

Oxymel – Einfach, simpel, vielfältig, lecker und hochwirksam für Leib und Seele

Hier ein paar Rezepte zum Ausprobieren - es gibt so viele!

Für Frauen und Männer und Kinder, für Lunge, Darm, Herz, Psyche, Kopf

Honig H

- immer vom Imker des Vertrauens, am besten der vor Ort,

je Dunkler der Honig umso mehr Wirkstoffe und intensiver im Geschmack, ich nehme am liebsten den Blütenhonig,

Essig E

– bio, roh und unfiltriert, hier nehme ich meist einen Apfelessig (selbst angesetzt von meinen Äpfel)

Salz S

- Berg oder Meersalz, ohne Rieselhilfe, unbehandelt und ohne Zusätze

Frisch- oder Trockenpflanzen, Knospen im Frühjahr, Beeren, Kräuter und Gewürze

Das alles ein paar Tage stehen lassen, jeden Tag umrühren und dann nach Geschmack evtl. filtern. Mache ich nur bei groben, trockenen Teilen.

Im Kühlschrank aufbewahren, Haltbar zwischen 6 Monate und 3 Jahre

Kleiner Geheimtip

21. Tage Löwenzahn-Frühjahrskur für Gärtner und Naturhungrige

Jeden Tag einen Stengel Löwenzahn +1 essen,

d.h. am 1. Tag einen, am 2. Tag zwei, am 3.Tag drei, bis zum 21. Tag dann einundzwanzig Stängl essen

Schwarzes Detoxymel

zur Entgiftung, morgens 1EL vor dem

Essen

200 H, 100E 2EL Aktivkohle, 1 EL Olivenöl, 1 halber TL. S

Golden Honey Oxymel

Ayurvedisches

Naturantibiotikum

500H 100E 1 Zitrone 1 Ingwerwurzel 1 EL Curcumpulver 1 halber TL. S

Alles pürieren, schmeckt in Müsli, verdünnt mit Wasser und in Quark/ Joghurt

Löwenzahn Oxymel –Frühjahrskur

Bitterstoffe stark blutreinigend.

200 H 400E 100ml Glas voll frischem Löwenzahn davon Blüte, Blatt, Stengl und Wurzel ¼ TL. S

1-2 EL vor dem Frühstück und 30ml in 1 L Wasser über Tag 3 Wochen

Kopfweh Oxymel

50g in 1L

Wasser über den Tag

200H 100E 50 g frisches Mädesüß, 7 Tage ziehen lassen, abseihen

Gemmomazerat Schwarze Johannisbeere

Antiallergiemittel, Biokortison

100H 50E 1 EL frische schwarze Johannisbeerknospen, 50g Saft von schwarzen Johannisbeeren

1 Woche ziehen lassen, abseihen, 6 Monate haltbar

Hagebutten Oxymel

wirkt entzündungshemmend

200H 100E 100g weiche Hagebutten , 100g Quellwasser

pürieren, 1 Woche ziehen lassen, abfiltern, 6 Monate haltbar

Gemmotonikum mit Fichtenwipfeln

Gesunde

Knochen und starke Abwehr

200 H 100E 3EL Fichtenknospen oder Spitzen, 1/4TL. S

1 Woche kühl stellen, filtern, 6 Monate haltbar