



Az almaecet csodája

ALMAECET

Csökkenti a vérnyomást, fogyaszt és a fejfájásra is jó - Mi az?

Fillérekbe kerül, teljesen természetes és egy sor problémára kínál megoldást az almaecet. Tudd meg mire, és hogy alkalmazd!

Az almamustból speciális erjesztéssel nyert almaecet jótékony hatását már évtizedekkel ezelőtt felismerték, és háziszerként előszeretettel alkalmazták. Kiváló fertőtlenítő, segíti az emésztést, erősíti az immunrendszert, szebbé teszi a bőrt, gyógyítja a megfázás tüneteit és égési sebeket is borogathatsz vele. Számos, szervezetünk számára fontos anyag található az almaecetben: káliumot, foszfort, klórt, nátriumot, magnéziumot, kén, vasat, fluórt vehetünk magunkhoz, bővelkedik antioxidánsokban is, így fogyasztásával csökkenthető a daganatos megbetegedések kialakulásának kockázata. Olyan recepteket igyekeztünk összegyűjteni, melyekkel könnyen enyhítheted kisebb panaszaidat, hozzájárulhatsz ahhoz, hogy szervezeted gyorsabban szabaduljon meg a súlyfeleslegtől, de szükség esetén közérzetedet is javíthatod almaecettel!

• Álmatlanság, alvászavar:

Időnként jelentkezhet olyan szintű fáradtság, hogy nem tudunk elaludni. Ilyenkor érdemes egy evőkanál mézben feloldani egy teáskanál almaecetet, és fogmosás előtt elfogyasztani. Ha ezután sem tudjuk álomra hajtani a fejünket, ismételjük meg az előbbieket. Ha túl savanyúnak érezzük az almaecetet, gyógyteába is keverhetjük!

• Emésztési problémák:

Minden nap fogyasszon el egy pohár vizet, melybe egy kiskanál almaecetet kevert. Ha tudja, hogy nehéz étel kerül terítékre, közvetlenül az étkezés előtt is érdemes innia az ecetes oldatból. Az almaecet meggátolja, hogy puffadás alakuljon ki, feloldja a belekben lerakódott salakanyagot, fertőtleníti és segít székrekedés esetén is.

• Égési sebek, napégés:

Az almaecetet fertőtlenítő, regeneráló hatása miatt érdemes borogatásként alkalmazni a fenti esetekben. 2 liter kellemes hőmérsékletű vízhez adjon 1 kisebb csésze almaecetet, mártson bele egy pamutruhát és helyezze az érintett területre. Hagyja rajta 10 percig, és ha nem érezzük hűsítő hatását, ismételjük meg a borogatást.

• Fejfájás:

Nem kell rögtön a gyógyszeres szekrénybe nyúlnia, ha fejfájás gyötri. Öntsön egy edénybe 1-2 dl vizet és ugyanennyi almaecetet. Lassú tűzön forralja fel a keveréket, s amikor a gőz elkezd felfelé szállni, hajoljon fölé, mintha inhalálna. Hetvenötötör lélegezze be a gőzt, majd pihenjen egy keveset. Megelőzés céljából használjon mézet: minden nap egyen egy evőkanál mézet, így ritkábban és enyhébb lefolyásban jelentkezik a fejfájás, a migrén.

Fogyás:

A zsírszövetek csökkenése nem feltétlenül jár együtt a súlycsökkenéssel, a csont- és izomrendszerben beállt változások ugyanis sok esetben kompenzálják a szervezet zsírveszteségét. A népi gyógyászat megfigyelései szerint akkor híztunk el, ha csuklónk kerületének kétszerese nem egyenlő nyakunk alsó részének kerületével, illetve ha ez utóbbinak kétszerese nem egyezik a derékbősséggel. Eredményes fogyást érhetünk el az almaecettel, ha a következő kúrát kitartóan alkalmazzuk: minden étkezés előtt igyon meg egy pohár vizet, amelybe előzőleg két kiskanál almaecetet kevert. A megfigyelések szerint két hónap leforgása alatt 2,5 centiméterrel lehetünk vékonyabbak.

• Igénybevett szemek:

Ha hosszú időt töltött a számítógép előtt, órákon át vezetett és szeme elfáradt, készítse el az alábbi frissítő pakolást: egy csésze langyos vízbe keverjen két kiskanál almaecetet és egy kiskanál mézet, majd mártson bele két sminkvattát. Hunyja be a szemét, és helyezze rá a nedves vattákat. 15 percig pihenjen így!

• Kimerültség, gyengeség:

Stresszes időszakban, hosszú távú, nagyobb erőfeszítést igénylő munkát követően szervezetünk felemésztí tartalékait, legyengül az immunrendszer, és fogékonyabbá válunk a fertőzésekre, nem beszélve a fáradtságról. Néhány napon keresztül, reggelente és esténként igyunk az alábbi keverékből: két dl hideg vízhez keverjünk két kiskanál almaecetet és ugyanennyi mézet. Az almaecet felfrissít, és szembeszáll a kórokozókka.

• Magas vérnyomás:

Naponta fogyasszon el egy pohár vízben feloldott, két kiskanál almaecetet. A keveréket édesítheti mézzel is. A magas vérnyomás okozta idegfeszültséget enyhítheti, ha minden étkezés előtt elfogyaszt egy kiskanál mézet – szív- és vérnyomásproblémákra ajánlott például a gesztenyevirágból készült méz.

• Torokfájás, köhögés:

Keverjen 2 dl vízbe 1 kiskanál almaecetet, reggelente és esténként gargalizáljon az így kapott oldattal. „Kanalas orvosságot” is készíthet, amellyel enyhíthetők a megfűlés tünetei: fél dl almaecethez adjon ugyanennyi mézet, keverje jól össze, és naponta háromszor fogyasszon el egy evőkanálnyi belőle!