



*Gehet bei jedem Wetter
ins Freie,
um euer Immunsystem
zu stärken!*

Rezept

Vierdiebe-Essig

(The four Thieves Vinegar)

auch als Oximel (mit Honig)

Wacholderbeeren (leicht angestoßen)
Minze (getrocknet)
Salbei (getrocknet)
Rosmarin (getrocknet)
Thymian oder Quendel (getrocknet)
Beifuss (getrocknet, evtl. aus der Apotheke,
um Verwechslung zu vermeiden)
Echte Engelswurz (aus der Apotheke!)
getrocknete Hagebutten (leicht angestoßen)
½ TL Muskat gerieben
5 – 6 Gewürznelken
4 Knoblauchzehen grob geschnitten
1 Zimtrinde
400 g Apfelessig bzw.
(als Oximel 300 g Honig und 100 g Bio-Apfelessig)

” In Pestzeiten wurde dieses Mittel von 4 Dieben verwendet, um pestkranke Menschen in ihren Häusern zu bestehlen und sie wurden tatsächlich nicht krank.

Alles fein zerkleinern bzw. anstoßen und in ein Schraubglas füllen. Mit Apfelessig (und Honig) übergießen und 2 – 3 Wochen ziehen lassen. Abseihen und abfüllen.

Die Einnahme von Kräutermethoden liegt in eigener Verantwortung. Eventuelle Allergien beachten.

(Foto und Rezept: Doris Kern)