

Natürliches Antibiotikum – selbst hergestellt.

(Zentrum der Gesundheit) – Am besten ist es, wenn man keine Antibiotika braucht. Natürliche Antibiotika aber können nicht nur Krankheiten bekämpfen, sondern auch vorbeugend helfen, also dafür sorgen, dass man erst gar nicht krank wird. Viele Lebensmittel wirken antibiotisch, wie z. B. Knoblauch oder Chili. Noch besser ist es aber, wenn man die besten von ihnen mischt. Das Ergebnis ist eines der machtvollsten aller natürlichen Antibiotika. Wie Sie Ihr eigenes Antibiotikum selbst herstellen können, erfahren Sie im detaillierten Rezept weiter unten.

Das natürliche Antibiotikum

Die Grundrezeptur, mit der man ein natürliches und gleichzeitig mächtiges [Antibiotikum](#) selbst machen kann, hat ihren Ursprung im Europa des Mittelalters, in einer Zeit, als die Menschen unter vielen Krankheiten und tödlichen Epidemien zu leiden hatten. Das natürliche Antibiotikum bekämpft viele verschiedenen Bakterienarten. Auch wirkt es gegen [Viren](#), [Parasiten](#) und [Pilze](#) und verbessert im ganzen Körper die Blutzirkulation und den [Lymphfluss](#). Selbst gegen [Candida](#) ist die Mischung ein hervorragendes Therapeutikum. Das Geheimnis sind nicht die einzelnen Zutaten, sondern deren Kombination. Erst im Zusammenspiel zeigen sich die extrem wirksamen Eigenschaften gegen unzählige Krankheitserreger.

Natürliche Antibiotika – Die Rezeptur

Am besten tragen Sie während der Zubereitung Ihres natürlichen Antibiotikums Handschuhe, da Sie mit scharfen Zutaten hantieren werden und sich die Schärfe nur wieder schwer von den Händen entfernen lässt. Auch werden sich Ihre Nasenschleimhäute schnell gereizt fühlen. Vielleicht müssen Sie niessen oder – wie man das vom Zwiebelschneiden kennt – kurzfristig weinen.

Die Zutaten

- 700 ml [Apfelessig](#) (Bio und naturtrüb)
- ¼ Tasse fein gehackter [Knoblauch](#)
- ¼ Tasse fein gehackte [Zwiebel](#)
- 2 frische [Pepperoni/Chili](#) – und zwar die schärfsten, die Sie finden können!
- ¼ Tasse geriebener [Ingwer](#)
- 2 EL geriebener Meerrettich
- 2 EL Kurkuma gemahlen oder 2 [Kurkumawurzelstückchen](#)

Die Zubereitung

1. Geben Sie – bis auf den Apfelessig – alle Zutaten zusammen in eine Schüssel und mischen Sie sie gut durch.
2. Füllen Sie die Mischung in ein Einmachglas – und zwar so, dass 2/3 des Glases damit ausgefüllt sind.

3. Giessen Sie nun so viel Apfelessig dazu, wie in das Glas passt, also bis knapp unter den Deckel.
4. Schliessen Sie das Glas und schütteln Sie es.
5. Stellen Sie das Glas zwei Wochen lang an einen kühlen und trockenen Platz. Schütteln Sie es mehrmals täglich. Die Wirkstoffe aus Knoblauch, Chili & Co. gehen in dieser Zeit in den Essig über.
6. Nach zwei Wochen giessen Sie den Essig in eine Flasche ab. Um so viel Flüssigkeit wie möglich zu gewinnen, pressen Sie den Mix im Glas so stark es geht zusammen, z. B. mit einem Löffel oder einem Stampfer. Sie können den Mix auch in ein Tuch geben und dieses gut ausdrücken.
7. Den Mix können Sie ab sofort in kleinen Mengen als Gewürz zum Kochen verwenden.
8. Die Flüssigkeit hingegen ist Ihr neues selbst gemachtes natürliches Antibiotikum. Es muss nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden und hält dennoch sehr lange.

Natürliche Antibiotika – Die Anwendung

1. Achtung: Die Mischung ist sehr stark und scharf! Wenn Sie generell scharfe Speisen und Gewürze nicht vertragen, sollten Sie das natürliche Antibiotikum nicht verwenden oder dieses erst in sehr kleinen Mengen auf Verträglichkeit testen.
2. Verdünnen Sie die gewählte Dosis mit Wasser. Manche Menschen können das natürliche Antibiotikum auch pur nehmen (was die Wirkung erhöht, vor allem wenn eine Infektion im Rachenraum vorliegt), für die meisten ist es unverdünnt aber zu scharf und zu sauer.
3. Nehmen Sie täglich 1 EL vom natürlichen Antibiotikum, um Ihr Immunsystem zu stärken und Erkältungen zu bekämpfen. Geben Sie diese Dosis in ein Glas Wasser (150 ml).
4. Erhöhen Sie die Dosis langsam jeden Tag ein bisschen, bis Sie insgesamt die Menge eines kleinen Likörglases erreichen, das Sie ebenfalls mit Wasser verdünnen.
5. Wenn Sie gerade gegen eine ernsthaftere Krankheit oder Infektion kämpfen, nehmen Sie 1 EL der Antibiotika-Mischung fünf bis sechs Mal pro Tag (wiederum mit Wasser verdünnt).
6. Kinder und Schwangere sollten die Einnahme mit dem jeweiligen Arzt besprechen.
7. Tipp: Wenn Sie das natürliche Antibiotikum pur nehmen, können Sie nach der Einnahme eine Scheibe Orange oder Zitrone in den Mund nehmen, um die Schärfe im Mund zu lindern.
8. Sie können mit der Mischung auch gurgeln.

Die natürliche Antibiotika-Mixtur kann natürlich auch in der Küche als Würze für Suppen und Eintöpfe verwendet werden. Gemixt mit Olivenöl entsteht ein hervorragendes Dressing.

Natürliche Antibiotika – Die Wirkung

Knoblauch ist bereits von Natur aus ein starkes Antibiotikum mit weitreichenden gesundheitlichen Vorteilen. Knoblauch bekämpft schädliche Bakterien und Pilze aller Art, schont dabei aber die Darmflora, ja, er soll deren Zahl gar erhöhen.

- **Zwiebeln** sind die nächsten Verwandten des Knoblauchs. Sie verstärken die Knoblauchwirkung und stellen gemeinsam mit diesem ein starkes Duo gegen Krankheiten dar.
- **Meerrettich** wirkt sich besonders vorteilhaft auf die Atemwege aus, die Nasennebenhöhlen und die Lungen. Verstopfte Neben- und Stirnhöhlen werden gereinigt, die Blutzirkulation wird verbessert und nahende Erkältungen oder die Grippe haben keine Chance mehr.
- **Ingwer und Chili** hemmen Entzündungen, lindern Schmerzen und stimulieren enorm den Kreislauf. Sie bekämpfen Krankheiten an Ort und Stelle.
- **Kurkuma** ist wohl im Hinblick auf die antibiotische Wirkung das beste Gewürz. Es bekämpft Infekte, reduziert Entzündungen, hemmt die Krebsentwicklung, lindert Gelenkschmerzen und beugt gar Demenz vor.
- **Apfelessig** wurde zu Heilzwecken schon vom Vater der Medizin – Hippokrates – um 400 vor Christus eingesetzt. Man sagt, er habe nur zwei Mittel eingesetzt: Honig und Apfelessig. Apfelessig ist reich an Pektin, einem Ballaststoff, der hohe Cholesterinwerte senkt und den Blutdruck reguliert. Apfelessig unterstützt ferner den Mineralstoffhaushalt und damit die Knochengesundheit. Zwar liefert Apfelessig nur wenig Calcium, aber er hilft dabei, dass der Körper das Calcium aus der Nahrung besser resorbieren kann.

Da Apfelessig ausserdem sehr kaliumreich ist, verleiht er Haar wieder Glanz, Nägeln Festigkeit und hilft überdies bei der Entgiftung des Körpers. Apfelessig enthält Apfelsäure, die sehr gut gegen Pilze und bakterielle Infektionen wirkt. Auch Harnsäurekristalle werden von der Apfelsäure rund um die Gelenke herum aufgelöst, was zu einer Linderung von Gelenkschmerzen führt. Weitere Informationen rund um Apfelessig, seinen Wirkungen und Anwendungen, finden Sie hier: [Apfelessig – Nicht nur zum Abnehmen](#)
Ihre selbst gemachte natürliche Antibiotika Mischung wird Ihnen in jedem Fall dabei helfen, nahezu jedes gesundheitliche Problem zu lindern. Schützen Sie Ihre Gesundheit! Und beugen Sie mit natürlichen Antibiotika vor!

Quelle: <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/natuerliche-antibiotika-selbst-hergestellt-ia.html>