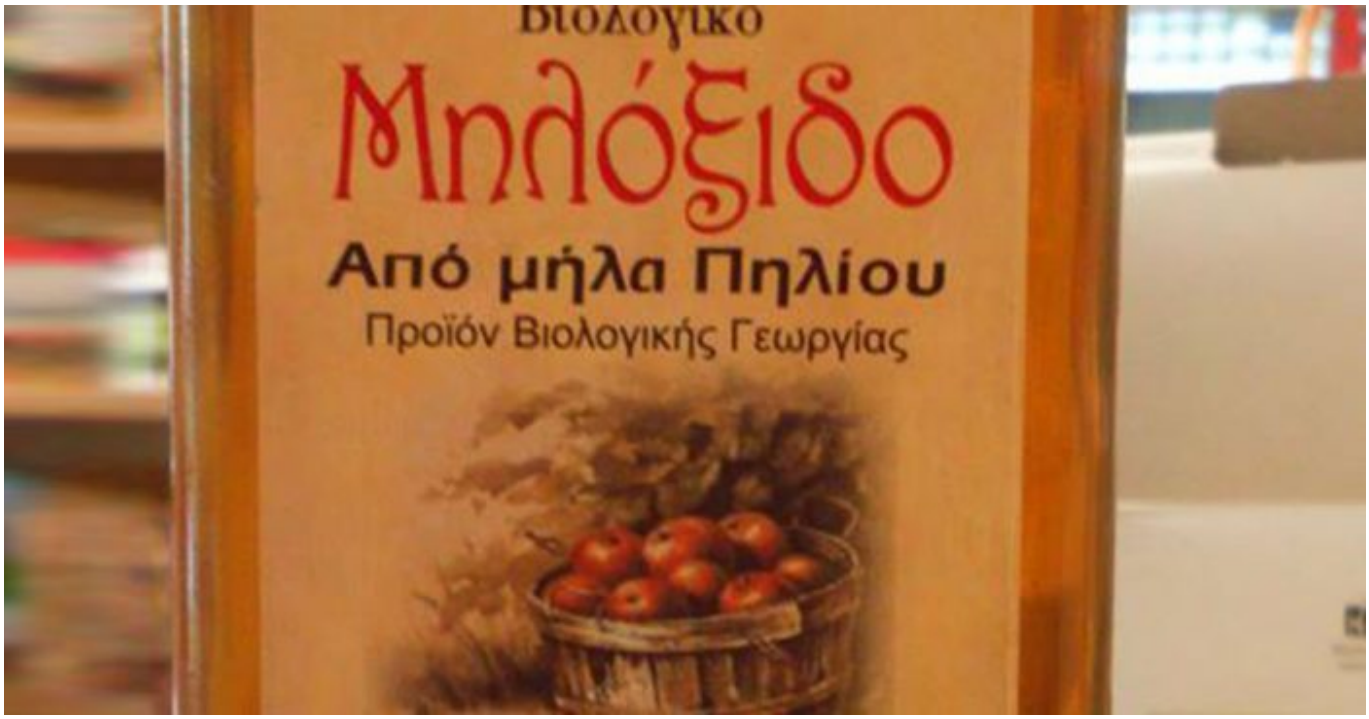
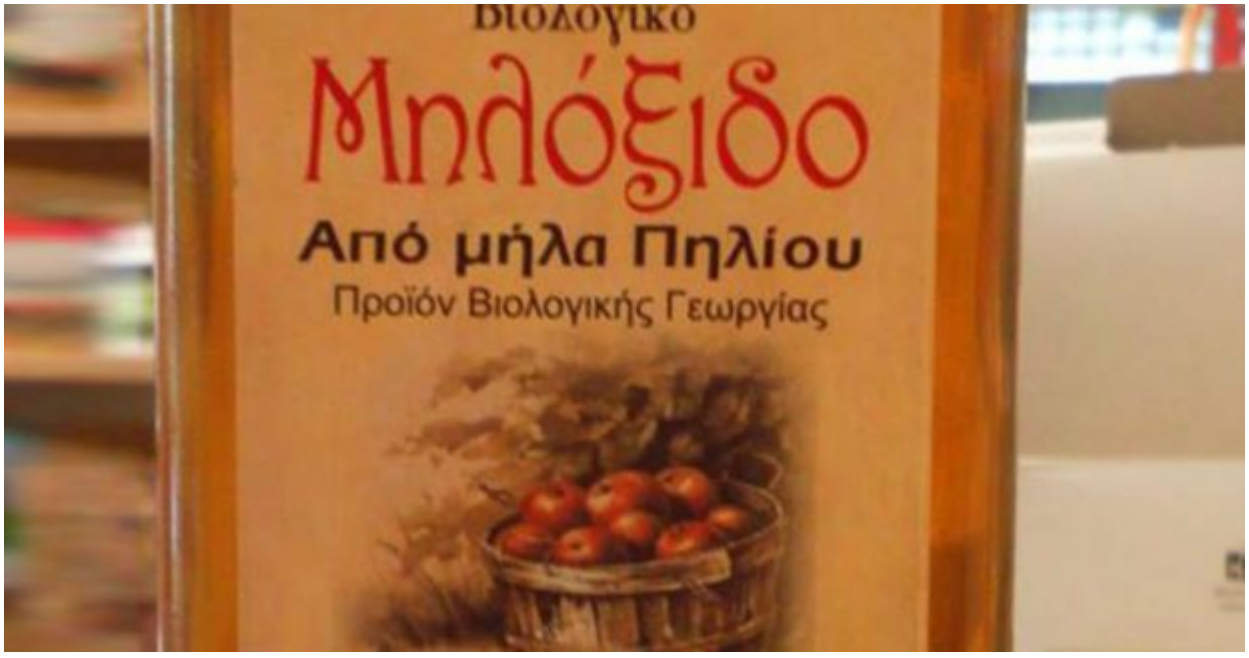
17 Ιουνίου 2017

25 λόγοι που πρέπει να πίνουμε μυλόξυδο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





Ξέρετε ήδη ότι το μηλόξυδο είναι χρήσιμο στην κουζίνα. Ίσως το έχετε χρησιμοποιήσει σε σαλάτες ή ακόμα και σε πίτες. Αλλά το ξέρατε, ότι μπορείτε να το πιείτε κιόλας; Βέβαια, τώρα μπορεί να αναρωτιέστε, γιατί να πιείτε μηλόξυδο;

Λοιπόν, από ότι φαίνεται το μηλόξυδο έχει πολλές ευεργετικές ικανότητες για την

υγεία ειδικά, αν το πιείτε λίγο πριν ξαπλώσετε. Το μόνο που πρέπει να κάνετε είναι να το αραιώσετε με νερό και να το πιείτε.

Δείτε παρακάτω τα οφέλη του μηλόξυδου:

1.Μπορεί να θεραπεύσει ένα ευρύ φάσμα θεμάτων που σχετίζονται με την δυσπεψία.

Ένα μείγμα με ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι, ένα κουταλάκι του γλυκού μηλόξυδο και ένα φλιτζάνι ζεστό νερό λίγο πριν κοιμηθείτε μπορεί να θεραπεύσει ασθένειες, όπως φούσκωμα, ναυτία, δυσκοιλιότητα και αϋπνία.

2. Επίσης, μπορεί να βοηθήσει στην μάχη κατά της κατακράτησης.

Όχι μόνο αποτρέπει την συσσώρευση παραπανίσιου λίπους, αλλά παρέχει και πηκτίνη που βοηθάει στην δημιουργία της αίσθησης της πληρότητας. Επίσης, βοηθάει στην μείωση της πρόσληψης των θερμίδων.

3. Αν νιώσετε ποτέ, ότι η κοιλιά σας θα σκάσει δοκιμάστε να πιείτε ένα ποτήρι ζεστό νερό με μια κουταλιά του γλυκού μηλόξυδο.

4. Το μηλόξυδο μπορεί να αποτρέψει τον διαβήτη τύπου 2, ενισχύοντας την ευαισθησία της ινσουλίνης στο σώμα. Δυο κουταλιές της σούπας κάθε βράδυ είναι αρκετές.

5. Θεραπεύστε τον πονόλαιμο, πίνοντας ένα ποτήρι ζεστό νερό με ένα κουταλάκι του γλυκού μηλόξυδο λίγο πριν κοιμηθείτε.

6. Θεραπεύστε τις κράμπες, πίνοντας ένα φλιτζάνι χλιαρό νερό με δυο κουταλιές της σούπας μηλόξιδο, που θα ενισχύσει το κάλιο στο σώμα σας.

7. Το αραιωμένο μηλόξυδο μπορεί να ισορροπήσει τα επίπεδα του οξέος στο στομάχι.

8. Το μηλόξυδο μπορεί να εξαλείψει την συσσώρευση βλέννας στα ιγμόρεια.

Αν η μύτη σας είναι βουλωμένη πιείτε ένα ποτήρι νερό με ένα κουταλάκι του γλυκού μηλόξιδο.

9. Αν θέλετε η αναπνοή σας να μυρίζει ωραία, πιείτε μια κουταλιά της σούπας μηλόξιδο πριν κοιμηθείτε.

10. Λίγο νερό μαζί με μηλόξιδο μπορεί να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από τον λόξυγγα.

11. Το μηλόξυδο παράγεται από χυμό μήλο που έχει υποστεί ζύμωση, οπότε μπορεί να λειτουργήσει ως φυσικό καθαρτικό, λόγω της πηκτίνης.

12. Το μηλόξυδο μπορεί να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από τρόφιμα που τροφοδοτούν την επιβλαβή μαγιά που ονομάζεται Κάντιντα.

13. Ένα μείγμα μηλόξυδου, μελιού και νερού μπορεί να ανακουφίσει από τους πόνους της αρθρίτιδας.

14. Το μηλόξυδο θα σας βοηθήσει να έχετε ένα υγιές επίπεδο αλκαλικού pH στο σώμα σας.

Παρόλο που το μηλόξυδο είναι όξινο, γίνεται αλκαλικό, όταν εισέρχεται στον οργανισμό.

15. Έρευνα έχει δείξει, ότι το μηλόξυδο μπορεί να μειώσει την αρτηριακή σας πίεση.

Το κάλιο που περιέχεται στο μηλόξυδο μπορεί εξισορροπήσει το νάτριο και να κρατήσει την αρτηριακή σας πίεση υπό έλεγχο.

16. Μπορεί να βελτιώσει την υγεία της καρδιάς σας, αφού ελέγχει τα τριγλυκερίδια και μπορεί να αυξήσει την καλή χοληστερόλη.

17. Το μηλόξυδο είναι αποτοξινωτικό, αφού μπορεί να καθαρίσει το συκώτι και να διεγείρει το κυκλοφορικό σύστημα.

18. Το μηλόξυδο βοηθάει στην αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης, γιατί βοηθάει τον οργανισμό στην απορρόφηση του ασβεστίου.

19. Μπορεί να επιβραδύνει την διαδικασία της γήρανσης χάρη στις αντιοξειδωτικές ιδιότητες του ξυδιού.

20. Το μηλόξυδο μπορεί να βοηθήσει στην μείωση των επιβλαβών επιπτώσεων της περίσσειας ποσότητας των ελευθέρων ριζών στον οργανισμό.

Όταν υπάρχει αφθονία ελευθέρων ριζών στον οργανισμό, μπορεί να οδηγήσει σε οξείδωση και βλάβη των κυτταρικών μεμβρανών, των ιστών, των πρωτεϊνών και του DNA, που μπορεί να προκαλέσουν πολλά προβλήματα υγείας.

21. Το μηλόξυδο μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του καρκίνου.

Μια έρευνα σε αρουραίους έδειξε, ότι το μηλόξυδο μπόρεσε να συρρικνώσει τους

όγκους και τα καρκινικά κύτταρα.
22. Το μηλόξυδο μπορεί να σας βοηθήσει στην αντιμετώπιση της κούρασης και να ενισχύσει την ενέργειά σας.

23. Αν υποφέρετε από αλλεργίες, πιείτε λίγο μηλόξυδο μια ώρα πριν κοιμηθείτε.

24. Το μηλόξυδο μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των ιώσεων και της γρίπης.

Χάρη στις εξισορροπητικές του ιδιότητες μπορεί να αποτρέψει τα βακτήρια να συσσωρευτούν στην μύτη και τον θώρακά σας.

25. Το μηλόξυδο μπορεί να θεραπεύσει το σώμα σας σε κυτταρικό βαθμό πολύ γρήγορα.

Επίσης, μπορεί να βοηθήσει στην μείωση των φλεγμονών του πεπτικού συστήματος και όπου αλλού στο σώμα υπάρχουν φλεγμονές.

Πηγή: imama.gr