

# DAS APFELESSIG WUNDER

77 einfache Wege, um Ihr Wohlbefinden zu steigern, Beschwerden zu lindern und gesünder zu leben!



## **Hinweise**

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.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt 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. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© Digital Information LLC (Herausgeber)

1621 Central Ave, Cheyenne, WY 82001, United States

Konzeption und Entwicklung: Expertenabteilung der Digital Information LLC

Gedruckt in Deutschland

Bildnachweise:

EBL2020 © envato.elements

Standardlizenz von shutterstock.com – Photograph Dmitrii Ivanov

# Inhaltsverzeichnis

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| Einleitung .....                                          | 7         |
| <b>Kapitel 1: Apfelessig – Wunder aus der Natur .....</b> | <b>10</b> |
| Apfelessig: Ein Plus für die menschliche Gesundheit ..... | 13        |
| Apfelessig nur verdünnt trinken.....                      | 15        |
| Apfelessig ist nicht gleich Apfelessig .....              | 15        |
| Apfelessig selbst machen .....                            | 17        |
| <b>Kapitel 2: Apfelessig für Ihre Gesundheit .....</b>    | <b>19</b> |
| #1 Kopfschmerzen .....                                    | 20        |
| #2 Verdauung .....                                        | 22        |
| #3 Halsschmerzen .....                                    | 23        |
| #4 Nasenbluten .....                                      | 24        |
| #5 Diabetes .....                                         | 26        |
| #6 Blutdruck .....                                        | 27        |
| #7 Ödeme .....                                            | 28        |
| #8 Sodbrennen .....                                       | 29        |
| #9 Heuschnupfen .....                                     | 30        |
| #10 Rückenschmerzen .....                                 | 31        |
| #11 Nagelpilz .....                                       | 32        |
| #12 Kopfläuse .....                                       | 33        |
| #13 Juckreiz von außen .....                              | 34        |
| #14 Schwindel .....                                       | 35        |
| #15 Hitzewallungen .....                                  | 36        |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| #16 Ohrenentzündungen .....        | 36 |
| #17 Windpocken .....               | 38 |
| #18 Gallensteine.....              | 38 |
| #19 Schluckauf .....               | 40 |
| #20 Mundgeruch .....               | 41 |
| #21 Kater nach Alkohol .....       | 42 |
| #22 Beinkrämpfe .....              | 43 |
| #23 Epilepsie .....                | 44 |
| #24 Krampfadern .....              | 44 |
| #25 Cellulite.....                 | 46 |
| #26 Verbrennungen .....            | 46 |
| #27 Gelenkschmerzen .....          | 47 |
| #28 Fibromyalgie.....              | 48 |
| #29 Krebs und Krebsgeschwüre ..... | 49 |
| #32 Hornhaut und Fußpilz.....      | 54 |
| #33 Warzen .....                   | 55 |
| #34 Hämorrhoiden .....             | 55 |
| #35 Schuppenflechte.....           | 56 |
| #36 Sonnenbrand .....              | 57 |
| #37 Zahnerkrankungen .....         | 58 |
| #38 Heiserkeit .....               | 62 |
| #39 Atembeschwerden .....          | 63 |
| #40 Karpaltunnelsyndrom .....      | 64 |
| #41 Chronische Müdigkeit .....     | 65 |
| #42 Abnehmen .....                 | 66 |

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| #43 Knochen stärken.....                                  | 68        |
| #44 Bindehautentzündung.....                              | 69        |
| #45 Gicht .....                                           | 69        |
| #46 Blähungen .....                                       | 71        |
| #47 Fieber .....                                          | 71        |
| #48 Cholesterin .....                                     | 72        |
| #49 Säure-Basen-Haushalt .....                            | 73        |
| #50 Blasenentzündung.....                                 | 74        |
| <b>Kapitel 3: Apfelessig für die tägliche Pflege.....</b> | <b>76</b> |
| Parabene .....                                            | 77        |
| Duftstoffe .....                                          | 79        |
| Tenside und Emulgatoren .....                             | 79        |
| Aluminium und Aluminiumsalze .....                        | 80        |
| Erdöl .....                                               | 81        |
| Mikroplastik .....                                        | 82        |
| Palmöl .....                                              | 83        |
| #51 Haarspülung .....                                     | 84        |
| #52 Gesichtsmaske.....                                    | 84        |
| #53 Haut- und Gesichtspeeling .....                       | 85        |
| #54 Dampfbehandlung.....                                  | 86        |
| #55 Rasurbrand .....                                      | 87        |
| #56 Altersflecken.....                                    | 87        |
| #57 Nagellack hält länger .....                           | 89        |
| #58 Müde Augen .....                                      | 89        |
| #59 Fettige Haut.....                                     | 90        |

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| #60 Schuppen.....                             | 91         |
| #61 Gegen Falten .....                        | 91         |
| #62 Deo .....                                 | 93         |
| #63 Gesichtswasser .....                      | 94         |
| <b>Kapitel 4: Apfelessig im Haushalt.....</b> | <b>95</b>  |
| #64 Abflüsse freigeben.....                   | 96         |
| #65 Allgemeine Reinigung.....                 | 97         |
| #66 Rauchgeruch entfernen.....                | 97         |
| #67 Unkraut töten.....                        | 98         |
| #68 Kühlschrankgerüche entfernen .....        | 99         |
| #69 Flöhe und Zecken .....                    | 99         |
| #70 Geschirrspüler Auffrischung.....          | 100        |
| #71 Schnittblumen aufbewahren.....            | 101        |
| #72 Weiche Wäsche.....                        | 101        |
| #73 Fruchtfliegen-Falle.....                  | 101        |
| #74 Glänzende Schuhe .....                    | 102        |
| #75 Flecken auf Teppichen entfernen.....      | 102        |
| #76 Obst und Gemüse desinfizieren .....       | 103        |
| #77 Schmuckreiniger .....                     | 104        |
| <b>Schlusswort.....</b>                       | <b>105</b> |

## Einleitung

Der bekannte Apfelessig findet sich sicherlich auch in Ihrer Küche. Denn schließlich lassen sich auf diese Weise Salate und Saucen verfeinern. Dabei kann Apfelessig weitaus mehr. Oder haben Sie gewusst, dass Sie mit Apfelessig Ihre Gesundheit nachhaltig positiv beeinflussen können?



Bereits seit vielen Jahrhunderten ist Apfelessig ein bewährtes Haus- und Heilmittel für die unterschiedlichsten Erkrankungen und Beschwerden. Durch den Einsatz dieser natürlichen Medizin können Sie auf schädliche Medikamente verzichten und bestimmten Erkrankungen effektiv vorbeugen.

Schließlich leben wir in einer Zeit, in der immer mehr Erkrankungen auf dem Vormarsch sind. Und viel zu häufig greifen wir zu Medikamenten aus der Apotheke, um die

Beschwerden in den Griff zu bekommen. Diese pharmazeutischen Erzeugnisse schädigen unseren Körper jedoch mehr, als sie nutzen.

Die Natur bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie wir unseren Körper vor schädlichen Einflüssen oder gefährlichen Krankheitserregern schützen können. Apfelessig ist ein solch natürliches Heilmittel.

Damit jedoch nicht genug. Auch in Sachen Schönheit und Pflege hat dieser besondere Essig einiges zu bieten. Statt auf teure Kosmetikprodukte für die tägliche Pflege zu setzen, genügt es oftmals auf Apfelessig zurückzugreifen.

Apfelessig ist mehr als nur ein reines Erzeugnis der Natur – es ist ein natürliches Wundermittel mit vielseitigen Facetten. In diesem Buch werden Ihnen 77 Wege aufgezeigt, wie Sie den Apfelessig effektiv und nachhaltig für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nutzen können. Und das geht auch noch kinderleicht.

Sie dürfen also gespannt sein, welche fabelhafte Wirkung sich hinter dem unscheinbar wirkenden Apfelessig verbirgt.

## Kapitel 1: Apfelessig – Wunder aus der Natur

Was viele nicht wissen: Apfelessig ist eines der gesündesten Lebensmittel und zugleich auch noch ein echtes Superfood. Darüber hinaus wird dieser Essig seit vielen Jahrhunderten als bewährtes Naturheilmittel eingesetzt. Denn vor allem unser Darm sowie unsere gesamte Verdauung können von dem Konsum profitieren.

Aber was genau ist Apfelessig eigentlich? Bei Apfelessig handelt es sich um ein Fermentationsprodukt, das aus Apfelwein gewonnen wird. Für die Herstellung von Apfelessig werden Äpfel gepresst und mit wilder Hefe fermentiert. So entsteht zunächst einmal Apfelwein. Dieser wird anschließend mit Essigsäurebakterien versetzt. Auf diese Weise kann sich an der Oberfläche die sogenannte Essigmutter bilden. Die Essigmutter vergärt Alkohol und Zucker zur Essigsäure. Es entsteht dann ein gesunder und bioaktiver Apfelessig. Neben der Essigsäure finden sich, durch das Zusammenspiel von Hefe und

Essigsäurebakterien, noch weitere gesunde Inhaltsstoffe im Apfelessig, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken:

- Milchsäure
- B-Vitamine
- Zitronensäure
- Ketonkörper
- Probiotika
- Mineralstoffe

Durch die lebendigen Mikroorganismen aus Hefepilzen, Essigsäurebakterien und Milchsäurebakterien wird der Apfelessig zu einem verdauungsfördernden, probiotischen und nährstoffreichen Lebensmittel.

Und diese Erkenntnis ist schon viele Jahrhunderte alt. So gibt es Aufzeichnungen aus den Jahren 5000 v. Chr. die belegen, dass bereits zu dieser Zeit Apfelessig hergestellt und als Naturheilmittel verwendet wurde. Zu dieser Zeit wurde mit dem Ackerbau in Westeuropa begonnen. Andere Aufzeichnungen belegen, dass zu dieser Zeit auch die Babylonier begannen, Essig aus Datteln herzustellen,

um diesen vorzugsweise als Heilmittel zu nutzen. Zudem wurde der Essig verwendet, um die Jagdbeute zu konservieren. Und selbst im alten Ägypten wurde Essig verwendet, um sich erfrischende Getränke zuzubereiten.

Mit Beginn des 17. Jahrhunderts wurde der Apfelessig dann auch großtechnisch medizinisch verwendet. Davor wurde der Essig vorzugsweise von Naturheilkundigen hergestellt. Denn die gesundheitsfördernden Wirkungen waren schon frühzeitig bekannt.

Fakt ist jedoch, dass Apfelessig eine enorme, positive Wirkung auf die menschliche Gesundheit hat und sich die unterschiedlichsten Beschwerden und Erkrankungen auf diese Weise ganz natürlich behandeln lassen.

Lassen Sie uns dazu mal kurz einen Blick auf die gesundheitlichen Vorteile werfen, die durch den Apfelessig in unserem Körper stattfinden.

## Apfelessig: Ein Plus für die Gesundheit

Schon das Ausgangsprodukt, der Apfel, hat enorme Inhaltsstoffe, die eine positive Wirkung auf den menschlichen Organismus haben. Und diese Stoffe finden sich auch im Apfelessig. Allen voran natürlich Kalium, das unter anderem für das Zellwachstum von entscheidender Bedeutung ist. Wird der Körper nicht mit ausreichend Kalium versorgt, drohen Herzstörungen, Muskelschwäche, Appetitlosigkeit, Zellschädigungen und Blähungen. Aber auch unsere Haut leidet unter dem Mangel. Sie verliert die Spannung und Falten haben freie Bahn.



So bietet Apfelessig beispielsweise Unterstützung dabei, dass:

- der Körper mit vielen lebensnotwendigen Mineralstoffen, Spurenelementen, Vitaminen versorgt wird
- das Blut fließfähiger wird
- das Gewebe gestrafft wird und zeitgleich geschmeidig bleibt
- die Leistung der Nieren verbessert wird
- das Immunsystem gestärkt wird
- die Wundheilung gefördert wird
- der Alterungsprozess verzögert wird
- der Körper entgiftet und entschlackt wird
- wir uns erfrischt und vitalisiert fühlen
- der Cholesterinspiegel reguliert wird
- Verkalkungen verhindert werden
- wir vor Osteoporose geschützt sind
- sich unsere Nerven beruhigen.

## Apfelessig nur verdünnt trinken

Um in den Genuss der positiven Wirkung von Apfelessig zu kommen, ist es wichtig, dass dieser niemals pur getrunken werden sollte! Ein purer Konsum führt zu einer Schädigung der Zähne, einer Reizung des Magens bzw. zu einer Verätzung des Halses. Aus diesem Grund ist Apfelessig immer nur mit Wasser verdünnt zu trinken. Idealerweise werden ein bis zwei Löffel Apfelessig in einem Glas Wasser aufgelöst und anschließend getrunken.

## Apfelessig ist nicht gleich Apfelessig

Auch in Bezug auf Apfelessig gibt es schwarze Schafe. So finden sich einige Produkte, die als Apfelessig verkauft werden, aber nicht über die entsprechende positive Wirkung auf die Gesundheit verfügen, die man erwartet. Das liegt in den meisten Fällen daran, dass für die Herstellung minderwertige Äpfel verwendet werden bzw. die Verarbeitung nicht schonend ist. Diese beiden

Faktoren sind jedoch ausschlaggebend, damit der Apfelessig am Ende hochwertig ist.

Deshalb sollten Sie beim Kauf darauf achten, dass Sie einen naturtrüben Bio-Apfelessig in einer Glasflasche kaufen. Nicht-naturtrüber Apfelessig wurde gefiltert und pasteurisiert. In diesem Fall fehlen die wichtigen Mikroorganismen.

Zudem achten Sie bitte immer auf das Bio-Siegel. So können Sie sicher sein, dass die verwendeten Äpfel nicht gespritzt oder anderweitig behandelt wurden. Werden die Äpfel vor der Verarbeitung mit Pestiziden o.Ä. behandelt, finden sich die Giftstoffe entsprechend im Apfelessig wieder. Sie sollten beim Kauf von Apfelessig vor allem auf die Qualität achten, um Ihrem Körper etwas Gutes zu tun. In diesem Fall lohnt es sich ein paar Euros mehr auszugeben.

## Apfelessig selbst machen

Wer sich nicht auf den gekauften Apfelessig verlassen möchte, kann das Wundermittel auch selbst herstellen. Die wichtigste Grundlage bildet in diesem Fall ein hochwertiger Apfelwein, beispielsweise aus dem Bio-Laden.

Dieser wird in eine saubere, große Schüssel gegossen und mit einem dünnen Tuch (beispielsweise Mull- oder Leinentuch) abgedeckt. Das Tuch müssen Sie mit einem Gummi oder einem Band so fixieren, dass keine Fliegen oder andere Verunreinigungen in den Apfelwein gelangen. An einem ruhigen und warmen Ort bleibt die Schüssel für zwei Wochen stehen.

Nach dieser Zeit ist ein leichter Essiggeruch wahrzunehmen und es muss sich an der Oberfläche eine dünne Haut gebildet haben. Hierbei handelt es sich um die Essigsäurebakterien, die dann die Essigmutter bilden. Diese Bakterien vergären den Zucker und den Alkohol zu Essigsäure und den anderen wichtigen Inhaltsstoffen.

Der Wein wird nun durch ein sauberes Tuch in einen weiteren Behälter gegeben. In diesem lassen Sie den Essig etwa zwei weitere Monate gären. Danach kann der Apfelessig in Flaschen abgefüllt und verwendet werden.

Da Sie jetzt schon so viel über den Apfelessig erfahren haben, wird es Zeit, dass Sie herausfinden wie Sie dieses Wundermittel für Ihre Gesundheit nutzen können.

## Kapitel 2: Apfelessig für Ihre Gesundheit

Ein gesunder Lebensstil ist für eine dauerhafte Gesundheit unerlässlich. Dabei ist eine ausgewogene Ernährung ebenso wichtig wie regelmäßige Bewegung sowie das Vermeiden von Stress. Schließlich ist unsere Gesundheit das größte Gut, das wir als Menschen haben. Und auch wenn wir es manchmal nicht wahrhaben wollen, wir haben nur diesen einen Körper, auf den wir achten und den wir hin und wieder unterstützen sollten.

Durch Apfelessig können Sie Ihren Körper und somit auch Ihre Gesundheit nachhaltig positiv beeinflussen. Wie genau Sie das machen können, erfahren Sie nun an 50 Beispielen.

## **#1 Kopfschmerzen**



Kopfschmerzen sind eine echte Volkskrankheit. Knapp 40 % der Deutschen leiden mehrmals im Monat

unter Kopfschmerzen. Dabei gibt es verschiedene Kopfschmerzarten, die das Leben der Betroffenen beeinträchtigen können. So verschieden die Schmerzen, so unterschiedlich sind auch die Auslöser für diese gesundheitliche Beeinträchtigung. Allergene, falsche Ernährung, Stress, Schlafmangel oder Hormone sind nur einige mögliche Auslöser. In den meisten Fällen greifen die Betroffenen auf die bewährte Tablette aus der Apotheke zurück, um die Schmerzen in den Griff zu bekommen.

Dabei sind die Schmerzen im Kopf immer ein Warnsignal des Körpers, dass etwas nicht stimmt. So können Kopfschmerzen beispielsweise auf Probleme in der Leber, Galle, Niere oder auch im Darm hindeuten.

Statt auf rezeptfreie oder verschreibungspflichtige Medikamente zurückzugreifen, nutzen Sie lieber die Kraft des Apfelessigs. So kann beispielsweise ein ausgeglichener pH-Wert im Körper erreicht werden. Auf diese Weise lässt sich die Häufigkeit der Schmerzattacken reduzieren.

Um Kopfschmerzen mit Apfelessig zu behandeln, füllen Sie eine große Schüssel mit kochendem Wasser. Geben Sie anschließend eine Tasse Apfelessig hinzu. Nun halten Sie Ihren Kopf unter einem Handtuch, sodass Ihr Gesicht genau über der Schüssel ist. Atmen Sie tief ein und wieder aus - für 10 Minuten bzw. bis das Wasser langsam abkühlt.

Alternativ können Sie auch ein Leinen- oder Mulltuch in das warme Apfelessigwasser tauchen, auswringen und sich in den Nacken legen. Vor allem bei Migräne hilft das Tuch im Nacken, um sich zu entspannen.

## **#2 Verdauung**

Verdauungsbeschwerden können mit der Zeit sehr lästig werden. Mithilfe von Apfelessig können Sie Ihre Verdauung nicht nur ankurbeln, sondern auch Durchfall effektiv behandeln. Auch die Verstopfung gehört zu den häufigsten Verdauungsbeschwerden unserer Zeit. Neben einer schlechten Ernährung, können auch Medikamente, schlechte Darmgewohnheiten, hormonelle Störungen oder Dehydration eine Ursache sein.

Um die Verdauung zu optimieren und somit auch einer Verstopfung entgegenwirken zu können, empfiehlt sich eine Apfelessig-Kur. Dazu trinken Sie jeden Morgen eine Mischung aus:

- 2 TL Apfelessig
- 2 TL Honig
- 200 ml Wasser
- 1 Msp. Cayennepfeffer.

Wichtig ist, dass Sie das Glas in kleinen Schlucken austrinken.

Bei Durchfall helfen die Mikroorganismen im Apfelessig den Stuhl wieder zu binden. So können zeitgleich auch die Bakterien getötet werden, die den Durchfall verursachen. Zusätzlich bekommt Ihr Darm eine effektive Hilfe, um die Darmflora wieder aufbauen zu können.

Mischen Sie dazu:

- 2 EL Apfelessig
- 1 EL Honig
- 240 ml Wasser.

Trinken Sie diese Mischung über den gesamten Tag verteilt.

### **#3 Halsschmerzen**

Wenn es im Hals kratzt und dieser schmerzt, kann das für die Betroffenen sehr unangenehm sein. Häufig treten Halsschmerzen in Kombination mit einer Erkältung oder Grippe auf. Um die Schmerzen im Hals schnell und effektiv behandeln zu können, ist nicht immer ein Gang in die Apotheke nötig.

Stattdessen können Sie einen halben Teelöffel Apfelessig in ein Glas warmes Wasser geben und gurgeln damit. Wenn Sie die Wirkung des Apfelessigs noch verstärken möchten, können Sie zusätzlich noch Salbei, Kamille, Meersalz oder Thymol dazugeben.

Sofern die Halsschmerzen in Verbindung mit einem grippalen Infekt auftreten und von Husten und Schnupfen begleitet werden, können Sie zusätzlich mit Apfelessig inhalieren.

Dazu geben Sie einen halben Liter heißes Wasser mit 1/8 Liter Apfelessig in eine Schüssel. Mit einem Handtuch über dem Kopf atmen Sie anschließend die Dämpfe ein. Achten Sie jedoch beim Inhalieren bitte darauf, dass Sie die Augen geschlossen halten. Denn die Essigdämpfe können manchmal die Augen reizen.

#### **#4 Nasenbluten**

In unserer Nase befinden sich viele kleine Blutgefäße. Entsprechend gehört die Nase zu den empfindlichsten Organen des menschlichen Körpers. Sofern die Blutgefäße gereizt werden, kann die Nase beginnen zu

bluten. In den meisten Fällen dauert das Nasenbluten nur wenige Sekunden. Es gibt jedoch auch Menschen, die über mehrere Minuten aus der Nase bluten.

Auch bei Nasenbluten kann Apfelessig ein wertvoller Helfer sein. In dem Essig finden sich wertvolle Inhaltsstoffe, die dafür sorgen, dass sich die Blutgefäße wieder verengen und das Nasenbluten gestoppt werden kann. So schützt der Apfelessig den Körper auch vor einem übermäßigen Blutverlust und unterstützt zeitgleich den Heilungsprozess der beschädigten Blutgefäßwände.

Tränken Sie bei Nasenbluten einen Wattebausch in Apfelessig und legen diesen leicht für 10 Minuten in das Nasenloch.

Sollten Sie regelmäßig an Nasenbluten leiden, können Sie mit einem Esslöffel Apfelessig vermischt in einem Glas Wasser dem Bluten der Nase vorbeugen. Sie sollten diese Mischung zweimal am Tag trinken.

## **#5 Diabetes**

Diabetes ist eine chronische Erkrankung. Neben dem Zuführen von Insulin, das durch die Betroffenen regelmäßig erfolgen muss,



bringt diese Erkrankungen auch weitere Auswirkungen für den Körper mit sich. So kann es beispielsweise zu Nierenversagen, Herzerkrankungen, Verlust der Sehkraft sowie dem Verlust von Fingern, Zehen oder ganzen Gliedmaßen kommen. Übergewicht wird in den meisten Fällen als Ursache für Diabetes vermutet.

Aber auch in Bezug auf Diabetes kann Apfelessig sehr effektiv sein. So kann auf diese Weise unter anderem der Blutzucker gesenkt werden. Viele Mediziner sind sogar der Meinung, dass Apfelessig genauso wirksam wie manche Diabetes-Medikamente sein kann.

Der wichtigste Punkt bei einem Diabetes ist der Blutzuckerspiegel. Dieser kann effektiv gesenkt werden,

indem Sie dreimal täglich ein Glas Wasser mit zwei Esslöffel Apfelessig trinken.

## **#6 Blutdruck**

Viele Herzerkrankungen werden durch einen zu hohen Blutdruck verursacht. Herzerkrankungen sind in Deutschland immer noch eine der häufigsten Todesursachen. Ein zu hoher Blutdruck kann jedoch auch zu Nierenerkrankungen, Problemen mit der Sehkraft und Demenz führen.

Dabei werden die Ursachen für den Bluthochdruck oftmals nicht genau beleuchtet. Unsere Organe benötigen für eine einwandfreie Funktionsweise Sauerstoff. Dieser wird über das Blut durch den Körper transportiert. Wenn das Herz schlägt, erzeugt es Druck, der das Blut durch Blutgefäße und Kapillaren drückt. Dieser als Blutdruck bekannte Druck ist das Ergebnis zweier Kräfte. Die erste Kraft tritt auf, wenn Blut aus dem Herzen in die Arterien gepumpt wird. Die zweite Kraft entsteht, wenn das Herz zwischen den Herzschlägen ruht.

Auch in diesem Fall ist Übergewicht eine der Hauptursachen für einen erhöhten Blutdruck. Aber auch Stress und Nikotin können dazu führen, dass der Blutdruck auf ungesunde Weise steigt. Apfelessig kann den Blutdruck nachweislich senken und somit auch das Risiko für Herzerkrankungen. Dazu sollten Sie dreimal am Tag 250 ml Wasser mit zwei Esslöffel Apfelessig trinken.

## **#7 Ödeme**

Ödeme oder auch Wassereinlagerungen können für die Betroffenen sehr belastend sein. Je nachdem, in welchen Bereichen sich die Ödeme bilden, kann die Bewegungsfreiheit enorm eingeschränkt sein. Die Bildung von Ödemen kann verschiedene Ursachen haben und muss nicht immer auf Krankheiten zurückzuführen sein. Vor allem Schwangere haben in den letzten Monaten der Schwangerschaft vermehrt mit der Bildung von Ödemen zu kämpfen.

Um die Schmerzen, die durch die Ödeme verursacht werden, zu lindern, mischen Sie Wasser und Apfelessig im Verhältnis 1:1. Anschließend weichen Sie ein Wattepad in

der Mischung ein und tragen es für 5 Minuten auf die betroffenen Stellen auf. Auf diese Weise werden die Schwellungen verringert und die Schmerzen lassen nach. Bei großflächigen Ödemen können Sie auch Leinen- oder Mulltücher in der Apfelessig-Wasser-Mischung einweichen und anschließend auf die betroffenen Körperstellen für 5 Minuten legen.

## **#8 Sodbrennen**

Wer unter Stress leidet, hat nicht selten auch mit Sodbrennen zu kämpfen. Entgegen der allgemeinen Meinung wird Sodbrennen jedoch nicht durch zu viel, sondern durch zu wenig Magensäure verursacht. Hat der Magen nicht ausreichend der Säure zur Verfügung, kann die Verdauung nachhaltig geschädigt werden. Denn so können die wichtigen Proteine beispielsweise nicht abgebaut werden. Ein Mangel an Magensäure führt zu weiteren Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen oder Depressionen.

Aber nicht nur der Mangel an Magensäure kann die Entstehung von Sodbrennen begünstigen. Auch

fetteiche Speisen sind oftmals schuld am Brennen. Um zukünftig auf die Tabletten aus der Apotheke verzichten zu können, trinken Sie bei Sodbrennen das nächste Mal einfach ein halbes Glas Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig. Auf diese Weise wird das Sodbrennen innerhalb von kurzer Zeit vertrieben.

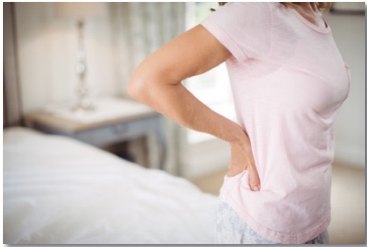
## **#9 Heuschnupfen**

Viele Allergiker kennen das Problem: Im Frühling, wenn alles draußen beginnt zu blühen, beginnt auch die große Allergiesaison wieder. Dann tränen die Augen oder schwellen sogar an, die Nase läuft und man fühlt sich einfach nur schlecht. Natürlich gibt es mittlerweile auch eine Vielzahl von Allergiemitteln, die in diesem Fall eingenommen werden können. Doch die meisten dieser Präparate sind mit Nebenwirkungen behaftet, die das Leben von Allergikern noch zusätzlich erschweren.

Statt Medikamente gegen den Heuschnupfen können Sie jetzt ein ganz natürliches Antihistaminikum einnehmen. Dazu mischen Sie in einem Glas lauwarmen Wasser zwei Teelöffel Apfelessig mit zwei Teelöffel Honig. Dieses

Gemisch trinken Sie in der Heuschnupfenzeit dreimal am Tag.

## **#10 Rückenschmerzen**



Rückenschmerzen sind eine echte Volkskrankheit geworden. Immer mehr Menschen in Deutschland leiden darunter, wenn es

im Rücken schmerzt, zwickt oder drückt. In den meisten Fällen werden Schmerzmittel eingenommen, um die Symptome zu lindern. Wer regelmäßig jedoch Schmerzmittel einnimmt, schadet dem eigenen Körper enorm.

Apfelessig besitzt entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften, die Sie sich auch bei Rückenschmerzen zunutze machen können. Um Rückenschmerzen auf eine ganz natürliche Weise zu behandeln, mischen Sie Apfelessig und Wasser im Verhältnis 1:1. Anschließend tranken Sie Mull- oder

Leinentücher in das Gemisch und legen diese auf den schmerzenden Bereich.

Zusätzlich können Sie 240 ml Wasser mit zwei Esslöffel Apfelessig mischen. Trinken Sie dieses Gemisch, um die Rückenschmerzen auch von innen zu lindern.

## **#11 Nagelpilz**

Nagelpilz ist nicht nur lästig, sondern auch optisch ein Problem. Darüber hinaus kann so mancher Nagelpilz auch unangenehme Schmerzen verursachen. In den meisten Fällen beginnt der Nagelpilz als weißer Fleck und wächst über einen gewissen Zeitraum zu einem gelben Fleck unter der Spitze des Fuß- oder Fingernagels. Mit der Zeit breitet der Pilz sich immer weiter aus und dringt somit auch immer tiefer in den Nagel ein. Dieser verfärbt sich und entwickelt bröckelnde Kanten.

Bei der Bekämpfung von Nagelpilz kann Apfelessig eingesetzt werden. Denn dieser wirkt entzündungshemmend, antimykotisch und antibakteriell. Mit speziellen Apfelessig-Fußbädern können Sie der Entstehung von Nagelpilz beispielsweise auch vorbeugen

bzw. die Behandlung unterstützen. Wichtig ist bei der Behandlung mit Apfelessig jedoch, dass Sie diese über einen längeren Zeitraum anwenden. Denn Nagelpilz ist sehr hartnäckig und die Nägel werden bis in die tiefsten Schichten von den Pilzsporen befallen.

Um Nagelpilz mit Apfelessig zu behandeln, sollten Sie dreimal am Tag zwei Esslöffel Apfelessig in 250 ml Wasser geben und diese Mischung trinken. Zusätzlich massieren Sie ein Gemisch aus einem Esslöffel Wasser und zwei Esslöffel Apfelessig dreimal täglich in den betroffenen Nagel ein.

## **#12 Kopfläuse**

Vor allem Kinder haben häufig mit Kopfläusen zu kämpfen. Das bleibt durch den Besuch von Kita oder Schule nicht aus. In den meisten Fällen setzen Eltern bei der Behandlung von Kopfläusen auf die Chemiekeule aus der Apotheke.

Das Hauptproblem bei Läusen ist jedoch, dass sich die Eier nur schwer entfernen lassen, da die weiblichen Läuse sie auf Haarsträhnen legen und sie tatsächlich mit einer

klebrigen Substanz fixieren. So werden auch durch die kommerziellen Läuseprodukte die Eier nicht immer effektiv entfernt. Durch die zahlreichen enthaltenen Chemikalien kann zudem die Kopfhaut gereizt werden. Um effektiv Läuse loszuwerden, sollten Sie hingegen auf Apfelessig setzen. Mischen Sie dazu eine Tasse Apfelessig mit 240 ml Öl. Tragen Sie dieses Gemisch auf die Haare und die Kopfhaut auf. Anschließend bedecken Sie den Kopf mit einer Duschhaube oder einem Handtuch. Die Kopfbedeckung sollte über Nacht draufbleiben. Am nächsten Morgen werden die Haare gründlich gewaschen.

### **#13 Juckreiz von außen**

Es gibt wohl kaum etwas Schlimmeres als Juckreiz. Dieser kann sehr lästig sein und verschiedene Ursachen haben. Die antibiotische Eigenschaft des Apfelessigs kann sich jedoch auch in diesem Fall bezahlt machen. Auf diese Weise lassen sich nicht nur Entzündungen, sondern auch die Ursachen des Juckreizes lindern. Dazu mischen Sie eine viertel Tasse Apfelessig mit einer Tasse Wasser. Tauchen Sie einen Wattebausch in das Gemisch und

betupfen Sie den juckenden Bereich damit. Sie können den Vorgang so oft Sie wollen wiederholen.

Sollte der Juckreiz bereits Schmerzen verursachen, dies kann beispielsweise nach Insektenstichen der Fall sein, können Sie einen Teelöffel Apfelessig in einer Tasse Wasser mischen und trinken.

## **#14 Schwindel**

Schwindel kann verschiedene Ursachen haben. Zu wenig Flüssigkeit oder eine Infektion können Schwindel ebenso hervorrufen, wie auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Leichten Schwindel können Sie mithilfe von Apfelessig in den Griff bekommen.

Dazu mischen Sie einen Esslöffel Apfelessig mit zwei Esslöffel Honig und 240 ml Wasser. Trinken Sie diese Mischung dreimal am Tag, und der Schwindel sollte schnell nachlassen. Sollten Sie häufiger unter Schwindel leiden oder dieser mit der Zeit zunehmen, suchen Sie bitte einen Arzt auf, um die Ursachen abklären zu lassen.

## **#15 Hitzewallungen**

Hitzewallungen treten nicht immer nur im Zusammenhang mit der Menopause (Wechseljahre) auf. Jedoch sind Hitzewallungen fast immer sehr unangenehm und können manchen Betroffenen auch Angst machen. Durch die Einnahme von Apfelessig können sich diese Beschwerden allerdings behandeln lassen. Dazu werden zwei Esslöffel Apfelessig in 240 ml warmes Wasser gemischt. Dieses Gemisch sollten Sie zweimal am Tag, morgens und abends, trinken.

Zudem sollten Sie darauf achten gewisse, Lebensmittel zu meiden. Denn zu viel Zucker, Milchprodukte oder auch verarbeitetes Fleisch können Hitzewallungen begünstigen. Wer immer wieder unter Hitzewallungen leidet, sollte auf eine ausgewogene Ernährung aus Obst, Gemüse und gesunden Fetten achten.

## **#16 Ohrenentzündungen**

Ohrenentzündungen können für die Betroffenen schmerzhaft sein. Die Ursachen dafür können sehr verschieden sein. Neben einem Fremdkörper oder zu viel

Ohrenschmalz im Ohr können auch Bakterien eine solche Entzündung hervorrufen. Die meisten Mediziner verschreiben bei einer Entzündung der Ohren ein Antibiotikum. Diese haben jedoch zahlreiche Nebenwirkungen und führen zu einer Antibiotikaresistenz. Diese Resistenz ist zu einem echten Gesundheitsproblem unserer Zeit geworden. Mithilfe von Apfelessig können Sie nicht nur Ohrenentzündungen ganz ohne schädliche Medizin behandeln, sondern auch Ohrenschmerzen nach dem Schwimmen oder Duschen effektiv behandeln.

Dazu erwärmen Sie Apfelessig bei schwacher Hitze. Um die richtige Temperatur zu finden, sollten Sie den Essig an Ihrem Handgelenk testen. Mit einer Pipette geben Sie anschließend den erwärmten Apfelessig vorsichtig in das zu behandelnde Ohr. Achten Sie darauf, dass Sie wirklich nur ein paar Tropfen in das Ohr geben und bedecken Sie die Ohröffnung anschließend mit einem Wattebausch. Das Ohr, in das Sie den Essig geträufelt haben, sollte oben liegen, damit die Lösung gut eindringen kann.

## **#17 Windpocken**

Windpocken sind eine Kinderkrankheit, die sehr unangenehm sein kann. Vor allem der ständige Juckreiz kann zu einem Problem werden. Denn durch das ständige Jucken werden die Pocken geöffnet und die schädlichen Bakterien können sich verteilen. So entsteht ein Kreislauf, der nur schwer zu durchbrechen ist. Auf diese Weise kann sich der Verlauf der Krankheit verlängern.

Apfelessig kann effektiv zur Behandlung von Windpocken eingesetzt werden. Dazu mischen Sie eine Tasse Apfelessig mit fünf Tassen Wasser. Anschließend tranken Sie ein Mull- oder Leinentuch in der Mischung und waschen die betroffenen Stellen. Auf diese Weise werden nicht nur die Schwellungen und der Juckreiz gelindert, sondern die Windpocken können sich auch nicht mehr ausbreiten.

## **#18 Gallensteine**

Gallensteine sind ein echtes Problem in unserer Gesellschaft. Die meisten Gallensteine bereiten den Betroffenen keine Probleme. Werden die Steine

allerdings zu groß, können sie die Gallengänge blockieren und die Gallenflüssigkeit kann nicht mehr ablaufen. Die Folge sind dann Gallenkoliken, die mit starken Oberbauchschmerzen verbunden sind. In den meisten Fällen soll die Galle, ein kleiner birnenförmiger Beutel, der sich hinter der Leber befindet, mittels Operation entfernt werden. Dabei ist die Galle aber für die Verdauung sehr wichtig. Und die meisten Gallenentfernungen ließen sich vermeiden. Obwohl das Operationsrisiko gering ist und zu einer Schmerzlinderung führt, besteht bei jedem chirurgischen Eingriff ein gewisses Risiko, und einige Patienten berichten von anhaltenden Verdauungsproblemen nach der Entfernung.

Durch die Einnahme von Apfelessig kann die Cholesterinproduktion in der Leber reduziert werden. Auf diese Weise werden die häufigsten Auslöser für Gallensteine reduziert. Zudem verbessert der Apfelessig die Ausschwemmung schädlicher Bestandteile aus dem Körper. So kann auch der pH-Wert wieder ins

Gleichgewicht gebracht werden. Auf diese Weise können nicht nur Schmerzen, die in Zusammenhang mit Gallensteinen auftreten, gelindert werden, sondern die Gallensteine lassen sich durch Apfelessig auch auflösen.

Um die Schmerzen während einer Gallenkolik zu lindern, sollten Sie einen Esslöffel Apfelessig in einem Glas Wasser mischen. So werden die Schmerzen innerhalb von kurzer Zeit gelindert.

Wenn Sie zusätzlich jeden Morgen auf nüchternen Magen zwei Teelöffel Apfelessig und einen Teelöffel Zitronensaft in einem Glas warmen Wasser mischen und trinken, können Sie die Gallensteine auf natürliche Weise auflösen und möglichen Schmerzen vorbeugen.

## **#19 Schluckauf**

Schluckauf ist in der Regel nicht gefährlich, kann jedoch sehr lästig sein. Vor allem wenn der Schluckauf über einen längeren Zeitraum anhält und man ihn einfach nicht loswird. Das Anhalten der Luft oder sich erschrecken zu lassen, bringen nicht immer den gewünschten Effekt. Aber Apfelessig bietet effektive Unterstützung.

Da Schluckauf im Allgemeinen entweder durch niedrige Magensäure, langsame Proteinverdauung oder zu viel Essen verursacht wird, funktioniert das Wundermittel auf jeden Fall. Denn durch den Essig wird das Säuregleichgewicht im Magen wiederhergestellt und das Zwerchfell kann sich zeitgleich beruhigen.

Beim nächsten Schluckauf trinken Sie einfach 240 ml Wasser mit zwei Esslöffel Apfelessig. Wenn Sie beispielsweise nach jeder Mahlzeit Schluckauf haben, können Sie dieses Gemisch auch vor dem Essen trinken. Auf diese Weise beugen Sie dem Schluckauf vor.

## **#20 Mundgeruch**

Schlechte Bakterien im Mund begünstigen nicht nur Mundgeruch, sondern sie können auch die Zähne und das Zahnfleisch schädigen. Darüber hinaus stehen diese Bakterien auch im Verdacht verschiedene andere gesundheitliche Probleme, wie beispielsweise Herzerkrankungen oder Migräne, zu begünstigen.

Diese Bakterien, die auch den störenden Mundgeruch verursachen, verstecken sich in den Zähnen und unter dem Zahnfleisch.

Um diese Bakterien zu bekämpfen und den damit verbundenen Mundgeruch zu beseitigen, gurgeln Sie nach dem Zähneputzen mit ½ Esslöffel Apfelessig in einer Tasse Wasser. Achten Sie darauf, dass Sie das Gemisch nach dem Gurgeln ausspucken. Spülen Sie den Mund anschließend mit klarem Wasser aus. Unterstützend können Sie zusätzlich vor jeder Mahlzeit 240 ml Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig trinken.

## **#21 Kater nach Alkohol**

Nach dem Genuss von Alkohol fühlt man sich nicht immer sonderlich gut. Vor allem der Morgen danach kann von



Kopfschmerzen und anderen Einschränkungen geprägt sein. Der Grund dafür: Alkohol hinterlässt zahlreiche Giftstoffe in unserem Körper, die zu dem bekannten Kater

führen. Durch den Apfelessig kann der pH-Wert im Körper wieder ausgeglichen werden. Zusätzlich wird der Organismus mit Kalzium, Eisen, Natrium und Magnesium aufgefüllt. Auf diese Weise können wir uns von dem Alkoholkonsum schneller wieder erholen.

Entsprechend sollten Sie beim nächsten Kater einfach 240 ml Wasser mit zwei Esslöffel Apfelessig trinken. Sie sollten diese Mischung zwei- bis dreimal am Tag zu sich nehmen. Sie werden im Laufe des Tages merken, dass Sie sich schnell wieder besser fühlen und das unangenehme Gefühl des Katers verschwindet.

## **#22 Beinkrämpfe**

Auch Beinkrämpfe sind keine Seltenheit. Vor allem Frauen leiden hin und wieder darunter. In den meisten Fällen fehlt dem Körper Kalium. Für einen effektiven Kaliumspiegel im Körper sollten Sie entsprechend kaliumreiche Lebensmittel wie Bananen essen und zusätzlich Apfelessig trinken. Mischen Sie dazu 250 ml warmes Wasser mit zwei Esslöffel Apfelessig. Sie sollten

diese Mischung dreimal am Tag trinken, um die Krämpfe zu lindern.

## **#23 Epilepsie**

Bei der Epilepsie handelt es sich um eine neurologische Erkrankung, die mit Anfällen einhergeht. Die Betroffenen durchleben während dieser Anfälle verschiedene Stadien und können sich selbst auch verletzen. Eine Epilepsie ist nicht heilbar. Allerdings können durch Apfelessig das Nervensystem beruhigt und die Verdauung verbessert werden. Diese beiden Faktoren sind für die Linderung der Epilepsie-Symptome von entscheidender Bedeutung.

Mischen Sie dazu 240 ml Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig und trinken Sie dieses Gemisch dreimal am Tag – am besten jeweils auf leeren Magen.

## **#24 Krampfadern**

Krampfadern entstehen durch geschwollene Venen. Die Ursachen dafür können sehr verschieden sein. Schweres Heben, Übergewicht oder Vererbung sind nur einige Möglichkeiten. Unabhängig von der Ursache sind geschwollene Venen sowohl unansehnlich als auch

unangenehm. In den meisten Fällen werden Krampfadern mit Medikamenten oder durch Operationen behandelt. Jedoch können Sie auch mit Apfelessig für eine enorme Erleichterung sorgen.

Um Krampfadern mit Apfelessig zu behandeln, tränken Sie ein Baumwolltuch in Apfelessig und wringen es gut aus. Anschließend wickeln Sie das Tuch für 20 Minuten um die Beine. Um die Schmerzen und Schwellungen zu lindern, können Sie diesen Vorgang so oft Sie wollen wiederholen. Dieser Apfelessig-Tipp ist vor allem auch dann sinnvoll, wenn Sie längere Zeit auf den Beinen waren.

Zusätzlich zu dem Wickel sollten Sie darauf achten, dass Sie ausreichend trinken und ggf. Kompressionsstrümpfe tragen.

## **#25 Cellulite**



Viele Frauen leiden unter Cellulite. In den meisten Fällen kann die ungeliebte Orangenhaut nur bedingt behandelt werden.

Allerdings kann Apfelessig auch hier eine Unterstützung bieten. Dazu mischen Sie Apfelessig und ein Massageöl im Verhältnis 3:1. Mit diesem Gemisch massieren Sie die betroffenen Stellen täglich ein.

Weiterhin können Sie auch 240 ml Wasser mit zwei Esslöffel Apfelessig mischen und dies jeden Morgen auf nüchternen Magen trinken.

## **#26 Verbrennungen**

Der Apfelessig hat eine entzündungshemmende, blutstillende und desinfizierende Wirkung. Entsprechend kann das Wundermittel auch hervorragend bei Verbrennungen eingesetzt werden. Dazu müssen Sie im Verhältnis 1:1 den Apfelessig mit Wasser mischen. Anschließend wird die betroffene Körperstelle mit dieser

Mischung gespült. Weiterhin wird die verbrannte Haut mit einem Tuch bedeckt. Dieses Tuch sollten Sie vorher in dem Apfelessig-Wasser-Gemisch getränkt haben. Alle zwei bis drei Stunden sollten Sie das Tuch erneuern.

## **#27 Gelenkschmerzen**

Gelenkschmerzen treten nicht nur in Verbindung mit einer Grippe oder einem viralen Effekt auf. Grundsätzlich sind



Gelenkschmerzen immer sehr lästig. Um diese effektiv behandeln zu können, ist Apfelessig sehr hilfreich.

Mischen Sie ein bis drei Teelöffel zusammen mit etwas Honig in einer Tasse warmen Wasser. Trinken Sie das Gemisch bei Gelenkschmerzen. Alternativ können Sie zusätzlich einen Esslöffel Apfelessig mit einem Esslöffel Olivenöl mischen und das schmerzende Gelenk damit einreiben.

## **#28 Fibromyalgie**

Die Fibromyalgie ist eine sehr frustrierende Krankheit, die aufgrund der Vielzahl der Symptome sehr oft missverstanden wird. Allerdings ist diese chronische Erkrankung aufgrund der Schmerzen des Bewegungsapparates für die Betroffenen sehr belastend. Die Fibromyalgie kennzeichnet sich zudem durch weitere Symptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen, Gelenksteifheit, Angstzustände, Depressionen, trockene Augen und Mund, Kopfschmerzen, Schwindel, Raynaud-Syndrom und kognitive Beeinträchtigungen.

Die Ursache für diese Krankheit ist bis heute jedoch noch nicht eindeutig identifiziert. So werden Schwermetalltoxizität, Wachstumshormonmangel, emotionales Trauma, bakterielle Infektionen, Ernährungsdefizite und Schlafstörungen in Verbindung mit der Entstehung der Fibromyalgie gebracht.

Mithilfe von Apfelessig können im Zusammenhang mit der Fibromyalgie die Verdauung und die ordnungsgemäße Funktion der Bauchspeicheldrüse

gefördert werden. Auch das Säure- und Basengleichgewicht des Körpers kann wiederhergestellt werden. Auf diese Weise lassen sich Gelenkschmerzen und Entzündungen, die mit der Fibromyalgie verbunden sind, lindern.

Für die Behandlung bei Fibromyalgie mischen Sie 240 ml Wasser mit zwei Esslöffel Apfelessig. Diese Mischung trinken Sie dreimal am Tag.

## **#29 Krebs und Krebsgeschwüre**

Krebs gehört zu den häufigsten Todesursachen in Deutschland. Immer mehr Menschen erkranken jedes Jahr an einer der zahlreichen Krebsformen. Allerdings gibt es zahlreiche Möglichkeiten, wie der Entstehung von Krebs vorgebeugt werden kann. So führt der Verzicht auf Alkohol und Nikotin zu einem verringerten Krebsrisiko. Aber auch Übergewicht und die damit verbundene falsche Ernährung sollten bedacht werden.

Auch wenn manche Mediziner es nicht wahrhaben wollen, wurde nachgewiesen, dass Apfelessig eine Art abtötenden Effekt auf Krebszellen besitzt und deren

Wachstum verzögern kann. In Apfelessig ist Pektin enthalten, das beispielsweise das Wachstum von Krebszellen in der Prostata verlangsamt. Zudem fördert Apfelessig die Alkalität, und Krebs kann in einer alkalischen Umgebung nicht überleben. Apfelessig kann demnach sowohl bei bestehenden Krebserkrankungen wie auch zur Prävention eingesetzt werden. Mischen Sie dazu ein Glas Wasser mit zwei Esslöffel Apfelessig und trinken Sie dieses Gemisch dreimal am Tag vor den Mahlzeiten. Obwohl die Krebsgeschwüre in den meisten Fällen sehr klein sind, können sie dennoch große Schmerzen verursachen. Krebsgeschwüre können einfach oder komplex sein. Einfache Krebsarten treten mehrmals im Jahr auf, während komplexe Wunden seltener auftreten.

Die Mediziner gehen davon aus, dass Krebsgeschwüre durch Stress, Verletzungen oder auch einer Überernährung von Zitrusfrüchten entstehen. Ein geschwächtes Immunsystem, Magen-Darm-

Erkrankungen oder Ernährungsprobleme können auch komplexe Krebsgeschwüre auslösen.

Die Symptome schwerer Krebsgeschwüre reichen von schmerzhaftem Brennen oder Kribbeln bis hin zu Fieber, Müdigkeit und sogar Schwellung der Lymphknoten. Während die Schmerzen bei einem Krebsgeschwür sieben bis zehn Tage anhalten können, kann es bis zu drei Wochen dauern, bis das Geschwür vollständig verschwindet.

Der Einsatz von Apfelessig kann hier Unterstützung bieten. Für Krebsgeschwüre im Mundraum mischen Sie 120 ml Wasser mit einem Teelöffel Apfelessig. Spülen Sie mit dieser Mischung Ihren Mund – achten Sie aber darauf, dass das Krebsgeschwür mit dem Wasser-Apfelessig-Gemisch umschlossen wird. Wiederholen Sie diese Mundspülung dreimal am Tag. Für andere Krebsgeschwüre mischen Sie einen Teelöffel Apfelessig mit 250 ml warmen Wasser und einen Teelöffel Calcium-Magnesium-Pulver. Trinken Sie diese Mischung einmal am Tag. Wichtig ist, dass es sich hierbei um eine

natürliche Unterstützung handelt und um keine Wundermethode, die eine fachliche medizinische Beratung oder Behandlung ersetzen kann.

### **#30 Depression**

Die Depression als psychische Erkrankung ist auf dem Vormarsch in Deutschland. Obwohl so viele Menschen darunter leiden, wird die Erkrankung dennoch nicht immer richtig behandelt. Viele Betroffene müssen monatelang auf einen Termin bei einem Psychologen oder Psychiater warten. Aber auch dann werden Depressionen nicht immer effektiv behandelt. Die meisten Betroffenen bekommen Antidepressiva verschrieben. Diese Medikamente schaden dem Körper und vor allem dem Gehirn jedoch mehr, als sie eigentlich nutzen. Denn die Nebenwirkungen können die Depression sogar verschlimmern.

Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass Niacin, auch bekannt als Vitamin B3, in vielen Fällen Depressionen lindern kann. Bei vielen Menschen mit Depressionen wurde ein sehr niedriger Niacinspiegel festgestellt. Es

wurde zudem in Studien belegt, dass hoher Stress, schlechte Ernährung und Schlafmangel Depressionen und Angstzustände verursachen können. Eine Funktionsstörung der Leber und des Verdauungstrakts kann ebenfalls eine Depression auslösen.

Apfelessig kann den pH-Wert des Körpers ausgleichen und regulieren und gleichzeitig eine gesunde Leber- und Nierenfunktion unterstützen. Durch die Einnahme von Apfelessig vor den Mahlzeiten wird dem Körper zusätzlich die Möglichkeit gegeben, Proteine und Aminosäuren aufzuspalten.

Wie bereits erwähnt, fördern diese Aminosäuren die Hormonproduktion im Körper, einschließlich der Bildung von Tryptophan. Tryptophan wiederum hilft bei der Freisetzung von Serotonin, das die Stimmung steigert und dabei hilft, Depressionen zu lindern bzw. diese sogar zu heilen. Dies ist besonders wichtig im Winter, wenn sich die geringe Sonneneinstrahlung negativ auf den Serotoninspiegel auswirkt.

Um effektiv gegen die Depression anzukämpfen, sollten Sie 15 Minuten vor jeder Mahlzeit einen Esslöffel Apfelessig in 300 ml Wasser einrühren und dieses Gemisch trinken.

### **#31 Schweißfüße**

Schweißfüße sind insbesondere im Sommer sehr unangenehm. Wer dazu neigt, sollte vor allem nur Socken aus Naturfasern tragen. Denn diese nehmen die Feuchtigkeit besser auf. Auch geschlossene Schuhe sollten gemieden werden. Zudem sollten Betroffene so oft wie möglich barfuß laufen. Mithilfe eines Apfelessigfußbades kann die Schweißproduktion verringert werden. Dazu werden 250 ml Apfelessig in zwei Liter warmen Wasser gegeben. Die Füße darin anschließend für 10 bis 15 Minuten baden. Sie sollten dieses Fußbad mehrmals in der Woche wiederholen.

### **#32 Hornhaut und Fußpilz**

Hornhaut ist nicht nur unansehnlich, sondern kann auch mit der Zeit auch störend sein. Apfelessig kann in diesem Fall auch eine schonende Möglichkeit der Entfernung

bieten. Entkeimen Sie dazu Naturfasersocken mit Apfelessig. Dazu lassen Sie die Socken für 30 Minuten in dem Essig liegen. Anschließend werden die Socken per Hand ausgespült und getrocknet. Durch das Tragen der in Apfelessig getränkten Socken wird Ihre Hornhaut auf schonende Weise entfernt.

### **#33 Warzen**

Vor allem in den Sommermonaten können sich, durch den Besuch im Schwimm- oder Freibad, mal schnell Warzen bilden. Um nicht länger auf die Chemiekeule aus der Apotheke oder dem Drogeriefachgeschäft setzen zu müssen, können Sie nun auf Apfelessig zurückgreifen, um Warzen den Kampf anzusagen.

Lösen Sie einen Esslöffel Salz in vier Esslöffeln Apfelessig auf und behandeln Sie mit diesem Gemisch mehrmals am Tag die Warze. Wiederholen Sie die Anwendung solange, bis die Warze verschwunden ist.

### **#34 Hämorrhoiden**

Hämorrhoiden sind für die Betroffenen lästig und nicht selten auch mit enormen Schmerzen verbunden. Neben

einer ausgewogenen und ballaststoffreichen Ernährung kann jedoch auch der Apfelessig seinen Beitrag dazu leisten, dass die Beschwerden gelindert werden. Die betroffenen Stellen werden einfach ein wenig mit leicht verdünnten Apfelessig benetzt. Auf diese Weise werden Schwellungen gemildert und zudem hat der Apfelessig eine antibakterielle Wirkung, die bei Hämorrhoiden sehr wichtig ist.

### **#35 Schuppenflechte**

Die Schuppenflechte ist eine Erkrankung der Haut, die für die Betroffenen zu einer Beeinträchtigung des Lebens führen kann. Denn nicht nur der mögliche Juckreiz macht den Betroffenen zu schaffen, sondern auch das verminderte Selbstwertgefühl, das oftmals mit der Schuppenflechte einhergeht. Mit Apfelessig kann die Hauterkrankung auf schonende Weise nachhaltig behandelt werden.

Mischen Sie Apfelessig und Wasser im Verhältnis 1:1 und betupfen Sie die betroffenen Körperstellen damit. Nach 10 Minuten Einwirkzeit waschen Sie die Flechte mit

klarem Wasser ab. Anschließend können Sie eine reizarme Creme auftragen. Sollte die Verschuppung sehr stark ausgeprägt sein, können Sie den Apfelessig auch unverdünnt auftragen. Sie sollten die Anwendung mindestens eine Woche lang durchführen. Nach dieser Zeit kann eine deutliche Verbesserung zu sehen sein.

### **#36 Sonnenbrand**

Im Sommer kann es schnell mal passieren und ein Sonnenbrand macht einem das Leben schwer. Viele Mittel helfen nicht. Der Apfelessig aber schon. Durch einen Apfelessig-Wickel kann effektiv der Sonnenbrand behandelt werden. Denn dieser wirkt abschwellend und zeitgleich schmerzstillend. Zudem desinfiziert und kühlt der Apfelessig und hat eine entzündungshemmende und stoffwechselanregende Wirkung.

Um einen Sonnenbrand mit Apfelessig zu behandeln, mischen Sie einen Liter lauwarmes Wasser mit 500 ml Apfelessig. In diese Lösung tränken Sie ein Baumwolltuch und wringen es aus. Anschließend bedecken Sie die betroffene Stelle mit dem Tuch. Das Tuch sollte für 10 bis

15 Minuten auf dem Sonnenbrand verbleiben und anschließend erneuert werden.

### **#37 Zahnerkrankungen**



Wir benötigen unsere Zähne nicht nur zum Kauen. Die Gesundheit von Zähnen und Zahnfleisch ist auch

wichtig, um andere mögliche Erkrankungen vermeiden zu können. Mithilfe von Apfelessig können Sie Ihre Zahngesundheit deutlich verbessern. Erkrankungen wie Karies, Parodontose oder Zahnfleischbluten können Sie vorbeugen, indem Sie jeden Morgen und Abend mit Apfelessigwasser spülen. Dazu mischen Sie ein Glas Wasser mit einem Teelöffel Apfelessig. Auf diese Weise bildet sich weniger Zahnstein, und mögliche Entzündungen können zurückgehen. Zusätzlich werden auch die Keime abgetötet und Karies und Parodontose können gar nicht erst entstehen. Das Apfelessigwasser

wirkt nicht nur entzündungshemmend und antibakteriell, sondern führt dem Körper auch Mineralstoffe zu.

Weiterhin können Sie auch hartnäckige Zahnverfärbungen mit Apfelessig behandeln. Tränken Sie ein Tuch in Apfelessig und bearbeiten Sie damit über mehrere Tage die Zahnoberfläche. Vergessen Sie nach dieser Behandlung nicht Ihren Mund mit Wasser auszuspülen.

Neben Apfelessig gibt es jedoch auch noch weitere Lebensmittel, mit denen Sie Ihre Zahngesundheit in positiver Weise beeinflussen können.

**Zwiebeln:** Zwiebeln helfen gegen Bakterien. So können die Zwiebeln beispielsweise auch effektiv bei Zahnschmerzen eingesetzt werden. Dazu wird die zerkleinerte Zwiebel in ein Tuch gepackt und von außen an die betroffene Stelle im Mund gehalten. Aufgrund der antibakteriellen Wirkung können Schmerzen und Entzündungen gelindert werden.

**Tee:** Salbei-, Pfefferminz- oder Kamillentee verfügen über eine entzündungshemmende Wirkung. Sie können diese Tees beispielsweise als Mundspülung verwenden. Spülen Sie dazu den Mund mindestens zwei Minuten lang mit dem Tee aus. Ebenfalls eine entzündungshemmende Wirkung hat schwarzer und grüner Tee. Neben der Mundspülung können Sie diese Teesorten natürlich auch regelmäßig trinken, um die Vorteile für den Körper nutzen zu können.

**Salzlösungen:** Auch Salzlösungen sind effektiv, um die Bakterien im Mund zu beseitigen. Lösen Sie dazu in einem Glas lauwarmem Wasser Salz auf. Spülen Sie mit dieser Lösung Ihren Mund. Die heilende Wirkung des Salzes sorgt dafür, dass die Bakterien absterben.

**Milchprodukte:** Auch Milchprodukte sind eine echte Wunderwaffe für die Zahngesundheit. Denn in diesen findet sich viel Kalzium, das zur Erhaltung des Zahnschmelzes beiträgt. Zudem kann so einer Schädigung durch Säuren vorgebeugt werden. Entsprechend können

Sie Milch und Milchprodukte in Ihre Ernährung integrieren.

**Vollkorn und Rohkost:** Vollkorn- und Rohkostprodukte eignen sich hervorragend, um die Zähne zu stärken. Durch das längere Kauen wird die Bildung von Speichel gefördert und zudem wird der Kauapparat auf diese Weise trainiert. Aufgrund des Speichels können Säuren neutralisiert und der Zahnschmelz zusätzlich geschützt werden.

**Kaugummi:** Auch Kaugummi kann die Bildung von Speichel fördern und zeitgleich den Kauapparat trainieren. Darüber hinaus bieten sich spezielle Zahnpflege-Kaugummis an, um vor allem unterwegs etwas für die Zahngesundheit zu tun. Denn nicht immer kann außerhalb der eigenen vier Wände auf die Zahnbürste nach dem Essen zurückgegriffen werden. Mit den speziellen Kaugummis ist eine Mundpflege aber auch unterwegs möglich.

**Wirsing:** Im Wirsing finden sich spezielle Enzyme, die u.a. bei Zahnfleischentzündungen sehr hilfreich sind und eine abschwellende Wirkung haben.

**Nelken:** Auch Nelken sind gut für die Zähne. Der Grund: die desinfizierende und antiseptische Wirkung. Auf diese Weise können Entzündungen im Mundraum effektiv behandelt werden. Bei Zahn- oder Zahnfleischschmerzen kann eine Gewürznelke gekaut werden. Bereits nach einigen Minuten wird das Öl der Nelke freigesetzt und die Wirkung kann sich entfalten. Die zerkaute Nelke sollte allerdings nicht heruntergeschluckt werden.

### **#38 Heiserkeit**

Heiserkeit kann nicht nur in Verbindung mit einer Erkältung oder einem grippalen Infekt auftreten. Lästig ist Heiserkeit jedoch in jedem Fall. Denn schließlich kann es problematisch werden, wenn die Stimme versagt. Neben vielen anderen Hausmitteln bietet sich in diesem Fall auch wieder der Apfelessig an, um das Problem zu lösen.

Effektiv können Sie Ihre Heiserkeit in den Griff bekommen, wenn Sie mit Apfelessig gurgeln. Dazu

werden zwei Teelöffel Apfelessig in ein Glas lauwarmes Wasser gegeben. Anschließend mit der Mischung gurgeln und ausspucken.

Sollte die Heiserkeit sehr hartnäckig sein, können Sie zusätzlich auch noch ein Apfelessigwasser trinken. Mischen Sie dazu Apfelessig und Wasser im Verhältnis 1:1 und trinken Sie von dieser Mischung ein oder zwei Schlucke. Auf diese Weise können auch die Stellen im Rachen benetzt werden, die beim Gurgeln nicht erreicht werden.

Das Gurgeln sowie das Trinken des Apfelessigwassers sollten Sie alle zwei bis drei Stunden wiederholen, bis die Heiserkeit verschwunden ist. Der Apfelessig hat in diesem Fall eine entzündungshemmende und schleimlösende Wirkung.

### **#39 Atembeschwerden**

Bei Atembeschwerden oder auch asthmatischen Beschwerden kann Apfelessig ebenfalls sehr hilfreich sein. Dazu wird ein Glas Wasser mit zwei Teelöffel Apfelessig und ein bis zwei Teelöffel Honig vermischt. Die

Mischung sollten Sie in kleinen Schlucken innerhalb von 30 Minuten austrinken. Der Apfelessig hat in diesem Fall eine beruhigende und zeitgleich krampflösende Wirkung, sodass die Atembeschwerden innerhalb von kurzer Zeit nachlassen. Sie können den Vorgang bei Bedarf gerne wiederholen.

## **#40 Karpaltunnelsyndrom**

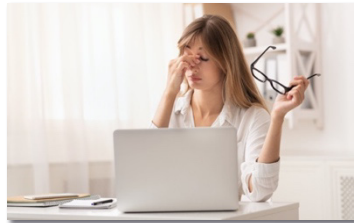
Beim Karpaltunnelsyndrom sind Schmerzen, Taubheitsgefühl und Kribbeln keine Seltenheit. Wird der Nerv, der vom Unterarm zur Handfläche verläuft, am Handgelenk gedrückt oder gequetscht tritt dieses Syndrom auf. Häufig betroffen sind Menschen, die mehrere Stunden am Tag mit ihren Händen oder in sich wiederholender Weise arbeiten. Im Normalfall kann das Karpaltunnelsyndrom nur durch eine Operation behandelt werden.

Jedoch können Betroffene auch mit Apfelessig effektiv gegen die Beschwerden vorgehen. Die Schmerzen können auf diese Weise behandelt werden, da der Essig eine entzündungshemmende Wirkung hat.

Dazu wird ein Esslöffel Apfelessig mit 250 ml Wasser gemischt. Diese Mischung sollte dreimal täglich auf nüchternen Magen getrunken werden.

## **#41 Chronische Müdigkeit**

Eine chronische Müdigkeit kann nicht nur das eigene Leben stark einschränken, sondern für die Betroffenen sowie die Angehörigen



auch belastend sein. Es gibt verschiedene Ursachen, die zu einer chronischen Müdigkeit führen können. Neben schweren Erkrankungen wie Krebs können auch mangelhafte Ernährung oder das Fehlen von bestimmten Vitaminen und Mineralstoffen die ständige Müdigkeit hervorrufen. Betroffene leiden jedoch nicht nur darunter, oft müde zu sein. Auch Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Verwirrtheit und schmerzende Lymphknoten können sich als Symptome zeigen.

Sofern eine ernsthafte Erkrankung ausgeschlossen ist, wird hauptsächlich ein Mangel an guten und gesunden Schlaf mit der chronischen Müdigkeit in Verbindung gebracht. Dabei ist es vollkommen unerheblich, wie lange die Betroffenen schlafen. Denn sie wachen immer müde und erschöpft auf. Das liegt beispielsweise an einem geringen Kaliumspiegel im Körper. Durch das im Apfelessig enthaltene Kalium kann dieser Verlust kompensiert werden.

Für eine Anwendung werden drei Esslöffel Apfelessig mit 250 ml Wasser und einem Teelöffel Honig gemischt. Trinken Sie diese Mischung morgens nach dem Aufstehen auf nüchternen Magen.

## **#42 Abnehmen**



Das Abnehmen gestaltet sich nicht immer ganz so einfach wie gewünscht. Dabei ist eine Gewichtsreduzierung oftmals nötig, um den Körper vor anderen gesundheitlichen Einschränkungen

schützen zu können. Studien belegen heute, dass Übergewicht zu einem erhöhten Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfälle führt.

Der beste Weg, um effektiv abzunehmen, ist immer noch eine gesunde und ausgewogene Ernährung in Kombination mit ausreichend Bewegung. Jedoch kann das Abnehmen durch Apfelessig effektiv unterstützt werden. Bereits seit vielen Jahren wird der Apfelessig als wirkungsvolle Abnehmhilfe eingesetzt. Denn auf diese Weise kann beispielsweise ein längeres Sättigungsgefühl erreicht werden. Aminosäuren in Proteinen müssen abgebaut werden, damit sie eine Reihe wichtiger Prozesse im Körper anregen können. Der Apfelessig unterstützt den Körper beim Abbau von Proteinen, von denen einige bei der Bildung von Wachstumshormonen eine wichtige Rolle spielen. Das Wachstumshormon ist entscheidend für die Gewichtsabnahme, da es dabei hilft, das in den Zellen enthaltene Fett abzubauen.

Um effektiv mit Apfelessig abnehmen zu können, sollten Sie täglich 15 oder 30 ml Apfelessig mit gleichen Teilen Wasser mischen und die Mischung anschließend trinken. Es empfiehlt sich, den Apfelessig direkt vor der ersten Mahlzeit zu trinken, um die wichtigen Stoffwechselprozesse für den gesamten Tag in Gang zu setzen.

### **#43 Knochen stärken**

Schwache Knochen können nicht nur Knochenbrüche begünstigen, sondern den Betroffenen auch Schmerzen bereiten. Durch eine kaliumreiche Ernährung können die Knochen stabilisiert werden. Zusätzlich kann es sich lohnen, auf Apfelessig zurückzugreifen. Denn dieser verfügt über Magnesium, Mangan, Silizium und Kalzium. Diese Inhaltsstoffe sind vor allem für Osteoporose-Patienten sehr wichtig.

Um die Knochen zu stärken, mischen Sie zwei Esslöffel Apfelessig mit einem Esslöffel Honig und 240 ml Wasser. Diese Mischung sollten Sie dreimal am Tag vor den Mahlzeiten trinken.

#### **#44 Bindehautentzündung**

Der Juckreiz und die Schmerzen einer Bindehautentzündung können für die Betroffenen sehr lästig sein. Leider kann man sich sehr schnell eine solche Entzündung hinzuziehen. Um den Juckreiz und die Schmerzen zu behandeln, mischen Sie einen Teelöffel Apfelessig mit vier Teelöffel Wasser. Tunken Sie einen Wattebausch in die Mischung und wischen Sie dreimal täglich über die Augen. Sie sollten für jede Anwendung einen neuen Wattebausch verwenden. Sie dürfen zudem die Lösung niemals in die Augen gießen.

#### **#45 Gicht**

Gicht als eine Art der Arthritis ist eine sehr schmerzhaftes Erkrankung für die Betroffenen. Hervorgerufen wird diese durch die Ansammlung von Harnsäure im Blut. Häufig betroffen ist der große Zeh, der Fuß und Knöchel. Die Betroffenen leiden unter plötzlichen brennenden Schmerzen, Steifheit, Schwellung und Rötung. Charakteristisch für diese Erkrankung sind die schubweisen Anfälle, die häufig in der Nacht auftreten

und somit den Schlaf der Betroffenen stören. Darüber hinaus bleiben die Schmerzen oftmals über mehrere Wochen bestehen.

Bei der Gicht sollten bestimmte Lebensmittel wie Fisch, Rindfleisch, Schalentiere, Alkohol, Fructose sowie fettreiche und frittierte Lebensmittel gemieden werden. Auf diese Weise lassen sich die Anfälle lindern. Darüber hinaus kann Apfelessig helfen, den pH-Wert des Blutes zu alkalisieren. So kann die Harnsäure im Körper besser abgebaut werden. Entsprechend lassen sich die mit der Gicht verbundenen Schmerzen und Schwellungen lindern.

Trinken Sie dazu dreimal täglich eine Mischung aus zwei Esslöffel Apfelessig mit 240 ml Wasser. Weiterhin können Sie auch die betroffenen Stellen mit Apfelessig behandeln, um die akuten Schmerzen zu reduzieren. Dazu mischen Sie eine Tasse Apfelessig mit den gleichen Teilen Wasser. Weichen Sie ein Leinen- oder Mulltuch in der Mischung ein und legen Sie dieses für fünf Minuten auf die betroffene Stelle. Anschließend entfernen Sie das

Tuch und tupfen alles trocken. Bei Bedarf können Sie diesen Vorgang wiederholen.

## **#46 Blähungen**

Blähungen können viele Ursachen haben und lästig sein. Nicht selten verursachen Blähungen bei den Betroffenen auch Schmerzen. Durch den Einsatz von Apfelessig können die Fäulnisbakterien im Darm, die oftmals die Blähungen verursachen, bekämpft werden. Dazu werden ein bis zwei Esslöffel Apfelessig in einem Glas zimmerwarmen Wasser gemischt und anschließend getrunken. Sie können diese Mischung auch vorbeugend vor den Mahlzeiten trinken, um direkt Blähungen zu verhindern.

## **#47 Fieber**

Es kann immer wieder mal zu Fieber kommen. Denn schließlich handelt es sich hierbei um eine natürliche Reaktion des Körpers auf mögliche Eindringlinge. Der Körper produziert Antikörper, um Bakterien oder Viren bekämpfen zu können. Als Folge dieses Prozesses leiden wir unter Fieber.

Ein bewährtes Hausmittel sind in diesem Fall die Wadenwickel. Apfelessig kann die Wirkung eines solchen Wickels noch unterstützen. Mischen Sie dazu Apfelessig und Wasser im Verhältnis 1:1 und tränken Sie die entsprechenden Tücher für den Wickel in diesem Gemisch. Anschließend die Tücher auswringen und um die Beine wickeln. Die nassen Tücher sollten mit weiteren Tüchern oder Decken umwickelt werden. Wiederholen Sie den Vorgang nach Belieben.

## **#48 Cholesterin**

Ein zu hohes Cholesterin kann Herzerkrankungen, Schlaganfälle und weitere gefährliche gesundheitliche Schädigungen begünstigen. Entsprechend wichtig ist es, das eigene Cholesterin zu senken. Apfelessig kann nachweislich den Blutfettspiegel positiv beeinflussen. Zeitgleich verringert der Essig die Triglyceride. Um das Cholesterin zu senken bzw. auf einem gesunden Level zu halten, trinken Sie jeden Morgen auf nüchternen Magen ein Apfelessigwasser.

## **#49 Säure-Basen-Haushalt**

Ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt des Körpers kann zahlreiche Probleme mit sich bringen. Die Betroffenen fühlen sich müde, erschöpft und leiden unter Schlafstörungen. Bei einer Übersäuerung zieht sich der Körper Calcium aus den Knochen, um die Säuren im Organismus wieder neutralisieren zu können. Durch den Einsatz von Apfelessig kann eine solche Übersäuerung behoben werden. Der Körper wird auf diese Weise mit allen wichtigen Elementen versorgt, um den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen zu können.

Zusätzlich versorgt der Apfelessig den Körper mit basischen Mineralien wie Kalium und Magnesium. Zusätzlich werden die organischen Säuren des Apfelessigs vom Körper verstoffwechselt und können entsprechend zur Energiegewinnung genutzt werden. Am Ende bleiben basische Mineralstoffe übrig, die der Körper effektiv nutzen kann.

Durch den regelmäßigen Konsum von Apfelessig kann der Säure-Basen-Haushalt wieder in das richtige Gleichgewicht gebracht werden. Dazu trinken Sie jeden Morgen auf nüchternen Magen ein Apfelessigwasser.

Ein Säure-Basen-Haushalt, der aus dem Gleichgewicht geraten ist, kann zudem auch die Entstehung von Pilzen und Co. begünstigen. Pilze und Bakterien können im Körper einen enormen Schaden anrichten. In den meisten Fällen werden bei einem Befall mit solchen Parasiten Medikamente aus der Apotheke verschrieben, die über viele Nebenwirkungen verfügen. Alternativ können Pilze und Bakterien im Körper auch mit Apfelessig behandelt werden. Dies funktioniert sowohl präventiv als auch bei einem akuten Befall von Pilzen und Bakterien.

Dazu sollten Sie dreimal am Tag einen Esslöffel Apfelessig und einen Löffel Honig in einem Glas Wasser mischen und trinken.

## **#50 Blasenentzündung**

Eine Blasenentzündung kann nicht nur lästig, sondern vor allem auch schmerzhaft sein. Statt auf Medikamente aus

der Apotheke zurückzugreifen, nutzen Sie lieber die Kraft des Apfelessigs. Dieser wirkt unter anderem antibakteriell und die enthaltene Säure tötet die Bakterien und Keime ab, die für die Blasenentzündung verantwortlich sind.

Bei einer akuten Entzündung der Blase trinken Sie dreimal am Tag eine Mischung aus einem Esslöffel Apfelessig und lauwarmem Wasser. Auf diese Weise können Sie auch einer erneuten Entzündung vorbeugen.

## Kapitel 3: Apfelessig für die tägliche Pflege

Nachdem Sie nun wissen, wie Sie Apfelessig effektiv für Ihre Gesundheit nutzen können, widmen wir uns in diesem Kapitel der Schönheit und Pflege. Denn auch in diesen Bereichen können Sie effektiv auf das Wundermittel setzen. Und das auch noch auf eine schonende Weise. Denn schließlich ist die Haut das größte Organ unseres Körpers und sollte entsprechend auch gepflegt werden. Unsere Haut muss, wie auch jedes andere Organ, richtig ernährt werden, damit die Arbeit erledigt werden kann. Dabei beginnt eine gesunde Haut immer mit einer gesunden Ernährung und einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr.

Wenn das innere Gleichgewicht stimmt, können sich die Ergebnisse auch auf das Hautbild auswirken.

Unsere Haut bietet uns zwar in gewisser Weise Schutz, allerdings



kümmern wir uns viel zu selten richtig um sie. So nimmt unsere Haut viele schädliche Faktoren auf, die sich nachteilig nicht nur auf das Hautbild auswirken können. Wir sind oftmals der Meinung, dass wir unserer Haut mit den zahlreichen Pflegeprodukten, die wir im Badezimmer stehen haben, etwas Gutes tun. In vielen herkömmlichen Pflegeprodukten lauern jedoch versteckte Chemikalien, die nicht nur unserer Haut, sondern unserem gesamten Körper schaden. So können diese Chemikalien durch die Haut in den Blutkreislauf absorbiert werden und toxische Wirkungen hervorrufen.

Es ist eine Tatsache, dass sich in vielen Pflegeprodukten schädliche Substanzen finden, die dort eigentlich nicht hineingehören. Damit Sie Ihre Haut besser schützen können, sollten Sie nicht nur auf Apfelessig zurückgreifen, sondern auch die folgenden Substanzen aus der täglichen Pflege verbannen.

### Parabene

In vielen Kosmetika und Pflegeprodukten finden sich Parabene als Konservierungsstoffe. So sind diese

Paraben-Verbindungen beispielsweise im Shampoo oder auch in der Zahnpasta zu finden. Parabene stehen jedoch in Verdacht, eine hormonelle Wirkung hervorzurufen. Somit wirken sie im Körper wie Hormone und in den meisten Fällen wie das weibliche Geschlechtshormon Östrogen. Entsprechend sind Parabene nicht nur für Schwangere, sondern auch für Kinder schädlich.

Dabei muss jedoch unterschieden werden, dass nicht alle Parabene eine schädliche Wirkung haben. Sehr gefährlich scheinen jedoch Propylparaben und Butylparaben zu sein. Bei diesen beiden Stoffen wird davon ausgegangen, dass das Hormonsystem negativ beeinflusst wird.

Andere Parabene können sich hingegen im Körper lagern und Krankheiten wie Diabetes, Unfruchtbarkeit, hormonbedingte Krebsarten wie Brust-, Hoden- und Prostatakrebs verursachen. Grundsätzlich sollten Sie Pflegeprodukte meiden, die Isopropyl-, Isobutyl-, Pentyl- und Phenylparabene enthalten.

## Duftstoffe

Duftstoffe finden sich in fast allen Kosmetik- und Pflegeprodukten. Schließlich sollen die entsprechenden Produkte einen angenehmen Duft verbreiten. So sind Duftstoffe oft nicht nur in Deos, sondern auch in Bodylotions und Duschgels enthalten. Viele Duftstoffe sind als bedenklich für die Gesundheit einzustufen. Denn sie können nicht nur Allergien auslösen, sondern diese auch verstärken.

Zudem sind auch künstliche Moschus-Düfte gefährlich. Diese Stoffe können sich im Körper und der Umwelt anreichern und nicht nur Allergien auslösen, sondern sie sind zeitgleich hormonell wirksam und krebserregend.

## Tenside und Emulgatoren

Als Tenside oder Emulgatoren werden Polyethylenglycol, kurz PEG, und PEG-Derivate und Sodium-Lauryl-Sulfate bezeichnet. Diese kommen häufig in Zahnpasta und Shampoos vor. Aber auch in anderen Kosmetik- und Pflegeprodukten sind Tenside und Emulgatoren vorhanden.

Durch diese Stoffe wird unsere Haut durchlässiger für Schadstoffe. Entsprechend sind diese Zusatzstoffe vor allem für bereits gereizte Haut sehr gefährlich und sollten gemieden werden. Zudem können Tenside und Emulgatoren Allergien auslösen und sie sind nachweislich krebserregend.

Hinzu kommt die Tatsache, dass Tenside und Emulgatoren oftmals auf Basis von Erdöl hergestellt werden und nur schwer abbaubar sind. Über Pflegeprodukte wie Shampoo und Duschgel gelangen diese Schadstoffe über den Abfluss in Gewässer.

Sodium-Lauryl-Sulfate besitzen zudem die negative Eigenschaft, die Haut auszutrocknen. So können Hautreizungen entstehen.

### Aluminium und Aluminiumsalze

Aluminium und Aluminiumsalze finden sich häufig in Deos. Zwar wurde vor einigen Jahren weitestgehend darauf verzichtet Aluminium und Aluminiumsalze in Deodorants zu verwenden, dennoch finden sie sich immer noch in Antitranspiranten. Diese sollen, anders als

Deos, den Schweißgeruch komplett verhindern. Durch die Aluminiumsalze in den Antitranspiranten werden die Poren verschlossen und der Schweißfluss wird gehemmt. Die permanent verstopften Poren führen jedoch zu einem Schweißstau, der Hautreizungen und Juckreiz mit sich bringen kann.

Zusätzlich kann Aluminium über die Haut in den Körper gelangen. Dies ist vor allem nach einer Rasur der Fall, da in diesem Fall die Haut gereizt ist. Aluminium hat eine schädigende Wirkung auf die Nerven und steht im Verdacht, eine reproduktionstoxische Wirkung zu erzielen. Durch diese wird nicht nur die Fruchtbarkeit negativ beeinflusst, sondern auch die Bildung von Föten im Mutterleib kann nachhaltig gestört werden.

Aluminium und Aluminiumsalze stehen zudem im Verdacht die Entstehung von Brustkrebs und Alzheimer zu begünstigen.

## Erdöl

In vielen Kosmetik- und Pflegeprodukten ist Erdöl enthalten. Schließlich werden viele Inhaltsstoffe auf

Erdöl-Basis hergestellt. Mit herkömmlichen Kosmetik- und Pflegeprodukten lässt sich der Kontakt mit Erdöl entsprechend auch nicht vermeiden. Denn fettende Komponenten - beispielsweise in Handcremes oder Lippenstiften - werden in Form von Paraffinen den Produkten beigemischt.

Erdöl bildet zudem auch den Ausgangsstoff für andere Inhaltsstoffe in Kosmetik- und Pflegeprodukten. Aufgrund der riskanten Förderung und Verwertung ist Erdöl vor allem für die Umwelt ein großes Problem. Zudem kann es auch hautschädigend sein. Durch die Verwendung von Erdöl in Kosmetik- und Pflegeprodukten kann die Haut nicht mehr atmen und trocknet aus. Zwar fühlt sich die Haut weich und glatt an, eine echte Pflege erfährt die Haut durch diese Produkte aber nicht.

### Mikroplastik

In vielen Kosmetika findet sich Mikroplastik. Hierbei handelt es sich um ganz kleine Kunststoffpartikel, die sich beispielsweise als kleine Kügelchen im Peeling oder als Füllstoffe in den Produkten wiederfinden. Mikroplastik

kann durch die Kläranlagen nicht aus dem Abwasser gefiltert werden. So gelangen diese Kunststoffe in die Umwelt.

## Palmöl

Nicht nur in Lebensmitteln, sondern eben auch in Kosmetik- und Pflegeprodukten findet sich Palmöl, da dieses Öl rückfettend und antioxidativ wirkt. Palmöl ist aber vor allem für die Hersteller in der Anschaffung sehr günstig. Das Öl wird auch gerne als Palmitate bezeichnet. Zwar geht von diesem Öl keine Gefahr für die Gesundheit aus, aber für die Umwelt ist es sehr schädlich. Die Nachfrage nach diesem Inhaltsstoff führt zu extremen Umweltzerstörungen.

Statt auf Kosmetik- und Pflegeprodukte zu setzen, in denen sich schädliche Chemikalien befinden, können Sie lieber den bewährten Apfelessig nutzen. Nachfolgend finden Sie 13 Möglichkeiten, wie Sie dieses Wundermittel in Ihre tägliche Pflege integrieren können.

## **#51 Haarspülung**



Herkömmliche Shampoos können Rückstände hinterlassen, die dazu führen, dass das Haar stumpf und leblos wird. Um Ihr Haar mit Glanz, Vitalität und Sprungkraft zu verwöhnen, mischen Sie einen halben Teelöffel Apfelessig in einer Tasse Wasser. Dieses Gemisch gießen Sie anschließend über das Haar. Zusätzlich können Sie vor der Behandlung mit Apfelessig noch Backpulver auf das Haar geben. Sie werden merken, dass es weniger kraus, glänzender und gesünder wird. Sie sollten Ihr Haar mehrmals die Woche mit Apfelessig über einen längeren Zeitraum behandeln. So beugen Sie nicht nur Spliss vor, sondern können zudem auf ganz natürliche Weise das Haarwachstum anregen.

## **#52 Gesichtsmaske**

Statt auf eine gekaufte Gesichtsmaske zu setzen, können Sie lieber auf Apfelessig zurückgreifen. Mischen Sie Apfelessig und Bentonit im Verhältnis 1:1 und geben Sie zu der Mischung einen Löffel Honig dazu. Anschließend

tragen Sie die Maske auf die Haut auf und lassen diese für 10 bis 15 Minuten einwirken. Anschließend spülen Sie die Maske mit lauwarmem Wasser ab und trocknen Ihr Gesicht. Für effektive Ergebnisse sollten Sie einmal die Woche die Maske anwenden.

### **#53 Haut- und Gesichtspeeling**

Mithilfe eines Peelings können Sie die Hauterneuerung unterstützen. Denn auf diese Weise entfernen Sie die abgestorbenen Hautschuppen. Einmal in der Woche sollten Sie deshalb auf ein Peeling mit Apfelessig setzen. Dafür benötigen Sie:

- 2 Esslöffel Apfelessig
- 1 Schüssel
- 1 Handtuch
- 1 Leinen- oder Baumwolltuch
- warmes Wasser

Zu Beginn der Behandlung legen Sie für zwei Minuten ein warmes Tuch auf, um die Poren zu öffnen. Nun geben Sie den Apfelessig in eine Schüssel mit warmem Wasser. Anschließend tränken Sie das Leinen- oder Baumwolltuch

in dem Apfelessigwasser. Legen Sie das Tuch auf die Haut und beschweren Sie es zusätzlich mit einem feuchten Handtuch. Sie müssen den Apfelessig nun fünf Minuten einwirken lassen. Im Anschluss waschen Sie die Haut gründlich mit warmem Wasser. Reiben Sie zusätzlich die Haut mit einem feuchten Handtuch gründlich ab. Sie werden feststellen, dass sich selbst hartnäckige Hautschuppen entfernen lassen.

### **#54 Dampfbehandlung**

Tun Sie Ihrer Haut mit der Apfelessig-Dampfbehandlung etwas Gutes und öffnen Sie zeitgleich Ihre Poren. Auf diese Weise lassen sich auch die Zeichen der Hautalterung verringern. Dazu mischen Sie 480 ml Apfelessig mit einem Liter Wasser und einem Zweig frischen Rosmarin. Erhitzen Sie dieses Gemisch und gießen Sie es anschließend in eine flache Schüssel. Halten Sie Ihren Kopf über die Schüssel, beachten Sie dabei jedoch, dass Sie nicht das Wasser berühren. Bedecken Sie Ihren Kopf mit einem Handtuch und atmen Sie tief ein. Ihr Gesicht wird erfrischt und gereinigt. Tupfen Sie

anschließend Ihr Gesicht mit einem sauberen Handtuch trocken und tragen Sie eine Feuchtigkeitscreme auf. Sie können diese Behandlung so oft Sie möchten wiederholen.

### **#55 Rasurbrand**

Rasurbrand ist ein lästiges Problem, das nach dem Trocken- sowie Nassrasieren auftritt. Jedoch muss es gar nicht erst zu dieser Hautirritation kommen. Die Rötungen der Haut können direkt nach dem Rasieren mit Apfelessig betupft werden. Der Essig hat eine entzündungshemmende Wirkung, und zeitgleich können Sie so eingewachsenen Haaren vorbeugen.

### **#56 Altersflecken**

Bei Altersflecken handelt es sich um Hautverfärbungen, die mit zunehmendem Alter vor allem im Gesicht, am Hals oder auf dem Handrücken auftreten. Die Flecken sind meist flach und haben eine braune oder graue Farbe. Bei manchen Menschen sind die Flecken auch schwarz.

Aus medizinischer Sicht treten die Flecken in Bereichen mit konzentrierter Melaninproduktion auf. Melanin ist

für die Herstellung des Hautpigments verantwortlich. Übermäßige UV-Bestrahlung kann die Überproduktion von Melanin stimulieren, und der einfache Alterungsprozess trägt in der Regel auch zu einer übermäßigen Melaninproduktion bei.

Altersflecken können in der Regel nur durch eine dermatologische Behandlung gemindert werden. Dazu wird die Haut abgeschliffen, um neues fleckenfreies Wachstum zu ermöglichen. Alternativ kann die Haut auch mit einem säurebasierten chemischen Peeling behandelt werden. Diese beiden genannten Methoden sind jedoch nicht nur sehr schmerzhaft, sondern für die Hautgesundheit auch nicht sonderlich vorteilhaft.

Sie können stattdessen aber auch auf Apfelessig zurückgreifen. Der Essig fungiert in diesem Fall als natürliches Bleichmittel. Mischen Sie dazu ein Apfelessigwasser im Verhältnis 1:1 und tragen Sie dies auf die entsprechenden Hautbereiche auf. Lassen Sie die Mischung für 10 Minuten einwirken. Wiederholen Sie die

Behandlung zweimal am Tag. Sie werden feststellen, dass die Altersflecken immer mehr verblassen.

### **#57 Nagellack hält länger**

Apfelessig kann auch effektiv genutzt werden, damit der Nagellack länger hält. Mischen Sie dazu Apfelessigwasser im Verhältnis 1:2 und baden Sie Ihre Nägel für fünf Minuten in diesem Gemisch. Durch den Essig wird den



Nägeln das Fett entzogen und der Nagellack kann entsprechend besser haften. Vor dem Lackieren sollten Sie jedoch die Nägel gründlich abtrocknen.

### **#58 Müde Augen**

Müde Augen sind vor allem optisch ein Problem. Aber auch in diesem Fall kann Apfelessig helfen. Der Essig mit seinen zahlreichen Inhaltsstoffen ist ideal, um das unangenehme helle Licht besser ertragen zu können.

Gegen müde Augen mischen Sie ein Glas Wasser mit zwei Teelöffel Apfelessig und zwei Teelöffel Honig. Trinken Sie

diese Mischung jeden Morgen auf nüchternen Magen. Durch das enthaltene Beta-Karotin können Sie zusätzlich auch noch das Risiko für grauen Star senken. Durch die zahlreichen Mineralien, die im Apfelessig enthalten sind, gehen Sie nicht nur aktiv gegen müde Augen vor, sondern verbessern auf natürliche Weise auch noch Ihre Sehkraft.

### **#59 Fettige Haut**

Eines der häufigsten Hautprobleme ist fettige Haut. Sie beginnt zu glänzen und sieht einfach nicht schön aus. Der Grund dafür ist bei vielen Menschen die übermäßige Talgproduktion. Zudem sorgen auch große Poren für eine fettige Haut. Statt jedoch auf ein Gesichtswasser aus der Drogerie zu setzen, können Sie auf den bewährten Apfelessig zurückgreifen. Die enthaltenen Fruchtsäuren bewirken eine Straffung der Haut und ein Zusammenziehen der Poren. Darüber hinaus kann die Durchblutung verbessert werden.

Vor der Behandlung sollten Sie Ihr Gesicht gründlich mit Wasser reinigen. Vermischen Sie anschließend Apfelessig und Mineralwasser im Verhältnis 1:1 und tragen Sie das

Apfelessigwasser auf das Gesicht auf. Sie können dieses Wasser sowohl morgens als auch abends verwenden. Achten Sie darauf, dass Sie nichts von dem Wasser ins Auge bekommen.

### **#60 Schuppen**

Auch Schuppen können Sie mit Apfelessig in den Griff bekommen. Vermischen Sie Apfelessig und warmes Wasser im Verhältnis 1:1 und tragen Sie dieses Gemisch anschließend auf die Kopfhaut auf. Massieren Sie die Mischung gut in die Kopfhaut ein. Durch die im Apfelessig enthaltene Säure kann das Gleichgewicht wiederhergestellt werden und zudem wird ein schnelles Nachfetten verhindert. Wiederholen Sie die Behandlung solange, bis die Schuppen verschwunden sind.

### **#61 Gegen Falten**

Falten sind für viele Menschen ein ästhetisches Problem. Statt jedoch auf teure Cremes oder sogar Schönheitsoperationen zurückzugreifen, nutzen Sie lieber die Kraft des Apfelessigs. Die enthaltene Fruchtsäure sorgt dafür, dass sich die Poren der Haut

zusammenziehen. So können Falten reduziert werden. Zudem findet sich in dem Essig Pektin. In geringem Maße verringert Pektin die Durchblutung der Hautoberfläche. So kann ein geglättetes und strahlendes Hautbild entstehen.



Um effektiv Falten mit Apfelessig zu behandeln, mischen Sie im Verhältnis 1:1 Apfelessig mit lauwarmem Wasser. Nun tupfen Sie die Mischung mit einem Wattebausch auf die entsprechende Stelle. Anschließend reinigen Sie die eingeriebenen Hautflächen gründlich. Reiben Sie dazu behutsam über die Haut, um die abgestorbenen Hautschuppen zu entfernen. Zum Schluss tupfen Sie Ihr Gesicht gründlich trocken. Wiederholen Sie diese Behandlung mehrmals in der Woche.

Sie sollten vor der Behandlung die Poren jedoch durch ein Wasserdampfbad, beispielsweise mit Apfelessig, öffnen. Auf diese Weise kann der eingetupfte Apfelessig noch effektiver in die Haut eindringen.

## **#62 Deo**

Aus Apfelessig können Sie auch ein wirksames Deo herstellen. Auf diese Weise müssen Sie nicht auf die herkömmlichen Varianten zurückgreifen und wissen zudem, dass sich kein Aluminium in Ihrem Deo befindet. Für das Deo benötigen Sie:

- Kokosöl
- Backpulver
- Pfeilwurzel
- ätherische Öle
- 1 TL Apfelessig

Mischen Sie nun eine halbe Tasse Backpulver mit einer halben Tasse Pfeilwurzel und ausreichend geschmolzenem Kokosöl. Sie müssen am Ende eine dicke Paste erhalten. Fügen Sie 20 Tropfen ätherisches Lavendelöl und einen Teelöffel Apfelessig für einen frischen Geruch hinzu. Sie können das Deo in einem Glas aufbewahren und so oft am Tag auftragen, wie Sie möchten.

## **#63 Gesichtswasser**

Um die Haut täglich zu reinigen und zeitgleich mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen zu können, sollten Sie das Apfelessig-Gesichtswasser nutzen. Mischen Sie dazu einen Esslöffel Apfelessig mit drei Esslöffel warmem Wasser. Sofern sich Ihre Haut mit der Zeit an den Apfelessig gewöhnt hat, können Sie das Gesichtswasser im Verhältnis 2:1 mischen. Mit einem sauberen Wattebausch tragen Sie das Apfelessigwasser auf und lassen es kurz einwirken. Achten Sie darauf, dass Sie es nicht ins Auge bekommen. Anschließend mit warmem Wasser abspülen und trocken tupfen. Tragen Sie abschließend eine Feuchtigkeitscreme auf.

## Kapitel 4: Apfelessig im Haushalt

Apfelessig ist nicht nur ein wunderbares Heilmittel für die verschiedenen Erkrankungen und gesundheitlichen Beschwerden sowie ein wertvolles Pflegeprodukt, sondern Sie können diesen Essig auch hervorragend in Ihrem Haushalt integrieren. Entdecken Sie nachfolgend 14 Tipps, wie Sie das Wundermittel zum Putzen und für vieles mehr nutzen können.



## **#64 Abflüsse freigeben**

Von herkömmlichen Abflussreinigern gehen große Gefahren aus. So können nicht nur Augenverbrennungen verursacht werden, sondern auch Hautausschläge, Atembeschwerden und andere Erkrankungen. Für eine sichere Reinigung der Abflüsse setzen Sie stattdessen auf Apfelessig in Kombination mit Backpulver. Durch diese Mischung schonen Sie nicht nur Ihre Gesundheit, sondern vor allem auch die Abflussrohre und die Umwelt.

Geben Sie dazu eine Tasse Backpulver in den Abfluss und spülen Sie mit einer Tasse Apfelessig nach. Nach dem Aufschäumen spülen Sie noch einmal mit heißem Wasser nach. Warten Sie anschließend fünf Minuten und lassen Sie dann noch einmal kaltes Wasser nachlaufen.

Bei sehr hartnäckigen Verstopfungen geben Sie eine halbe Tasse Salz in den Abfluss und schütten anschließend zwei Tassen kochenden Apfelessig hinterher. Anschließend spülen Sie mit heißem Wasser nach. Warten Sie kurz und lassen Sie dann noch einmal kaltes Wasser nachlaufen.

Sie sollten diese Vorgänge mindestens einmal im Monat durchführen. Gerne können Sie auch vorsorglich Ihre Abflüsse auf diese Weise reinigen – so beugen Sie Verstopfungen vor.

### **#65 Allgemeine Reinigung**

Nutzen Sie den Apfelessig für Ihre allgemeinen Reinigungsaktionen. Für ein gut riechendes Badezimmer geben Sie etwas Apfelessig in die saubere Toilette und lassen es über Nacht einwirken. Sie können den Apfelessig auch für die Spülmaschine anstelle von Reinigungsmittel verwenden. Zusätzlich bietet sich der Apfelessig für die Reinigung von Mikrowellen, Fenster, Gläser, Holz- und Fliesenböden sowie Spiegel an. Zum Reinigen empfiehlt sich eine Mischung aus ½ Tasse Apfelessig und einer Tasse Wasser.

### **#66 Rauchgeruch entfernen**

Der Rauch von Zigaretten kann sich sehr hartnäckig in Teppichen und Fußböden festsetzen. Um diesen loszuwerden, kann Apfelessig sehr hilfreich sein. Um Rauchgeruch beispielsweise von Wänden oder aus

anderen Bereichen zu bekommen, reiben Sie alles mit einer Mischung aus Apfelessig und Wasser ab. Verwenden Sie dazu eine Mischung im Verhältnis 1:1.

## **#67 Unkraut töten**

Der Garten ist für die meisten Menschen ein echter Ort der Erholung und Entspannung. Doch leider lässt sich das lästige Entfernen des Unkrautes nicht immer vermeiden. Im Garten müssen Sie nicht auf die Chemiekeule setzen, um Unkraut zu vernichten. Diese Unkrautvernichter sind oftmals nicht nur eine Gefahr für die eigene Gesundheit, sondern auch für den Boden und die Pflanzen. Statt auf Chemie zu setzen, nutzen Sie die Kraft des Apfelessigs. Sprühen Sie dazu den unverdünnten Apfelessig auf das Unkraut. Auf diese Weise wird das Unkraut nicht nur abgetötet, sondern das Wachstum wird auch verlangsamt. Diese Methode funktioniert hervorragend zwischen Terrassensteinen oder entlang von Kanten.

## **#68 Kühlschrankgerüche entfernen**

Unangenehme Gerüche im Kühlschrank können sehr störend sein. Statt auf Deos für den Kühlschrank zu setzen, in denen sich schädliche Duftstoffe befinden können, reinigen Sie Ihren Kühlschrank lieber mit



Apfelessig. Mischen Sie dazu Apfelessig und Wasser im Verhältnis 1:1 und geben Sie diese Mischung in eine Sprühflasche. Sprühen Sie den Kühlschrank ein und wischen Sie noch einmal nach. So ist Ihr Kühlschrank nicht nur optimal gereinigt, sondern der frische Geruch wird auch einen ganzen Monat anhalten.

## **#69 Flöhe und Zecken**

Vor allem Hunde- und Katzenbesitzer kennen das Problem: Zecken und Flöhe verbreiten ihr Unwesen. Statt jedoch auf chemische Mittel zu setzen, die auch nicht immer von allen Tieren gut vertragen werden, nutzen Sie lieber Apfelessig. Mischen Sie dazu im Verhältnis 1:1

Apfelessig und Wasser. Sprühen Sie diese Mischung, mithilfe einer Sprühflasche, auf Ihr Haustier. So können nicht nur Flöhe und Zecken bekämpft werden, sondern Sie können auf natürliche Weise einem Befall auch vorbeugen. Sie müssen beim Einsprühen jedoch darauf achten, dass das gesamte Fell benetzt ist. Wiederholen Sie die Behandlung mehrmals pro Woche, sofern Ihr Haustier befallen ist. Zur Prävention genügt einmal pro Woche.

## **#70 Geschirrspüler Auffrischung**

Auch wenn der Geschirrspüler ein sehr praktischer Helfer ist, können sich hier doch manchmal unangenehme Gerüche bilden. Aber auch diese können Sie mit Apfelessig behandeln. Geben Sie dazu etwas Apfelessig in den Geschirrspüler und lassen Sie diesen ohne Beladung laufen. Darüber hinaus können Sie den Geschirrspüler innen sowie auch außen mit Apfelessigwasser reinigen. Mischen Sie dazu Apfelessig und Wasser im Verhältnis 1:1.

## **#71 Schnittblumen aufbewahren**

Schnittblumen bleiben länger frisch, wenn Sie zwei Teelöffel Zucker und zwei Teelöffel Apfelessig zum Blütenwasser hinzugeben. Auf diese Weise haben Sie länger Freude an Ihren Blumen. Sie sollten das Wasser der Blumen zweimal die Woche wechseln.

## **#72 Weiche Wäsche**

Weiche Wäsche ist ein Traum. Doch statt auf den Weichspüler zu setzen, können Sie auch Apfelessig nutzen. Dieser löst die Kalkablagerungen aus den Fasern und macht die Wäsche so richtig schön weich. Geben Sie einen kräftigen Schuss Apfelessig einfach zu Ihrer Wäsche. Dazu geben Sie am besten den Apfelessig in das Weichspülerfach Ihrer Waschmaschine.

## **#73 Fruchtfliegen-Falle**

Vor allem im Sommer sind Fruchtfliegen eine echte Plage. Überall sind die kleinen Tiere im Haushalt zu finden. Damit ist jetzt aber Schluss. Geben Sie etwas Apfelessig in einen Behälter mit Löchern und stellen Sie diesen beispielsweise in die Küche. Sie werden bereits nach

kurzer Zeit feststellen, wie die Fruchtfliegen verschwinden.

## **#74 Glänzende Schuhe**

Saubere und glänzende Schuhe? Mit Apfelessig kein Problem. Denn der Essig entfernt nicht nur Staub-, sondern auch hartnäckige Schmutzflecken. Befeuchten Sie dazu ein Tuch mit etwas Apfelessig und reiben Sie anschließend die Schuhe damit ein. Sie können die Ergebnisse noch verbessern, indem Sie die Schuhe anschließend mit Olivenöl einreiben.

## **#75 Flecken auf Teppichen entfernen**

Flecken auf dem Teppich sind sehr ärgerlich und nicht immer ist eine professionelle Teppichreinigung möglich. Flecken oder auch Rückstände auf dem Teppich lassen sich kinderleicht mit Apfelessig entfernen. Die Säure des Essigs dringt tief in das Gewebe ein und der Schmutz hat keine Chance mehr. Um die Flecken zu entfernen, rühren Sie eine Paste aus Essig und Salz an. Diese Paste tragen Sie mit einer Bürste auf die entsprechende Stelle des

Teppichs und lassen es für 20 Minuten einwirken. Anschließend spülen Sie es gründlich mit Wasser aus.

## **#76 Obst und Gemüse desinfizieren**



Obst und Gemüse sollte vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden, um Schadstoffe und Schädlinge effektiv

entfernen zu können. Das Waschen mit Wasser reicht aber manchmal nicht aus. Mithilfe von Apfelessig kann Obst und Gemüse effektiv desinfiziert werden. So lassen sich Pestizide und Bakterien entfernen, und einem unbedenklichen Genuss steht nichts mehr im Wege. Der große Vorteil von Apfelessig: Der Geschmack bleibt unverändert.

Um Obst und Gemüse zu reinigen, geben Sie Wasser in eine Schüssel und fügen Sie einen Schuss Apfelessig hinzu. Das Obst und Gemüse in die Schüssel legen und 10 Minuten warten. Anschließend reiben Sie das Obst und

Gemüse noch einmal mit einem Handtuch oder Küchentüchern ab.

Die Schale ist nun frei von unerwünschten Substanzen und das Obst und Gemüse kann gegessen oder weiterverarbeitet werden.

### **#77 Schmuckreiniger**

Schmuck ist für viele Menschen sehr wichtig. Doch leider haben Edelmetalle die Angewohnheit mit der Zeit zu verschmutzen. Ringe und andere glänzende Schmuckstücke können jedoch kinderleicht mit Apfelessig gereinigt werden. Dazu geben Sie Apfelessig in eine Schüssel und legen den Schmuck für 20 Minuten hinein. Anschließend spülen Sie alles mit warmem Wasser ab und tupfen es mit einem Tuch trocken.

## Schlusswort

Apfelessig ist ein vielseitiges und vor allem sehr nützliches Lebensmittel, das zudem viele positive Eigenschaften für den menschlichen Körper aufweist. Ob nun bei Krankheiten, im Haushalt oder in der täglichen Pflege – Sie können und sollten nicht auf die bewiesene Wirkung des Apfelessigs verzichten.

Sie konnten in diesem Buch lesen, welche Vorteile der Apfelessig hat und wie Sie diese in Ihr tägliches Leben integrieren können. Entsprechend der zahlreichen Vorteile ist Apfelessig ein Lebensmittel, das sich wohl in jedem Haushalt finden sollte. Wir leben in einer Zeit, in der verstärkt auf Natürlichkeit und Nachhaltigkeit Wert gelegt wird. Und immer mehr Menschen greifen bei Beschwerden lieber zu bewährten Hausmitteln, als auf die Mittel und Medikamente der Pharmaindustrie zu setzen und sich somit Nebenwirkungen und anderen negativen Begleitfolgen auszusetzen.

Der Apfelessig ist ein bewährtes Mittel, das bereits seit vielen Jahrhunderten bei unterschiedlichen Beschwerden eingesetzt wird. Der „Alleskönner“ ist ein wahres Wundermittel und sollte aus diesem Grund auch nicht in Ihrem Haushalt fehlen.





