

WEIßER ESSIG

*Das Wundermittel
in Ihrem Haushalt*



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

Weißer Essig

Das Wundermittel in Ihrem Haushalt

In keinem Haushalt sollte er fehlen – der weiße Essig. Sind Sie z.B. in Übersee zu Besuch, werden Sie definitiv ein Fläschchen davon in fast jeder amerikanischen Küche finden. Der Hauptgrund dafür ist klar. Weißer Essig gibt bestimmten Gerichten das gewisse Etwas und intensiviert den Geschmack.

Hinzu kommt, dass man ihn auch wunderbar als natürliches Reinigungsmittel verwenden kann und damit zwei Fliegen mit einer Klappe schlägt. Doch Beachtung gilt auch der enthaltenen Essigsäure, die sich auf verschiedene Arten positiv auf Ihre Gesundheit auswirkt.



Die wichtigsten Fakten auf einen Blick...

Nahezu alle zuckerhaltigen Lebensmittel können zur Essigherstellung genutzt werden. Dazu wird Hefe hinzugegeben, sodass der enthaltene Zucker fermentiert und Alkohol entsteht. Im Anschluss werden dem Ganzen Bakterien zugesetzt, die dafür sorgen, dass der Alkohol weiter fermentiert wird und Essigsäure daraus entsteht.

Bei destilliertem Essig, auch als weißer Essig bekannt, basiert die Herstellung nicht auf Destillation, sondern auf Fermentation, weshalb der Name etwas irreführend ist. Für die Herstellung von weißem Essig wird z.B. in den USA meist Mais verwendet. Das Produkt der Fermentation wird verdünnt, sodass 5 bis 7 % Essigsäure, die einen pH-Wert von rund 2,6 aufweist, entsteht.

Destillierter Essig ist basisch und hat einen neutralen Geschmack. Er kann unter anderem für Gurken, Marinaden, Mayo oder Salatdressings genutzt werden. Hinzu kommen dessen gesundheitliche Vorteile und auch die Möglichkeit, ihn als sicheres Mittel zur Reinigung und Desinfektion zu nutzen.



Darum ist weißer Essig gesund...

Essig hat sowohl Vor- als auch Nachteile in der Medizin, so auch der weiße Essig. Doch vorerst ein wichtiger Hinweis: Weißer Essig ist in verschiedenen Säuregraden erhältlich.

Aus gesundheitlichen Gründen, sollten Sie die diesen nicht zu hoch wählen. Ein Säuregehalt von etwa 4 bis 5 % ist ideal. Der Säuregehalt des ebenfalls beliebten Apfelessigs ist in etwa gleich.

Doch nun ein paar Worte darüber, warum genau weißer Essig so gut für Ihre Gesundheit ist...

Auf den folgenden Seiten werden wir Ihnen einige Wege vorstellen, mit denen Sie weißen Essig z.B. als Behandlungsmittel oder zur Verbesserung der Gesundheit nutzen können.



Ein natürliches Desinfektionsmittel...

Laut Untersuchungen der Arizona State University wurde Essig bereits 420 v. Chr. Von Hippokrates zur Behandlung von Wunden genutzt. Im 10. Jahrhundert rief Sung Tse, der die forensische Medizin ins Leben rief, dazu auf, man solle sich mit Essig und Schwefel die Hände waschen, damit Infektionen während der Durchführung von Autopsien verringert werden können.

Grundlage des weißen Essigs ist Essigsäure, eine synthetische Carbonsäure. Sie ist auch verantwortlich für den Geruch und den Geschmack des Produkts. Sie wirkt antimykotisch und antibakteriell, weshalb es sich hervorragend als Antiseptikum eignet.

Krankenhäuser wie beispielsweise das Weill Cornell Medical Hospital rufen beispielsweise dazu auf, dass Wunden jeden Tag mit einer Essig-Wasser-Mischung gereinigt werden sollten.

Dazu mischen Sie 2 Esslöffel des weißen Essigs mit 2 Tassen voller Wasser. Nehmen Sie sich dann eine Gaze zur Hand, tränken Sie sie darin und legen Sie sie etwa 5 Minuten lang auf die zu reinigende Wunde. Sie können die Gaze im Kühlschrank aufbewahren und bei Bedarf noch weitere 5 Tage verwenden.



Weißer Essig und Diabetes...

Essig gilt als Volksheilmittel. Noch bevor Diabetes pharmakologisch therapiert werden konnte, trank man ihn zu jeder Mahlzeit, um den Blutzuckerspiegel zu senken.

Das ist möglich, da Essig Stärke verdaut und somit die Insulinsensitivität verbessert. Das bestätigt unter anderem das Hellenische Nationale Zentrum für Forschung, Prävention und Behandlung von Diabetes. Hinzu kommt die Erkenntnis, dass etwas Essig vor dem Zubettgehen dafür sorgt, dass der sogenannte Nüchternglukosespiegel sinkt.

Wie genau das möglich ist, ist bisher noch nicht bekannt. Was allerdings außer Frage steht, ist, dass Essigsäure dafür sorgt, dass sich der Magen langsamer entleert. Möglich wäre auch, dass sie die Aufnahme von Kohlenhydraten mindert.



Abhilfe bei Verbrennungen...

Weißer Essig schafft Abhilfe bei Schmerzen, Entzündungen und Juckreiz aufgrund von Sonnenverbrennungen. Dazu tränken Sie lediglich ein Tuch in purem weißen Essig und legen es auf die betroffenen Stellen.

Lassen Sie es so lang auf der Haut, bis es getrocknet ist und legen Sie bei Bedarf direkt ein neues auf. Alternativ können Sie auch ein Bad nehmen und geben etwa 2 Tassen des Essigs in das Wasser.

Dies ist eine natürliche Alternative, die so manche ungesunden "After-Sun-Lotionen" in den Schatten stellen kann.



Linderung bei Ringwurmbefall...

Bei Ringwurm handelt es sich um eine durch Pilze verursachte Hautinfektion, die über Berührung von Mensch und Tier übertragen wird. Auch hier gilt weißer Essig als Retter in der Not.

Weichen Sie dazu ein Wattepad darin, reinigen Sie die betroffenen Stellen damit und wiederholen Sie den Vorgang täglich. Die enthaltene Essigsäure neutralisiert die Infektion und kann sowohl bei Menschen als auch bei Tieren angewandt werden.

Bis der Pilz endgültig verschwunden ist, können jedoch ein paar Wochen vergehen.

Kampf gegen den Fuß des Athleten

Auch beim Fuß des Athleten handelt es sich um einen Pilz, der sich meist an den Zehen bildet und Rötungen und Hautschalen mit sich bringt. Um diesen zu bekämpfen, nehmen Sie täglich ein 10- bis 15-minütiges Fußbad in verdünntem Essig, bis der Pilz merklich verschwindet.



Abhilfe bei Zehennagelpilz...

Einer der wohl unangenehmsten Pilze ist der Zehennagelpilz. Er ist nicht nur unangenehm, sondern auch sehr unschön.

Leiden Sie unter dieser Krankheit, können Sie ebenfalls auf weißen Essig zurückgreifen und ihre Füße täglich darin baden.

Allerdings ist eine Heilung von heute auf morgen nicht möglich, es können mehrere Monate vergehen, bis der Pilz endgültig abgetötet wurde.



Essig zum Abnehmen...

Sie möchten Ihr Gewicht reduzieren und weniger essen? Auch dann ist weißer Essig eine gute Methode.

Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser mit 2 Esslöffeln Essig und Sie werden nicht nur schneller satt, sondern es dauert auch länger, bis Sie wieder ein Hungergefühl verspüren.

Der Effekt ist wurde bereits in unzähligen Erfahrungsberichten bezeugt, wodurch Essig in den letzten Jahren zu einem bekannten Verbündeten im Kampf gegen die ungewollten Pfunde wurde.



Worauf Sie beim Kauf achten sollten...

Der klare und saubere Essig ist immer der, zu dem man zuerst greift, da man denkt, er wäre besonders rein. Doch tun Sie das nicht, denn dieser ist oft chemisch behandelt.

Eine leichte Trübheit zeugt von einem unbehandelten und organischen weißen Essig. Nicht selten schwimmt etwas Spinnennetzartiges im Essig. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern, denn das ist ein Zeichen von guter Qualität.

Viele Hersteller filtern ihr Produkt, um sie zu entfernen, allerdings wirkt sie sich sehr gut auf Ihre Darmgesundheit aus.

