

## **Rauchstopp-Startup Tag 3 - Großputz für die Gefäße**

### **Zitronen-Knoblauch-Drink**

Der Star unter den Gewürzen im Mittelmeerraum ist der Knoblauch, übrigens auch in der ayurvedischen Küche als eine der drei heiligen Knollen bekannt. Der markante Allround-Künstler ist offenbar ein gutes Instrument zur Gesunderhaltung der Gefäße. Aber nicht nur das: In Zusammenarbeit mit einem weiteren wichtigen Bestandteil der mediterranen Küche scheint er auch einen günstigen Einfluss auf bereits bestehende Gefäßveränderungen haben zu können. Ein altes Hausmittel nutzt den Synergieeffekt dieser beiden Lebensmittel - der Zitronen-Knoblauch-Trunk.

Hört sich ungewöhnlich, um nicht zu sagen ein bisschen unangenehm an, oder? Keine Sorge, mit diesem Drink werden Sie nicht Ihre gesamte Umgebung vertreiben, ich hab's ausprobiert. Bei dieser Kombination wirkt derselbe Effekt wie bei dem alten Küchentrick, sich nach dem Knoblauchschnitten die Finger mit einer aufgeschnittenen Zitrone einzureiben. Üble Gerüche sind so im Nu neutralisiert. Beim Zitronen- Knoblauch-Trunk verhält es sich ähnlich, was sein Aroma betrifft.

Der außergewöhnliche Drink kann aber noch viel mehr: Durch die ätherischen Öle des Knoblauchs und die extrem basische Wirkung der Zitrusfrüchte soll er eine positive Wirkung auf das gesamte Gefäßsystem und speziell auf die eventuellen Ablagerungen darin entfalten. Hier ein Rezept:

### **Zitronen-Knoblauch-Trunk**

#### Zutaten für 1 Flasche (1 l):

1 Liter Wasser

4 Zitronen, ungespritzt, Bio

1 Limette, Bio

30 St. Knoblauchzehen

3 cm Ingwer, frische Wurzel, Bio

1-2 TL Kurkuma, gemahlen, Bio

¼ TL Pfeffer, schwarz

### **Zubereitung:**

Die Zitronen und die Limette abwaschen und vierteln. Den Knoblauch schälen. Zitronen, Limette, Knoblauch, Ingwer und etwas Wasser in den Mixer geben und alles zusammen für 5 Sek. auf Stufe 7 (Thermomix) oder in einem leistungsstarken Mixer entsprechend länger durchmischen, bis eine breiige Masse entstanden ist.

Das restliche Wasser dazugeben und alles einmal kurz aufkochen lassen.

Nun die Gewürze hinzugeben und unterrühren. Durch ein Sieb gießen und so heiß wie möglich in die Flasche abfüllen. Sobald der Trunk abgekühlt ist, im Kühlschrank aufbewahren (hält sich dort gut 4 Wochen).

**Anwendung** als Kur: 3 Wochen täglich zu einer Hauptmahlzeit (morgens oder mittags) ein Schnapsglas davon trinken (25 ml). Dann eine Woche pausieren und das Ganze nochmals für drei Wochen wiederholen.

Dieser Trunk eignet sich hervorragend, um die Arterien einmal durchzuspülen sowie den Stoffwechsel zu harmonisieren.

**Tipp:** Wer mag kann die Knoblauch-Restmasse in einem Schraubglas aufbewahren und zum Würzen von Salatsaucen, Marinaden oder Gemüsezubereitungen nutzen. Die Masse wirkt auch als Umschlag bei Gelenksbeschwerden.

(Quelle: [www.zentrum-der-gesundheit.de](http://www.zentrum-der-gesundheit.de))