



Apfelessig von A bis Z...

Abwehrkräfte/ Immunsystem	Apfelessig stärkt die Abwehr und bringt den Stoffwechsel auf Trab. Dazu 1 EL Apfelessig auf 1 Glas Wasser geben., evt. mit 1 TL Honig süßen. Tägl. 1 Glas trinken.
Allergien	Allergikern wird die regelmäßige Einnahme des Apfelsessig-Honig-Getränks empfohlen, das die Abwehrkräfte stärkt, den Körper mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgt und noch zusätzlich von der antibiotischen Wirkung des Honigs profitiert. Nicht anwenden bei bekannter Honigallergie.
Ausschläge	Ausschläge sind oft eine Folge allergischer Reaktionen. Wer täglich eine Apfelessig-Wasser-Honig-Mischung trinkt, stärkt seine körpereigenen Abwehrkräfte und wird so weniger anfällig für Allergien. Zur Linderung der Beschwerden kann man die erkrankten Hautpartien mehrmals täglich mit kaltem Wasser, in dem man 2 EL Apfelessig verrührt hat, abreiben. Ein Vollbad, das man mit ½ l Apfelessig angereichert hat, beruhigt ebenfalls die gereizte Haut. Niemals unverdünnten Essig auf gereizte Haut geben!
Bäder mit Essig	Ein Essigbad hat belebende und Haut straffende Wirkung. Für ein Bad das gereizte Haut beruhigt und den Juckreiz lindert gießt man einfach ¼ Liter Apfelessig ins Badewasser und massiert sich während des Bades Körper und Gesicht.
Blähungen	Gegen diese Beschwerden nimmt man 5 Minuten vor jeder Mahlzeit 1 EL Wasser zu sich, behält die Mischung ein paar Sekunden im Mund und schluckt sie dann herunter. Wer ständig unter Blähungen leidet, sollte konsequent einige Monate lang eine Apfelessig - Kur machen, seine Eß- und Trinkgewohnheiten neu überdenken und blähende Speisen so weit wie möglich meiden.
Bluthochdruck	Wer jeden Morgen einen Apfel isst, kann zu hohem Blutdruck entgegenwirken.
Bronchitis	Ein Tee aus Apfelschalen wirkt lindernd bei Bronchitis und stärkt die Abwehrkräfte.
Cholesterin	Das in Äpfeln und Apfelessig enthaltene Pektin wirkt der schädlichen Wirkung des LDL-Cholesterins entgegen. Wer also regelmäßig Äpfel isst oder Apfelessig-Getränke zu sich nimmt, senkt damit seinen Cholesterinspiegel.
Erkältung	Beim ersten Anzeichen einer Erkältung sollte man 1 Glas heißes Wasser mit 1-2 TL Apfelessig trinken. Ein Tee aus Apfelschalen unterstützt den Genesungsprozess.
Fußpflege	Ein warmes Fußbad mit 1 Tasse Apfelessig ist wirksam gegen Fußgeruch; macht man in diesem Fußbad 5 Minuten lang Wassertreten, werden müde, schmerzende Füße wieder munter.
Filzläuse	Man spült die befallenen Körperstellen mehrmals täglich mit Apfelessig. Die Behandlung ist noch 14 Tage nach dem Vertreiben der Läuse fort zu setzen, damit auch die Nissen verschwinden. Zur Desinfektion der Wäsche gibt man ½ l Apfelessig in die Waschmaschine.
Gesichtsdampfbad	Funktioniert wie die Inhalation mit Apfelessig. Gibt man dem Apfelessigwasser noch Kräuter zu (Lavendel, Kamille, Pfefferminze, Salbei), verstärkt man die Haut reinigende Wirkung. Danach das Gesicht mit kaltem Wasser abspülen, um die Poren wieder zu schließen.
Gesichtswasser	Apfelessig und Wasser zu gleichen Teilen mischen. Mit einem darin getränkten Wattebausch das Gesicht abreiben, nicht mehr abspülen.
Haarspülung	Eine Haarspülung mit Essig sorgt für glänzendes, leicht kämmbares Haar- Dazu 3 Tassen warmes Wasser mit 1/3 Tasse Apfelessig mischen, das Haar damit übergießen und nicht wieder ausspülen.

Halsschmerzen	<p><u>Gurgeln mit Apfelessig:</u> 1 TL Apfelessig auf ½ Glas lauwarmes Wasser geben. Einen Mundvoll nehmen, kräftig gurgeln, ausspucken. Dann wieder einen Mundvoll nehmen, lange gurgeln und hinunterschlucken. Diese Prozedur im Stundenabstand 1-3 mal durchführen.</p> <p>Bei Halsschmerzen mit fiebriger Erkältung: Honig und Apfelessig im Verhältnis 1:1 anrühren und 4 - 5 mal täglich einen Teelöffel dieser Mischung einnehmen.</p> <p><u>Halswickel:</u> 2 EL Apfelessig mit etwas heißem Wasser mischen, ein Tuch darin tränken und auf den Hals auflegen, darüber einangewärmtes Handtuch. Ist das Tuch nicht mehr feucht, bei Bedarf neu tränken und auflegen.</p>
Insektenstiche	Die Einstichstelle möglichst sofort mit unverdünntem Apfelessig behandeln. Vorbeugend kann man sich auch mit Apfelessig einreiben – das soll die Plagegeister zumindest kurzzeitig fernhalten. Wer allergisch auf die Stiche reagiert, muss unverzüglich einen Arzt aufsuchen, da die Gefahr eines bisweilen sogar tödlich verlaufenden Allergieschocks besteht.
Krampfadern	Schmerzlindernd wirken Waschungen mit unverdünntem Apfelessig., Jeweils morgens sofort nach dem Aufstehen und abends direkt vorm Schlafengehen sowie jeweils nach dem Baden oder Duschen durchführen. Nicht abtrocknen, sondern den Essig eintrocknen lassen. Hilfreich wirken auch Wadenwickel oder kalte Fußbäder: Badewanne etwa kniehoch mit Wasser füllen und ¼ Liter Apfelessig dazugeben. 1-2 Minuten in diesem Wasser auf der Stelle treten. Nicht abtrocknen, sondern Baumwollsocken anziehen und darüber dicke Wollsocken anziehen, Beine hochlegen und eine Weile ruhen. Tägliche Einnahme des Apfelessiggetränks unterstützt diese Behandlung von innen, regt den Stoffwechsel an und kräftigt das Bindegewebe.
Pflanzendünger	Was Menschen gut tut, ist auch gut für Pflanzen: gibt man einmal in der Woche zwei EL Apfelessig in die Gießkanne, hat man einen mineralstoffreichen und dabei erstaunlich preiswerten Naturdünger, den man nicht einmal von Kindern und Haustieren fernhalten muss.
Schönheit	Um der Schönheitspflege von innen heraus nachzuhelfen, sollte man etwas für die Gesundheit tun und jeden Morgen 1 Glas Apfelessig-Honiggetränk zu sich nehmen. Es versorgt den Körper wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, reinigt die Darmflora und sorgt so für ein gesundes Aussehen.
Schnupfen	Bei verstopfter Nase und verschleimten Nebenhöhlen schafft inhalieren mit Apfelessig Wasser, im Verhältnis 1:1 verdünnt, Erleichterung. Wenn einmaliges Inhalieren nicht genügt, macht man eine halbstündige Pause und wiederholt den Vorgang, wobei man eventuell das Mischungsverhältnis von Essig und Wasser auf 2:1 erhöhen kann. Für eine von Schnupfen und häufigem Naseputzen gerötete Nase gibt man auf ¼ l Wasser 3 – 4 EL Apfelessig, tränkt einen Wattebausch damit und lässt ihn etwa 5 Minuten auf der roten Nase liegen. Der chronisch verstopften Nase hilft man von innen mit einem tägl. Apfelessig-Honig-Getränk.
Übergewicht	Ein Wundermittel zum Abnehmen gibt es nicht: Niemand wird umhin können, seine Ernährung umzustellen, weniger, fettärmer und ballaststoffreicher zu essen und sich mehr zu bewegen. Apfelessig kann jedoch eine Diätkur wirkungsvoll unterstützen: Dabei trinkt man täglich zu den Mahlzeiten jeweils 1 Glas Wasser mit 2 TL Apfelessig und ½ TL Honig. Das unterstützt den Fettabbau, regt den Stoffwechsel an, mindert den Appetit auf Süßes und versorgt den Körper mit Vitaminen und Mineralstoffen
Warzen	Warzen werden durch Viren verursacht, Besonders bei Alterswarzen kann eine Behandlung mit Apfelessig erfolgreich sein: Die betroffene Stellen zunächst 5 – 10 Minuten in warmem Schmierseifenwasser (oder Spülmittelwasser) einweichen, dann mit dem Handtuch trocken tupfen. Umgebung der Warze mit Melkfett oder Vaseline einreiben. Dann einen mit purem Apfelessig getränkten Wattebausch auf die Warze legen, trocknen lassen und gegebenenfalls wiederholen –oder Watte mit Heftpflaster festkleben und über Nacht auf der Warze lassen. Diese Behandlung geduldig wiederholen, bis die Warze völlig verschwunden ist.
Zubereitung - Apfelessig	Es gibt zwei Herstellungsmethoden von Apfelessig. Bei der einen wird der Fruchtsaft zu Essig vergoren, bei der anderen legt man reife Früchte einige Wochen in wein- oder Branntweinessig ein. Besonders die zweite Methode eignet sich für Experimente in der Küche.