

Apfelessig



Für ein aktives Leben –  go to **motion**

Wussten Sie schon, dass Apfelessig durch Fermentierung von Apfelwein hergestellt wird?

Gut zu wissen:

- Apfelessig unterstützt die Verdauung, mildert Sodbrennen und hilft gegen Verstopfung.
- Der Blutzuckerspiegel wird durch Apfelessig sanft reguliert.
- Auch die Cholesterinwerte lassen sich durch Apfelessig positiv beeinflussen.
- Essig-Inhalationen können gegen Bronchialerkrankungen helfen.
- Apfelessig wirkt pilzfeindlich und antibakteriell.
- Trotz seiner Säure wirkt Apfelessig im Körper basisch und trägt damit zu einem positiven Säure-Basen-Verhältnis bei.
- Essigwickel sind ein sanftes Mittel zur Fiebersenkung.
- Bei Verstauchungen und Prellungen wirken Essigumschläge abschwellend.

Apfelessig-Drink

Zutaten für 1 Portion

250 ml	Mineralwasser, mit oder ohne Kohlensäure
1 - 2 TL	Bio-Apfelessig, naturtrüb und unpasteurisiert
1/2 TL	Honig (nach Geschmack)

Zubereitung:

Apfelessig-Drink anrühren und 15 Minuten vor dem Frühstück trinken. Er kann auch über den Tag verteilt als Erfrischungsgetränk genossen werden, vor allem im Sommer.

Tipp

Apfelessig ist gesundheitlich am wertvollsten, wenn er aus Bio-Anbau, naturtrüb und unpasteurisiert ist. Beim Filtern und/oder Erhitzen des Essigs geht eine Vielzahl der gesunden Inhaltsstoffe verloren.

training & coaching

MTB-Saisonaufakt am Comer See –

Technikübungen, Enduro-Touren und Entspannung in netter Runde: vom 20. bis 22. April 2018 starten wir am Comer See in die neue Saison. Bist du dabei?

www.tomotion-gmbh.de/training/termine



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129

E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching