



Στο

εξωτερικό είναι πολύ διαδεδομένο και ο λόγος είναι ότι εκτός από γευστικό, είναι και πολύ ωφέλιμο.

Γνωρίστε το μηλόξιδο και βάλτε το στην κουζίνα σας, γιατί τα οφέλη του είναι πολλά και διαφορετικά.

Βοηθά σε στομαχικά προβλήματα: Μαζί με λίγο νερό, το μηλόξιδο φαίνεται πως έχει αντιβιοτικές ιδιότητες βοηθώντας σε βακτηριακές μολύνσεις που οδηγούν σε διάρροια, ενώ η πεκτίνη του ανακουφίζει τους εντερικούς σπασμούς.

Διώχνει το λόξιγκα: Μια κουταλιά μηλόξιδο αρκεί!

Ανακουφίζει τον πονόλαιμο: Δημιουργεί ένα όξινο περιβάλλον για τα μικρόβια, τα οποία δεν μπορούν τελικά να επιζήσουν. Αναμείξτε $\frac{1}{4}$ του φλιτζανιού μηλόξιδο με $\frac{1}{4}$ του φλιτζανιού ζεστό νερό και κάντε γαργάρες κάθε ώρα.

Ρίχνει τη χοληστερίνη: Μπορεί να μην κάνει θαύματα, αλλά η καθημερινή κατανάλωσή του φαίνεται πως ρίχνει την κακή LDL χοληστερίνη σύμφωνα με μελέτη του 2006 σε ποντίκια.

Αποτρέπει τη δυσπεψία: Αναμείξτε 1 κουτ. του γλυκού μέλι με 1 κουτ. του

γλυκού μηλόξιδο σε λίγο ζεστό νερό και πιείτε το μισή ώρα πριν το φαγητό.

Καθαρίζει τη βουλωμένη μύτη: Αν ταλαιπωρήστε από «μπούκωμα» αναμείξτε 1 κουτ. του γλυκού μηλόξιδο σε 1 ποτήρι νερό και πιείτε το. Το κάλιο του λεπταίνει τη βλέννα.

Βοηθά στην απώλεια βάρους: Το οξικό οξύ του μειώνει την όρεξη, αυξάνει το μεταβολισμό και μειώνει την κατακράτηση υγρών.

Καταπολεμά τη δυσάρεστη αναπνοή: Κάντε γαργάρες με μηλόξιδο ή πιείτε 1 κουτ. του γλυκού μαζί με νερό προκειμένου να εξαλειφθούν τα βακτήρια που προκαλούν δυσάρεστες οσμές.

Αντιμετωπίζει την ακμή: Οι αντιβακτηριδιακές του ιδιότητες κρατούν την ακμή υπό έλεγχο και φέρνουν ισορροπία στο pH της επιδερμίδας σας.

Πηγή: clickatlife.gr