

Henriette Scharfenberg

Heilpraktikerin

Mehlitzstr. 8
10715 Berlin

Postadresse:

Holsteinische Str. 28
10717 Berlin

Tel. 030 – 31 56 08 61

E-Mail: kontakt@heilpraktiker-scharfenberg.de



Knoblauch-Zitronen-Kurkuma-Kur

- 30 Knoblauchzehen
- 4 Zitronen (mit Schale, ohne Kerne)
- 1 Limette (mit Schale, ohne Kerne)
- 3 cm geschälter Ingwer

Im Mixer mit etwas Wasser pürieren. Mit 1 l heißem Wasser kurz aufkochen.

- 1 ½ TL Kurkuma
- ¼ TL schwarzen Pfeffer

Dazugeben, rühren, durch ein Sieb streichen. In Flaschen abfüllen und kalt stellen.

3 Wochen lang tägl. 1-2 Schnapsgläser voll einnehmen, dann 1 Woche Pause. 3-4 Mal hintereinander durchführen, dann längere Pause.

Hinweis: Die Zitronen neutralisieren den Knoblauchgeruch, man riecht also durch die Einnahme dieses Trunks nicht nach Knoblauch.