

Was Apfelessig wirklich kann

Es ist ein ganz natürlicher Vorgang:

In der Luft befinden sich Acetobacter-Bakterien. Wenn die Luft mit Wein in Verbindung gerät, beginnt der Wein zu gären und wird sauer. Auf dem Alkohol bildet sich eine schleimige Schicht, aus der eine gallertartige Masse wird - die Essig-Mutter. Die Essigbakterien benötigen dann viel Sauerstoff, gleichbleibende Wärme und sehr viel Zeit.

Es gibt sehr viel verschiedene Essig-Sorten.

In der Naturmedizin wird aber überwiegend der "**naturtrübe Apfelessig**" verwendet, der aus frischen, reifen Äpfeln gewonnen wird - idealerweise von schwäbischen Streuobstwiesen, die es zu schützen gilt.

Hippokrates empfahl den **Apfelessig** bei Verdauungsbeschwerden, bei Blutergüssen und Insektenstichen.

Hildegard von Bingen schrieb: „Er reinigt das Stinkende im Menschen und sorgt dafür, daß das Essen seinen rechten Gang geht“.

In der Antike wuschen die Ärzte zur Keimtötung Wunden mit einer Essiglösung aus. Während der Pest trugen die Ärzte mit Essig getränkte Masken, die Häuser wurden mit Essig ausgespült. Im 19. Jahrhundert hingen in den Krankenhäusern große Tücher von den Decken, die mit Essig getränkt waren.

Apfelessig enthält wie der Apfel wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Phosphor, Chlor, Kupfer, Schwefel, Eisen, Rutin, Silicium,...sowie die Vitamine A, B1, B2, B6, C. Aber auch Essig-,Milch-, und Zitronensäure und Enzyme.

Durch die antibakterielle Wirkung eignet sich der Essig zur Reinigung von Kühlschranks, Backofen, Waschmaschine und Badezimmer.

Äußerlich sorgt der „Sauer-Stoff“ für geschmeidiges, glänzendes und festeres Haar, indem mit verdünntem Apfelessig das Haar und die Kopfhaut einmassiert wird (nach kurzer Zeit wieder ausspülen). Seine Säure zieht die Schuppenschicht zusammen. Insektenstiche werden gemildert und entzündliche Prozesse auch bei Wunden werden verhindert.

Innerlich regt der Apfelessig den Stoffwechsel und die Durchblutung an und fördert die Verdauung. Durch das Kalium unterstützt er die Entwässerung und Entschlackung, fördert dadurch die Nierentätigkeit, den Fettabbau und die Ausscheidung von Körpergiften, regt den Stoffwechsel an und erhöht die Elastizität des Gewebes. Durch das Pektin regt er den Kreislauf an und macht das Blut fließfähiger.

Man bekommt mehr Schwung, wird vitaler und somit auch fröhlicher.

Das klassische Rezept:

Ein großes Glas Wasser mit zwei Esselöffeln Apfelessig (und wer möchte und darf zwei Teelöffeln Honig dazu) morgens nüchtern trinken.