



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Donnerstag, 2. September 2021

Oxymel: Immunstärkung hausgemacht

Auf der Nordhalbkugel der Erde hält langsam der Herbst Einzug. Mit den kürzer werdenden Tagen und den kühleren Temperaturen juckt manchmal die Nase oder es kratzt im Hals. Dann ist es sicher eine gute Idee, dem Immunsystem helfend unter die Arme zu greifen. Die Zutaten für einen stärkenden Immuntrank, der im Nu angerührt ist, finden sich in jedem Haushalt.

Das immunstärkende Getränk, um das es hier geht, nennt sich OXYMEL beziehungsweise Sauerhonig. „Oxy“ bedeutet im Griechischen „sauer“ („oxos“ heißt entsprechend „Essig“), „meli“ ist die Bezeichnung für Honig. Damit sind auch bereits die Haupt-Inhaltsstoffe des Getränks genannt, deren Wirkung wir im Folgenden etwas näher betrachten wollen.



ESSIG können die Menschen schon lange herstellen. Bereits in der Bibel wird mehrmals von Apfelwein und Essig geschrieben. Essig wurde von den Ägyptern, Assyrern, Babyloniern, Israeliten, Griechen, Römern und Germanen verwendet, um Fleisch, Fisch und Gemüse zu konservieren, um saure Speisen zuzubereiten, als durststillendes Getränk und als Arzneimittel.

In der Antike wurde Essig wegen seiner heilenden Eigenschaften zur äußerlichen Wunddesinfektion, gegen Insektenstiche und Schlangenbisse oder auch als Umschlag bei Prellungen und Blutergüssen verwendet. Essigwasser wurde zur Verdauungsförderung, zur inneren Reinigung und als fiebersenkendes Mittel getrunken.

Essig kann aus Früchten, Gemüse, Getreide und aus alkoholhaltigen Getränken wie Wein,

Bier oder Met gewonnen werden. Es ist ein säurehaltiges Naturprodukt und entsteht durch biologische Gärprozesse (Essigsäurebakterien). Essig regt die Verdauungsorgane an, wirkt kühlend, zusammenziehend und fiebersenkend. Äußerlich angewendet hat Essig eine antibakterielle, antiseptische (desinfizierende) und antimykotische (Pilz abtötende) Wirkung und kann daher bei Schwellungen, Entzündungen, Ödemen, Wunden und bei Sonnenbrand helfen.

In neuerer Zeit galt der amerikanische Arzt Dr. De Forest Clinton Jarvis (1881-1945) als eigentlicher Apfelessig-Pionier. In seinem Bestseller „5 x 20 Jahre leben“ schrieb er: „Vernünftige Einsicht und Kenntnis der Naturgesetze ermöglichen es uns, das Körpergebäude so instand zu halten und immer wieder zu renovieren, dass wir möglichst lange gut darin wohnen können. Seine Widerstandsfähigkeit hängt von der Wahl der Nahrungsmittel ab, die wir essen, der Flüssigkeiten, die wir trinken und der Luft, die wir atmen. Eine entscheidende Rolle spielen dabei die Mineralien, die wir über Essen und Trinken zu uns nehmen. Sie tragen dazu bei, dass unser Körper funktioniert, mit anderen Worten: Sie machen unser Leben lebenswert.“

Dr. Jarvis empfahl zur Gesundheitsvorsorge ein einfaches Grundrezept mit den Zutaten Wasser, Apfelessig und Honig für die tägliche Anwendung, sozusagen ein „Blitz-Oxymel“:

„Blitz-Oxymel“ zur täglichen Gesundheitsvorsorge:

1 Glas Wasser wird mit 1 EL Apfelessig und 1-2 TL Honig gut verrührt. Ca. ½ Stunde vor dem Frühstück in kleinen Schlucken trinken.

Apfelessig enthält Mineralstoffe und Spurenelemente, Essig-, Propion-, Milch- und Zitronensäure, eine Reihe von Enzymen und Aminosäuren, Ballaststoffe wie Pottasche und Apfelpektin. Apfelessig versorgt unseren Körper also mit lebenswichtigen Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen, verhindert die Ausbreitung von Fäulnisbakterien im Darm, stärkt das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an und wirkt entschlackend, fördert die Wundheilung, verbessert ganz allgemein den Gesundheitszustand und verzögert den Alterungsprozess.

Beim Einkauf von Essig sollten jedoch einige Punkte beachtet werden. Kaufen Sie nur naturbelassenen, unfiltrierten Essig (wenn möglich in Bio-Qualität), der frei von Farb- und Konservierungsstoffen ist und keine Antioxidations- oder Verdickungsmittel enthält. Der Essig sollte aus einem regionalen Naturprodukt hergestellt sowie ohne Zuckerzugabe und unter 40° produziert worden sein.

Der zweite wichtige Wirkstoff von Oxymel, der HONIG, gehört ebenfalls zu den ältesten

bekanntesten Arzneimitteln. Honig enthält über 180 verschiedene Inhaltsstoffe, darunter mehr als 20 Zuckerarten, Aminosäuren, Enzyme, Polyphenole, Flavone, ätherische Öle, Tannine sowie die Vitamine B1, B6 und C. Pharmakologisch wirkt Honig wärmend, beruhigend, reizlindernd, auswurfördernd, antiseptisch, antibakteriell, antioxidativ, mineralisierend, entzündungshemmend, beruhigend und verdauungsfördernd.

Beim Einkauf von Honig sollten Sie regionale, biologische und möglichst wenig verarbeitete (unter 40°) Honigsorten bevorzugen.

„Eure Nahrungsmittel sollen eure Heilmittel sein und eure Heilmittel sollen eure Nahrungsmittel sein“, schrieb schon der griechische Arzt Hippokrates von Kos, und so lässt sich also aus den beiden Lebensmitteln Essig und Honig, die beide schon an sich heilkräftige Wirkung haben, eine gut verträgliche Naturarznei für Kinder und Erwachsene herstellen, mit der zahlreiche Erkrankungen und Beschwerden sanft behandelt werden können, etwa Immunschwäche, Fieber, Husten, Verdauungsstörungen, Durchfall, Leber-Galle-Beschwerden, Herzschwäche oder Altersbeschwerden. Sie eignet sich auch zur Behandlung von Entzündungen und Wunden sowie zur Entgiftung.

Das Honig-Essig-Getränk Oxymel ist in der Naturmedizin schon seit Jahrhunderten bekannt. Schriftliche Erwähnungen davon liegen seit Pythagoras (570-510 v. Chr.) und Hippokrates von Kos (460-370 v. Chr.) vor, auch in den Büchern der Klostermedizin bis zu den Aufzeichnungen von Hildegard von Bingen (1098-1179) finden sich zahlreiche Zubereitungen und Rezepte.

Oxymel kann kalt (roh) zusammengerührt oder gekocht sowie wahlweise mit Früchten- und Pflanzenzusätzen hergestellt werden. Besonders für Kinder lässt sich damit auch eine „alkoholfreie“ Tinktur oder ein Hustensirup ansetzen. Als gesunde Alternative zu Haushaltszucker und industriell hergestellter Zitronensäure eignet sich Oxymel zudem zur schnellen und einfachen Konservierung von Marmeladen, Kräutern, Früchten und Einlegegemüse. Auch gekocht ist Oxymel immer noch reich an Vitalstoffen. Mit rohem Oxymel, das heißt, ohne Erhitzen, können Säfte und Sirupe haltbar gemacht werden.



Grundrezept Oxymel (kalt verrührt):

300 g Bio-Waldhonig mit 100 g Bio-Apfelessig und ¼ TL Steinsalz in einem Glas oder Porzellangefäß gut verrühren, in eine Glasflasche füllen. Bei kühler, dunkler Lagerung ca. 2-3 Jahre haltbar.

Dieses Grundrezept kann auch mit anderen Honig- und Essigarten hergestellt werden, auch das Verhältnis Honig zu Essig kann variiert werden. Wirkung: immunstärkend und entzündungshemmend, fiebersenkend, entgiftend, reguliert die Verdauung, reizlindernd bei Erkrankungen der Atemwege.

Anwendung:

Bei Fieber und zur Immunstärkung: 50 g Oxymel mit der 10fachen Menge Wasser oder Tee einnehmen.

Bei Erkrankungen der Atemwege: 1 TL Oxymel pur einnehmen, bei Bedarf wiederholen.

Zur Verdauungsstärkung: 3 EL Oxymel in einer Tasse Tee oder warmem Wasser ½ Stunde vor dem Frühstück einnehmen.



Vitamin C-Sirup mit Hagebutten oder Sanddornbeeren:

200 g Bio-Blütenhonig mit 100 g Bio-Apfelessig verrühren. 100 g frische kleingeschnittene Hagebuttenschalen (ohne Kerne) oder Sanddornbeeren in ein Schraubglas bis gut zur Hälfte auffüllen, mit dem Honig-Essig übergießen. Die Früchte müssen gut mit der

Flüssigkeit bedeckt sein. Mit einem Glas- oder Holzstab eventuelle Luftbläschen herausrühren. Das Schraubglas verschließen, 1-2 Wochen ziehen lassen, dabei das Schraubglas jeden Tag bewegen. Fertigen Sirup durch ein Feinsieb abseihen, in kleinere Glasflaschen füllen, dunkel und kühl lagern (ca. ½ Jahr haltbar).

Anwendung:

Zur Stärkung des Immunsystems täglich 3 EL dieser Mischung mit 1 Glas Wasser einnehmen.

Tip: Werden Früchte, Honig und Essig mit dem Mixstab zerkleinert und verrührt, kann man den Sirup gleich genießen (das Abseihen entfällt). Abgefüllte Flasche in den Kühlschrank stellen.

Antibiotika-Oxymel (scharf – nur für Erwachsene):

350 g Bio-Waldhonig mit 750 g Bio-Essig verrühren. 1 große rote Bio-Zwiebel, klein geschnitten, 1 Bio-Ingwerknolle fein gerieben, 3 große Zehen Bio-Knoblauch klein geschnitten, ½ Bio-Meerrettichwurzel fein gerieben, 1 scharfer Bio-Chili klein geschnitten, 1 Bio-Kurkumawurzel klein geschnitten, 1 TL Senfkörner, 1 TL Gewürznelken und 1 zerkleinerte Zimtstange in ein Schraubglas bis gut zur Hälfte auffüllen, mit dem Honig-Essig übergießen, alles muss gut bedeckt sein. Mit einem Glas- oder Holzstab eventuelle Luftbläschen herausrühren. Das Schraubglas verschließen, mindestens 2 bis maximal 4 Wochen an einem kühlen und dunklen Ort ziehen lassen. Das Schraubglas jeden Tag bewegen, danach durch ein Feinsieb abseihen, Rückstand gut auspressen, in kleinere Glasflaschen füllen, dunkel und kühl lagern (ca. 1 Jahr haltbar).

Anwendung: Zur Stärkung des Immunsystems 1 TL dieser Mischung mit 1 Glas Wasser täglich einnehmen.

Dieses Antibiotika-Oxymel kann auch in Speisen als Würzmittel beigegeben werden.

Oxymel-Rezept nach Hildegard von Bingen:

100 g Blütenhonig mit 100 g Weißweinessig und 50 g Diptampulver (Dictamnus albus) vermischen und in eine Glasflasche füllen. Ca. 2-4 Wochen ziehen lassen, dabei immer wieder die Flasche bewegen (ca. 1 Jahr haltbar, vor Gebrauch gut schütteln).

Anwendung: Alle 2 Tage 1 EL dieser Mischung (vor dem Frühstück) mit einer Tasse lauwarmem Wasser oder Tee trinken. Dieses Oxymel besitzt herztonisierende und antidegenerative Eigenschaften und kann zur Behandlung von Altersbeschwerden, Entzündungen, zur Entgiftung, bei Herzerkrankungen und bei Verlust der Lebenskraft eingesetzt werden.

Oxymel-Rezept mit Kochmethode:

200 ml frische Kräuter (Wildkräuter, Thymian, Ysop, Rosmarin, ...) mit 100 ml Essig ca. ½ bis 1 Stunde kochen und ziehen lassen (nicht heißer als 80°). Dann abkühlen auf unter 40°, Kräuter abseihen und gut ausdrücken, in den Kräuteressig 400 ml Honig unterrühren, in Glasflaschen abfüllen und genießen.

Anwendung: 1 EL auf 1 Glas Wasser täglich einnehmen.

Diese Methode kann angewandt werden, um die Extraktion der Pflanzen zu beschleunigen, bei der Verwendung von Frischpflanzen, Wurzeln, Rinden oder Harzen, bei Zubereitungen für Kleinkinder oder um eine bessere Stabilität bei der Sirupzubereitung zu erreichen.

Veröffentlicht am Donnerstag, 2. September 2021 in den Kategorien Coronavirus, Gesundheit
<https://www.naturalscience.org/de/news/2021/09/oxymel-immunstaerkung-hausgemacht/>

©2021 The World Foundation for Natural Science