

Ein Heilgeschenk der Natur:

# Apfelessig

Natürliche Heilkraft, Schönheitspflege und Hausmittel

Ein altes Hausmittel ist wiederentdeckt worden. Ob Allergien, Hautprobleme oder zur Stärkung der Abwehrkräfte- die reinigende Kraft des Apfelessigs ist vielseitig einsetzbar. Sei es der Reizhusten, das Halsweh oder die Behandlung von Fußpilz. Im Anhang finden sie bewährte Praxistipps für einen ausgeglichenen Mineralhaushalt, Tipps zur Körperpflege oder als Entschlackungskur.

## **Voraussetzung:**

Der Apfelessig sollte naturtrüb sein, ohne Farb- Geschmacks- und Konservierungsstoffen, nicht gefiltert sein und alle Mineralstoffe und Spurenelemente des Apfels enthalten.

## **Das Apfelessiggetränk:**

Wer abnehmen will, schätzt die entschlackende und entwässernde Wirkung von Apfelessig. Es wird unter anderem empfohlen bei vielerlei Beschwerden. Bei der Störung der Darmflora (ursächlich für viele Krankheitssymptome), bei Schwangerschaftsbeschwerden, Verdauungsproblemen, Durchblutungsstörungen, Erkältungskrankheiten, Allergien, Hautproblemen ,sogar bei Sodbrennen und bei Borreliose (Anwendung über 365Tage).

Zubereitung:

Auf ein Glas Wasser gibt man nach Geschmack 1-2 TL Apfelessig und 1 TL Honig. Gut verrühren- fertig!

Unsere Tipps:

**Altersflecken:** Zwiebelsaft und Apfelessig 1:2 mischen und damit jeden Abend die Altersflecken einreiben - davon sollten sie blasser werden.

**Blähungen:** Gegen diese Beschwerden nimmt man 5 Minuten vor jeder Mahlzeit 1 EL Wasser mit einigen Tropfen Apfelessig zu sich, behält die Mischung ein paar Sekunden im Mund und schluckt sie dann herunter.

**Blasenentzündung:** 3-5 mal täglich ein Glas Apfelessiggetränk zu sich nehmen. Es sorgt für eine Übersäuerung des Harns; in diesem Milieu fühlen sich die meisten Bakterien nicht wohl und können sich nicht vermehren.

**Bronchitis:** warmer Birnensaft mit einem Schuss Apfelessig wirkt lindernd und stärkt die Abwehrkräfte.

**Erkältung:** 1 Glas heißes Wasser mit 1-2TL Apfelessig mehrmals über den Tag verteilt trinken.

**Frauenbeschwerden:** Bei Juckreiz und Brennen im Intimbereich mischen sie 1 Teil Apfelessig mit 3 Teilen warmen Wasser und machen damit 1-2mal täglich eine Vaginalspülung oder nehmen ein Sitzbad. Bei guter Verträglichkeit können sie das Mischungsverhältnis nach und nach auf 1:1 verändern.

**Fußpilz:** Fußbad mit 1l warmen Wasser, 1 Tasse Apfelessig und ½ Tasse Salz. Mindestens 2mal täglich 5-10Min baden. Gegebenenfalls die Stellen mit einem in Apfelessig getränkten Wattebausch betupfen.

**Gelenkschmerzen/Arthritis:** 3mal täglich 1 Glas Wasser mit 2 TL Apfelessig und 1TL Honig zu den Mahlzeiten trinken- und zwar über einen längeren Zeitraum. Bei akuten Beschwerden trinkt man stündlich das Apfelessiggetränk- bis zu 7mal am Tag. Auch 1 Glas Tomatensaft mit 2 TL Apfelessig gilt als lindernd.

**Haarspülung:** Zur Vermeidung von Schuppen und Kopfjucken durch Shampoorückstände mischt man eine Spülung aus 1 Tasse warmem Wasser und 3 EL Apfelessig an, übergießt damit das Haar, lässt die Mischung ein paar Minuten einwirken und spült die Haare dann gründlich aus. Eine Spülung die zum Glanz im Haar verbleibt mischt man aus 3 Tassen warmem Wasser und 1/3 Tasse Apfelessig.

**Halsschmerzen:** Gurgeln mit 1TL Apfelessig auf ½ Glas lauwarmes Wasser. Einen Mundvoll nehmen, kräftig gurgeln, ausspucken. Dann wieder einen Mundvoll nehmen, lange gurgeln und hinunterschlucken. 1-3mal in der Stunde.

Bei fiebriger **Halsentzündung:** Honig und Apfelessig im Verhältnis 1:1 anrühren und 4-5mal täglich einen Teelöffel dieser Mischung einnehmen.

**Halswickel:** 2EL Apfelessig mit heißem Wasser mischen, ein Tuch tränken und auf den Hals auflegen, darüber ein angewärmtes Handtuch. Mehrmals neu tränken.

**Schlafstörung:** 1 Glas Apfelessiggetränk vor dem Schlafengehen

**Übergewicht:** 3mal täglich zu den Mahlzeiten das Apfelessiggetränk zu sich nehmen

**Verstopfung:** Unterstützend jeden Morgen nüchtern ein Glas Apfelessiggetränk lauwarm trinken. Bei akuter Verstopfung stellt man einen Sirup her, indem man 2EL Leinsamen 15 min in 2Tassen Wasser kocht und anschließend abseiht. In diesen Sirup 1TL Apfelessig einrühren und jeweils abends eine Tasse davon trinken.

Noch viele weitere Anwendungstipps bekommen Sie bei uns persönlich.

***Mit uns bleiben Sie gesund!***