

## Immunmodulierendes Tonikum selber herstellen

Ein altes Grossmutterrezept, das angeblich bereits im Mittelalter verwendet worden sei. Aufgrund der vielen sekundären Pflanzenstoffe hat das Tonikum eine (gramnegative und grampositive) antibakterielle, antivirale, antimykotische, durchblutungsfördernde und immunstärkende Wirkungen.

### Zutaten

Alle Zutaten sollten in Bio-Knospe-Qualität oder Demeter-Qualität aufgrund allfälliger Pestizid-Kontaminationen beschaffen werden.

Ingwer, Meerrettich, Kurkuma und Zimt können auch in Pulverform in einigen Drogerien/Apotheken beschaffen werden.

Menge	Zutat	Verarbeitung
700 ml	Trüber Apfel-Weinessig	
200 g	Knoblauch	gehackt
200 g	Zwiebeln	
2 Stück	scharfe und frische Peperoni	
200 g	Ingwer	gerieben
2 EL	Meerrettich	
2 EL	Kurkuma	
1 EL	Schwarzer Pfeffer	gemörsert
1 EL	Gewürznelken	
1 EL	Ceylon-Zimt-Pulver	



### Zubereitung

Alle Zutaten mit dem Mixer pürieren und in einem sterilisierten, grossen und luftdichten Glas einfüllen. Das Glas sollte an einem kühlen Ort, idealerweise im Kühlschrank oder im Keller, für 14 Tage aufbewahrt werden.

*Glas mehrmals täglich gut schütteln, damit sich die Ingredienzien gut vermischen!*

Nach der Lagerungszeit die Flüssigkeit durch ein Baumwolltuch in eine Schüssel pressen oder durch ein Sieb tröpfen lassen. Die Flüssigkeit anschliessend in Schraubdeckel-Gläser abfüllen. Die Abseihreste könnten noch beim Kochen verwendet werden.

### Dosierung

**Prophylaxe:** 1 EL unverdünntes Tonikum / Tag (nach Bedarf anschliessend Geschmack im Mund-Rachen-Raum mit einer Zitrone oder Orange neutralisieren)

Die Dosis kann sukzessiv bis 1 kleines Glas à 1 dl pro Tag erhöht werden (ausser bei Kindern und Schwangeren max. 3 EL / Tag).

**Bei Infekt:** 5-6× 1 EL unverdünntes Tonikum / Tag