



ORF extra

Immunbooster-Essig

Wenn wir nun schon bei den unbehandelten Lebensmitteln sind, dann möchte ich Ihnen auch noch den wertvollen unpasteurisierten Apfelessig ans Herz legen. Hier herrscht im Grunde wieder dasselbe Prinzip. Da ebenfalls keine Hitze im Spiel ist, bleiben bei diesem naturvergorenen Essig die wertvollen Bakterien erhalten, die unseren Darm bei seiner Arbeit unterstützen. Einen solchen Essig erkennt man immer an der Essigmutter. Dabei handelt es sich um die Schlieren, die man in den Flaschen sieht, die aber oft fälschlich für Schimmel gehalten werden. Doch ganz im Gegenteil: Es ist ein „Lebens“mittel – es lebt, arbeitet und unterstützt uns bei unserer Gesundheit.

Natürlich können Sie auch selbst Apfelessig herstellen oder Sie kaufen einen naturvergorenen Apfelessig. Immer mehr Bio-Lebensmittelläden springen auf diesen Zug auf und bieten solche natürlichen Essige an. Ich möchte Ihnen hier noch eines meiner liebsten Rezepte für ein starkes Immunsystem mitgeben.

Dabei kombinieren Sie wertvollen Apfelessig mit natürlichen Antibiotika, also mit Kräutern und Lebensmitteln, die Scharfstoffe und ätherische Öle beinhalten. Ein Powermittel, das sowohl prophylaktisch und kurmäßig - gerade vor dem Winter - eingenommen werden kann als auch wenn Sie merken, dass eine Erkältung im Anmarsch ist.

Zutaten:

je 1 große rote und weiße Zwiebel
4 Knoblauchzehen
1/2 halbe Krenwurzel (gerieben)
Kresse
Thymian (wenn zur Hand)
1 Liter Bügelglas
Bio-Apfelessig

Alle Zutaten werden kleingeschnitten, damit die Inhaltsstoffe austreten können. Nun alles in das Glas füllen und bis zum Glasrand mit dem unpasteurisierten Apfelessig auffüllen. Das Glas wird nun gut verschlossen und sollte vier Wochen dunkel und kühl ausziehen. Danach ist der Immunbooster-Essig fertig zur Verwendung.

Quelle: **Fräulein Grüns Immunkraft aus der Natur**. Karina Nouman. Servus Verlag. ISBN: 9783710402913.

Am einfachsten ist der Kräuternessig im Salat zu verwenden. Wenn Sie ein erstes Kratzen im Hals spüren und glauben, dass eine Krankheit im Anflug ist, können die Wirkstoffe aus dem Essig die Ausbreitung der Viren und Bakterien aufhalten. Dafür kann der Essig löffelweise direkt eingenommen werden oder Sie mischen einen Esslöffel davon mit 100 ml Wasser. Aber achten Sie auch auf Ihren Magen - für manche ist der Essig zu scharf, dann einfach mit mehr Wasser verdünnen.

Wenn Sie Ihren Körper für die Erkältungszeit fit machen möchten, können Sie diesen Immunbooster-Essig auch 3 Wochen lang kurmäßig täglich anwenden. Dafür mischen Sie 1 EL Essig in 100 ml lauwarmes Wasser und trinken dieses in der Früh auf nüchternen Magen. Dadurch wird auch Ihr Stoffwechsel angekurbelt. Nach den 3 Wochen braucht der Körper aber eine Pause von diesem Naturprodukt. Sie können aus dem Immunbooster-Essig auch ein Oxymel, also einen Sauerhonig, herstellen.