



Gesund mit Apfelessig Anwendungen



Wirkung von Apfelessig auf die Gesundheit

Der natürliche Apfelessig enthält viel Kalium und Apfelsäure. Das ist auch der Grund dafür, dass er so gut für die Gesundheit ist und in vielen Bereichen eine positive Wirkung entfaltet. So hilft er beispielsweise bei hohem Blutdruck und Cholesterin. Er stoppt die Säuren im Magen und stimuliert die richtige Verdauung. Des Weiteren reguliert er den Blutzucker, da er dazu beiträgt die Glukose im Blut zu verringern. Auch beim Abnehmen ist die Wirkung von Apfelessig äusserst hilfreich. Das liegt daran, dass er dem Körper dabei hilft, Fette abzubauen.

Immer den Arzt/die Ärztin um Rat nachfragen

Beachte aber, dass Du dich vor der regelmässigen Zunahme von Apfelessig mit deinem Arzt/deiner Ärztin beraten solltest, ob die Wirkung von Apfelessig Dir auch nicht schadet, falls Du an Diabetes, hohem Blutdruck oder einem hohen Cholesterinspiegel leidest.

Apfelessig-Rezept für die Einnahme 1-3-mal täglich:

- 250ml lauwarmes Wasser
- 1-2 Teelöffel Apfelessig, Bio-Qualität
- 1-2 Teelöffel Honig (nach Belieben)

Starte gesund in den Tag

Apfelessig vor dem **Frühstück** zu trinken macht munter und verleiht einen frischen Teint. Verdünne den Essig mit lauwarmem Wasser und trinke diese Mischung auf leeren Magen. Fünfzehn Minuten danach kann wie gewohnt gefrühstückt werden. Du wirst regelrecht merken, dass deine Augen wach werden und dein Wohlbefinden steigt. Das enthaltene Beta-Carotin schützt zusätzlich vor grauem Star.

Apfelessig reguliert und reinigt den Darm

Seine Essigsäure bringt Schwung in unsere Verdauung. **Sie regt die Speichelbildung an und fördert die Aktivität von Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse.** Bei Verdauungsproblemen empfehlen Experten folgendes Getränk: 2 TL Apfelessig, gelöst in 200 ml Wasser. In kleinen Schlucken vor dem Frühstück trinken. **Eine sechs- bis achtwöchige Kur reguliert die Darmflora und wirkt gegen zahlreiche Keime.**

Regt die Verdauung und den Stoffwechsel an

Probleme mit dem Verdauungstrakt hemmen die Stimmung und machen träge. Apfelessig regt die Verdauung an. Er begünstigt die Bildung von **Verdauungsflüssigkeit** und macht auch schwere Speisen leicht verdaulich. Der Verdauungstrakt ist sehr aktiv und reagiert schnell auf Veränderungen.

Bekämpft schädliche Bakterien

Die Säure des Essigs kann **schädliche Darmkeime schnell bekämpfen.** Trinke dafür bei akuten Infekten dreimal täglich ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig. Auch vorbeugend schützt der Bakterienkiller den Darm vor Erregern und Parasiten. Apfelessig kann sogar helfen, **Blasenentzündungen** zu besiegen. Dazu ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig pro Tag trinken.

Sodbrennen lindern

Apfelessig ist ein natürliches und effektives Gegenmittel bei Sodbrennen. Er kann den **Säure-Basen-Haushalt** beruhigen, sodass das unangenehme Gefühl des brennenden Magens verschwindet. Sodbrennen entsteht oft durch zu hastiges Essen oder auch durch zu fettige Nahrung. Diese lässt die Magensäure hoch steigen und verursacht so das unangenehme Sodbrennen.

Blähungen

Wenn du häufig unter Blähungen leidest, trinke kurz vor jeder Mahlzeit ein Glas des Apfelessig-Trunks in kleinen Schlucken, die Du möglichst lang im Mund behalten solltest, damit sich Speichel untermischen kann.

Längeres Sättigungsgefühl und weniger Hunger

Unterzuckerung kann zu Heisshunger führen. Apfelessig gelingt es, regulierend auf den Blutzucker einzuwirken und ihn im Gleichgewicht zu halten. Neben der verdauungsfördernden Eigenschaft des Apfelessigs werden auch die Nährstoffe deiner Speisen besser im Körper verwertet. Hierdurch entsteht ein längeres Sättigungsgefühl.

Unterstützung bei Diabetes

Da der Essig den Blutzucker positiv beeinflusst, kann er auch eine vorhandene **Diabetesbehandlung** unterstützen. Die regulierende Wirkung ist sogar in zahlreichen Studien belegt. Dies solltest Du aber vorher mit deinem **Arzt/deiner Ärztin** besprechen und abklären.

Gegen Bakterien und Pilze

Eine der vielen Eigenschaften von Apfelessig ist seine antibakterielle und Pilz-feindliche Wirkung. Dies kannst du dir zu Nutze machen und den Essig vor allem während einer Erkrankung, wie zum Beispiel einer **Blasenentzündung**, zu dir nehmen. Bakterien in der Harnröhre können sich nicht weiter vermehren und das unangenehme Brennen wird gelindert.

Deo-Ersatz

Apfelessig hat durch seine desinfizierende Wirkung einen leichten Deo-Effekt und reicht an kühleren Tagen oft vollkommen aus. Dazu verdünnst Du Apfelessig im Verhältnis 1:10. Entweder sprühst Du das Gemisch mit einem Zerstäuber unter die Achseln oder massierst es mit der Hand unter den Achseln ein. Du wirst merken, dass er auch ein erfrischendes Gefühl auf der Haut hinterlässt.

Fusspilz und Fussgeruch

Bade Deine Füsse in Apfelessigwasser (drei bis vier Esslöffel auf einen Liter Wasser). Gib ein halbes bis ein ganzes Glas von dieser Mischung ins Fussbad, welches je nach Jahreszeit und eigener Vorliebe kalt, kühl oder warm sein kann. Dieses Fussbad wirkt auch hervorragend gegen Fusspilz, wenn Du es regelmässig durchführst.

Fussschweiss

Sowohl die desodorierende als auch die desinfizierende Wirkung von Essig kann bei Schweissfüssen behilflich sein. Zum einen empfiehlt sich ein regelmässiges Fussbad mit Essig. Aber auch das regelmässige Auswischen von Schuhen beseitigt Bakterien und unangenehme Gerüche.

Gib eine Tasse Apfelessig in zwei Liter Wasser und bade die Füsse 15 bis 20 Minuten im kühlen oder warmen Wasser. Die Füsse anschliessend gründlich abtrocknen – auch zwischen den Zehen.

Benutze Naturfasersocken und entkeime diese vor der Wäsche mit einer 20%igen Essig-Mischung. Lass die Textilien mindestens 30 Minuten darin einweichen, von Hand kurz durchspülen und anschliessend in der Waschmaschine waschen.

Warzenbekämpfung

Warzen verschwinden, wenn sie mehrmals täglich mit einer Mischung aus Apfelessig und Salz behandelt werden. Löse dazu einen Esslöffel Salz in vier Esslöffeln Apfelessig auf. Dieses Präparat wird nun mindestens dreimal täglich auf die betroffenen Stellen getupft. Wiederhole die Behandlung, bis die Warzen vollständig verschwunden sind.

Für glänzendes Haar

Stumpfem, trockenem Haar verhilft Apfelessig zu neuem Glanz, denn neben der Essigsäure enthält der Apfelessig Pektine. Die Pflanzenstoffe sorgen für eine stärkere Feuchtigkeitsaufnahme in der Kopfhaut und den Haarzellen. Nach dem Haare waschen einen Esslöffel klaren Apfelessig in ein Glas Wasser geben. Die Haare damit einreiben und das Essigwasser zwei bis drei Minuten einwirken lassen, dann ausspülen.

Schuppen

Falls Du Schuppenprobleme hast, ist der Apfelessig eine Möglichkeit, sie loszuwerden. Dazu musst Du die Kopfhaut einfach mit Apfelessig massieren. Dieser stimuliert die Haarfollikel und verhindert Schuppen.

Quelle: <https://www.smarticular.net> - <https://deavita.com>