

Ontgiften is belangrijk, detoxen met appelazijn reinig je lichaam



Ontgiften en reinigen van je lichaam is de manier om gezond en fit te blijven en om ziekten te voorkomen en tegen te gaan. Zeker in deze tijd waarin er steeds meer gifstoffen in onze voeding zitten en waarin we in een vervuilde lucht leven is het belangrijk om je lichaam schoon te houden.

Er zijn vele manieren om te ontgiften, van heel eenvoudig tot extreem. Ze hebben allemaal hun eigen voordelen en het is verstandig om met enige regelmaat te [ontgiften](#).

Een van deze manieren is **ontgiften met appelazijn**. Buiten het feit dat je je lichaam reinigt kun je er ook mee afvallen, wat voor veel mensen een prettig bijeffect is. Ook krijg je er een betere huid door en verbeter je je algehele gezondheid.

Appelazijn wordt al heel lang gebruikt, het zorgt er voor dat er een natuurlijke verbranding van vetten plaatsvindt, zonder bijwerkingen.

Appelazijn bevat ook veel vitamines, mineralen, spoorelementen, enzymen en antioxidanten, waaronder:

- Kalium – helpt tegen broze tanden, haaruitval en loopneuzen.
- Pectine – helpt om de bloeddruk te reguleren en het verminderen van slechte cholesterol.
- Appelzuur – ACV geeft de eigenschappen dat ze bestand zijn tegen virussen, bacteriën en schimmels.
- Calcium – ondersteunt sterke botten en tanden.
- Ash – geeft ACV zijn alkaline die uw lichaam helpt bij het handhaven van de juiste pH-

waarde voor een gezonde alkalische toestand.

- Acetic Acid – Het blijkt dat dit zuur vertraagt de vertering van zetmeel.

De voordelen van appelazijn

1. Gewichtsverlies

Appelazijn heeft enzymen en zuren die je eetlust verminderen. Het zorgt er voor dat sneller vet verbrand door het stimuleren van de stofwisseling.

2. Ontgiften

Appel cider azijn helpt je lever en nieren bij het afvoeren van gifstoffen. Zo wordt je lichaam dus inwendig gereinigd en ontgift.

3. Appelazijn tegen kalknagels

Appelcider azijn of appelazijn geneest kalknagels. Doe enkele dagen lang iedere dag een druppel op de kalknagel. Na enkele dagen wordt de kalknagel minder!

4. Verbetert de conditie van de huid en andere kwalen

Appelazijn is goed voor de conditie van je huid in het algemeen en voor het verzorgen van moedervlekken, het kan ook misselijkheid en hoofdpijn verminderen.

Appelazijn: De Voorbereiding



—

• —

—

• —

—

• —



-
- —
-
- —
-
- —
-
- —
-
- —
-

Kies een appelazijn die gemaakt is van koud geperste, biologisch geteelde hele appels, waarin geen chemicaliën of conserveringsmiddelen zijn toegevoegd en die niet wordt gepasteuriseerd.

2 eetlepels met appelazijn

2 eetlepels natuurhoning (of biologische ahornsiroop)

1 kopje gezuiverd water (bijvoorbeeld bronwater)

Consumeer dit voor elke maaltijd. Je zal daardoor kleinere maaltijden eten, omdat het mengsel je een gevoel van volheid zal geven. Je stofwisseling zal worden versterkt, daardoor verbrand je je vetten sneller.

Om goede resultaten te hebben, moet je dit mengsel minstens twee keer per dag te drinken. Eet daarbij gezonde liefst biologische voeding en veel groenten en fruit. Ben geduldig en probeer de positieve effecten van appelazijn te voelen/ondervinden.

Appelazijn is antischimmel, antiviral en antibacterieel.

Tip

Drink het met een rietje dan kan het zuur je tanden niet aantasten en heb je minder last van de zure smaak. Neem de appelazijn niet puur in; het is niet lekker maar ook niet goed voor je maag en slokdarm. Verdun appelazijn zoals hierboven beschreven.

Bronnen: healthdigezt.com, globalhealingcenter.com

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

[2](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

[4](#)

Gezondheid & Voeding

Gezondheid & Voeding