

Der Körper will reinigen und entschleimen. Was hilft, dass es schneller geht?

Natürlich, wie immer eine gesunde Ernährung, die nicht ständig unseren Körper verschleimt und sich Bakterien und Parasiten darin wohl fühlen.

Und nun ein uraltes Heilmittel, wenn man das noch sagen darf:

## **Knoblauch**

Knoblauch kann eine Erkältung oder Grippe in weniger als 24 Stunden buchstäblich **[ausschalten](#)**.

Natürlich roh. Ja, das kann intensiv und hart sein. Stellen Sie sich vor, wie unangenehm es für die Viecher (Parasiten) in Ihrem Darm ist, die dafür sorgen, dass Sie sich mies fühlen.

Knoblauch ist Blutverdünner, antibakterielles, antimykotisches, antivirales, antioxidatives und Stimulans für das Immunsystem, das die Herzgesundheit fördert und nachweislich auch den **[Cholesterinspiegel senkt](#)**.