Basisrezept Oxymel simplex – Universalmittel für die Gesundheit

Zutaten: 300g Honig, 100g Essig, ¼ TL Natursalz

Zubereitung: alle Zutaten in eine Flasche füllen und umrühren

Haltbarkeit: 3 Jahre bei kühler und dunkler Lagerung

Anwendung:

- Bei Atemtraktbeschwerden 1 TL pur einnehmen, bei Bedarf wiederholen
- Als Kur zur Stärkung der Verdauung 3 EL Oxymel in einer Tasse Tee oder warmen Wasser ½ Std. Vor dem Frühstück einnehmen
- Bei Fieber 50g Oxymel mit der 10 fachen Menge Wasser oder Tee einnehmen
- Weitere Darreichungsformen siehe Rezepte

Gut zu wissen:

Oxymel simplex kann mit unterschiedlichen Honig - und essigarten und variablen Mischungsverhältnissen hergestellt werden. Z.B. Honig: Blütenhonig, Akazienhonig, Buchweizenhonig, Lindenhonig, Waldhonig. Essig: Apfelessig, Kräuteressig, Weinessig, Bieressig, Honigessig

Wirkung:

- Tonisierend, fiebersenkend, auswurffördernd, entgiftend, entzündungshemmend und immunstärkend
- Fördert die Aktivität von Magen, Leber, Galle, Blase und Darm
- Reguliert die Verdauung, beschleunigt die Fettverbrennung und optimiert den Stoffwechsel
- Wirkt reizlindernd bei Erkrankungen des Atemtraktes
- Wirkt isotonisch bei Erbrechen, Durchfall, Dehydration und sportlicher Leistung
- Antiseptische und desinfizierende Wirkung bei Hautbeschwerden

Apimel mit Blütenpollen – wirkt antioxidativ, tonisiert den Organismus

Zutaten: 100g Honig, 100g Blütenpollen, 20g Honigessig, 1 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung: alle Zutaten in ein Glas füllen und gut umrühren

Haltbarkeit: 1 Jahr bei kühler und dunkler Lagerung

Anwendung: Als Krankheitsprophylaxe tgl. 1EL pur oder mit Flüssigkeit einnehmen

Wirkung: Das Apimel

- wirkt vitalisierend, regenerierend und antioxidativ
- fördert die Aktivität des Immunsystems
- wirkt antidegenerativ
- hat eine antioxidative und zellschützende Wirkung
- tonisiert das geschwächte Immunsystem in der Rekonvaleszenz oder nach Erkrankungen
- wirkt antidegenerativ und wirkt Alterungsprozessen entgegen

Oximel – Tinkturen herstellen – Basisrezept für Pflanzenmazerate (kalte Extraktionen)

Zutaten in Volumen: 3 Teile Honig, 1 Teil Essig, 1-2 Teile Kräuter (zerkleinert)

Zubereitung:

- Honig und Essig homogen verrühren
- Kräuter und das Honig – Essiggemisch in ein Glas füllen
- Im Dunkeln extrahieren, immer wieder schütteln
- Extraktionszeit je nach Pflanze 1 Woche bis 1 Monat
- Am Ende die Pflanzenteile filtrieren und das Oxymel kühl und dunkel lagern

Fire – Cider Feuerantibiotikum – Kraftmittel für das Immunsystem

Zutaten: 400g Honig, 600g Essig, 1 große rote Zwiebel, 1 Ingwerknolle, ½ Krenwurzel, 1 ganze Knoblauchzehe, 1 EL Senfkörner, 1 Zimtstange, 1TL Gewürznelken, 1 scharfe Chili, 1Bio – Blutorange

Zubereitung:

- Alle Zutaten in Stücke schneiden
- In ein Glas schichten und mit Oxymel übergießen
- Mindestens 2 Wochen kühl und dunkel stellen, anschließend den Fire Cider durch ein Sieb filtrieren und in eine Flasche füllen

Haltbarkeit: 1 Jahr bei kühler und dunkler Lagerung

Anwendung: Zur Stärkung des Immunsystems 1 TL Fire Cider Oxymel pur oder mit Wasser oder Tee verdünnen einnehmen

Wirkung:

- Wirkt desinfizierend und durchblutungsfördernd
- Stärkt die Abwehrkräfte
- Hat eine antibakterielle Wirkung bei Fieber, Grippe Erkältungen und Halsbeschwerden

Immunsystem – Konzentrat (Antibakterielles Oxymel mit Propolis)

Zutaten: 50g Propolis pulverisiert, 50g Pollen, 50g Essig, 50g Honig

Zubereitung: alle Zutaten homogen rühren und in Glas füllen

Haltbarkeit: 3 Jahre bei kühler und dunkler Lagerung

Wirkung und Anwendung: zur Stärkung des Immunsystems tgl. 1 TL einnehmen

- Wirkt antibiotisch, antibakteriell, antimykotisch
- Ist entzündungshemmend
- Wirkt immunstimulierend und immunstärkend
- Ist antioxidativ und zellschützend
- Hemmt Entzündungen des Atemtraktes und Symptome bei Grippe, Erkältungen, Magenbeschwerden und Halsschmerzen