

Inhalt

Vorwort	8
Apfelessig in Volksmedizin, Körper- und Schönheitspflege und Küche	11
Heilmittel seit Jahrtausenden	11
Das Apfelessig-Grundrezept nach Dr. Jarvis	14
Schön und gepflegt mit Apfelessig	19
Apfelessig in der Küche	20
Äpfel und Apfelessig – Steckbrief	21
Apfelsorten, Standorte – Botanisch-Gärtnerisches	21
Apfelernte und Herstellung von Apfelessig	33
Die Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen	44
Was ist drin im Apfelessig?	44
Die Apfelessig-Vitamine	45
Mineralien und Spurenelemente	47
Pektin	49
Kann Essigsäure zu einer Übersäuerung führen?	53
Apfelessig als Heilmittel: Dosierung und Anwendung	54
Gibt es Risiken und Nebenwirkungen?	54
Ideale Kombination: Apfelessig – Honig – Wasser	55
Dosierung für die innere Anwendung (Jarvis Apfelessig-Trunk)	58
Dosierung für die äußerliche Anwendung	59
Alternativrezept Apfelschalen-Tee	61
Wo Apfelessig überall zum Einsatz kommt	62
Desinfizieren und Haltbarmachen von Speisen	62
Keimtötende Wirkung	62
Verdauungsfördernde Wirkung	63
Anregung des Stoffwechsels	64
Aktiver Zellschutz	66
Cholesterin senken	68

Kalzium und Osteoporose	69
Erkältungen und Infektionen	69
Herz, Kreislauf, Blutgefäße	70
Hautkrankheiten	71
Erste Hilfe bei Verletzungen	71
Krankheiten und Beschwerden von A bis Z	72
Abgeschlagenheit, Müdigkeit	72
Aufstoßen, saures, Schluckauf	74
Ausschläge	75
Blähungen	77
Bläue Flecken und Beulen	78
Durchfall	78
Erkältungen und Infektionen	79
Erschöpfungszustände	81
Füße, geschwollene/»Wasser« in den Beinen	81
Füße, müde	84
Furunkel, Karbunkel, Abszesse	85
Gicht	87
Hämorrhiden	89
Halsschmerzen	91
Heiserkeit	92
Husten	94
Insektenstiche	94
Juckreiz, Kribbeln, unreine Haut	95
Krampfadern	96
Mund- und Lippenbläschen	99
Mundgeruch	100
Mundschleimhautentzündung	101
Muskelbeschwerden	104
Muskel- und Gelenkbeschwerden, chronische	104
Muskelzerrungen	105
Nagelbettentzündung, vereiterte Fingernägel	106
Nasenbluten	107
Nasen Nebenhöhlen-Entzündung	108
Ohrschmerzen	109
Ohrklingeln, Phantomgeräusche, Tinnitus	111

Prellungen	112
Schlafstörungen	113
Schnupfen	114
Schwindel	116
Schwitzen, übermäßiges, Nachtschweiß	116
Sonnenbrand	117
Verbrennungen und Verbrühungen	118
Verdauungsprobleme auf Reisen und daheim	120
Warzen	122
Wunden, offene	123
Apfelessig zum Schlankwerden	124
Die Apfelessig-Methode	124
Tipps zum Abnehmen, sinnvolle Ernährung und Bewegung	128
Apfelessig für die Schönheit von Haut und Haaren	132
Körperpflege	134
Gesichtspflege	138
Hand- und Fußpflege	143
Haarpflege	145
Die Heilessige	147
Früchte in Apfelessig	149
Gemüse in Apfelessig	150
Heilkräuter in Apfelessig	150
Rezepte	152
Verzeichnis	152
Einführung	153
Vorspeisen	157
Salate	159
Hauptgerichte	162
Soßen, Dips und Chutneys	166
Desserts	171
Anhang	174
Der Autor	174
Bildquellen	174