©Sabine Hamann
Gesundheitsberaterin
www.corona-gesundheit.de

Apfelessig

Schon unsere Großmütter kannten die Apfelessig-Rezepturen, die große Linderung bringen können.

Archäologen entdeckten Essigspuren an ägyptischen und chinesischen Gefäßen, die fast 6000 Jahre alt sind.
Nofretete selbst soll Gesichtspackungen mit Essig angewendet haben.
Es wurden Teile eines Rezeptes für Essig-Limonade gefunden, die Roms Legionäre stärken sollte.

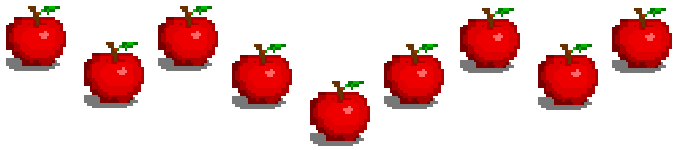
Auch im mittelalterlichen Haushalt durfte Essig nicht fehlen. Essig wurde zur Stärkung, Heilung und den Pesthauch verwandt. Es sollte vor magischen Einflüssen und Hexen schützen.

Apfelessig hat eine reinigende, gesundheitsfördernde und auch heilsame Wirkung.
Es enthält Vitamine und Spurenelemente

Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin C, Vitamin E

Apfelessig enthält zudem folgende Mineralstoffe und Spurenelemente:
Bor, Chlorid, Kalium, Kalzium, Magnesium, Natrium, Phosphor , Eisen, Fluorid, Kupfer, Schwefel, Silizium, Zink

Weitere enthaltene Vitalstoffe sind:
Beta-Carotin oder Provitamin A, Flavonoid Rutin, Pektin (Ballaststoff, der die Verdauung ankurbelt), Potassium, Säuren (Essig-, Apfel-, Zitronensäure, Aminosäuren, Milchsäure, Propionsäure) diverse Enzyme und Bio-Flavonoide



"Erste Hilfe"
Erfahrungen meiner Tochter die in eine Brennnessel gelangt hatte.
Fülle eine kleine Schüssel mit kühlem Wasser und gebe einen Schuss Apfelessig hinzu.
Dann tauche ein großes Herrentaschentuch hinein.
Wringe es aus und lege es auf die betroffene Hautstelle.
Darüber nun ein trockenes Tuch legen und mit Klebeband befestigen.
Es hatte nicht einmal 2 Min. gedauert bis meine Tochter die Tücher abgemacht hatte, da die Beschwerden fort waren. Ihre Haut sah aus, als wäre nie was passiert.

Apfelessig-Trunk

Auf 1 Glas warmes Wasser gibst Du 1 EL Apfelessig und 1 TL Honig.
Langsam in kleinen Schlucken trinken, denn die Inhaltsstoffe werden am besten durch die Mundschleimhaut aufgenommen.
Wenn Du diesen Trunk am Morgen trinkst, dann gehst Du wach, fit und konzentriert in den Tag hinein.
Trinkst Du ihn am Abend, bevor Du ins Bett steigst, dann kurbelst Du die Fettverbrennung in der Nacht an.
Der Apfelessig-Trunk unterstützt eine Diät.
Apfelessig-Trunk vor den Mahlzeiten getrunken verhindert Blähungen.
Bei Durchfall 2 Tage lang täglich 4 Gläser voll trinken.
Vorher noch etwas Honig und Salz zugeben.
Gegen Erbrechen hilft Apfelessig-Trunk. Etwa alle 7 Minuten einen TL Apfelessig-Trunk einnehmen und ins Bett gehen.
Der Trunk, regelmäßig getrunken, fördert die Entgiftung des Körpers und sorgt für ein besseres Hautbild.

Bei Arthritis und Arthrose kann der Trunk Linderung bringen, wenn er regelmäßig mindestens 4 Wochen lang 3x täglich getrunken wird.

Bei leichter Atemnot kann der Apfelessig-Trunk krampflösend und beruhigend wirken. Dann hilft auch eine Inhalation mit heißem Apfelessig-Wasser.

Bei Blasenentzündungen sollte man 2 Wochen lang 3x täglich den Trunk trinken.
Der Essig-Trunk soll sogar das Plazentawachstum bei Schwangeren fördern und ist somit gut für Muttter und Kind.

Apfelessig - Haushaltstipp

Apfelessig ist ein guter Pflanzendünger.
Fülle eine große Gießkanne voll Wasser und gebe 2 - 3 EL Apfelessig hinzu.
Nun die Blumen wie gewohnt gießen.
Diesen Dünger etwa alle 14 Tage verwenden.

Weitere ApfelessigTipps findest Du auf der Homepage unter „Erste-Hilfe gegen Fieber“ und „Bäder“. Schau doch mal rein:

http://www.corona-gesundheit.de/fieber.html
http://www.corona-gesundheit.de/bad.html

©Sabine Hamann
Gesundheitsberaterin
corona-gesundheit.de