
Natürliches Antibiotikum

-Ganz leicht selber herstellen-



Geschrieben von Erika West

www.erneahrenswert.de

Einführung

Über Jahrzehnte wurden Antibiotika viel zu leichtfertig von Ärzten verschrieben und von Patienten eingenommen. Die Folgen sind mehr und mehr resistente Bakterien und kranke Menschen.

Das Problem mit Antibiotika ist, dass das Medikament nicht nur die krankheitsauslösenden Bakterien zerstört, sondern auch die nützlichen Bakterien.

Die nützlichen Bakterien sind in der Darmflora angesiedelt und machen 80 Prozent unseres Immunsystems aus.

Deshalb ist es sinnvoller bei einer Krankheit das Immunsystem zu stärken, indem man dem Darm mehr gute Bakterien zuführt, die die krankheits-erregenden Bakterien abwehren.

Dieses Buch zeigt Dir wie Du ganz einfach Dein eigenes und vor allem natürliches Antibiotika herstellen kannst. Und das ganz ohne Nebenwirkungen!

Probiere es bei der nächsten Grippe aus oder nimm es, um Deine Darmflora aufzubauen, dann bekommst Du erst gar keine Grippe mehr oder zumindest nicht ganz so schlimm wie sonst.

Probiere es einfach aus, es lohnt sich!

Die Zutaten

Apfelessig

Apfelessig kann bekanntlich zur Konservierung von Gemüse eingesetzt werden. Zum Beispiel für Essiggurken, sauer eingelegte Zwiebeln oder andere kulinarischen Feinheiten. Die Säuren im Apfelessig sorgen dafür, dass das Gemüse nicht verdirbt. Sie weisen pilzfeindliche und antimikrobielle Eigenschaften auf. Und so bewahrt der Apfelessig nicht nur das Gemüse vor Verderb, sondern auch denjenigen, der ihn trinkt.



Knoblauch

Schon im Talmud steht geschrieben, dass Knoblauch „Kleinwesen“ in Därmen tötet. Knoblauch wird traditionell bei Darmproblemen (Blähungen, Gärungsprozessen und krampfartigen Schmerzzuständen) sowie auch bei Erkältungskrankheiten oder Grippe verwendet.

Insbesondere Allicin und die aus ihm entstehenden Schwefelverbindungen weisen keimtötende Eigenschaften auf, indem sie gegen alle möglichen Arten von pathogenen Mikroorganismen und Parasiten vorgehen, ohne andererseits die nützlichen Bakterien anzugreifen.

Knoblauch kann als natürliches Antibiotikum bezeichnet werden, welches im Gegensatz zu chemischen Antibiotika den Erhalt der gesunden Darmflora fördert.



Zwiebeln

Zwiebeln enthalten viele Antioxidantien, was sie zu einem hilfreichen Lebensmittel bei allen gesundheitlichen Problemen machen, die mit chronischen Entzündungen zusammen hängen.

Sie verhindern die Oxidation von Fettsäuren in der Nahrung und in den Zellen und blockieren auf diese Weise freie Radikale.

Die in Zwiebeln vorkommenden Schwefelverbindungen (Sulfide) hemmen außerdem das Bakterienwachstum.



Chili

Die Chilischote bringt eine feurige Note in jedes Gericht. Die schärfegebende Substanz in Chilis ist das Capsaicin und ist in unterschiedlichen Mengen in den Pflanzen enthalten.

Die Schärfe in Chilis tötet Krankheitserreger ab und hat dadurch nützliche medizinische Aspekte.



Ingwer

Ingwer besitzt entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften, die denen der nichtsteroidalen entzündungshemmenden Medikamente (z.B. ASS, Diclofenac, etc.) in nichts nachstehen - mit dem entscheidenden Unterschied, dass Ingwer weder Magen-darm-Blutungen noch Geschwüre verursachen kann.



Meerrettich

Meerrettich macht die Atemwege frei, desinfiziert den Organismus und aktiviert das Immunsystem. Die in ihm vorkommenden Senföle wirken so antibiotisch, dass sie auch Keime vernichten können, die gegen chemische Antibiotika längst resistent sind. Seine antimykotische Wirkung dämmt auch den Candide-Pilz ein.



Kurkuma

Kurkuma hat so viele positive Eigenschaften und kann bei so vielen Krankheitsbildern eingesetzt werden, dass man hunderte Seiten darüber füllen könnte. Es hat eine stark entzündungshemmende Wirkung und ist mit das stärkste Antioxidant. In Kombination mit schwarzem Pfeffer vervielfacht sich die antioxidative Wirkung.



Rezept

- 700ml Apfelessig (bio)
- 4-5 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- eine viertel Zwiebel (fein gehackt)
- 2 frische Chilischoten (die schärfsten, die du bekommen kannst)
- 4 EL geriebener Ingwer
- 2 EL geriebener Meerrettich
- 2 EL Kurkuma-Pulver oder 2 Kurkuma-Wurzeln
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten bis auf den Apfelessig in eine Schüssel geben und gut durchmischen.

Die Mischung in ein verschließbares Glas umfüllen und den Apfelessig dazu gießen. Gut verschließen und schütteln.

Dann das Glas für 2 Wochen an einem kühlen und trockenen Platz aufbewahren und mehrmals täglich gut schütteln.

Nach 2 Wochen den Inhalt des Glases durch ein Sieb schütten. Den ganzen Saft aus den Zutaten ausquetschen. Die trockenen Zutaten kannst Du zum kochen verwenden.

Jetzt ist der natürliche Antibiotika-Saft fertig zur Verwendung. Du brauchst ihn nicht im Kühlschrank aufbewahren, er ist auch so lange haltbar.



Einnahme

Der Geschmack ist sehr intensiv und scharf! Tipp: Iss ein Scheibe Orange oder Zitrone nachdem Du das natürliche Antibiotika benutzt hast, um das brennende und das Hitze-Gefühl zu reduzieren.

Erst gurgeln, dann hinunterschlucken.

Nimm 1 Esslöffel täglich, um das Immunsystem zu stärken und gegen Erkältungen. Die Dosis kann bis zu einem Schnapsglas täglich erhöht werden.

Bei einer ernsteren Erkrankung oder Infektion kannst Du 5-6 mal am Tag einen Esslöffel des Antibiotikums nehmen.

Das natürliche Antibiotika ist sowohl für Schwangere als auch für Kinder geeignet, jedoch sollte eine geringere Dosis eingenommen werden.

Extra-Tipp: Du kannst es auch mit etwas Olivenöl als Salatdressing verwenden.

Ich wünsche gutes Gelingen!

Deine Erika

Quellenangaben

Texte: www.zentrum-der-gesundheit.de

Bilder: www.pixabay.com / eigene Bilder