

Oxymel

die kleine vergessene Heilkraft

Wie Sie Oxymel anwenden können, um das
Immunsystem zu stärken und den Körper zu
entgiften und gesund zu halten. Inkl. Rezepte



AVA SAGE



OXYMEL DIE KLEINE VERGESSENE HEILKRAFT

Wie Sie Oxymel anwenden können,
um das Immunsystem zu stärken und
den Körper zu entgiften und gesund zu
halten.
Inkl. Rezepte

AVA SAGE

Copyright © 2022 Ava Sage

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 9783754658536

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

Was genau ist Oxymel?

Wie funktioniert Oxymel?

Bei welchen Beschwerden und Krankheiten hilft Oxymel?

Die guten Eigenschaften von Honig

Honig bei Diabetes

Honig – ideal für die Wundheilung

Honig hilft bei Husten

Welchen Honig sollten Sie für Oxymel verwenden?

Tests stellen fragwürdige Inhaltsstoffe in Honig fest

Ist Bio-Honig besser als herkömmlicher Honig?

Woran lässt sich guter Honig erkennen?

Welcher Honig ist besonders gut für die Gesundheit?

Die guten Eigenschaften von Essig

Dient zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels und ist bei Diabetes hilfreich

Unterstützt den Abbau von Körperfett

Zeigt eine gute Wirkung gegen Bakterien und Pilze

Bekämpft Schuppen effektiv

Schützt das Herz und sorgt für die Senkung des

Cholesterinspiegels

Welcher Essig lässt sich für Oxymel verwenden?

Apfelessig

Balsamessig

Obstessig

Reisessig

Weinessig

Bio-Siegel – wie wichtig sind diese bei Honig und Essig und welche gibt es?

Das EU-Biosiegel

Bioland-Siegel

Naturland-Siegel

Demeter

Heilpflanzen und Heilkräuter für Oxymel

Zutaten-Tipps und Hinweise zur Anwendung von Oxymel

Wirkung von Oxymel in Verbindung mit verschiedenen Kräutern und Heilpflanzen

Basisrezept Oxymel

Husten-Elixier

Salbei-Oxymel

Thymian-Oxymel

Ingwer-Oxymel – Golden Oxymel

Ingwer-Oxymel als Getränk

Hagebutten-Oxymel

Kapuzinerkresse-Oxymel

4-Räuber-Oxymel

Die verschiedenen Darreichungsformen von Oxymel

Oxymel-Tinktur

Oxymel-Tinktur selbst herstellen

Einnahme der Oxymel-Tinktur

Oxymel als Heilsirup

Oxymel-Elixier und -Extrakt

DEV einer Oxymel-Tinktur

DEV eines Oxymel-Extrakts

Oxymel – Verwendung, Wirkung und Dosierung

Wirkung von Oxymel

Die Dosierung von Oxymel

Nebenwirkungen von Oxymel

Oxymel in der Küche - pure Gesundheit auf dem Teller

Rezepte für köstliche Gerichte mit Oxymel

Zucchini-Chutney süß-sauer mit Oxymel

Szechuan Baby-Rips mit Sauerhonig-Soße

Spicy Chicken Wings in süß-saurer Honigsoße mit Gewürzreis und Zucchini

Endivien-Apfel-Salat mit Sauerrahm-Oxymel-Dressing

Sauerkraut mit Sauerhonig

Gurkensalat mit süß-sauerm Oxymel-Dressing

Süß-saure Sauce

Ziegenfrischkäse-Tortellini mit Datteln, Speck und Sauerhonig

Pangasius-Filet mit Paprika und Ananas süß-sauer

Spargel mit Ingwer-Chili-Sauce süß-sauer

Tomatensalat leicht süß-sauer

Kirschkaltschale mit Sauerrahm und Rosmarin

Süß-saures Kopfsalat-Pesto

In Tomaten-Soja-Honig-Sauce gebratener Tofu mit Pilzen und Pak Choi

Bananen-Sauerkirsch-Smoothie

Birnenkompott süß-sauer mit Preisbeeren

Lammbraten mit Sauerhonig-Wacholder-Sauce

süß-saure Paprikapfanne

Ruccola mit Sauerhonig-Vinaigrette

Süß-saurer Sauerkrautsalat mit Birnen

Süß-saures Kartoffelgemüse

Zitronen-Minze-Lassi

Topinambur-Apfel-Salat mit süß-saurer Note

Schlusswort



EINLEITUNG

In der heutigen schnelllebigen, von Stress und Belastungen gekennzeichneten Zeit vergessen wir schnell, dass die vielen Herausforderungen, die uns täglich begegnen, unseren Körper stark belasten. Wir essen nicht gesund und ausgewogen, geben dem Organismus nicht genügend Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, bewegen uns zu wenig und vernachlässigen nicht nur unser allgemeines Wohlbefinden, sondern gefährden unsere Gesundheit. Ständig fühlen wir uns müde und angeschlagen. Erkältungen und andere Krankheiten lassen dann auch nicht lange auf sich warten, weil das Immunsystem geschwächt ist. Natürlich können Sie auf

Produkte der Pharmaindustrie zurückgreifen, die eine schnelle Besserung der körperlichen Abwehr versprechen. Es geht aber auch anders!

Die traditionelle Kräuterheilkunde bietet Ihnen viele Möglichkeiten, um das Immunsystem zu stärken, die Gesundheit und das körperliche Allgemeinbefinden auf ein gutes Level zu bringen. Haben Sie vielleicht schon einmal etwas von Sauerhonig oder Oxymel gehört? In antiken Schriften kann man lesen, dass Sauerhonig eine erstaunliche Heilkraft besitzt. Empfohlen wurde dieser zum Beispiel bei Atemwegserkrankungen. Auch Athleten im antiken Griechenland verwendeten dieses Heilmittel zur Stärkung. Auch im Mittelalter wurde Sauerhonig sehr geschätzt. Im Laufe der Jahre verlor der Sauerhonig an Bedeutung und er geriet in Vergessenheit. Das hat sich glücklicherweise heute wieder geändert. Momentan erlebt Oxymel ein erstaunliches Comeback.



WAS GENAU IST OXYMEL?

Schon in der Antike hatten die Menschen Kenntnisse darüber, dass Honig in Kombination mit Essig ein wirkungsvolles Mittel ist, um die Gesundheit zu fördern. Zur damaligen Zeit gab es die Honig-Essig-Verbindung als Tinktur oder Trunk, um die Gesundheit und innere Abwehr zu stärken. Unsere Vorfahren schätzen das Naturheilmittel und ihnen war die Rezeptur von Oxymel bekannt. Sie mischten Honig und Essig, um es als Lebenselixier und Medikament bei unterschiedlichen Erkrankungen einzusetzen.

Der exotisch klingende Name Oxymel hört sich im ersten Moment ziemlich kompliziert an und lässt schnell vermuten,

dass es sich um einen schwierigen Namen für ein spezielles Medikament der Pharmaindustrie handelt. Doch weit gefehlt! Der Name des alten Heilmittels setzt sich aus zwei Bestandteilen zusammen:

- **Oxy** bedeutet aus dem Altgriechischen übersetzt **sauer**
- **Mel** bedeutet aus dem Altgriechischen übersetzt **Honig**

Darum wird Oxymel auch oftmals als Sauerhonig bezeichnet. Das alte Heilmittel unterstützt durch die Fermentierung in Essig und Honig hervorragend die Darmgesundheit. Ist die Darmflora gesund, wirken sich seine Wirkstoffe positiv auf Ihr Immunsystem aus. Die Verwendung von Apfelessig mit seinen antibakteriellen Eigenschaften ist hilfreich, um Ihren Körper zu entschlacken und ihn zu entgiften. Oxymel darf durchaus als Mittel mit erstaunlicher Heilkraft bezeichnet werden und die Zutaten dafür haben Sie garantiert in Ihrem Vorratsschrank und Kräutergarten.

Die Mischung aus Honig und Essig ist vielseitig als Naturheilmittel einsetzbar und kann gleichzeitig als leckeres Erfrischungsgetränk genutzt werden, das Groß und Klein, Jung und Alt begeistern wird. Ganz nebenbei verbessern Sie damit die körpereigene Abwehr und stärken das Immunsystem. Wenn Sie den gesunden Nektar aus Honig und Essig im Alltag verwenden, entziehen Sie Erkrankungen den Nährboden, bevor diese überhaupt ausbrechen können und Sie steigern Ihre Vitalität.

Oxymel kann auch in Gewürzen, Kräutern und Obst ausgezogen werden. Dadurch ergeben sich vielzählige Variationen des Heilmittels, die sich nicht nur im Aussehen

und Geruch, sondern auch im Geschmack und der Wirkung unterscheiden.

Laut Volksheilkunde hat sich die Kombination aus Honig, Essig und Mutterkraut bei Depressionen bewährt, während eine Kombination von Oxymel mit Quitte zur Stärkung des Magens und in Verbindung mit Granatapfel gegen Durchfall, Erbrechen und Fieber helfen kann. Sehr beliebt ist das sogenannte „Bauernantibiotikum“. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird es als „Golden Honey“ und in den USA als „Fire Cider“ bezeichnet. In diesem Oxymel sind Knoblauch, Chili, Ingwer, Zwiebeln und Pfeffer enthalten. Es gilt als Naturheilmittel bei Erkältungen und wird zur Stärkung der Abwehrkräfte eingesetzt. Gerade wenn Sie sich einen guten Schutz vor Bakterien und Viren wünschen, kann dieses spezielle Oxymel Ihr Immunsystem stärken, das Allgemeinbefinden verbessern, die Stimmung positiv beeinflussen und Ihnen zu mehr Lebensfreude verhelfen.

WIE FUNKTIONIERT OXYMEL?

Die innere Anwendung von Oxymel bei unterschiedlichen Beschwerden und Krankheiten gestaltet sich sehr vielseitig und einfach. Um das Immunsystem zu stärken, nehmen Sie zwei bis drei Esslöffel beziehungsweise 30 bis 50 Milliliter des Elixiers etwa eine halbe vor der Mahlzeit, aufgelöst in Wasser, ein. Der Sauerhonig kann auch vorbeugend gegen Krankheiten genutzt werden. Dafür nehmen Sie drei Wochen lang täglich Oxymel ein und pausieren mit der Einnahme für eine Woche. Anschließend beginnen Sie wieder von neuem.

Dank einem hohen Mineralstoffgehalt ist Sauerhonig ideal, wenn Sie unter Muskelkrämpfen und einem Mineralstoffmangel leiden. Vor allem profitieren Kinder, Jugendliche und Erwachsene im hohen Alter von Oxymel, weil damit der erhöhte Vitalstoffbedarf gedeckt werden