



Das geheime
Apfelessig

Anti Aging
Elixier



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



Das geheime Apfelessig Anti Aging Elixier

Wer regelmäßig die Werbung im Fernsehen wahrnimmt, wird des Öfteren mit sündteuren Anti-Aging Kosmetika konfrontiert. Von Grüntee über andere natürliche Inhaltsstoffe bis hin zum Olivenöl ist alles Mögliche in Anti-Aging-Kosmetika vertreten.

Auch wenn durch solche Kosmetika und gealterte Hollywoodstars, die diese Produkte präsentieren, eine frappierende Wirkung suggeriert wird, erreicht die Inhaltsstoffe solcher Anti-Aging-Präparate nur die oberen Hautschichten. Um die Haut tatsächlich jünger und frischer wirken zu lassen, ist ein komplexes Pflegeprogramm nötig.

Dieses ist durch innerliche und äußerliche Maßnahmen gekennzeichnet. Diese müssen bereits ab dem dreißigsten Lebensjahr eingeführt werden, um später Wirkung zu zeigen. Interessant ist, dass eine ebenso simple wie effektive und preiswerte Zutat niemals in den teuren Anti-Aging-Kosmetika verwendet wird: Apfelessig.

Dabei gilt der milde Speiseessig aus Apfelwein seit Jahren als Beauty-Allrounder, der die Haut verjüngen kann. Als Bestandteil einer verjüngenden Hautpflege ist Apfelessig in jedem Fall eine interessante Wahl. Doch wer seine Haut möglichst lange knackig jung erhalten möchte, muss mehr tun, als nur Apfelessig für die Hautpflege zu verwenden.



Qualität ist bei Anti-Aging-Produkten wichtig

Wer es mit der Wirkung von Anti-Aging-Produkten wirklich ernst meint, wählt das effektivste und hochwertigste Produkt. Das gilt auch für den Apfelessig. Die beste Qualität ist für kosmetische Anti-Aging-Anwendungen gerade gut genug.

Unser Tipp: Wer Apfelessig für kosmetische Zwecke und als Anti-Aging-Kosmetikum kauft, sollte auf Apfelessig aus ganzen Früchten achten. Auch der Hinweis "Äpfel aus ökologischem Anbau" und ein Siegel anerkannter Öko-Verbände sind Qualitätsmerkmale. Andernfalls enthielte der Apfelessig nämlich unerwünschte Chemikalienreste aus dem konventionellen Anbau.

Kein wirklich guter Apfelessig wird aus einem rückverdünnten Apfelkonzentrat hergestellt. Vielmehr wird ökologisch hergestellter Apfelwein mit Essigsäurebakterien versetzt. Der Alkohol im Apfelwein vergärt dadurch zu Essigsäure.

Nur Bio-Apfelessig, der aus ganzen Äpfeln hergestellt wurde, enthält die hautwirksamen Inhaltsstoffe, die bei der Faltenbehandlung wirksam werden. Guten Apfelessig erkennt jeder an seinem naturtrüben Aussehen. Leider kann ein Konsument Trübungen in einer braunen Dunkelglasflasche nicht erkennen.



Das Beauty-Geheimnis im Apfelessig

Dass Apfelessig wirksam gegen Falten ist, soll angeblich schon Hippokrates gewusst haben. Hippokrates gilt als Vater der modernen Medizin. Ihm wird nachgesagt, nicht nur Alterserscheinungen mit Apfelessig behandelt zu haben. Ob's stimmt, ist kaum nachvollziehbar.



Fakt ist aber, dass sich Frauen schon seit Ewigkeiten mit Schönheitspflege beschäftigt haben, weil sie möglichst lange attraktiv sein wollten. Glaubhaft ist auch, dass der vergorene Saft fermentierter Apfel von unseren Vorfahren nicht einfach entsorgt wurde.

Jemand probierte vermutlich, ob dieser Saft noch schmeckt. Mancher verwendete Apfelessig vielleicht äußerlich. Der straffende und adstringierende Effekt des Apfelessigs auf der Haut blieb sicher nicht unbemerkt.

Möglicherweise nutzen die Frauen den milden Apfelessig schon bald zur Behandlung von Hautunreinheiten oder kleinen Entzündungen. Spätestens seit dem Mittelalter ist die Nutzung von Apfelessig als Verjüngungs-Kosmetikum verbürgt.



Tatsächlich beruht das Geheimnis anhaltender Schönheit bei der Anwendung von Natursubstanzen auf deren Inhaltsstoffen. Essigsäure hat von Natur aus eine adstringierende Wirkung. Die Enzyme im Apfelessig unterstützen die Heilung kleiner Wunden. Sie regen zugleich den Hautstoffwechsel an. Apfelessig-Anwendungen transportieren somit Schlackenstoffe und abgestorbene Hautzellen zügiger ab.

Der Reichtum eines naturtrüben Apfelessigs an den Vitaminen A und E sowie diversen Vertretern der B-Vitamine wird noch vom Gehalt an Mineralstoffen übertroffen. Vertreten sind die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Eisen, Schwefel, Natrium, Fluor und Magnesium.

Außerdem finden sich im Apfelessig Spurenelementen wie Selen, Zink oder Bor. Ein nicht zu unterschätzender Wirkstoff, der Anti-Aging-Qualitäten mitbringt, ist Apfelpektin.

Damit wird auch erklärbar, dass Apfelessig sowohl äußerlich wie auch innerlich gegen Alterserscheinungen wirken kann. Übrigens ist verdünnter Apfelessig am gesamten Körper einsetzbar.



Faltenbehandlung mit Apfelessig

In Sachen Haut- und Haarpflege ist Apfelessig ein wahrer Tausendsassa. Speziell bei Behandlungen gegen die altersbedingte Faltenbildungen zeigt er seine ganze Stärke. Im Gegensatz zu teuren Anti-Aging-Kosmetika enthält Apfelessig weder Chemikalien noch Konservierungsstoffe bzw. Substanzen mit fragwürdigem Nutzen.

Die adstringierenden und antibakteriellen Eigenschaften des Apfelessigs kommen insbesondere der alternden Haut zugute.

Doch eines sei vorweg gesagt: Je früher jemand der Hautalterung vorbeugt, desto wirkungsvoller sind die getroffenen Maßnahmen.

Daher sollten Anti-Aging-Strategien bereits ab dem 30. Lebensjahr angesetzt werden. Dann nämlich beginnt die Haut zunehmend zu altern. Erste Fältchen und Hautunreinheiten zeigen sich.

Probleme mit den Talgdrüsen führen zu unschönen Mitessern oder Haarwurzel-Entzündungen. Die milde Essigsäure im Apfelessig kann den natürlichen Säureschutzmantel der Haut wieder herstellen.

Der pH-Wert der menschlichen Haut liegt bei 4,5 bis 5,5. Im unteren Bereich dieser Werte befindet sich auch der pH-Wert des Apfelessigs.



Damit besitzt er keine die Haut reizenden Eigenschaften, sondern kommt der schützenden Barriere der Haut ziemlich nah.

Da von Natur aus Schwefel im Apfelessig enthalten ist, werden die Bakterien auf der Haut in Schach gehalten. Entzündungen können dadurch desinfiziert und eingedämmt werden.

Die adstringierenden Eigenschaften des Apfelessigs sorgen dafür, dass erweiterte Poren sich wieder zusammenziehen. Bei regelmäßigem Betupfen der Haut werden vergrößerte Poren sichtbar kleiner.

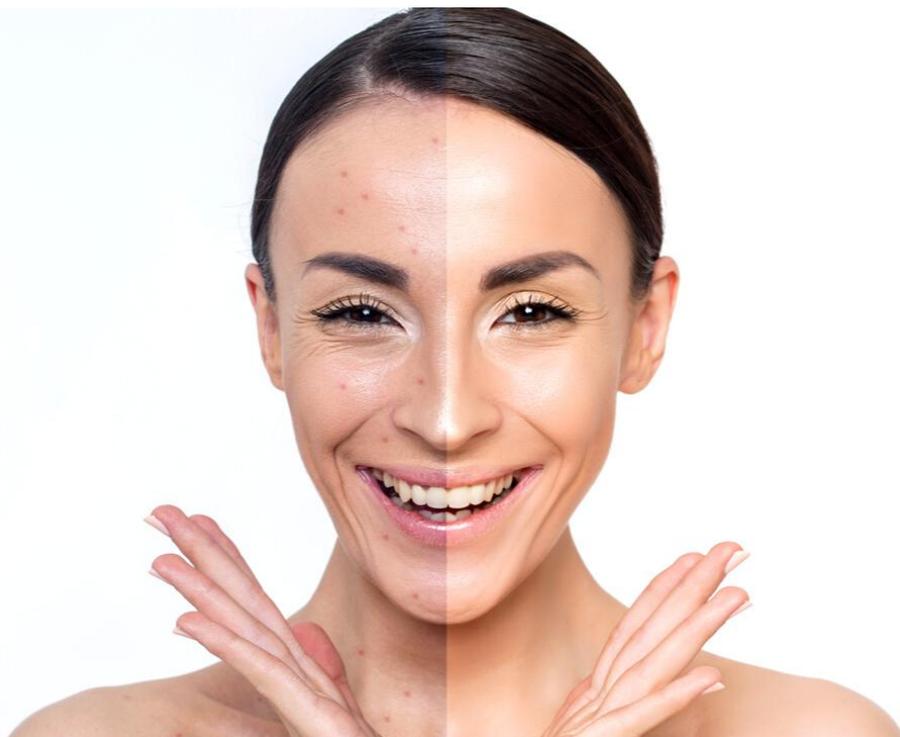
Das Hautbild verbessert sich nach und nach. Kleine Fältchen werden geglättet.



Warzen- und Narbenbehandlung mit Apfelessig

Mit dem Alter treten oft auch kleine Warzen im Gesicht auf. Diese können durch regelmäßiges Abtupfen mit verdünntem Apfelessig entfernt werden. Sie trocknen nach mehrfachem täglichem Betupfen mit einem in Apfelessig getränkten Wattestäbchen irgendwann ein und fallen ab. Auch Narben von lokalen Entzündungen oder kleine Verletzungen profitieren von einer Behandlung mit Apfelessig.

Wo immer die alternde Haut Verletzungen gezeigt hat, ist Apfelessig ein Heilungsförderer. Der Fruchtsäure fördert die Haut-Regeneration. Er sorgt dafür, dass die Narben schneller verblassen und das Gewebe sich schneller regenerieren kann. Zudem wird die Wunde desinfiziert, von zu viel Hautfett befreit und abgestorbenen Hautzellen befreit. Die Haut wirkt nach dieser Behandlung wieder frisch und jung.



Mit Apfelessig gegen Altersflecken und Falten

Bei den Nutzern von Apfel-Essig-Rezepten gilt der milde Fruchtestig längst als ein günstiges und effektives Anti-Aging-Mittel. Für die positiven Wirkungen des Apfelessigs auf der alternden Haut ist vor allem das Pektin verantwortlich. Dieser Inhaltsstoff in Äpfeln hat eine blutverdünnende Wirkung. Fließfähigeres Blut verbessert die Blutzirkulation in der Haut. Das Pektin strafft und tonisiert das damit behandelte Gewebe. Der verbesserte Stoffwechsel sorgt dafür, dass die Haut sich klärt und von Schlacken befreien kann.

Durch den Mineralgehalt des Apfelessigs wird die alternde Haut zudem entsäuert. Eine Verbesserung der Durchblutung und regelmäßige Entsäuerungsmaßnahmen der Hautzellen tragen dazu bei, altersbedingte Pigmentstörungen und Altersflecken verblassen zu lassen. Die antioxidative Wirkung der Vitamine C und E verlangsamt die Zellalterung. Zudem werden die Poren durch Fruchtsäure zusammengezogen. Das Hautbild wirkt dadurch feiner und glatter.



Die vielen Möglichkeiten zur Anwendung von Apfelessig

Innerliche und äußerliche Anwendungen sind mit Apfelessig möglich. Um eine Anti-Aging-Tinktur herzustellen, benötigen die Nutzer Apfelessig und lauwarmes, möglichst destilliertes Wasser. Diese Tinktur-Zutaten werden im Verhältnis 1:1 vermischt. Unverdünnt wäre der Apfelessig zu konzentriert. Die verdünnte Apfelessig-Lösung kann mit einem Baumwollpad auf die Haut aufgetragen werden.

Eine zweimal täglich vorgenommene, vorbeugende Tinktur-Anwendung ist sinnvoll. Zuvor sollten die Poren der Gesichtshaut mittels eines Wasserdampf-Bades geöffnet werden. Alternativ kann eine japanische Methode genutzt werden.

Dazu wird ein in heißem Wasser getränktes Baumwoll-Tuch für einige Minuten auf das Gesicht gepresst. Nach dem Abtrocknen und Abkühlen kann das Gesicht mit der Apfelessig-Tinktur abgerieben werden. Möglich ist auch, die Apfelessig Tinktur nach dem Dampfbad in das Dampfbad-Wasser zu geben und ein damit getränktes Baumwoll-Tuch auf das Gesicht zu legen. Darüber kommt ein trockenes Frotteetuch.

Beides sollte etwa fünf Minuten auf der Gesichtshaut verbleiben. Anschließend wird die Haut abgetupft. Sie wirkt straff und frisch.

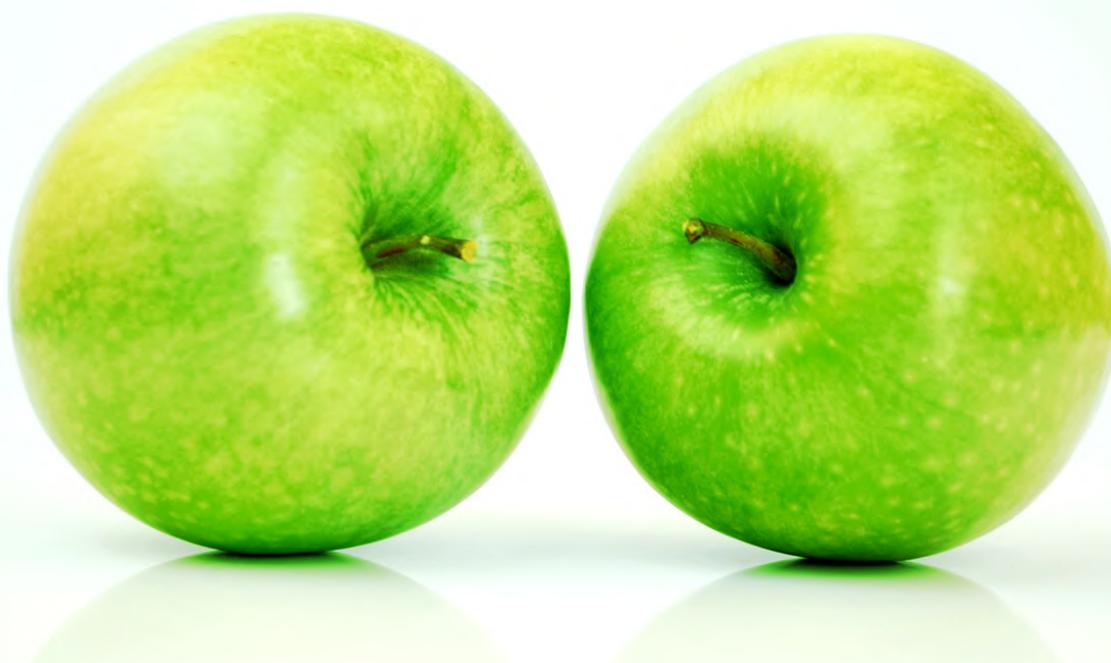


Die verdünnte Apfelessig-Tinktur kann nach dem Duschen auf dem gesamten Körper verrieben werden. Sie trocknet dann ein und strafft die Haut.

Das Gesicht wird von der Stirne nach außen hin behandelt. Der restliche Körper wird so mit der Apfelessig-Tinktur eingerieben, dass die sanften Massage-Bewegungen immer in Richtung auf das Herz ausgeführt werden.

Wer noch mehr für seine Haut tun möchte, kann regelmäßig Apfelessig-Kapseln einnehmen. Alternativ können Anti-Aging-Fans den belebenden Fruchtestig in einen "Green Smoothie" einbauen oder täglich ein Glas lauwarmes Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig zu sich nehmen.

Dieses Gemisch wird morgens auf nüchternen Magen und zu jeder Mahlzeit getrunken. Der Effekt ist in einem stabilen Blutzuckerwert und einer angeregten Verdauung zu sehen. Diese wiederum kommt der Hautgesundheit zugute.



Weitere Maßnahmen gegen die Hautalterung

Die Voraussetzung für ein verbessertes und verjüngt wirkendes Hautbild ist eine regelmäßige äußerliche Anwendung des verdünnten Apfelessigs. Zudem ist es für die Haut sehr hilfreich, viel Trinkwasser ohne Kohlensäure-Gehalt zu konsumieren.

Kluge Menschen sollten schon in jungen Jahren die direkte Sonne meiden. Außerdem ist ein reges Nachtleben Gift für die Haut. Guter Schlaf ist ein Garant für gutes Aussehen bis ins hohe Alter hinein.

Die Haut profitiert davon, schon in jungen Jahren eine möglichst vitalstoffreiche ernährung zu erhalten. Zucker und andere Genussmittel sollten maßvoll konsumiert werden. Nikotin und Alkohol schaden dem Hautbild.

Sie sollten nach Möglichkeit gänzlich gemieden werden. Wer die Hautalterung effektiv hinauszögern möchte, muss ein umfangreiches Maßnahmen-Paket beachten. Die Meidung von Ernährungssünden ist dabei genauso wichtig wie eine altersgerechte Hautpflege.

Um tiefer gewordenen Hautfalten entgegenzutreten, kann zusätzlich zum Apfelessig eine hyaluronsäurehaltige Hautpflege-Creme sinnvoll sein.



Dadurch wird die alternde Haut ausreichend mit Feuchtigkeit versorgt. Die wichtigste Feuchtigkeitsversorgung geschieht aber durch einen ausreichenden Trinkwasserkonsum.

Dadurch können genügend Nährstoffe in die Hautzellen und den Haarboden gelangen.

Wer die Behandlung der Haut durch regelmäßige Apfelessig-Anwendungen ergänzt, ist vor frühzeitig auftretenden Altersflecken und früher Faltenbildung gefeit.

