

Oximel zur Stärkung des Immunsystems



Oximel oder Sauerhonig ist ein sehr altes, überliefertes «Heilmittel» und besteht immer aus Honig und Apfelessig, meist zu gleichen Teilen oder in ganz alten Rezepten 2 Teile Honig und einen Teil Apfelessig. Die restlichen Zutaten können, je nach Vorliebe und Verwendungszweck daruntergemischt werden.

Hier einige Vorschläge:

- **Immunsystem:** Ingwer, Sanddorn, Hagebutte, Orange, Knoblauch, Chilies
- **Erkältungen:** Kamille, Spitzwegerich, Thymian, Salbei, Pfefferminze
- **Verdauung:** Fenchel, Anis, Minze, Kümmel, Melisse, Wacholder, Zimt
- **Schlaf:** Lavendel, Hopfen, Melisse, Kamille, Johanniskraut

Meine Power-Mischung:

Orangen-Ingwer-Chillie-Knoblauch Oxymel

Zutaten:

- 1 Bio-Orange
- 1 Chillieschote (bio)
- 1 Knoblauchzehen
- 1 Ingwer bio, frisch (ca. 5 cm grosses Stück)
- 1 dl Bio-Apfelessig
- 1 dl Honig (aus der Gegend)

Verena Stalder-Müller

St. Gallerstrasse 15, 8353 Elgg

verabotanica@einfachvera.ch

079 642 39 60

Was braucht es?

1 Weckglas 5 dl

Zubereitung:

Orange **mit Schale** kleinschneiden, Chile entkernen, Knoblauch schälen und Ingwer putzen, ungeschält in Stücke schneiden

Alle Zutaten im Hochleistungsmixer zu einem feinen Brei mixen.

Mit Honig und Apfelessig vermischen und in das Weckglas füllen.

4 Wochen an einem dunklen Ort ziehen lassen; täglich einmal umrühren.

Eventuell in ein Schraubglas abseihen / umfüllen oder aus dem Weckglas direkt entnehmen.

Verwendet man bei der Zubereitung Kräuter und / oder Wacholderbeeren und Zimt, dann werden die Zutaten mit dem Messer zerkleinert oder angemörsert und nach der «Ziehzeit» durch einen feinen Filter abgeseiht und in ein Schraubglas abgefüllt.

Aufbewahrung

Die Power-Mischung im Kühlschrank aufbewahren.

Die abgefilterten Varianten möglichst dunkel bei Zimmertemperatur aufbewahren.

Der Sauerhonig circa ein halbes Jahr haltbar.

Einnahmeempfehlung:

2 – 3 Esslöffel pro Tag (im Akutfall alle zwei Stunden 1 Essl.) pur, in Wasser, Joghurt oder etwas Saft einnehmen.

Bei meiner «Power-Mischung» empfehle ich:

- - nicht filtern
- die Einnahme pur
- Man behält die Mischung einige Sekunden im Mund und schluckt sie danach langsam.

Zur Vorbeugung oder Stärkung eine **Kur über 3 Wochen** machen. Danach die Einnahme für mindestens eine Woche pausieren.

Kinder ab 6 Jahren nehmen 2 – 3 Teelöffel ein.

Die Einnahme erfolgt am besten 30 Minuten vor dem Essen oder vor dem Schlafengehen und Zähneputzen.

Achtung: Für **Kinder unter 6 Jahren** werden **Oximel nicht empfohlen**, da sich der Honig von seiner Zusammensetzung her nicht für die Kleinkinderernährung eignet.