20 Φεβρουαρίου 2020

8 λόγοι που το μηλόξιδο είναι το κορυφαίο σπιτικό φάρμακο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Δεν ξέρουμε για όλους τους ανθρώπους αλλά είναι αρκετοί εκείνοι που ενδιαφέρονται να έχουν προϊόντα διπλής χρήσης.



Η φιλοσοφία είναι η εξής: Γιατί να ξοδέψετε πολλά χρήματα σε πολλά διαφορετικά προϊόντα αν μπορείτε να έχετε καθαρά αφτιά και λευκά δόντια με ένα συνηθισμένο μπουκάλι υπεροξειδίου του υδρογόνου;

Στην πραγματικότητα, πολλές μάρκες προϊόντων αποφεύγουν να χρησιμοποιούν απλά βιολογικά συστατικά. Υπάρχει όμως τρόπος να αντικαταστήσετε τα τονωτικά προσώπου ή τα ακριβά σπρέι ποδιών με ελάχιστο κόστος και χωρίς κανένα αντίκτυπο στον τρόπο ζωής σας.

Μια από τις τελευταίες εμμονές είναι το μηλόξιδο. Συχνά χρησιμοποιείται στα σπίτια και θεωρείται βασιλιάς μιας και είναι οργανικό, υγιεινό, έχει προσιτή τιμή, και μπορεί να κάνει τα πάντα, από το να φρεσκάρει την αναπνοή σας μέχρι να ηρεμίσει το στομάχι σας.

Το μηλόξιδο είναι ένα όξινο υγρό που παράγεται από τη ζύμωση μήλου μηλίτη ή

κανονικών μήλων και δημιουργείται ένα πλούσιο κεχριμπαρένιου χρώματος υγρό.

Το ξύδι που προκύπτει χρησιμοποιείται ως νόστιμο συστατικό στις σαλάτες και τις σάλτσες που τις συνοδεύουν.

Τον τελευταίο καιρό έχει πάρει ακόμη μεγαλύτερη προσοχή για τα οφέλη του στην υγεία μας τα οποία περιλαμβάνουν όξινες ιδιότητες, πολλά προβιοτικά και υψηλά επίπεδα καλίου.

Οι άνθρωποι που θέλουν να το χρησιμοποιήσουν θα πρέπει να μιλήσουν πρώτα με τον γιατρό τους καθώς δεν συνιστάται για χρήση στα άτομα με διαβήτη.

Σπιτική λύση #1: Πονόλαιμος

Όλοι έχουμε πονόλαιμο κάποια στιγμή και δεν είναι ανησυχητικό.

Είναι καλή ιδέα να επισκεφτείτε τον γιατρό αλλά αν έχετε μια απλή ενόχληση από αλλεργίες, τις καιρικές συνθήκες ή απλό κρύωμα, ίσως ψάχνετε τον καλύτερο τρόπο να το αντιμετωπίσετε.

Ένας από τους πιο γρήγορους και αποτελεσματικούς τρόπου είναι με το μηλόξιδο που έχει στυπτικές ιδιότητες που βοηθούν το λαιμό να παράγει βλεννογόνους σύμφωνα με το WebMD.

Για επιπλέον οφέλη, δοκιμάστε να το αναμίξετε με μια κουταλιά μέλι.

Σπιτική λύση #2: Στομαχικές διαταραχές

Το μηλόξιδο κάνει θαύματα με το πονεμένο στομάχι.

Είτε έχετε να αντιμετωπίσετε γαστροισοφαγική παλινδρόμηση είτε ένα φούσκωμα, το μηλόξιδο μπορεί να είναι μια αποτελεσματική θεραπεία.

Σύμφωνα με το RefluxMD, αυτό συμβαίνει επειδή βοηθά το οξικό οξύ που περιέχει να εξισορροπηθεί το επίπεδο οξέος στο έντερο.

Μερικοί άνθρωποι πίνουν ένα κουταλάκι του γλυκού μηλόξιδο μια φορά την ημέρα ως καθημερινό τονωτικό.

Σπιτική λύση #3: Βουλωμένη μύτη

Το μηλόξιδο βοηθά τις βουλωμένες μύτες για τον ίδιο λόγο που βοηθά στον πονόλαιμο. Διευκολύνει την παραγωγή βλέννας.

Το σώμα παράγει πολλή βλέννα όταν είναι κανείς άρρωστος για να βοηθήσει να παγιδευτούν τα μικρόβια και οι ερεθισμοί.

Δυστυχώς, μερικές φορές υπερπαράγει και οι βλέννες καταλήγουν να μπουκώνουν την μύτη και να επηρεάζουν τον λαιμό.

Το οξύ στο ξίδι βοηθά τις μεμβράνες των βλεννογόνων και απομακρύνει την περιττή βλέννα.

Σπιτική λύση #4: Δέρμα με κηλίδες

Τα σπυράκια είναι δεδομένα στη ζωή μας μιας και όλοι τα εμφανίζουν κατά διαστήματα. Φυσικά, δεν είναι εύκολο να χρησιμοποιούνται πολλά προϊόντα για την αντιμετώπισή τους.

Προσθέτοντας ξύδι στο σύστημά σας, όχι περισσότερο από δύο φορές την εβδομάδα, μπορεί να σας βοηθήσει να σκοτώσετε τα βακτήρια που προκαλούν την ακμή.

Επίσης δρα και ως τονωτικό μιας και ενθαρρύνει τους πόρους να ενισχυθούν σύμφωνα με το Bustle.

Σπιτική λύση #5: Κακή αναπνοή

Δεν υπάρχει τίποτα πιο ντροπιαστικό από το να ανακαλύπτει κανείς πως έχει κακή αναπνοή.

Η καλύτερη θεραπεία είναι η καλή στοματική υγιεινή συμπεριλαμβανομένου του καλού βουρτσίσματος και της χρήσης οδοντικού νήματος. Επίσης, μπορεί να θελήσετε να δοκιμάσετε το ξέπλυμα με λίγο μηλόξιδο αραιωμένο με νερό.

Οι γαργάρες με ξύδι σκοτώνουν τα δύσοσμα βακτήρια και θεωρείται πως λειτουργεί ακόμη και με τις επίμονες μυρωδιές του κρεμμυδιού και του σκόρδου.

Σπιτική λύση #6: Δύσοσμα πόδια

Καθώς επιστρέφετε στο σπίτι από μια κουραστική μέρα περπατήματος και βγάζετε τα παπούτσια σας, θεωρείτε πως μυρίζουν άσχημα τα πόδια σας;

Αν ναι, ίσως είναι ώρα να δοκιμάσετε το ποδόλουτρο με μηλόξιδο ως θεραπεία DIY.

Γεμίστε μια λεκάνη ή έναν κουβά με ζεστό νερό και ξύδι και αφήστε τα πόδια σας να μουλιάσουν για 15 λεπτά.

Αυτό θα εξαφανίσει τα δύσοσμα βακτήρια, θα μαλακώσει τους κάλους και θα εξουδετερώσει τους μύκητες των ποδιών.

Σπιτική λύση #7: Κρεατοελιές και σημάδια δέρματος

Πριν το δοκιμάσετε, μιλήστε με τον δερματολόγο σας αν και πολλοί άνθρωποι ορκίζονται πως βάζουν μηλόξιδο όταν θέλουν να απαλλαγούν από οιδήματα.

Πολλοί από εμάς δεν σκέφτονται τα σημάδια και τις κρεατοελιές τους αλλά κάποια από αυτά είναι ή μεγαλώνουν σε δύσκολα μέρη και απλά θέλουμε να τα εξαφανίσουμε.

Αν αυτό ισχύει και με εσάς, δοκιμάστε να εφαρμόσετε ξύδι στο σημείο καθημερινά και να το καλύψετε με ένα μικρό επίδεσμο.

Μετά από περίπου 3 εβδομάδες, το σημείο θα έχει αποκτήσει κρούστα και θα πέσει.

Σπιτική λύση #8: Αντιμετωπίστε τους λεκέδες

Αν έχετε ρίξει κάτι στο νέο και ωραίο σας χαλί, ξέρετε την αξία ενός καλού καθαριστικού λεκέδων.

Η ισχυρή όξινη δύναμη του ξυδιού το καθιστά ιδανικό για να εξαφανίσετε τους λεκέδες από τα χαλιά, τις ταπετσαρίες και τις κεραμικές επιφάνειες.

Αραιώστε το ξύδι αν σκοπεύετε να το χρησιμοποιήσετε σε λεπτό ή πορώδες υλικό.

Μην το χρησιμοποιείτε σε λευκά υφάσματα γιατί μπορεί να αφήσει λεκέ.

Πηγή: **citypatras.gr**