

# Grippe? Wir haben das ultimative Hausmittel!

**Es geht eine Grippewelle um! Wir zeigen Dir, wie man sich in der kalten Jahreszeit auf natürliche Art und Weise vor der Grippe oder Erkältung erholen und sogar schützen kann.**

Die Ernährung ist in der Lage unser Immunsystem besser zu schützen, als jedes synthetisch hergestellte Medikament der Welt. Wir sollten uns das nur immer wieder bewusst machen. Die Natur bietet uns genau die Dinge, die unser Organismus benötigt, um perfekt zu funktionieren und uns sogar selbst zu heilen. Hippokrates hat schon gesagt: „Eure Nahrungsmittel sollen Eure Heilmittel, und Eure Heilmittel Eure Nahrungsmittel sein.“

Deshalb gibt es heute ein Rezept für ein natürliches Antibiotikum, das Du ganz einfach Zuhause zubereiten kannst. Im Gegensatz zu chemischen Antibiotika, die gerne verschrieben, aber nicht immer notwendig sind und den Körper in Mitleidenschaft ziehen können, kannst Du natürliche Antibiotika ohne schlechtes Gewissen zu Dir nehmen.

Dieses natürliche Heilmittel wirkt gegen Bakterien, Viren, Parasiten und Pilze. Es verbessert die Blutzirkulation und den Lymphfluss. Außerdem unterstützt die Leber, beugt Krankheiten vor und beschleunigt den Heilungsprozess. Es wirkt sowohl heilend als auch präventiv, wenn man es regelmäßig zu sich nimmt. Nie wieder Grippe! 😊

Das Geheimnis sind nicht die einzelnen Zutaten, sondern deren Kombination, denn jedes einzelne Nahrungsmittel ist ein Profi auf seinem Gebiet und im Zusammenspiel ergeben sie eine ganze natürliche Apotheke.

## Und so bereitest Du das ganze zu:

**Zubereitungszeit: ca. 15-20 Minuten – zzgl. 2 Wochen Ziehzeit**

(Am besten Du trägst Handschuhe bei der Zubereitung, da die Schärfe der Lebensmittel nur schwer wieder von den Fingern wegzubekommen ist)

### Zutaten ca. 1 Liter

700 ml Apfelessig (<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/apfelessig.html>) (Bio und naturtrüb)

25 g Knoblauch (<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/knoblauch.html>) - schälen und reiben

70 g Zwiebel (<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/zwiebeln.html>)n - schälen und fein würfeln

17 g frische Chili (<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/chili.html>) (ca. 2 Stück) - ganz scharf!  
- kleingeschnitten

25 g frischer Ingwer (<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ingwer-wirkung.html>) - waschen und fein reiben

15 g frischer Kren - schälen und fein reiben

27 g frische Kurkumawurzeln (<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/kurkuma.html>) - waschen und fein reiben

¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL Blütenhonig (<https://www.zentrum-der-gesundheit.de/kurkuma.html>)

## Zubereitung

Vermische alle Zutaten (außer den Apfelessig) in einem verschließbaren Einmachglas. Bedecke anschließend die Mischung mit dem Apfelessig, schließe das Glas und schüttele es kräftig durch. Jetzt kommt das Glas 2 Wochen an einen kühlen, trockenen Platz und sollte 2x am Tag von Dir

geschüttelt werden. Auf diese Weise gehen alle Inhaltsstoffe aus den Lebensmitteln in den Apfelessig über und es bilden sich ganz wichtige, gute Bakterien, die unser Immunsystem tatkräftig unterstützen.

Nach 2 Woche gieße den Essig in eine Flasche ab und presse den Mix ganz fest aus, sodass Du auch noch den letzten Tropfen auffangen kannst.

Den Mix kannst Du ab jetzt wie ein Gewürz zum Kochen verwenden. Er passt hervorragend zu Eintöpfen, Currys oder Reisgerichten.

Die Flüssigkeit hingegen ist Dein neues, selbst gemachtes, natürliches Antibiotikum!

(Es kann im Kühlschrank für mehrere Monate aufbewahrt werden.)

## **Anwendung:**

- Zur Vorbeugung in der kalten Jahreszeit: Täglich 1 EL Antibiotikum in der Früh in 1 Glas lauwarmen Wasser.
- Wenn Du gerade eine Krankheit oder Infektion ausbrütet, nimm 1 EL des Antibiotikums 5-6x am Tag in 1 Glas lauwarmen Wasser.
- Bei Entzündungen des Rachenraumes kann das Antibiotikum auch als Gurgelmittel eingesetzt werden.

## **Die Wirkung der einzelnen Inhaltsstoffe:**

- Knoblauch: Er wirkt gegen unerwünschte Bakterien und Pilze, erhöht gleichzeitig die Zahl der guten Darmbakterien und trägt maßgeblich zur Sanierung der Darmflora bei.
- Zwiebeln: Die große Schwester des Knoblauchs nimmt ihren kleinen Bruder an der Hand und zeigt im Team doppelt so starke Wirkung!
- Kren: Die ätherischen Öle des Krens wirken besonders gut bei verstopften Neben- und Stirnhöhlen, Schnupfen, Atemproblemen und die Blutzirkulation wird verbessert.
- Ingwer und Chili wirken entzündungshemmend, lindern Schmerzen, stimulieren den Kreislauf und erhöhen den Stoffwechsel. Die beiden bekämpfen Krankheiten an Ort und

Stelle.

- Kurkuma ist in der Lage Infekte zu bekämpfen, Entzündungen zu reduzieren, Krebsentstehung zu verhindern, Gelenkschmerzen zu lindern und sogar gegen Demenz vorzubeugen.
- Schwarzer Pfeffer: er ist entzündungshemmend, immunstärkend und verdauungsfördernd. Außerdem erhöht er die Wirksamkeit des Kurkumas.
- Blütenhonig: er ist antibakteriell, antimykotisch und antioxidativ.
- Apfelessig: Er ist reich an Pektin (Ballaststoff), das den Cholesterinspiegel senkt und den Blutdruck reguliert. Die wichtigen Mineralstoffe sorgen für stabile Knochen, glänzendes Haar, feste Nägel und hilft bei der Entgiftung des Körpers. Außerdem wirkt die Apfelsäure gegen Pilze und bakterielle Infektionen und ist in der Lage Harnsäurekristalle aufzulösen!

Mit diesem natürlichen Konzentrat können wir die kalte Jahreszeit so richtig genießen!!!