

Το 10.000 ετών μυστικό για υγιεινή ζωή και απώλειά πόντων, που όλοι έχουμε στο σπίτι μας!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αφήστε κάτω το λάχανο και κλείστε το μπλέντερ. Υπάρχει μια νέα τρέλα για υγιεινή διατροφή και αποτοξίνωση στις διασημότητες, και έχετε ήδη και εσείς το κύριο συστατικό στο ντουλάπι ή το ψυγείο σας.

Είναι το ξύδι. Η Μέγκαν Φοξ, προσθέτει πάντα ξύδι στην σούπα της και μηλόξυδο στην σαλάτα της, υποστηρίζοντας ότι καθαρίζει το σύστημα της, ενώ η Γκουίνεθ Πάλτροου και η Μαντόνα είναι υποστηρικτές σε τονωτικά καλλυντικά που έχουν ως βάση το ξύδι. Ο Σέραμπ, σχεδιαστής φλιτζανιών τσαγιού υποστηρίζει πως στην Μιράντα Κερ, αρέσει να ρίχνει σταγόνες ξυδιού στην σαλάτα της, κάτι που οι περισσότεροι άνθρωποι κάνουν ήδη, αλλά κυρίως για τη γεύση.

Η διατροφολόγος Κάτι Μείσον, είπε στην εφημερίδα Daily Mail ότι «Το ξύδι κατά το παρελθόν και συγκεκριμένα 10.000 χρόνια πριν, έχει χρησιμοποιηθεί από τους Κινέζους για πολλούς σκοπούς όπως για τον καθαρισμό, ως καρύκευμα αλλά και ως φάρμακο για την υγεία. Πλέον όλοι οι διάσημοι βαρέθηκαν τις εξαντλητικές δίαιτες και την Χημική διατροφή, που εξαρτώταν από διάφορους χυμούς λαχανικών και φρούτων»!

Το μηλόξυδο, είναι κάτι που βοηθάει λίγο από όλα. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για να βοηθήσει την πέψη σας, να το βάλετε στα μαλλιά σας ακόμη και ως θεραπεία για τις μελανιές. Είναι το ιδανικό συστατικό που χρειάζεστε σε μια δίαιτα καθώς αυξάνει την καύση του λίπους και καταστέλλει τη συσσώρευση λίπους στο σώμα. Με τη βοήθειά του ξυδιού μπορεί να μειώσει κανείς τις ποσότητες της τροφής που καταναλώνει και πιθανώς το τσιμπολόγημα μεταξύ των γευμάτων.

Το πρωί αντί για ένα ποτήρι με χλιαρό νερό και λεμόνι για να καθαρίσετε τον οργανισμό σας, πιείτε ξύδι. Απλά να είστε προσεκτικοί στο πώς το πίνετε καθώς το έντερό σας μπορεί να το λατρέψει ενώ τα δόντια σας όχι. Προσπαθήστε να πίνετε ένα σφηνοπότηρο ξύδι με νερό το πρωί, με ένα καλαμάκι για να μην καταστραφούν τα δόντια σας από την οξύτητα. Και όσο για το φαγητό σας; Ραντίστε με ξύδι τα λαχανικά σας και θα δείτε τους πόντους να πέφτουν ανώδυνα, χωρίς πείνα και κόπο!

Πηγή: mothersblog.gr