

Oxymel

Oxymel gilt als medizinischer Sirup und ist seit 2500 Jahren in der Medizin auf aller Welt bekannt und als eigene Arzneiform verankert. Zwischenzeitlich geriet es komplett in Vergessenheit, galt als Mittel der einfachen Leute, doch heute gewinnt es bei vielen Menschen wieder an Bedeutung.

Durch die **Kombination Essig und Honig wird ein Vielfaches an Pflanzeninhaltsstoffen extrahiert, als wenn man einen Auszug nur mit Honig ODER Essig macht**. Die Heilkraft und vorbeugende Wirkung von Oxymel wird seit jeher sehr geschätzt und es hat den Ruf als wahres Breitbandmittel zu fungieren. In Persien des Mittelalters waren über 1200 therapeutische Oxymel Varianten katalogisiert. Es gab keine Krankheit, für die es kein geeignetes Oxymel gab.

Wichtig für die Zubereitung ist die Verwendung von **hochwertigen Produkten** - a gscheida lokaler Honig, unpasteurisierter Apfelessig und selbst gesammelte oder biologische Kräuter.

Honig besitzt über **180 verschiedene Inhaltsstoffe**, darunter mehr als 20 verschiedene Zuckerarten, Aminosäuren, Enzyme, ätherische Öle, Polyphenole, Flavone, Tannine, Vitamine B1, B6 und C. Somit ist Honig für sich schon ein richtiges Heilmittel.

Ähnlich verhält es sich mit Essig, wurde früher Oxymel eher mit scharfem Weinessig hergestellt, so verwendet man heute eher unpasteurisierten Apfelessig. Dieser kann sogar relativ einfach selbst gemacht werden.

Mit Oxymel werden die **Darmbakterien in Schwung gebracht und der Stoffwechsel angeregt**. Durch die Hinzugabe von Kräutern wird daraus, je nach Art der Pflanzen ein **gut verträgliches, alkoholfreies Mittel für deine Hausapotheke**. Du kannst Gartenkräuter, Wildkräuter, Blüten, Beeren und Früchte, Wurzeln, Gewürze, Knospen, Tribspitzen, Kätzchen, Rinde, etc. verwenden. Diese können frisch aber natürlich auch getrocknet verwendet werden.

Wichtig ist, dass du sie möglichst klein schneidest oder im besten Fall pürierst. Bei getrockneten Pflanzen pulverisierst du sie am besten mit einer Kaffeemühle und feuchtest sie vorab mit etwas Quellwasser oder Essig an.

Oxymel

Anwendungsgebiete



Atemwege

Katarrh, Husten, Bronchitis,
Asthma, Schnupfen,
Allergien



Blut & Herz

erhöhte Cholesterinwerte,
Diabetes, Insulinresistenz,
Bluthochdruck, Kreislauferkrankungen, Krampfadern



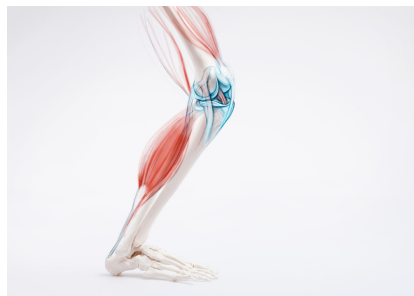
Haut

Wunden, Ekzeme,
Furunkel, Akne,
Schwellung, trockene
Haut (Oxymel kann nicht
nur innerlich sondern
auch äußerlich verwendet
werden.)



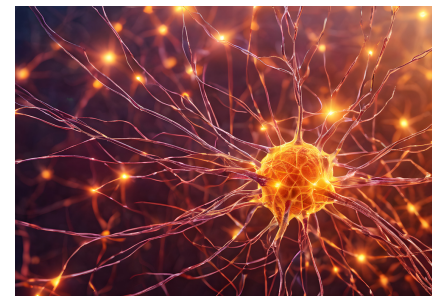
Immunsystem

Infektionskrankheiten,
Immunstärkung, Pilze,
Allergien



Knochen & Muskeln

Demineralisierung, Abbau-
prozesse im Alter, Sport



Nervensystem

Schlaflosigkeit, Anspannung,
Angstzustände, Depressionen,
Konzentrationsstörung



Nieren & Blase

Niereninsuffizienz,
Harninfekte



Verdauungsorgane

Durchfall, Verstopfung,
Reflux, Koliken, Erbrechen



Vitalität & Stoffwechsel

als Tonikum zur allgemeinen
Stärkung

Die bereitgestellten Informationen und Inhalte dienen ausschließlich zu Informationszwecken und ersetzen in keinem Fall eine persönliche Beratung, Diagnose oder Behandlung durch einen approbierten Arzt

Oxymel

Gekochtes Oxymel

In der alten Klostermedizin wurde Oxymel immer erhitzt angewendet. Obwohl heute die Meinung vorherrscht, dass beim Erhitzen vom Honig sämtliche Inhaltsstoffe zerstört werden, hatte das erhitzte Oxymel trotzdem Erfolg. Wie gibt es das?

Von den etwa **180 Inhaltsstoffen des Honigs sind nur etwa 10-15% nicht hitzeresistent**. Vor allem Enzyme, Inhibine und Vitamine vertragen diese nicht. Jedoch sind Antioxidantien, Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Aromen, Vitamin B2, B3, B7 und K sowie Aminosäuren und Bakterienhemmer sehr wohl hitzestabil und es bildet sich durch die Wärme sogar ein neuer Wirkstoff. Somit bleiben durch die Erhitzung gut 150 Inhaltsstoffe aktiv.

Warum wurde das Oxymel überhaupt gekocht?

Zum einen wurde der Honig nicht so stark gereinigt und enthielt einige Rückstände, die damit beseitigt und das Oxymel haltbarer gemacht wurde. Zum anderen war die Elementemedizin noch normaler Alltag und „kalte Krankheiten“, eine geschwächte Konstitution usw. benötigen Feuer, um wieder Lebensenergie zuzuführen. Außerdem war Feuer früher ein Veredelungsprozess, um Arzneien und ihre Wirkstoffe hochwertiger zu machen und ihre Wirkung zu potenzieren.

Wann sollte Oxymel heute noch gekocht werden?

Um die Herstellung zu beschleunigen, bei Zubereitungen für Kleinkinder, längere Haltbarkeit vor allem bei Sirup, um natürliche Reifeprozesse und Änderung von Geschmack- und Farbstoffen zu verhindern, bei Verwendung von Pflanzen mit einem hohen Wasserstoffgehalt, Geschmack des Essigs zu mildern, bei Erkältungen, geschwächtes Immunsystem, Magen-Darm Erkrankungen.

Apfelessig selber machen

Du benötigst:

- Apfelreste
- 2–3 EL Zucker
- ein großes Glas, dünner Stoff und Gummiband, Holzlöffel
- Optional: etwas fertiger naturtrüber Essig zum Impfen

Das Glas gründlich säubern und die Äpfel möglichst klein schneiden. Das Glas etwa bis zur Hälfte mit Äpfel füllen, Zucker dazugeben und vollständig mit Wasser auffüllen. Mit einem dünnen Stoff abdecken und mit einem Gummi befestigen.

Die Äpfel 6–7 Tage lang zweimal täglich mit einem Holzlöffel umrühren. So verhinderst du Fäulnis und Schimmel und bringst Sauerstoff und neue Hefen ins Glas. Schaum, Bläschen und schwimmende Früchte sind in dieser Phase ganz normal.

Nach etwa sieben Tagen, bzw. sobald kein Schaum mehr entsteht, die Früchte abseihen und die Flüssigkeit zurück ins Glas geben. Wieder mit dem Stoff abdecken und etwa vier Wochen warm (ideal 22–23 °C) offen reifen lassen.

Jetzt nicht mehr umrühren. Idealerweise bildet sich eine Essigmutter – notwendig ist sie jedoch nicht. Sobald der Essig angenehm säuerlich nach Essig duftet und schmeckt, ist er fertig. Nicht unnötig lange stehen lassen, da die Essigsäurebakterien sonst den Essig weiter abbauen.



Rezepte - Oxyssel

Oxyssel – Tinktur - Basisrezept:

3 Teile Honig

1 Teil Essig

1-2 Teile zerkleinerte Kräuter (frisch)

Honig und Essig verrühren, Kräuter und Essig/Honiggemisch in ein Glas geben und verrühren. Mind. 1 Woche bis zu 1 Monat dunkel stehen lassen und immer wieder bewegen/schütteln. Abseihen und das Oxyssel kühl und dunkel lagern.

Hagebutten – Oxyssel:

200 g Blütenhonig

100 g Apfelessig

100 g Hagebutten

Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer pürieren und in ein Glas füllen. 3 Tage kühl und dunkel ziehen lassen, gerne auch länger. Anschließend abseihen und in eine Flasche füllen. Als Tonikum zur Stärkung des Immunsystems tgl. 2-3 EL mit Wasser einnehmen.

Brennnesselsamen – Oxyssel:

30 g frische Brennnesselsamen

200 g Blütenhonig

100 g Apfelessig

½ TL Salz

Alle Zutaten in einem Hochleistungsmixer pürieren und in ein Glas füllen. 3 Tage kühl und dunkel ziehen lassen, gerne auch länger. Anschließend abseihen und in eine Flasche füllen. Als Tonikum zur Leistungssteigerung, wirkt blutreinigend, steigert die Vitalität, Konzentration, Regeneration im Alter, wirkt sexuell anregend.

Heißauszug Oxyssel:

1 Teil Kräuter oder Beeren (zerkleinert)

3 Teile Honig

1 Teil Essig

2 Teile Wasser

Alle Zutaten in einen Topf geben und zum Kochen bringen, ½ Stunde köcheln lassen und auf Sirupkonsistenz reduzieren. Filtrieren und in Flaschen füllen.