

## Livseliksir eller hvidløgskur.

Til en person:

- 30 økologiske hvidløgsfed, ca. 4 hele hvidløg.  
3 økologiske citroner  
1 l. kildevand
- 30 pillede økologiske hvidløgsfed, findeles i en blender sammen med 3 modne økologiske citroner med skal. Citronerne skæres i strimler, før de blendes. Grøden tilsættes 1 l. kildevand og bringes langsomt i kog, efter et kort opkog lader man grøden stå og køle af, hvorefter saften sies fra og kommes på flaske. Eliksiren opbevares i køleskabet.
- Drik 3 centiliter "livseliksir" i 3 uger, bedst 2 timer før eller efter aftensmaden, evt. lige før sengetid.
- Hold en pause i 8 dage - lav ny eliksir og genoptag så kuren i 3 uger.

Kuren må ikke gennemføres af børn under 12 år og den må kun anvendes én gang om året (bedst i efteråret) det frarådes at man lader sig vaccinere mod influenza - da man risikerer at blive syg.

