



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMA SİRKESİNİ DÜZENLİ KULLANMANIN FAYDALARI

<https://www.adramis.com/>

1. Kan Şekerini Dengeler

Vücudunuz kan şekerini dengelemek için insülin üretir. Elma sirkesinin anti-glisemik etkisi insülinin vücuda etkisine yardım eder. Vücudu insüline dayanıklı insanlar her öğünde elma sirkesi tüketmelidir. Bir bardak suya bir çay kaşığı elma sirkesi ekleyin. Günde üç defa bu karışımı tüketmek midenin sindirim oranını sabit tutar, böylece vücudunuz yeni tüketilen şekerleri sindirirken kanınızda şeker oranı sabit kalır.

2. Dişleri Beyazlatır

Eğer dişlerinizin sarı görünmesinden utanıyorsanız elma sirkesi dişlerinizin inci gibi görünmesi için basit ve ucuz bir yöntemdir. Elma sirkesi dişlerinizdeki lekeleri temizler, ağızınızdaki ve sakızınızdaki bakterileri yok eder. Bütün yapmanız gereken sabahları elma sirkesi ile gargara yapmak ve hemen ardından dişlerinizi fırçalamaktır. Düzenli olarak elma tüketmek de ağız sağlığını korumanıza yardım eder, aynı şekilde sert sebze-meyve tüketmek dişlerinizde diş fırçası kullanımı etkisi bırakır.

3. Kabızlığı Tedavi Eder

Elma sirkesi pektin içerir. Pektin bağırsak hareketlerini kolaylaştıran suda çözülebilir bir lifdir. Pektin kabızlık problemi için doğal ve çok iyi bir çözüm aracıdır. İki çorba kaşığı elma sirkesini bir bardak suya karıştırıp bunu günde üç defa tüketin. Hatta elma suyuna veya üzüm suyuna karıştırarak daha lezzetli hale getirebilirsiniz.

4. Kilo Vermenize Yardım Eder

Taze, filtresiz elma sirkesini düzenli olarak kullanmak kilo vermenize yardımcı olur. Elma sirkesi çok iyi bir asetik asit kaynağıdır. Araştırmalar 12 hafta boyunca günlük olarak asetik asit tüketilen obez insanların kilo verdiklerini, karın- bel çevresindeki yağlarından kurtulduklarını ve vücutlarındaki trigliserit miktarında önemli bir azalma olduğunu göstermiştir. Asetik asit aynı zamanda karaciğer de dahil vücutta yağ birikimini engeller.

5. Saçları Besler

Eşit oranda su ve elma sirkesi karışımı ile çok iyi ve doğal bir solüsyon elde edilebilir. Bu karışım saçları besler, parlamasını sağlar ve çok yumuşak bir dokunma hissi verir. Kepekleri engellemesi açısından da çok etkilidir. Elma sirkesi kepeğe sebep olan mantarları temizler ve kafa derisinin Ph değerini dengeler. Kepek tedavisi için eşit miktarda su ve elma sirkesi karışımını kafa derinize sürün, 15 ile 60 dakika arası bekletin ve durulayın. Bunu haftada bir veya iki defa uygulayın.

6. Parlak Bir Cilt Sağlar

Elma sirkesi derinizdeki lekeleri temizler, kırışıklıkları giderir ve cilt renginizi düzenler. Lekeler için elma sirkesi iyi bir temizleyicidir. Kırışıklık ve çatlakların görünümünü en aza indirmek için, seyreltilmiş elma sirkesini pamuk ile ıslatın ve tedavi etmek istediğiniz alanlara uygulayın. Bu şekilde kullanılan elma sirkesi cildinizi sıkılaştırır ve dolgunlaştırır. Cilt bakımında kullanmak için yarım bardak elma sirkesi ve yarım bardak suyu karıştırın yüzünüzün her tarafına sürün. Bu şekilde düzenli kullanım ile cildinizin asit-baz dengesini sağlar ve cildinizi birçok deri enfeksiyonuna karşı korur.

7. Krampları Engeller

Bir çok insan geceleri bacaklarına kramp girmesinden şikayet eder. Elma sirkesinin zengin mineral içeriği sık ve şiddetli bacak kramplarının azalmasını sağlar. Kramp durumunda bir bardak sıcak suya birkaç damla elma sirkesi damlatın. Birkaç dakika içerisinde kramp geçecektir. Ya da iki çorba kaşığı elma sirkesi ile biraz balı bir bardak suya ekleyip yavaşça içebilirsiniz.

8. Soğuk Algınlığı ve Öksürüğe İyi Gelir

Elma sirkesi soğuk algınlığı, öksürük ve boğaz ağrıları için iyi bir çözümdür. Birer çay kaşığı elma sirkesi ve balı bir bardak sıcak suyla karıştırın. Karışıma biraz ezilmiş zencefil eklemek tıbbi etkisini daha da arttıracaktır. Bu karışımdan günde 3 kez birer çay kaşığı tüketmek öksürük ve burun tıkanıklığından kurtulmanızı sağlar.

9. Enfeksiyonlardan Korur

Elma sirkesinin antiseptik özelliği bakterilere ve mantarlara karşı çok etkilidir. Örnek olarak kulak enfeksiyonlarına, mesane enfeksiyonuna ve kandidiyaza iyi gelir. Kulak enfeksiyonu için, kulağınızı sulandırılmış elma sirkesi ile temizleyin. Mesane enfeksiyonu veya kandidiyaz için rahatsızlık geçene kadar gece yatmadan önce sıcak suyun içine bir çay kaşığı elma sirkesi ekleyip tüketin.

10. Kolesterolü Düşürür

Araştırmalar gösterdi ki, elma sirkesi kanınızdaki trigliserit ve düşük yoğunluklu lipoproteini (LDL) yani kötü kolesterolü düşürürken, yüksek yoğunluklu lipoproteini (HDL) yani iyi kolesterolü artırır. Böylece kanınızın lipid profilinin düzelmesini sağlar. Bu durum özellikle diyabetten kaynaklanan komplikasyonların önlenmesi için önemlidir.



Elma sirkesi !

