

Heike Bueß-Kovács

OXYMEL

twój eliksir zdrowia

Naturalna kuracja, detoks
i przepisy na lecznicze
syropy, maści, toniki
na bazie miodu i octu



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



OXYMEL

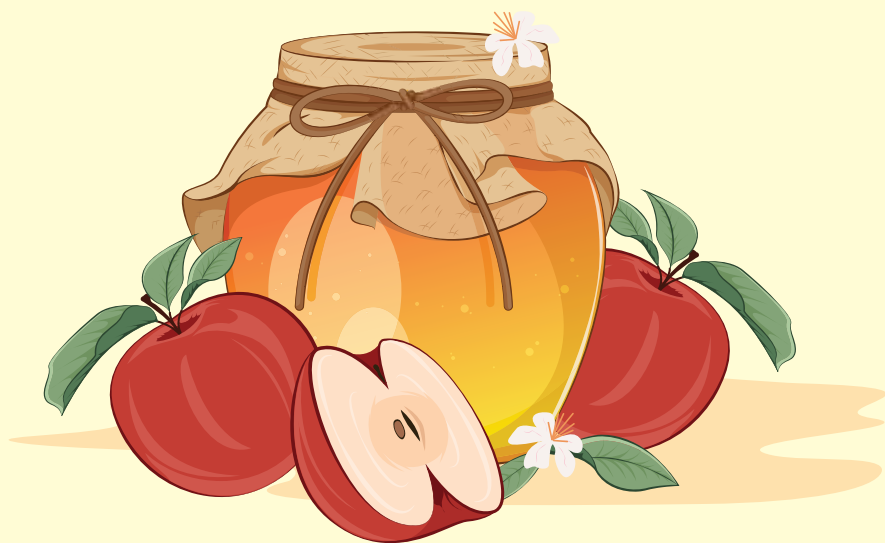
twój eliksir zdrowia

Dr. med. Heike Bueß-Kovács

OXYMEL

twój eliksir zdrowia

Naturalna kuracja, detoks
i przepisy na lecznicze
syropy, maści, toniki
na bazie miodu i octu



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Marta Lipińska

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8429-008-8

Tytuł oryginału: *Oxymel: Natürliches Heil- und Stärkungsmittel*

Oxymel by dr. med. Heike Bueß-Kovács
Copyright © 2023 by Kopp Verlag e.K. Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

PRZEDMOWA	9
Rozdział 1. CO KRYJE SIĘ POD NAZWĄ OKSYMEL?	13
Rozdział 2. Tajemnica octu	17
Jak powstaje ocet?	17
Podstawa to fermentacja	18
Co to jest matka octowa?	19
Domowy ocet jabłkowy z własnych jabłek	22
Co sprawia, że ocet jest zdrowy?	25
To wszystko potrafi ocet	27
Rozdział 3. Tajemnica miodu	31
Jak powstaje miód?	31
Gotowość do zbiorów	33
Pozyskiwanie miodu dawniej i dziś	34
Co sprawia, że miód jest zdrowy?	35
„Wachlarz miodowy”: imponująca różnorodność zdrowych substancji	37
To wszystko potrafi miód	40
Rozdział 4. CO SPRAWIA, ŻE OCET I MIÓD TO IDEALNA PARA?	45
Rozdział 5. Dwa rodzaje oksymelu	47
Wielka moc leczniczych roślin	47

Rozdział 6. LECZENIE ROŚLINAMI: JEDNA	
Z NAJSTARSZYCH ZASAD TERAPII	51
Rośliny z różnorodnymi substancjami czynnymi	53

Rozdział 7. DOBRE POŁĄCZENIE: OKSYMEL	
I TERAPIA KNEIPPA	57
Pięć filarów zdrowia	58

OBSZERNA CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

Rozdział 8. ŁAGODZENIE DOLEGLIWOŚCI ZA POMOCĄ	
OKSYMELU I TERAPII KNEIPPA	67
Głowa i gardło	68
Klatka piersiowa i płuca	76
Serce i naczynia krwionośne	83
Żołądek i jelita	93
Wątroba i woreczek żółciowy	103
Pęcherz moczowy i żeńskie narządy płciowe	106
Kości i mięśnie	112
Dolegliwości reumatyczne	114
Skóra i paznokcie	117
Układ odpornościowy i metabolizm	123
Umysł i dusza	128
Zaburzenia snu	132

Rozdział 9. SKARBY Z UŁA	135
---	------------

Rozdział 10. APITERAPIA: SKUTECZNE LECZENIE	
PRODUKTAMI PSZCZELIMI	139

Rozdział 11. OCET OCTOWI NIERÓWNY	149
--	------------

Rozdział 12. MIÓD MIODOWI NIERÓWNY	153
O jakości wysokogatunkowego miodu pszczelego	157
Rozdział 13. ROŚLINY LECZNICZE DO OKSYMELU ZŁOŻONEGO – SAMODZIELNA UPRAWA, ZBIÓR LUB ZAKUP	159
Rozdział 14. NALEWKI, SYROPY LECZNICZE, HERBATY ZIOŁOWE ITP.	163
Twój podstawowy przepis na oksymel	163
Podstawowy przepis na kremy, maści i balsamy z oksymelem	165
Herbaty ziołowe: doskonałe połączenie z oksymelem . . .	166
Rozdział 15. 38 PRZEPISÓW NA OKSYMEL – PRZEGLĄD . .	175
Głowa i gardło	176
Klatka piersiowa i płuca	178
Serce i naczynia krwionośne	179
Żołądek i jelita	180
Wątroba i woreczek żółciowy	182
Pęcherz moczowy i żeńskie narządy płciowe	182
Kości i mięśnie	183
Skóra i paznokcie	184
Układ odpornościowy i metabolizm	185
Umysł i dusza	186
O AUTORCE	187
ZDJĘCIA	188



Przedmowa

Oksymel^{*}, starodawny naturalny środek leczniczy przeżywa właśnie swój renesans. Nazwa ta pochodzi od greckich słów *oxy* („kwaśny”) i *méli* („miód”). W języku niemieckim oksymel znany jest jako *kwaśny miód* lub *kwaśny syrop*.

Historia tego środka leczniczego liczy niemal 2500 lat i był on doceniany w systemach medycznych niemal wszystkich kultur. Oksymel miał stałe miejsce jako naturalny preparat leczniczy w indyjskiej medycynie ajurwedyjskiej, chińskiej medycynie tradycyjnej (TCM), w starożytnej Persji, Grecji oraz w medycynie klasztornej średniowiecznej Europy. Hipokrates z Kos, Pedanios Dioskurides, Galen z Pergamonu i wielu innych starożytnych lekarzy opisywało lecznicze właściwości oksymelu. Grecki lekarz Pedanios Dioskurides, żyjący w I wieku n.e. w Cesarstwie Rzymskim, szczególnie intensywnie zajmował się kwaśnym miodem i różnymi sposobami przygotowania go. W piątej księdze swojego słynnego dzieła *De materia medica* opisał różne mieszanki wina, wody, miodu i octu. „Receptury te były znaczącymi aż do czasów nowożytnych” – tłumaczy Tobias Niedenthal z Grupy Badawczej Medycyny Klasztornej – „w okresie renesansu nawet bardziej niż w średniowieczu”.

Oksymel już od najdawniejszych czasów uchodził za środek uniwersalny – tzw. *panaceum* – stosowany przy

^{*} Oksymel (łac. *Oxymel*) to spolszczona nazwa występująca w całym tekście książki (przyp. red.).



wielu dolegliwościach i chorobach: od gorączki, stanów zapalnych, bólu, kaszlu i przeziębienia, przez problemy żołądkowo-jelitowe, aż po rany zewnętrzne, zmęczenie i wyczerpanie. Zachowało się wiele receptur z oksymelem, które świadczą o jego ważnym znaczeniu jako formy leku. Szczególnie imponująca dla dawnych lekarzy była jego długa trwałość – cecha, którą i dziś bardzo się ceni. Jednak nasi przodkowie miewali również negatywne doświadczenia z oksymelem. Do mieszanek nie zawsze dodawano dobrze tolerowane zioła, lecz czasem również trujące, takie jak zimowit jesienny (*Colchicum*) czy cebulica morska (*Scilla maritima*).

„Niektóre silnie toksyczne substancje były stosowane aż do XX wieku” – wyjaśnia Tobias Niedenthal – „ale nawet wtedy było to daleko poza zakresem samoleczenia. Dlatego w poradnikach tego rodzaju roślin nie powinno być”.

Przez długi czas oksymel był niemal zupełnie zapomniany – być może właśnie ze względu na niebezpieczne rośliny, które kiedyś dodawano do kwaśnego miodu. Dziś jednak, w związku z rosnącym zainteresowaniem

Niektóre rodzaje octu w połączeniu z miodem wykazują działanie antybakteryjne oraz przeciwdziałają tworzeniu się biofilmu bakteryjnego



naturalnymi metodami leczenia, ta mieszanka wraca do łask i staje się coraz bardziej popularna.

Także świat nauki wydaje się na nowo interesować tym starożytnym eliksirem leczniczym. W nowo opublikowanym badaniu, które ukazało się w renomowanym czasopiśmie *Microbiology*, brytyjski zespół badawczy z Uniwersytetu Warwick odkrył, że niektóre rodzaje octu w połączeniu z miodem wykazują działanie antybakteryjne oraz przeciwdziałające tworzeniu się biofilmu (warstwy bakterii).

Zespół naukowców pod kierunkiem mikrobiolożki dr Freyi Harrison ustalił, że ocet i miód działają synergicznie – to znaczy, że wzajemnie wzmacniają swoje właściwości w osłabianiu patogenów. Oksymel to zatem prawdziwy lek.

Dodatkowo kwaśny miód jest dobrze tolerowany i można go łączyć z wieloma naturalnymi składnikami. Mając podstawową wiedzę, można go z łatwością przygotować samodzielnie i na stałe wprowadzić do swojej domowej apteczki.

W tym poradniku znajdziesz wszystkie niezbędne informacje o oksymelu – przede wszystkim o tym, jakie składniki czynią ten naturalny lek tak skutecznym. W obszernej części praktycznej znajdziesz szczegółowe informacje na temat stosowania kwaśnego miodu przy różnych dolegliwościach i chorobach – także w połączeniu z zaleceniami terapeutycznymi według tradycyjnej medycyny ludowej, znanej z nauk Sebastiana Kneippa, uczonego, przyrodnika i duchownego.

W części z przepisami znajdziesz mnóstwo inspiracji i instrukcji do samodzielnego przygotowania oksymelu – i to wyłącznie z roślin leczniczych, które są całkowicie nietoksyczne!



Leczenie roślinami: jedna z najstarszych zasad terapii

Tradycja leczenia roślinami jest jednak znacznie starsza. Pierwsze leki ziołowe opisano bowiem już około 4000 lat temu. Ponadto terapie roślinne odgrywały ważną rolę niemal we wszystkich kulturach: u Chińczyków, Hindusów, Egipcjan, Greków, Rzymian oraz w medycynie naturalnej szamanów. Przez tysiąclecia zgromadzono ogromną wiedzę praktyczną, która była przekazywana przez niezliczone pokolenia. W tak starym i powszechnym sposobie leczenia musi być coś na rzeczy – nawet jeśli nowoczesna nauka przygląda się ziołowym lekarstwom krytycznie, stosując swoje metody badawcze. To, co sprawia, że ziołolecznictwo jest tak popularne wśród ludzi, to jego łagodne, naturalne działanie, które zazwyczaj wiąże się z niewielką liczbą skutków ubocznych. W rzeczywistości leki roślinne mają w większości przypadków znacznie łagodniejsze działanie niż syntetyczne leki. Podczas gdy te ostatnie zwykle zawierają jeden lub dwa składniki czynne, preparaty roślinne to precyzyjnie dobrane mieszanki substancji, których żaden farmakolog na świecie nie byłby w stanie odtworzyć w laboratorium. Można to uproszczyć w ten sposób: syntetyczne pojedyncze substancje bombardują organizm, działają szybciej i gwałtowniej, ale niosą ze sobą znacznie więcej skutków ubocznych.

Długa tradycja fitoterapii

Fitoterapia ma długą historię, ponieważ już w starożytnych Chinach i Indiach, ponad 4000 lat temu, opracowywano leki roślinne. Później wielu słynnych uzdrowicieli ze starożytności i średniowiecza korzystało z leczniczej mocy różnych roślin, w tym Hipokrates, Pliniusz, Dioskurides, Galen, Hildegarda z Bingen i Paracelsus. Jednak także dzisiaj fitoterapia cieszy się dużą popularnością.

Natura skrywa cenne skarby w postaci roślin leczniczych

Preparaty ziołowe działają wolniej i łagodniej, za to są dużo lepiej tolerowane.

W przypadku ostrych, zagrażających życiu chorób szybkie działanie niektórych „chemicznych młotów” jest niezbędne. Natomiast przewlekłe schorzenia o łagodniejszych objawach często można lepiej leczyć medycyną roślinną. Oczywiście, delikatna fitoterapia doskonale nadaje się również dla dzieci.

Niemniej jednak, jest błędnym przekonanie, że leki roślinne są całkowicie pozbawione skutków ubocznych. Istnieją roślinne trucizny, takie jak atropina z wilczej jagody, które mogą być bardzo niebezpieczne. Jednakże substancje te są stosowane w tak małych dawkach i przetwarzane w tak specyficzny sposób, że mogą być wykorzystywane w celach terapeutycznych. W domowej apteczce nie powinny one jednak znaleźć miejsca, a posługiwanie się toksycznymi roślinami powinno być zarezerwowane tylko dla specjalistów!



Rośliny z różnorodnymi substancjami czynnymi

Współczesna nauka intensywnie zajęła się badaniem roślin leczniczych i obecnie przynajmniej zna główne substancje czynne większości ziół i korzeni. Jednak nadal istnieje wiele roślin leczniczych, których skład substancji czynnych nie jest dokładnie poznany. Można co prawda stwierdzić, że wywierają określone działanie, lecz które substancje są za to odpowiedzialne, pozostaje na razie tajemnicą. Najważniejsze składniki roślin leczniczych są w zależności od ich działania terapeutycznego podzielone na różne grupy:

Alkaloidy

Są to substancje, które w swoim działaniu chemicznym mają charakter zasadowy (alkaliczny) i tym samym przeciwdziałają substancjom kwaśnym. Alkaloidy wpływają na organizm na różne sposoby. Działają na układ nerwowy, aktywują metabolizm hormonalny w gruczołach lub pobudzają mięśnie narządów, takich jak na przykład jelita.

Oleje eteryczne

To delikatne oleje roślinne, które uwalniają intensywny aromat. Występują w różnej ilości w roślinach. Zioła takie jak rozmaryn, tymianek czy szalwia wydzielają szczególnie wyraźny aromat, co jest wynikiem ich wysokiej zawartości oleju eterycznego. Oleje roślinne składają się z wielu różnych substancji, które mają bardzo różnorodne działanie w organizmie. Większość z nich ma właściwości przeciwzapalne, bakteriobójcze i wzmacniające odporność.



Substancje gorzkie

Substancje gorzkie znajdują się w roślinach o wyraźnie gorzkim smaku, takich jak krwawnik, piołun, imbir czy mniszek lekarski. Substancje te szczególnie pobudzają układ trawienny, dlatego są stosowane przy problemach z przewodem pokarmowym oraz przy schorzeniach wątroby i pęcherzyka żółciowego.

Flawonoidy

Grupa tych roślinnych substancji czynnych jest bardzo duża i obejmuje liczne związki o podobnym składzie chemicznym. Kuchenne zioła, warzywa i owoce są bogate we flawonoidy. Substancje te mają różnorodne właściwości, przede wszystkim służą zapobieganiu chorobom i przyczyniają się do utrzymania zdrowia. Flawonoidy działają w połączeniu z innymi substancjami, takimi jak witaminy czy mikroelementy, często wzmacniając lub uzupełniając nawzajem swoje działanie.

Garbniki

Te substancje również występują w większości roślin leczniczych. Służą roślinie jako ochrona przed uszkodzeniami. W fitoterapii mają przede wszystkim pozytywny wpływ na skórę i błony śluzowe. Działają tam między innymi ściągająco – co oznacza „zwężająco”. W ten sposób łagodzą procesy zapalne i wspomagają regenerację skóry oraz błon śluzowych.

Glikozydy

Są to substancje, które z biochemicznego punktu widzenia zaliczane są do związków cukrowych. Występują powszechnie w świecie roślin i wywierają różnorodne działanie na organizm.

Składniki mineralne, witaminy i pierwiastki śladowe

Te substancje występują w prawie wszystkich roślinach leczniczych. Mają ogromne znaczenie dla organizmu, ponieważ pełnią istotne funkcje w procesach metabolicznych komórek. Składniki mineralne, witaminy i pierwiastki śladowe muszą być dostarczane z zewnątrz wraz z pożywieniem, ponieważ organizm nie jest w stanie sam ich wytwarzać.

Saponiny

Substancje te stanowią podgrupę glikozydów. Wykorzystywane są również w różnych celach leczniczych, ponieważ wykazują właściwości przeciwzapalne, wykrztuśne oraz pobudzające przemianę materii.

Substancje śluzowe

To związki chemiczne, które w połączeniu z wodą tworzą ochronną warstwę dla błon śluzowych. Działają przede wszystkim leczniczo na błony śluzowe dróg oddechowych oraz przewodu pokarmowego.



38 przepisów na oksymel – przegląd

Poniżej znajdziesz wszystkie 38 przepisów na oksymel, które zostały polecane w rozdziale o chorobach i dolegliwościach – uporządkowane według odpowiednich kategorii. Można przygotować oksymele jako pojedyncze przepisy lub łączyć je z innymi recepturami. Na przykład przy problemach trawiennych świetnie sprawdzi się połączenie oksymelu z kopru włoskiego i kminku. Chcąc uzyskać różne smaki, warto też eksperymentować z różnymi kompozycjami roślinnymi i wariantami.

Co powinieneś mieć w swoim domu? Zamykane słoiki, do których możesz przelać swój oksymel, blender lub mikser do rozdrabniania roślin, a także młynek do przypraw, w którym zmielisz nasiona takie jak kminek czy koper włoski. Osoby, które lubią pracować rękami, mogą także zaopatrzyć się w moździerz.

Świeże kwiaty i liście, takie jak np. kwiaty rumianku, dziurawca czy lawendy, wyglądają w oksymelu bardzo ładnie i można je dodać w całości lub lekko rozdrobnione. Rośliny te można później także zjeść – stają się bardzo miękkie dzięki kwaśnemu syropowi i zyskują delikatny aromat. Jeśli jednak wolisz czysty oksymel, możesz rośliny przefiltrować przez sitko. Aromat danej rośliny i tak pozostaje, ponieważ przeszedł do kwaśnego syropu. Suche zioła możesz zalać odrobiną gorącej wody, co ułatwi uwolnienie ich aromatów w oksymelu.

Tłuczone lub mielone twarde części roślin, takie jak korzenie czy nasiona, lepiej zostawić w oksymelu, ponieważ ich filtrowanie przez sitko jest trudne, zwłaszcza jeśli zostały zmielone na bardzo drobny proszek.

Przygotowany oksymel powinien być przechowywany w chłodnym i ciemnym miejscu. Oksymel ze świeżymi owocami, takimi jak rokitnik, jagoda czy malina, należy przechowywać w lodówce, ponieważ dłużej zachowuje świeżość. Jeśli chcesz spożyć oksymel szybko, warto rozdrabniać składniki w blenderze, ponieważ w ten sposób substancje czynne roślin szybciej przechodzą do octowo-miodowej mieszanki.

Na tym kończymy wstęp. Życzę ci wiele radości i zabawy przy tworzeniu twoich własnych wersji oksymelu! Wszystkie wymienione przepisy są – jak już na początku tej książki wspomniano – całkowicie nietoksyczne i bardzo dobrze tolerowane. A kto wie, jakie jeszcze wspaniałe kompozycje osobiście stworzysz...?

GŁOWA I GARDŁO

Oksymel z szalwią

Preferowane części roślin: świeże kwiaty i liście

Działanie: antyseptyczne, przeciwbakteryjne, przeciwzapalne

Wskazania: ból gardła, chrypka, zapalenie dziąseł

Oksymel z korą wierzby

Preferowane części roślin: zmielona kora wierzby (z apteki)

Działanie: ściągające, przeciwbólowe, przeciwgorączkowe

Wskaźania: bóle głowy, dolegliwości reumatyczne, infekcje grypopodobne

Oksymel z chrzanem

Preferowane części roślin: świeży korzeń chrzanu

Działanie: przeciwzapalne, skuteczny przeciw wirusom i bakteriom

Wskaźania: zapalenie zatok przynosowych, przeziębienie, kaszel, zapalenie pęcherza moczowego



Nalewka propolisowa z oksymelem

Preferowana substancja: propolis pochodzenia ekologicznego (od pszczelarzy, w sklepach ze zdrową żywnością, aptekach)

Działanie: przeciwzapalne, antybakteryjne, antybiotyczne, wspomagające gojenie ran

Wskaźania: bóle ucha, infekcje skóry i dróg oddechowych, osłabiona odporność, podatność na infekcje

Oksymel z rumiankiem

Preferowane części rośliny: świeże kwiaty

Działanie: przeciwzapalne, rozkurczowe, wspomagające gojenie ran, antybakteryjne

Wskaźania: katar, infekcje dróg oddechowych, problemy żołądkowo-jelitowe, choroby skóry takie jak egzemmy, czyraki

Oksymel z dziewanną

Preferowane części rośliny: świeże lub suszone kwiaty i liście

Działanie: przeciwbólowe, wspomagające gojenie ran

Wskazania: zapalenie dziąseł, dolegliwości reumatyczne, przeziębienie

KLATKA PIERSIOWA I PŁUCA

Oksymel z anyżem i korzeniem lukrecji

Preferowane części rośliny: owoce anyżu, korzeń lukrecji (z apteki)

Działanie: przeciwzapalne, rozkurczowe, wspomagające trawienie

Wskazania: choroby dróg oddechowych, astma oskrzelowa, problemy żołądkowe

Oksymel z tymiankiem

Preferowane części rośliny: świeże ziele tymianku, świeże kwiaty tymianku

Działanie: przeciwzapalne, antybakteryjne, wykrztuśne, wspomagające trawienie

Wskazania: zapalenie oskrzeli, kaszel, choroby przeziębieniowe, problemy trawienne



Oksymel z majerankiem

Preferowane części rośliny: świeże ziele majeranku

Działanie: ściągające, przeciwzapalne, antybakteryjne, gojące rany, wspomagające trawienie

Wskazania: podrażnienie gruczołów piersiowych, podrażnienia skóry, rany, wzdęcia



Dr Heike Bueß-Kovács jest lekarką i dziennikarką medyczną. Jako niezależna redaktorka i prezenterka opublikowała wiele artykułów w czasopismach i przewodników na temat zdrowia, profilaktyki, medycyny i badań.

Oksymel (oxymel) to starożytny sekret zdrowia,
łączący ocet, miód i zioła.
Dziś na nowo odkryty jako naturalne wsparcie
dla twojego organizmu.



Ten poradnik to praktyczne kompendium wiedzy, z którego dowiesz się, jak przygotować oxymel w domu i włączyć go do codziennej diety. Poznasz i wykorzystasz jego właściwości dla wzmocnienia odporności oraz przywrócenia równowagi organizmu. Odkryjesz naturalne metody na oczyszczenie ciała i łagodzenie stanów zapalnych.

Regularne spożywanie „ognistego cydru” może pomóc w pozbyciu się problemów sercowo-naczyniowych, trawiennych, reumatycznych i wielu innych dolegliwości. Nauczysz się przygotowywać domowe maści, kremy, balsamy, nalewki i syropy na bazie oxymelu. Autorka w przystępny sposób wyjaśnia zasady apiterapii i podpowiada, które rośliny lecznicze najlepiej sprawdzą się w tworzeniu tego naturalnego eliksiru dla zdrowia.

OXYMEL
– twoja naturalna tarcza dla zdrowia!

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

