

Inhaltsverzeichnis

Was ist Apfelessig?	14
Warum ist der Genuss von Apfelessig vorteilhaft?	17
Hilfreiche Nährstoffe im Apfelessig.....	19
Vorteile von Apfelessig für die menschliche Gesundheit	20
1. Apfelessig zur Gewichtsabnahme	21
2. Apfelessig bei Diabetes	23
3. Cholesterin und Blutdruck.....	25
4. Apfelessig bei Verdauungsproblemen	
26	
5. Apfelessig kann Bakterien abtöten ...	28
6. Apfelessig und Krebserkrankungen... 7. Wirkt Wunder bei Halsschmerzen	29
8. Hilft bei akuten Bauchschmerzen	30
9. Reinigt eine verstopfte Nase	31
10. Unterstützt den kontrollierten Blutzuckerspiegel	32
11. Steigert das Energieniveau.....	33
12. Beseitigt effektiv Schuppen.....	33
13. Apfelessig hilft bei Akne	35

14.	Apfelessig gegen nächtliche Beinkrämpfe	35
15.	Verbannt schlechten Atem (Mundgeruch)	37
16.	Macht die Zähne weiß.....	37
17.	Wirkt entzündungshemmend bei Prellungen	38
18.	Hilft sofort bei Schluckauf	38
19.	Gesunde Alternative zu anderen Essigarten	40
20.	Mit Apfelessig keine juckende Kopfhaut mehr	41
21.	Für die feminine Gesundheit.....	42
22.	Verbesserung der Knochengesundheit.....	42
23.	Linderung der Schmerzen von Arthritis	43
24.	Hilft bei Erschöpfung.....	43
25.	Gegen Warzen	44
26.	Muttermale entfernen	45
27.	Sonnenbrand lindern.....	46
28.	Ekzem	47

29.	Schuppenflechte.....	48
30.	Nierensteine beseitigen und vermeiden	49
31.	Gicht	50
32.	Flöhe loswerden.....	51
33.	Liefert natürliche Enzyme	52
34.	Hilft bei der Ausscheidung von Giftstoffen	52
35.	Bricht den Schleim auf	53
36.	Entfernt Fuß- und Hautpilz.....	54
37.	Altersflecken reduzieren	54
38.	Krampfadern und Venenschmerz .	56
39.	Gegen Schwellungen	57
40.	Natürliches Deodorant.....	57
41.	Natürliches Reinigungsmittel	59
42.	Verleiht dem Haar Glanz	60
43.	Apfelessig als Hauttoner	61
	Vorteile von Apfelessig für Haut und Haare..	63
	Ist die Anwendung auf der Haut gesund?.	64
	Wie genau wirkt sich Apfelessig auf die Haut aus?	65

Immer zuerst testen	68
So verwendet man Apfelessig	69
Wie viel Apfelessig täglich ist gesund?.....	70
Mögliche Nebenwirkungen des Konsums von Apfelessig	72
6 mögliche Nebeneffekte von Apfelessigkonsum	74
Sie könnten ernsthafte Magenprobleme haben.....	76
Möglichlicherweise werden Sie Veränderungen in Ihrem Stuhlgang feststellen	77
Sie könnten Ihre Nieren in Mitleidenschaft ziehen	78
Sie könnten unangenehme Blähungen bekommen	79
Sie könnten sich extrem schwach fühlen..	80
Sie könnten Gewicht verlieren - aber vielleicht nur vorübergehend.....	81
So stellt man seinen eigenen Apfelessig her.	82
Der Herstellungsprozess.....	83
Perfektionierung des Prozesses	84
Wann ist der Apfelessig fertig?	84

Kann man statt Apfelwein auch Apfelsaft verwenden?.....	86
Wie man Apfelweinessig zu Hause herstellt: 6 einfache Schritte	87
Apfelessig als Abführmittel gegen Verstopfung	89
Wie man Apfelessig bei Verstopfung verwendet	90
Oxymel: Apfelessig & Honig	93