

*Aus dem Buch „Zitronenkur“ von Dr. Jürgen Weihofen und Birgit Gey-Kemper, sanoform-Verlag, Bonn 2003 (vergriffen):*

Zubereitung eines Zitronen-Detox-Kurdrinks benötigen Sie

*Zutaten:*

- 1 Teelöffel Agavendicksaft
- 1 bis 2 Tropfen F-Balance ätherische Ölmischung
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 200 ml Wasser.

*Zubereitung:*

Zunächst ein Teelöffel Agavendicksaft in ein Glas geben, dazu ein bis zwei Tropfen der ätherischen Ölmischung F-Balance tropfen, gut umrühren. Dann einen Esslöffel Zitronensaft dazu geben, wieder umrühren, und zum Schluss mit lauwarmem Wasser auf ca. 200 ml (ein großes Glas) auffüllen. Im Winter kann heißes Wasser, im Sommer kaltes Wasser genommen werden. Die Zubereitung gelingt noch besser mit einem Shaker.

*Anwendung:*

Reine Trink-Kur (für Gesunde mit Gewichtsreserven): 7 x pro Tag den Zitronen-Detox-Kurdrink trinken, daneben mindestens 1,6 Liter Früchte- oder Detox-Kräutertees. Maximal 7 Tage lang. Danach langsam wieder an feste Nahrung gewöhnen mit leichten, fettarmen Lebensmitteln.

1.200 Kalorien Zitronen-Kurwoche: Neben 7 x Zitronen-Detox-Kurdrink eine leichte, möglichst vegetarische/vegane Vollwertkost mit täglich ca. 1.200 Kalorien zu sich nehmen. Maximal 7 Tage lang.