

Natürliches Antibiotikum – Selbst hergestellt

7. Januar 2020 <https://www.pravda-tv.com/2020/01/natuerliches-antibiotikum-selbst-hergestellt-video/>



Herkömmliche Antibiotika haben aufgrund ihrer Nebenwirkungen nicht den besten Ruf. Doch hätten Sie gedacht, dass auch einige Lebensmittel, richtig kombiniert, antibiotisch wirken – und zwar ganz ohne unangenehme Begleiterscheinungen?

Wir stellen Ihnen eine solche Rezeptur vor, mit der Sie sich eine Art natürliches „Antibiotikum“ zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten selbst herstellen können. Es besteht aus einfachen Lebensmitteln und Gewürzen, von denen Sie sicher die eine oder andere Zutat bereits im Haus haben.

Das natürliche Antibiotikum

Wie schön wäre es, wenn man eine Art natürliches und nebenwirkungsfreies “Antibiotikum” ganz einfach selbst herstellen könnte, aus einfachen Zutaten, die man vielleicht sogar schon in der Küche hat. Die Rezeptur zu einem solchen Antibiotikum haben wir erstmals vor vier Jahren hier auf unserer Seite veröffentlicht.

Seither haben uns sehr viele positive Erfahrungsberichte erreicht, die zeigen, dass das natürliche Antibiotikum einen wichtigen Platz in der Naturheilkunde verdient hat.

Die Grundrezeptur zu diesem Antibiotikum soll ihren Ursprung im Europa des Mittelalters haben, in einer Zeit, als die Menschen unter vielen Krankheiten und tödlichen Epidemien zu leiden hatten. Inwiefern es seinerzeit wirkte, ist nicht bekannt.

Schaut man sich jedoch seine Zutaten an, wird schnell klar, dass es in jedem Fall antibiotisch wirken muss, also gegen Mikroorganismen vorgehen kann und daher durchaus Antibiotikum genannt werden darf, obwohl der Begriff häufig meist nur mit den üblichen Antibiotika-Tabletten und -Injektionen in Verbindung gebracht wird.

Warum das natürliche Antibiotikum zur Prävention eingesetzt wird

Natürlich ist die nachfolgend hergestellte Rezeptur nicht für lebensbedrohliche Akutfälle gedacht. Suchen Sie in einer solchen Situation in jedem Fall Ihren Arzt auf – nicht zuletzt deshalb, weil das natürliche Antibiotikum nach dem Ansetzen zwei Wochen lang reifen muss. Es ist daher eher ein Mittel zur Prävention, z. B. in Zeiten, wenn Infekte grassieren.

Das natürliche Antibiotikum bekämpft aufgrund der Eigenschaften seiner Zutaten viele verschiedenen Bakterienarten. Auch wirkt es gegen manche Parasiten und Pilze (z. B. Candida). Es verbessert überdies die Blutzirkulation und den Lymphfluss. Das Geheimnis sollen dabei nicht die einzelnen Zutaten sein, sondern ihre Kombination. Erst im Zusammenspiel sollen sich die extrem wirksamen Eigenschaften gegen unzählige Krankheitserreger zeigen.

Zutaten und Zubereitung: “Natürliches Antibiotikum”

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 niesen oder – wie man das vom Zwiebelschneiden kennt – kurzfristig weinen. Aber es lohnt sich allemal, diese eher unbedeutenden Begleiterscheinungen in Kauf zu nehmen, da das Ergebnis Sie vor bakteriellen Angriffen schützen kann.

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

Bei nachfolgender Rezeptur handelt es sich um ein traditionelles und bewährtes Rezept. Wenn Sie daher die eine oder andere Zutat aus welchen Gründen auch immer weglassen oder austauschen möchten, dann verändern Sie die Rezeptur und möglicherweise auch die Wirkung.

Im Falle von Unverträglichkeiten oder Allergien auf einen Bestandteil sollten Sie das Rezept selbstverständlich entsprechend verändern, bevor Sie es einnehmen und sodann erst recht krank werden würden.

Die Zutaten für ca. 0,7 Liter

- 700 ml [Apfelessig](#) (Bio und naturtrüb)
- 25 g [Knoblauch](#) – schälen und reiben
- 70 g [Zwiebeln](#) – schälen und fein würfeln
- 17 g frische [Pepperoni/Chili](#) (ca. 2 Stück) – und zwar die schärfsten, die Sie finden können – kleingeschnitten
- 25 g frischer Ingwer – waschen und fein reiben
- 15 g frischer Meerrettich – schälen und fein reiben
- 27 g frische Kurkumawurzeln – waschen und fein reiben
- ¼ TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Blütenhonig

Die Zubereitung

Geben Sie – bis auf den Apfelessig – alle Zutaten zusammen in eine Schüssel und mischen Sie sie gründlich.

Füllen Sie die Mischung in ein Einmachglas.

Giessen Sie den Apfelessig dazu, sodass der Inhalt gut bedeckt ist. Schliessen Sie das Glas und schütteln Sie es kräftig.

Stellen Sie das Glas anschliessend zwei Wochen lang an einen kühlen und trockenen Platz. Schütteln Sie es während dieser Zeit mehrmals täglich. Die Wirkstoffe aus Knoblauch, Chili etc. gehen auf diese Weise in den Essig über.

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 sauberes Baumwolltuch geben und dieses gut ausdrücken.

Den Mix können Sie ab sofort in sehr kleinen Mengen als Gewürz zum Kochen verwenden. Die Flüssigkeit hingegen ist Ihr neues, selbst gemachtes natürliches Antibiotikum.

Die Haltbarkeit

Es heisst in der ursprünglichen Quelle, das natürliche Antibiotikum müsse nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden und halte dennoch sehr lange. Eine konkrete Haltbarkeit wird jedoch nicht angegeben.

Wir empfehlen, das natürliche Antibiotikum sicherheitshalber in den Kühlschrank zu stellen. Die Haltbarkeit lässt sich dennoch leider nicht konkretisieren, da es sehr auf die Umstände der Zubereitung ankommt, wie hygienisch gearbeitet wird, welche Mikroorganismen sich ansiedeln etc.

So lange die Mischung frisch und würzig riecht und schmeckt, kann man es erfahrungsgemäss bis zu drei Monate lang oder länger anwenden. Ergeben sich jedoch geschmackliche oder optische Veränderungen, ist es nicht mehr geniessbar.

Natürliches Antibiotikum – Die Anwendung

- **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.
- 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 einige Menschen ist es unverdünnt jedoch zu scharf und/oder zu sauer.
- Nehmen Sie täglich 1 EL vom natürlichen Antibiotikum, um Ihr Immunsystem zu stärken und Erkältungen zu bekämpfen. Geben Sie diese Dosis am besten in ein Glas Wasser (150 ml).
- Erhöhen Sie die Dosis langsam jeden Tag ein bisschen, bis Sie insgesamt die Menge eines kleinen Likörglases erreichen, das Sie ebenfalls mit Wasser verdünnen.
- Wenn Sie gerade gegen eine ernsthaftere Krankheit oder Infektion kämpfen, nehmen Sie 1 EL der Antibiotika-Mischung fünf- bis sechsmal pro Tag (wiederum mit Wasser verdünnt) – je nach Verträglichkeit vor, zu oder nach den Mahlzeiten. Die Wirkung ist auf leeren Magen stärker, doch verträgt dies nicht jeder.

- Als Kur (zur Prävention oder bei Krankheit) könnte man das Mittel beispielsweise 14 Tage lang nehmen, dann eine vierwöchige Pause einlegen und es erneut 14 Tage lang nehmen.
- Besprechen Sie in Gegenwart von bestehenden Krankheiten oder auch wenn Sie bereits andere Medikamente nehmen, die Anwendung des natürlichen Antibiotikums mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker.
- Setzen Sie keinesfalls vom Arzt verordnete Medikamente ab, um stattdessen das natürliche Antibiotikum zu nehmen! Nehmen Sie es in diesem Fall lieber zusätzlich – nach Absprache mit Ihrem Arzt.
- Kinder (bzw. deren Eltern) und Schwangere sollten die Einnahme mit dem jeweiligen Arzt besprechen.
- Stillende Mütter sollten bedenken, dass das starke Aroma des natürlichen Antibiotikums in die Muttermilch übergehen könnte, was dem Säugling nicht unbedingt behagen muss. Wir empfehlen, vor der Anwendung in der Stillzeit, sich mit der Hebamme oder der Frauenärztin zu beraten.
- 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.
- Sie können mit der verdünnten 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, sehr gesundes Dressing.

Natürliches Antibiotikum – Die Inhaltsstoffe und deren Wirkungen

- Knoblauch ist bereits von Natur aus ein starkes Antibiotikum mit weitreichenden gesundheitlichen Vorteilen. Knoblauch bekämpft viele schädliche Bakterien und Pilze. Gleichzeitig schont Knoblauch die Darmflora, ja, er soll gar die Zahl der nützlichen Darmbakterien erhöhen und kann somit zur Sanierung der Darmflora beitragen.
- 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 eines der besten Gewürze. Es bekämpft Infekte, reduziert Entzündungen, hemmt überdies die Krebsentwicklung, lindert sogar Gelenkschmerzen und [beugt nicht zuletzt einer Demenz vor](#).
- Schwarzer Pfeffer wirkt u. a. entzündungshemmend, immunstärkend und verdauungsfördernd. Zudem erhöht er die Bioverfügbarkeit von Kurkuma erheblich.
- Blütenhonig leistet aufgrund seiner antibakteriellen, antimykotischen und antioxidativen Wirkung sowohl bei Infekten als auch bei vielen entzündlichen Prozessen gute Dienste. Eine ganz besondere Eigenschaft des Honigs soll seine Fähigkeit sein, die Bildung von Biofilmen zu verhindern. Biofilme sind Zusammenschlüsse krankhafter Bakterien im Körper. Honig soll das Kommunikationssystem dieser Bakterien stören können, so dass diese Bakterien nicht mehr als geschlossene Gruppe agieren können und so auch anfälliger für Gegenmittel, aber auch vom körpereigenen Immunsystem angreifbarer werden.
- Apfelessig wurde zu Heilzwecken schon vom Vater der Medizin – Hippokrates – um 400 vor Christus verwendet. Man sagt, er habe im Krankheitsfall nur zwei Mittel eingesetzt: Honig und Apfelessig. Naturtrüber Apfelessig enthält Pektin, ein 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 dem 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.



Antibiotikum selber machen | schnell und einfach | [ZDG]:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=7&v=fHfUU6BotNw&feature=emb_logo