

Ingwer – Galgant - Heilwein

Rezept - angelehnt an Hildegard von Bingen:

¾ Liter Wein (ich nehme fast immer Weißwein)

20 Gramm Curcuma (Zitwer)

10 Gramm Galgant gemahlen

100 Gramm Honig (hier ist Kastanien oder Waldhonig sehr gut)

Gewürze mit dem Wein eine halbe Stunde leicht köcheln oder sieden lassen.

Vom Herd nehmen und abseihen, dass übrige Pulver entsorgen.

Nun mit Honig mischen, leicht erwärmen, bis der Honig sich aufgelöst hat.

Warm in Flaschen füllen und gleich verschließen.

Was schreibt Hildegard von Bingen in ihren Büchern über Zitwer:

Zitwer ist mäßig warm und hat eine große Wirkkraft in sich. So schneide den ein Mensch, der an seinen Gliedern zittert oder bebt, bei dem Kraft nachlässt, Zitwer in Wein, füge Galgant hinzu und koche dies mit Honig. Das soll er heiß trinken und das zittern wird von ihm ablassen und seine Kraft zurück kehren. (Quelle Physica)

Wie kann man diesen Wein anwenden?

Er kann vitalisierend, stimmungsaufhellend, stärkend, immunstärkend, Toxine ausleitend, antioxidativ, krebshemmend, antibakteriell, erwärmend, bei Übelkeit und Kopfschmerzen, bei flauem Gefühl im Magen, bei unruhigen Beinen eingesetzt werden (vgl. Frau Nedoma)

Vor dem Gebrauch immer schütteln!!

Kühl aufbewahren.

Wichtig immer nur ein kleines Glas erwärmt trinken.

Bei Bedarf verwenden.

Als Kur:

Nicht länger als zwei Wochen,

danach einmal eine Woche Pause machen.

Bei Bedarf dann die Kur nochmals wiederholen.

ERSETZT AUF KEINEN FALL EINEN ARZTBESUCH)

