

Schachtelhalmsirup.

Schachtelhalmsirup stärkt Knochen, Gelenke, Gewebe und Haare und regeneriert den Körper.

Schachtelhalmsirup ist ein hervorragendes, natürliches Regenerations- und Revitalisierungsmittel.

Er reinigt den Körper von Ablagerungen und Giftstoffen und stärkt ihn. Er entkalkt und füllt Mineralstoffe und Silizium auf – ein essentielles Element, an dem es uns oft mangelt. Bei einem Mangel kann sich der Körper nicht regenerieren. Silizium ist essenziell für den Erhalt des Lebens, Stoffwechselprozesse und Schönheit, unter anderem:

es ist verantwortlich für die Kommunikation zwischen Gehirn und Zellen.

es erhält das Bindegewebe in seiner flexiblen Form.

es ist essenziell für die Biosynthese von Hyaluronsäure und Verbindungen, die Knorpel, Knochen, Gelenke, Haut und das Immunsystem aufbauen [1].

es beeinflusst Elastin- und Kollagenfasern. Wie M. Treben schrieb, „spült Schachtelhalm alles Kranke aus, löst es auf und verbrennt es“ und hilft, viele Prozesse zu regulieren. Juni ist die beste Zeit, um das Kraut zu sammeln und selbstgemachte Zubereitungen herzustellen. Für den Sirup benötigen wir frisch gepflückten und leicht angetrockneten Schachtelhalm. Breiten Sie ihn einfach über Nacht an einem gut belüfteten Ort aus.

Schachtelhalmsirup – Rezept

Sie benötigen:

Eine Handvoll Schachtelhalm

Ein Liter flüssiger Honig

10 Tassen Wasser

6 Esslöffel selbstgemachten oder naturtrüben Apfelessig

Eine Vanilleschote

½ Teelöffel Zimtstange

Geben Sie den zerdrückten Schachtelhalm in einen Topf mit Wasser und bringen Sie es zum Kochen.

Lassen Sie die Mischung bei schwacher Hitze eine halbe Stunde köcheln – so lange braucht das Kieselsäure-Gemisch, um sich im Wasser aufzulösen.

Seifen Sie den Sirup ab und geben Sie Honig, Essig, Vanille und Zimtstange hinzu.

Erneut aufkochen lassen und nach 3 Minuten vom Herd nehmen.

Füllen Sie den heißen Schachtelhalmsirup in sterilisierte Gläser. Verschließen Sie die Gläser fest und stellen Sie sie auf den Kopf.

Lagern Sie die Gläser kühl und dunkel.

Nehmen Sie in den ersten zwei Wochen dreimal täglich 2 Esslöffel ein. Danach können Sie die Dosis auf 1 oder 2 Esslöffel reduzieren. Der Sirup kann auch Wasser oder Tee beigemischt werden.

Gesundheitliche Vorteile von Schachtelhalmsirup:

Stärkt die Knochen und verbessert deren Mineralisierung.

Verschließt die Blutgefäße.

Stärkt das Bindegewebe.

Verbessert den Zustand von Haut, Haaren und Nägeln.

Entgiftet den Körper, bindet Aluminiumverbindungen und scheidet diese über den Urin aus.

Fördert den Stoffwechsel.

Stärkt das Immunsystem.

Liefert Mineralsalze und Silizium und verbessert die Aufnahme von 70 weiteren Elementen.

Wirkt entzündungshemmend, antibakteriell, blutstillend und abschwellend.

HINWEIS: Die Zubereitung mit erwärmtem Honig ist in diesem Fall optimal. Honig verliert zwar beim Erhitzen allmählich einige seiner Eigenschaften, andere bleiben jedoch erhalten.