

Rezeptur zu Stärkung des Immunsystems

Auf der Rückseite eines alten Buches fand ich ein **in Sütterlin** geschriebenes Rezept, von dem ich sofort angetan war. Dem Schreiber muss es ähnlich ergangen sein, als er dieses Rezept in ein eilig verfügbares Buch notierte.

1 Stange Meerrettich
7 Zitronen mit Schalen ohne Kerne
2 große Zwiebeln
15 Knoblauchzehen alles zerkleinern
2 l Wasser mit 750 g Zucker kochen und auf die Masse gießen
14 Tage stehen lassen, durchsiehen, aufkochen
14 Tage stehen lassen

täglich 3 Esslöffel

Ich präziserte und veränderte die Rezeptur

Zitronen unter fließendem heißem Wasser waschen.
Die Zwiebeln evtl. wegen Flatulenzen bei rohem Verzehr weglassen.
Statt dem Zucker sollte guter und erwärmter (< 40°C) Honig verwendet werden.
Auf Zugabe von Wasser und das Aufkochen kann man verzichten.
Evtl. Aloe (ca. **1 lfd. m Blätter**) und **...Gynostemma** hinzufügen.
Alles mit dem Pürierstab zerkleinern und mischen.
Täglich 3 – 5 Esslöffel von der Paste einnehmen.

Vielleicht hat der regelmäßige Verzehr og. Gemisches dazu beigetragen, dass sich COVID-19 bei mir nur in einem kurzzeitigen trockenen Husten äußerte.