



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ELMA SİRKESİNİN FAYDALARI

Elma sirkesini hem bakterileri, hem virüsleri, hem de mantarları öldürmek için kullanabilirsiniz. Elma sirkesi çok iyi bir koku giderici ve dezenfekte edicidir. Koku gidermek istediğiniz yerlerde kullanabilirsiniz. Elma sirkesini çamaşır makinesinde yumuşatıcı gözünde kullanabilirsiniz. Hem çamaşırları yumuşatır, hem de deterjanın zararlı koku ve etkilerini azaltır. Ayrıca düşük sıcaklıklarda yıkanan çamaşırlarda koku problemi olmaz.

Bulaşık makinesi için kullanılan parlaticılar kimyasal olup, durulanmadıklarından sağlık için sakıncalıdır.

Alternatif olarak parlaticı gözünde elma sirkesi kullanabilirsiniz.

Güneş yanıkları, sinek ısırıkları gibi kaşıntılı durumlarda, elma sirkesini bir pamuğa damlatın ve kızarık yere uygulayın, acısını alıp kaşıntıyı geçirecektir.

Elma sirkesi ile suyu karıştırın, camlarınızı temizleyin. Lekelenen yerleri bol sirkeli bezle silin.

Karbonat ve elma sirkesi ile lavaboları ovduğunuzda, ıslı ıslı parlar.

Elma sirkesi ile dişler fırçalandığında, ağıza ferahlık, dişlere beyazlık katar.

Elma sirkesi ve soda karışımı çok iyi bir cilt temizleyicisidir.

Elma sirkesi topuk dikenine iyi gelir, bunun için topuk dikenini sürekli sirkeyle temas ettirin.

Bir beze sirke dökerek, ayağa bağlamak ve ayağı sirkeli suda bekletmek faydalıdır.

Saçlarınızın kepekli olması ve parlaması için elma sirkesi kullanın.

Elma sirkesini, hazım problemleri, sinüs enfeksiyonları, saç dökülmesi, kilo vermek, reflü, gut, artrit, sistit, mantar enfeksiyonu, yüksek tansiyon, menopoz sıkıntıları, siğil, ayak-vücut kokusu, zona, uçuk, varisler, uyku sorunlarında, yorgunlukta, kolesterolde kullanabilirsiniz. Yalnız direkt saf sirkeyi içmeniz, dişlere ve yemek borusuna zarar verebilir, sulandırarak kullanın.

Kanser, şeker hastalığı ve kemik erimesinden korunmak amaçlı, elma sirkesinden faydalanabilirsiniz.

Elma sirkesinde, çeşitli bitkileri bekleterek, bitki sirkeleri elde edebilirsiniz. Size iyi gelen şifalı bir bitkiyi, yaptığınız elma sirkesinde 20 gün kadar bekletin. Böylece elma sirkesinin şifasını iki katına çıkarmış olursunuz.

Örneğin adaçayı menopoz sıkıntılarına karşı etkili bir bitkidir. Adaçayı sirkesini yaparak, salatalarınıza ve yemeklerinizde kullanıp, ilaç kullanmadan, yan etki görmeden sıhhatli bir yaşam sürdürebilirsiniz.

İltihap tedavisinde Elma sirkesi: Banyo küvetinize doldurduğunuz suya, üç bardak elma sirkesi karıştırın ve küvet içersinde, bacaklarınızı vajinaya su girmesini sağlayacak şekilde yayarak, en az 20 dakika oturun. Rose elma sirkesi banyosunu ve duşunu, vajinal asiditeyi normal hale getirmek için de kullanmanız tavsiye edilir. Vajinal asiditenin normal düzeyde olması, kötü bakterilerin geçişine izin vermez.

