

## Rezept

### OXYMEL - Sauerhonig

In China gilt es als Heilmittel, in Russland ist es der erste Trunk nach dem Aufstehen: Das Heilgetränk Oxymel ist bereits seit der Antike bekannt und als Dampfliegemittel unschlagbar.

Oxymel hat aufgrund seiner Zutaten einen sauren pH-Wert von 3 bis 4, es wird jedoch basisch verstoffwechselt und unterstützt deshalb eine basische Ernährung. Der Trunk hat verdauungsfördernde, desinfizierende, antibakterielle sowie wundheilende Eigenschaften, ist lange haltbar und schmeckt gut.

#### Zutaten:

- 2 Teile Essig, z.B. Apfelessig
- 6 Teile Honig (bio, möglichst regional und naturbelassen)
- 1 Teil Kräuter
- 1 leeres Schraubglas

An Kräutern kommt alles in Betracht was gerade wächst: Brennnessel, Scharbockskraut, Spitzwegerich, Schlüsselblume, Gänseblümchen, Ringelblume, Girsch, Gundermann, Löwenzahn, Thymian, Kamille, Fichtenspitzen, ...

#### Zubereitung:

So stellst du das Heilgetränk her:

1. Schraubglas mit kochendem Wasser desinfizieren.
2. Kräuter zerkleinern und in das Glas geben. Es kann auch püriert werden.
3. Mit Honig und Essig übergießen und vermischen.
4. An einem dunklen Platz bis zu vier Wochen ziehen lassen.
5. Gelegentlich schütteln, um die Inhaltsstoffe besser zu lösen.
6. Kräuter abfiltrieren und die Flüssigkeit in einem sauberen, verschließbaren Glas aufbewahren. Der Sauerhonig ist bei Zimmertemperatur etwa ein Jahr lang haltbar und sollte dunkel gelagert werden.

#### Dosierungsempfehlung:

Innerlich: täglich 2-3 Esslöffel (Kinder 1-2) gelöst in einem Glas Wasser. Ideal 30 Minuten vor dem Essen.

Äußerlich: Bei Sonnenbrand und Insektenstichen im Verhältnis 1:1 mit Wasser verdünnen, ein Tuch darin tränken und als Kompresse auf die Stellen auflegen.