

DESHALB SOLLTEN SIE

APFELESSIG

VOR JEDER MAHLZEIT

TRINKEN



Urheberrecht

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Hinweis zur Form des Dokumentes Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

Haftungsausschluss

Die Inhalte des Dokumentes wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt aber keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen. Dieses Buch ersetzt auch keine professionelle Beratung!

Hinweis zu den vorgestellten Informationen

Dieses Informationsprodukt ist kein medizinisches Produkt. Es kann keinesfalls die Konsultation eines Arztes ersetzen oder verzögern. Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Zustand es erfordert, wenden Sie sich unverzüglich an Ihren Arzt.

Impressum

Digital Information LLC
1621 Central Ave
Cheyenne, WY 82001
United States

Alle Angaben ohne Gewähr

Deshalb sollten Sie Apfelessig vor jeder Mahlzeit trinken...

Man könnte meinen, Apfelessig sei ein neuer Hype. Genauso wie Superfoods, Vitamine und gekeimter Weizen. Aber dem ist nicht so. Es ist nämlich kein „neuer Hype“. Denn Apfelessig als Naturheilmittel gehört zu den ältesten Arzneimitteln der Welt.

In diesem Ratgeber werden Fragen rund um das Thema Apfelessig beantwortet. Wie genau funktioniert das Heilmittel Apfelessig? Für welche Leiden kann man Apfelessig verwenden? Wie bzw. in welcher Dosis sollte man Apfelessig einnehmen?



Wie entsteht Apfelessig?...

Äpfel werden gewaschen, geschnitten, in ein sauberes Gefäß gegeben und mit Wasser und ein wenig Zucker aufgefüllt. Danach wird das Gefäß mit einem Tuch abgedeckt. Das Apfel-Wasser-Zucker-Gemisch wird gelegentlich umgerührt.

Wenn Sie alles richtig gemacht haben, dürfen Sie sich innerhalb weniger Tage über selbstgemachten Apfelessig freuen. So einfach kann man dieses Naturheilmittel selbst herstellen.

Während des Gärungsprozesses arbeiten Bakterien. Diese Bakterien arbeiten immer dann, sobald Nahrungsmittel zu verderben beginnen. Essigsäure ist das Ausscheidprodukt dieser Bakterien.

Interessant ist, dass Apfelessig, das durch Bakterien entstanden ist, nach der Gärung antibakterielle und antimykotische Eigenschaften besitzt.



Was macht Apfelessig so besonders?...

Wie bereits erwähnt, erhält Apfelessig durch den Gärungsprozess antibakterielle und antimykotische Eigenschaften. Antibakteriell bedeutet, dass Apfelessig für den Menschen schädliche Bakterien abtötet. Ein Antimykotikum hilft gegen Erkrankungen, die von Pilzen verursacht wurden.

Wirklich spannend ist: Apfelessig tötet schlechte Bakterien und fördert gleichzeitig nützliche Bakterien im menschlichen Körper. Deshalb kann Apfelessig gefahrlos auf die Haut aufgetragen oder getrunken werden. Apfelessig schadet weder dem Verdauungstrakt noch dem Immunsystem. Im Gegenteil sogar.

Apfelessig – naturbelassen, nicht chemisch verändert – besitzt folgende Inhaltsstoffe: Essigsäure, Magnesium, Kalium, Probiotika und Enzyme. Die Protein-Enzyme sind Riesenmoleküle. Sie dienen dem Körper als Katalysatoren und beschleunigen somit chemische Reaktionen im Körper. Diese Protein-Enzym-Katalysatoren haben eine probiotische und immunverstärkende Wirkung auf den Körper.

Diese einzigartige Kombination macht Apfelessig so besonders und hat auf eine Vielzahl von Krankheiten eine positive Wirkung.



Bei welchen Krankheiten wirkt Apfelessig?...

Nagelpilz, Akne, hoher Cholesterinspiegel, als Diätmittel und angeblich sogar gegen Diabetes – Dies ist nur ein kleiner Überblick über das Naturheilmittel Apfelessig.

Die zahlreichen Vorteile, welche Apfelessig für die Gesundheit und den Körper besitzt scheinen kaum ein Ende zu haben.

Im Folgenden wird genauer auf einige der soeben genannten Krankheiten eingegangen.



Apfelessig für die Verdauung...

Eine schlechte Verdauung kann Schlafstörungen auslösen, den Körper daran hindern, die im Essen vorhandenen Nährstoffe in seiner Fülle aufzunehmen, und ist für den Betroffenen belastend. Hilft also Apfelessig, wie so viele Apfelessig-Enthusiasten schwärmen?

In einer Studie wurde Mäusen, die an Colitis ulcerosa litten, Apfelessig gegeben. Colitis ulcerosa ist eine chronische Darmerkrankung. Es handelt sich hierbei um eine Entzündung des Dickdarms. Wie sich herausstellte, hatte die Apfelsäure eine positive Auswirkung auf die guten Bakterien im Darm. Also Bakterien wie Milchsäurebakterien (B. Lactobacillus) und Bifidobakterium. Die Einnahme von Apfelessig verringerte die Auswirkungen der gastrointestinalen Erkrankung. Zusätzlich bewirken die Protein-Enzyme des Apfelessigs, dass das Verdauungssystem angekurbelt wird.

Neben dieser Krankheit gibt es auch „Erscheinungen“ des Verdauungstrakts, die weniger schwerwiegend, aber genauso unangenehm sind. Dazu gehört sicher an erster Stelle Blähungen. Blähungen können durch eine präventive Einnahme von Apfelessig vor jeder Mahlzeit reduziert und in einigen Fällen sogar verhindert werden.



Auswirkungen auf Diabetes...

Im European Journals of Clinical Nutrition wurde eine Studie veröffentlicht. Diese zeigte überraschende Ergebnisse. Die Beigabe von Apfelessig in kohlenhydratreicher Nahrung senkte den Glukose- und Insulinspiegel. Es ist noch nicht klar, warum Apfelessig diese Wirkung hat.

Für diese Studie wurden Patienten, die an Typ-2-Diabetes erkrankt waren, in zwei Gruppen eingeteilt. Typ-2-Diabetes wird auch Altersdiabetes genannt, denn die Krankheit erscheint erst im Verlauf des Lebens. Typ-1-Diabetes ist eine Diabetes-Form, mit der man geboren wird.

Die erste Gruppe erhielt ein kohlenhydratreiches Kartoffelpüree mit fettarmer Milch. An einem Tag wurde dieses Essen mit und am nächsten Tag ohne Apfelessig serviert. Die Kontrollgruppe erhielt an beiden Tagen ein kohlenhydratarmes Gericht mit einem niedrigen Glykoseindex. Die Werte der beiden Gruppen (Glukose- und Insulinwerte) wurden alle 30 Minuten gemessen.

Das Ergebnis: Der Glukosespiegel und die Insulinwerte veränderten sich zum Positiven durch die Zugabe von Apfelessig. Wobei der Glukosespiegel stärker betroffen war als die Insulinwerte. Also: Apfelessig hat eine positive Auswirkung auf den Glukosespiegel von Typ-2-Diabetes-Patienten bei kohlenhydratreichen Mahlzeiten.



Apfelessig als Nährstoffbinder...

Es geht beim Essen nicht nur um Kalorien. Es geht vor allem um Nährstoffe. Apfelessig besitzt die interessante Eigenschaft, die Aufnahme von Mineralien in der Nahrung zu fördern.

Deshalb bietet es sich an, zu jeder Mahlzeit Apfelessig hinzuzugeben. So kann der größtmögliche Nutzen aus jeder Mahlzeit gezogen werden.

Apfelessig gegen Übergewicht...

Man mag es kaum glauben, aber Apfelessig hilft nicht nur, Krankheiten vorzubeugen, sondern unterstützt Sie auch beim Abnehmen. Im Journal of Agriculture und Food Chemistry wurde eine Studie veröffentlicht. Mäuse wurden in zwei Gruppen aufgeteilt.

Die Kontrollgruppe erhielt nur fettreiche Nahrung, die andere Gruppe erhielt zu ihrer fettreichen Nahrung auch Apfelessig. Es stellte sich heraus, dass die Mäuse, die zusätzlich zu ihrer fettreichen Nahrung auch Apfelessig erhielten, etwa 10 % weniger Körperfett anlegten als die Mäuse aus der Kontrollgruppe.

Wie bereits oben beschrieben, hat Apfelessig eine positive Auswirkung auf die Verdauung, da Apfelessig die Bildung von Magensäure unterstützt. Eine effektive Verdauung hilft bereits maßgeblich gegen Übergewicht. Noch dazu entgiftet und entschlackt Apfelessig und reguliert (siehe oben) den Blutzucker. Damit werden Heißhungerattacken verhindert.



Die richtige Einnahme von Apfelessig...

Sie können Apfelessig wie gewohnt zu Ihrem Salat hinzufügen. Apfelessig kann mit Zitronensaft, gehacktem Knoblauch, Pfeffer und Salz vermischt werden – die Wirkung des Apfelessigs bleibt auch in dieser Form erhalten.

Eine andere Möglichkeit, Apfelessig einzunehmen: Nehmen Sie zwei Esslöffel Essig und rühren Sie den Apfelessig in einem Glas Wasser um. Trinken Sie dieses Glas vor jeder Mahlzeit.

Obwohl es dafür noch keine wissenschaftlichen Studien gibt, bezeugen viele Apfelessigliebhaber, dass sie sich nach einem Glas Wasser mit Apfelessig länger satt fühlen. Wichtig ist natürlich, hochwertigen Apfelessig einzunehmen.



Gibt es Nebenwirkungen?...

Menschen mit Typ-1-Diabetes sollten vorsichtig sein. Denn eine der positiven Wirkungen von Apfelessig ist die Senkung des Blutzuckerspiegels. Aber genau diese Wirkung kann eine Magenentleerungsstörung verstärken, an der viele Typ-1-Diabetes-Patienten leiden.

Außerdem sollten Sie die empfohlene Tagesdosis von maximal drei Gläser Wasser mit Apfelessig (zu den drei Hauptmahlzeiten) nicht überschreiten. Sonst kann das den körpereigenen Kaliumspiegel vermindern.

Falls Sie Apfelessig in hoher Quantität über einen sehr langen Zeitraum einnehmen, kann das fehlende Kalium eine Auswirkung auf Ihre Knochengesundheit haben.