



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

Vendredi 15 octobre 2021

Oxymel : un stimulant immunitaire fait maison

Dans l'hémisphère nord de la Terre, l'automne fait lentement son apparition. Avec les jours qui raccourcissent et les températures plus froides, votre nez vous démange parfois ou votre gorge est irritée. Alors c'est certainement une bonne idée de donner un coup de pouce au système immunitaire. Les ingrédients pour une boisson immunostimulante et revigorante, pouvant être mélangée en un rien de temps, peuvent être trouvés facilement dans tout foyer.

Cette boisson immunostimulante est appelée OXYMEL, ou miel acide. « Oxy » signifie « aigre » en grec (« oxos » signifie donc « vinaigre »), « meli », le miel. Cela désigne déjà les principaux ingrédients de la boisson, dont nous voulons examiner les effets plus en détail par la suite.



Les humains ont été en mesure de faire du VINAIGRE depuis longtemps. Dans la Bible, le cidre et le vinaigre sont mentionnés maintes fois. Le vinaigre était utilisé pour conserver la viande, le poisson et les légumes, pour préparer des plats aigres, comme boisson désaltérante et comme médicament par les Égyptiens, les Assyriens, les

Babyloniens, les Israélites, les Grecs, les Romains et les tribus germaniques. Dans les temps anciens, le vinaigre était utilisé pour ses propriétés curatives, pour la

désinfection externe des plaies, contre les piqûres d'insectes et les morsures de serpents, ou comme cataplasme pour les contusions et les hématomes. On buvait l'eau de vinaigre pour faciliter la digestion, pour le nettoyage intérieur et comme un antipyrétique.

Le vinaigre peut être obtenu à partir de fruits, de légumes, de céréales et de boissons alcoolisées telles que le vin, la bière ou l'hydromel. C'est un produit naturel acide et il est obtenu par des processus de fermentation biologique (bactéries d'acide acétique). Le vinaigre stimule les organes digestifs, a un effet rafraîchissant, astringent et antipyrétique. En application externe, le vinaigre a un effet antibactérien, antiseptique (désinfectant) et antifongique; il peut donc aider à traiter les gonflements, les inflammations, les œdèmes, les blessures et les coups de soleil.

Plus récemment, le médecin américain Dr. De Forest Clinton Jarvis (1881-1945) fut considéré comme véritable pionnier du vinaigre de cidre. Dans son livre « Folk medicine » (« Ces vieux remèdes qui guérissent »), il écrit : « La compréhension et la connaissance raisonnables des lois de la nature nous permettent de maintenir et de rénover continuellement l'édifice de notre corps de manière à pouvoir y vivre bien, le plus longtemps possible. Sa résilience dépend du choix des aliments que nous mangeons, des liquides que nous buvons et de l'air que nous respirons. Les minéraux que nous consommons par la nourriture et les boissons jouent un rôle crucial. Ils aident à maintenir le fonctionnement de notre corps: ils font en sorte que nos vies valent la peine d'être vécues ».

Pour les soins de santé préventifs, le Dr Jarvis a recommandé une recette de base simple avec les ingrédients eau, vinaigre de cidre de pomme et miel pour un usage quotidien, pour ainsi dire, un « Oxymel éclair » :

« Oxymel éclair » pour les soins de santé quotidiens :

Dans un verre d'eau, bien incorporer 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme et 1 à 2 cuillères à café de miel. Boire par petites gorgées environ une demi-heure avant le petit déjeuner.

Le vinaigre de cidre de pomme contient des minéraux et des oligo-éléments, des acides acétique, propionique, lactique et citrique, un certain nombre d'enzymes et

d'acides aminés, ainsi que des fibres alimentaires comme la potasse et la pectine de pomme. Le vinaigre de cidre de pomme fournit ainsi à notre corps des minéraux vitaux, des oligo-éléments et des vitamines. Il empêche la propagation de bactéries putréfactives dans l'intestin, renforce le système immunitaire et stimule le métabolisme. Il a également un effet purifiant, stimule la cicatrisation des plaies, améliore généralement l'état de santé et retarde le processus de vieillissement.

Cependant, il y a quelques points qu'il faut prendre en considération lors de l'achat du vinaigre. Achetez uniquement du vinaigre naturel non filtré (si possible de qualité biologique), sans colorants ni conservateurs et sans antioxydants ni épaississants. Le vinaigre doit être fabriqué à partir d'un produit naturel régional, sans sucre ajouté et produit à moins de 40°C.

Le deuxième ingrédient actif important d'Oxymel, le MIEL, est aussi l'un des plus anciens produits médicinaux connus. Le miel contient plus de 180 ingrédients différents, dont plus de 20 types de sucre, des acides aminés, des enzymes, des polyphénols, des flavones, des huiles essentielles, des tanins, ainsi que les vitamines B1, B6 et C.

Pharmacologiquement, le miel a des propriétés thermiques, apaisantes, anti-irritantes, expectorantes, antiseptiques, antibactériennes, antioxydantes, minéralisantes, anti-inflammatoires, sédatives et digestives.

Lorsque vous achetez du miel, vous devriez rechercher des variétés de miel régionales, biologiques et aussi peu raffinées que possible (à une température inférieure à 40°C).

« Que ta nourriture soit ta médecine et ta médecine, ta nourriture », écrivait le médecin grec Hippocrate de Cos. À partir des deux aliments vinaigre et miel, ayant chacun déjà des bienfaits, il est donc possible de produire un remède naturel bien toléré par les enfants et les adultes, permettant de traiter en douceur de



nombreuses maladies et affections, telles que la déficience immunitaire, la fièvre, la toux, les troubles digestifs, la diarrhée, les problèmes hépato-biliaires, l'insuffisance cardiaque ou les affections liées à l'âge. Il convient également pour le traitement des inflammations et des blessures, ainsi que pour la désintoxication.

La boisson au miel et au vinaigre Oxymel est connue en naturopathie depuis des siècles et elle est mentionnée par écrit depuis Pythagore (570-510 avant J.-C.) et Hippocrate de Cos (460-370 avant J.-C.). De nombreuses préparations et recettes se trouvent également dans les livres de médecine monastique jusqu'aux archives de Hildegard von Bingen (1098-1179).

L'Oxymel peut être mélangé à froid (cru) ou cuit, et éventuellement préparé avec des additifs de fruits et de plantes. Surtout pour les enfants, il peut être également utilisé pour préparer une teinture « sans alcool » ou un sirop contre la toux. L'Oxymel convient également, comme saine alternative, pour remplacer le sucre raffiné et l'acide citrique produit industriellement, dans la conservation rapide et facile des confitures, des herbes, des fruits et légumes marinés. Même cuit, l'Oxymel est encore riche en substances vitales. Avec l'Oxymel brut, c'est-à-dire sans cuisson, les jus et les sirops peuvent être conservés.

Recette de base de l'Oxymel (remué à froid) :

Bien mélanger dans un bocal en verre ou en porcelaine 300 g de miel de forêt biologique avec 100 g de vinaigre de cidre de pomme biologique et ¼ de cuillère à café de sel gemme et verser le mélange dans une bouteille en verre. Se conserve environ 2 à 3 ans dans un endroit frais et sombre.

Cette recette de base peut également être faite avec d'autres types de miel et de vinaigre ; le rapport du miel au vinaigre peut également être varié. Ce mélange a une action immuno-fortifiante, anti-inflammatoire, antipyrétique et détoxifiante. Il régule aussi la digestion et apaise l'irritation des maladies respiratoires.

Application :

En cas de fièvre et pour le renforcement immunitaire : prendre 50 g d'Oxymel avec 10 fois la même quantité d'eau ou de thé.

Pour les maladies respiratoires : prendre 1 cuillère à café d'Oxymel pur, répéter si nécessaire.

Pour le renforcement digestif : prendre 3 cuillères à soupe d'Oxymel dans une tasse de thé ou d'eau tiède une demie heure avant le petit déjeuner.



Sirop de Vitamine C au cynorrhodon ou aux baies d'argousier :

Mélanger 200 g de miel de fleur biologique avec 100 g de vinaigre de cidre biologique.

Mettre 100 g de coques fraîches de cynorrhodon finement hachées (sans graines) ou de baies d'argousier dans une jarre jusqu'à un peu plus que la moitié et y

verser le mélange vinaigre-miel. Les fruits doivent bien être recouverts par le liquide. Enlever d'éventuelles bulles d'air en remuant avec une baguette en verre ou en bois. Fermer le bocal, laisser infuser pendant 1 à 2 semaines, en remuant le bocal tous les jours. Passer le sirop obtenu au tamis fin, le verser dans de plus petites bouteilles en verre et le conserver dans un endroit sombre et frais (peut être conservé pendant environ une demie année).

Application :

Pour renforcer le système immunitaire, prendre 3 cuillères à soupe de ce mélange par jour avec 1 verre d'eau.

Conseil : Si les fruits, le miel et le vinaigre sont écrasés et mélangés avec un mixeur, vous pouvez déguster ce sirop tout de suite (pas besoin de filtrer). Mettre la bouteille remplie au réfrigérateur.

Oxymel antibiotique (très épicé – seulement pour les adultes) :

Mélanger 350 g de miel de forêt biologique avec 750 g de vinaigre biologique. Ajouter 1 gros oignon rouge biologique, finement haché, 1 bulbe de gingembre biologique finement râpé, 3 grosses gousses d'ail biologique finement hachées, une demie racine de raifort biologique finement râpée, 1 piment fort biologique finement haché, 1 racine de curcuma biologique finement hachée, 1 cuillère à café de graines de moutarde, 1 cuillère à café de clous de girofle et 1 bâton de cannelle finement coupé dans un bocal à vis jusqu'à une bonne moitié, y verser le mélange vinaigre-miel: tout doit être bien recouvert. Enlever les bulles d'air en remuant avec une baguette de verre ou de bois. Fermer le bocal, laisser infuser pendant au moins

2 à maximum 4 semaines dans un endroit frais et sombre. Remuer le bocal tous les jours, puis passer au tamis fin, bien presser le résidu, verser dans de plus petites bouteilles en verre, conserver dans un endroit sombre et frais (peut être conservé pendant environ 1 an).

Application :

Pour renforcer le système immunitaire, prendre 1 cuillère à café par jour de ce mélange avec 1 verre d'eau.

Cet Oxymel antibiotique peut également être ajouté aux plats comme assaisonnement.

Recette d'Oxymel selon Hildegard von Bingen :

Mélanger 100 g de miel de fleur avec 100 g de vinaigre de vin blanc et 50 g de poudre de dictame (*Dictamnus albus*) et verser dans une bouteille en verre. Laisser infuser environ 2 à 4 semaines, en remuant régulièrement la bouteille (se conserve environ 1 an, bien agiter avant utilisation).

Application : Buvez 1 cuillère à soupe de ce mélange tous les 2 jours (avant le petit déjeuner) avec une tasse d'eau tiède ou de thé. Cet Oxymel a des propriétés antidégénératives et tonifiantes pour le système cardiaque et peut être utilisé pour traiter les maladies liées à l'âge, les inflammations, les maladies cardiaques et la perte de vitalité, ainsi que pour la désintoxication.

Recette d'Oxymel avec méthode de cuisson :

Faire bouillir l'équivalent de 200 ml en plantes aromatiques fraîches (herbes sauvages, thym, hysope, romarin...) avec 100 ml de vinaigre pendant environ une demie heure à une heure et laisser infuser (pas plus qu'à 80°C). Laisser refroidir ensuite jusqu'à moins de 40°C, passer les herbes au tamis et bien presser, incorporer 400 ml de miel dans le vinaigre aux herbes, remplir dans des bouteilles en verre et déguster.

Application : prendre 1 cuillère à soupe dans 1 verre d'eau par jour.

Cette méthode peut être utilisée pour accélérer l'extraction des plantes, lors de l'utilisation de plantes fraîches, de racines, d'écorces ou de résines, dans des préparations pour jeunes enfants ou pour obtenir une meilleure stabilité dans la préparation du sirop.

Publié le Vendredi 15 octobre 2021 dans les catégories Coronavirus, Santé

<https://www.naturalscience.org/fr/news/2021/10/oxymel-un-stimulant-immunitaire-fait-maison/>

©2021 The World Foundation for Natural Science