

Inhalt

Vorwort	6
Apfelessig, das heilsame Multitalent	9
Heilmittel seit Menschengedenken	9
Wer heilt, hat recht	10
Schön und gepflegt mit Apfelessig	14
Apfelessig in der Küche	14
Vom Apfel zum Essig	17
Apfelsorten, Standorte, Ernte – Botanisch-Gärtnerisches ...	18
Apfelessig selbst herstellen	25
Was steckt in Apfelessig?	33
Die Apfelessig-Vitamine	34
Phenole und Flavonoide	35
Mineralien und Spurenelemente	36
Pektin	38
Organische Säuren	39

Heilmittel Apfelessig: Dosierung und Anwendung	41
Ideale Kombination: Apfelessig – Honig – Wasser	42
Dosierung für die innere Anwendung	43
Dosierung für die äußerliche Anwendung	43
Alternativrezept Apfelschalen-Tee	45
 Wo Apfelessig überall zum Einsatz kommt	 47
Desinfizieren und Haltbarmachen von Speisen	47
Keimtötende Wirkung	48
Verdauungsfördernde Wirkung	49
Anregung des Stoffwechsels	49
Aktiver Zellschutz	50
Cholesterin senken	51
Kalzium und Osteoporose	51
Erkältungen und Infekte	52
Herz, Kreislauf, Blutgefäße	52
Hautkrankheiten	52
Erste Hilfe bei Verletzungen	53

Mit Apfelessig gegen Beschwerden von A bis Z	55
Abgeschlagenheit, Müdigkeit	55
Aufstoßen, saures / Schluckauf	56
Ausschläge	57
Blähungen	58
Blaue Flecken und Beulen	59
Durchfall	60
Erkältungen und Infektionen	60
Erschöpfungszustände	61
Füße, geschwollene / »Wasser« in den Beinen	62
Füße, müde	63
Furunkel, Karbunkel, Abszesse	65
Gicht	66
Halsschmerzen	67
Heiserkeit	68
Husten	70
Insektenstiche	71
Juckreiz, Kribbeln, unreine Haut	71
Krampfadern	72
Mund- und Lippenbläschen	73
Mundgeruch	74
Mundschleimhautentzündung	75
Muskelbeschwerden	77
Muskel- und Gelenkbeschwerden, chronische	78
Muskelzerrungen	78
Nagelbettentzündung, vereiterte Fingernägel	79
Nasenbluten	80
Ohrenschmerzen	81
Ohrklingeln, Tinnitus	81
Prellungen	82
Schlafstörungen	83
Schnupfen	83
Schwindel	85
Sonnenbrand	86
Verbrennungen und Verbrühungen	87
Verdauungsprobleme auf Reisen und daheim	87

Warzen	88
Wunden, offene	89
Apfelessig zum Schlankwerden	91
Die Apfelessig-Methode	91
Die Bausteine Ernährung und Bewegung	93
Apfelessig für die Schönheit von Haut und Haar	97
Körperpflege	98
Gesichtspflege	100
Hand- und Fußpflege	103
Haarpflege	105
Exkurs: Heilessige	107
Heilessig herstellen – so geht's	108
Früchte in Apfelessig	109
Gemüse in Apfelessig	110
Heilpflanzen in Apfelessig	110
Kochen mit Apfelessig	113
Vorspeisen und Salate	115
Hauptgerichte	118
Soßen, Dips und Chutneys	121
Desserts	126