

## OXYMEL

Oxymel ist ein Sirup aus Honig und Essig - im wahrsten Sinne ein LEBENS - MITTEL!

Sein Name leitet sich aus den griechischen Begriffen oxos - sauer und meli - Honig ab. Unter Mel acetatum in der römischen Antike und Sekanjabin in der antiken arabischen Welt war Oxymel ebenso bekannt.

Oxymel ist als Arzneimittel seit 2500 Jahren in allen wichtigen Medizinschulen dokumentiert: der persisch - arabischen, TCM, Ayurveda, ebenso bei den Naturheilkundigen Hippokrates und Hildegard von Bingen.

Durch Kombination der zwei Naturprodukte entsteht in Oxymel eine neue Qualität, die höher ist als jene von Honig und Essig einzeln genommen. Man unterscheidet grundsätzlich zwischen Oxymel simplex (reine Mischung von Essig und Honig ) und Oxymel compositum ( Ansatz mit unterschiedlichsten Heilkräutern )

### Inhaltsstoffe Honig

„**Ubi apis, ibi salus**“ = „Wo Bienen sind, ist Gesundheit“ (Gaius Plinius)

Honig ist ein einzigartiges Naturprodukt und enthält über 180 verschiedene Inhaltsstoffe, unter anderen Aminosäuren, Enzyme, Ätherische Öle, Polyphenole, Flavone, Tannine etc



### Die Bienen

Der sprichwörtliche Fleiß der Bienen wird stets dem Wohl der Menschheit dienen.

Sie machen fruchtbar Feld und Flur, ihr Honig ist Gesundheit pur.  
(unbekannt)



### Inhaltsstoffe Apfelessig

- Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor, Chlor und Schwefel.
- Eisen, Fluor, Kupfer, Mangan, Silizium, Zink und Bor
- Vitamine B1, B2 und B6, Folsäure, Vitamin C, Vitamin E und Beta-Carotin (Provitamin A)
- die Gerbsäure Tannin
- Flavonoide
- Aminosäuren
- Enzyme
- Antioxidantien



### „Das große Buch vom OXYMEL“

Medizin aus Honig und Essig (Gabriela Nedoma) - im Folgenden Auszüge aus dem Buch:

#### ◆ Medizin & Lebensmittel

„**Deine Nahrung soll Medizin sein und deine Medizin Nahrung**“

(Hippokrates von Kos 4. Jh. v. Chr.)

#### So spielt Oxymel eine wichtige Rolle

- Für die vollwertige Ernährung, Zubereitung von Fruchtsäften und Sirupen ohne Zucker und Zitronensäure
- In der Gesundheitsförderung als vitalisierendes Isotonikum für Sportler, als entgiftendes Mittel zur Optimierung der Verdauung
- Für die Naturapotheke zur Herstellung von alkoholfreien Tinkturen, Hustensirupe, Magenbitter, Wundheilmittel und tonisierende Getränke

#### ◆ Medizin aus dem Bienenstock

Bienenprodukte wie Honig, Propolis, Essig und Oxymel werden seit über 6000 Jahren angewendet und zählen damit zu den ältesten Arzneimitteln der Welt.

### ◆ Oxymel für die Gesundheit

- Sanfte Naturmedizin: antibakteriell, antiseptisch entgiftend, ausleitend, immunstärkend, regenerierend, stoffwechselregulierend, mineralisierend, entzündungshemmend, verdauungsfördernd, reizlindernd und isotonisch
- Sanftes Naturheilmittel: mit Oxymel können zahlreiche Erkrankungen und Beschwerden sanft behandelt werden, darunter Fieber Husten, Verdauungsstörungen, Vergiftungen, Altersbeschwerden, Immunschwäche, Durchfall, Entzündungen oder Wunden. Darüber hinaus ist die Einnahme selbst für Kinder sicher, da Honig und Essig Lebensmittel sind und eine einfache Anwendung ermöglichen
- Wundheilend: Behandlung von Wunden, Ekzemen, Geschwüren, Hautinfektionen u. Entzündungen

### ◆ Oxymel für das Wohlbefinden

- Detox Wirkung
- macht basisch ... reduziert aktiv die Übersäuerung des Organismus
- wirkt isotonisch ... reich an Elektrolyten, vollwertigen Kohlehydraten
- 

### ◆ Oxymel in der Gesundheitsküche !!!!!

- Vollwertig & roh: ... Säfte, Nektare oder Sirupe haltbar machen, ohne dass sie erhitzt werden müssen
- Ersatz für Weißzucker und Zitronensäure: ... auch in der Ernährung für Kleinkinder kann Oxymel abgekocht als Sirup eingesetzt werden
- Einmachen & Bevorraten: ... Seine konservierenden Eigenschaften machen Oxymel zu einem bewährten süßen oder pikanten Einlegemittel für Kräuter, Gemüse oder Früchte. Damit lassen sich Marmeladen, Gelées oder Einmachgemüse schnell und einfach konservieren

### ◆ Oxymel in der Naturheilkunde

- Verdauungsorgane
  - fördert die gesunde Darmflora
  - unterstützt die Magenaktivität und die Magensekretion
  - fördert die Spaltung und den Abbau von Fetten
  - entlastet und regeneriert die Leber
  - erhöht Gallenfluß (vor allem in Kombination mit Bitterkräutern)

Anwendung: Völlegefühl, Magen-Darm-Grippe, Durchfall, Reflux, Intoxikationen, Koliken, Erbrechen, zur Unterstützung der Verdauung und allgemeinem Wohlbefinden
- Atemwege
 

Anwendung: Atemwegserkrankungen wie Katarrhe, Husten, Bronchitis, Astma, Schnupfen, Nasennebenhöhlenentzündung, allergische Reaktionen
- Blut & Herz
 

Anwendung: erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes, Insulinresistenz, Bluthochdruck, Blutinfektionen, Kreislauferkrankungen, Krampfadern, Herzinsuffizienz
- Haut:
 

Anwendung: Wunden, Ekzeme, Furunkel, Akne, Schwellungen, trockene Haut
- Immunsystem
 

Anwendung: Infektionserkrankungen wie Fieber oder Grippe, geschwächtes Immunsystem, Pilze wie Candida, Allergien, Alterungsprozess
- Knochen & Muskeln
 

Anwendung, Demineralisierung, Abbauprozesse im Alter, sportliche Aktivität, schwere Körperliche Arbeit
- Nerven & Gehirn
 

Anwendung: Schlaflosigkeit, Anspannung, Angstzustände, Depressionen, Gedächtnisschwund, Konzentrationsstörungen

- Nieren & Blase Anwendung: Niereninsuffizienz, Harnretention, Harninfekte
- Sexualorgane
  - schützt das gesunde vaginale Milieu, wirkt antibakteriell und antimykotisch
  - fördert Bildung von Sexualhormonen bei Mann und Frau
  - hat eine spermizide Wirkung als Bio-Antikonzeptivum

Anwendung: Infektionen im Vaginalbereich, Scheidentrockenheit, sexuelle Schwäche, Hitzewallungen in den Wechseljahren
- Vitalität & Wasserstoffwechsel
  - ist reich an vitalisierenden Mikronährstoffen
  - tonisiert den Organismus, wirkt Alterungsprozessen entgegen
  - schützt und regeneriert die Zellen, kann deren biologisches Alter verjüngen
  - verbessert den Wasserstoffwechsel der Zellen
  - wirkt isotonisch, antioxidativ und erfrischend
  - fördert basischen Haushalt
  - aktiviert Selbstheilungskräfte
  - kühlt bei Hitzezuständen

Anwendung: als Tonikum zur allgemeinen Erhöhung der Vitalität, zur Steigerung der körperlichen und geistigen Leistungen, bei Hitze, Dehydration nach Erbrechen, Durchfall und Fieber, bei Sport und körperlicher Aktivität, in der Geriatrie und bei chronischen, entzündlichen und degenerativen Krankheiten, Übersäuerung

#### Mögliche Kontraindikationen:

- bei akuten Magenerkrankungen wie Magengeschwüren, Colitis und Ulcus
- bei Reizungen der Speiseröhre durch Reflux und nach intensiven Erbrechen
- bei akuten entzündlichen Schüben von Rheuma oder Gicht
- bei Demineralisierung der Zähne (in diesem Fall kann man einen Strohhalm beim Trinken verwenden, oder nach der Einnahme von Oxymel mit einer basischen und mineralstoffreichen Lösung mit Salz oder Natron spülen)
- bei Unverträglichkeiten gegenüber Honig und Essig
- bei Einnahme am Abend vor dem Schlafengehen, um Magenreizungen zu vermeiden
- Kleinkinder (6 Monate bis 3 Jahre) sollten aufgrund der fehlenden Immunität gegenüber Bakterien der *Clostridium botulium* Oxymel nur in abgekochter Form zu sich nehmen (diese Pathogene werden durch die thermische Einwirkung zerstört)

#### Unsere Oxymel Produkte (je nachdem was blüht und gedeiht)

##### Oxymel compositum

*Bitterkräuter* (Beifuß, Wermut, Pfefferminze, Mutterkraut, Schafgarbe)

*Sonnenkräuter* (Thymian, Rosmarin, Bohnenkraut, Ysop, Quendel, Oregano)

*Wintersonne* (Johanniskraut, Safran)

*Tannicht* (Tannen- und Fichtennadeln, Spitzwegerich, Schafgarbe, Ackerschachtelhalm)

*Salbei, echte Pfefferminze, Lavendel, Mädesüß & Holunder, Rose & Tulsi, Ingwer,*

*Estragon & Ingwer, Melissenduet (weiße und Zitronenmelisse), Basilikum,*

... ;-)

##### Propolis ohne Alkohol - statt Tinktur

##### Fruchtmus Oxymel - de fructibus

*Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren*

*Quitten; Hagebutten; ...*

W

WANENHOF

Bio Kräutermanufaktur  
3962 Unterlembach II  
wanenhof@icloud.com  
[www.wanenhof.at](http://www.wanenhof.at)