



Στο

εξωτερικό είναι πολύ διαδεδομένο και ο λόγος είναι ότι εκτός από γευστικό, είναι και πολύ ωφέλιμο.

Γνωρίστε το μηλόξιδο και βάλτε το στην κουζίνα σας, γιατί τα οφέλη του είναι πολλά και διαφορετικά.

**Βοηθά σε στομαχικά προβλήματα:** Μαζί με λίγο νερό, το μηλόξιδο φαίνεται πως έχει αντιβιοτικές ιδιότητες βοηθώντας σε βακτηριακές μολύνσεις που οδηγούν σε διάρροια, ενώ η πεκτίνη του ανακουφίζει τους εντερικούς σπασμούς.

**Διώχνει το λόξιγκα:** Μια κουταλιά μηλόξιδο αρκεί!

**Ανακουφίζει τον πονόλαιμο:** Δημιουργεί ένα όξινο περιβάλλον για τα μικρόβια, τα οποία δεν μπορούν τελικά να επιζήσουν. Αναμείξτε  $\frac{1}{4}$  του φλιτζανιού μηλόξιδο με  $\frac{1}{4}$  του φλιτζανιού ζεστό νερό και κάντε γαργάρες κάθε ώρα.

**Ρίχνει τη χοληστερίνη:** Μπορεί να μην κάνει θαύματα, αλλά η καθημερινή κατανάλωσή του φαίνεται πως ρίχνει την κακή LDL χοληστερίνη σύμφωνα με μελέτη του 2006 σε ποντίκια.

**Αποτρέπει τη δυσπεψία:** Αναμείξτε 1 κουτ. του γλυκού μέλι με 1 κουτ. του

γλυκού μηλόξιδο σε λίγο ζεστό νερό και πιείτε το μισή ώρα πριν το φαγητό.

**Καθαρίζει τη βουλωμένη μύτη:** Αν ταλαιπωρήστε από «μπούκωμα» αναμείξτε 1 κουτ. του γλυκού μηλόξιδο σε 1 ποτήρι νερό και πιείτε το. Το κάλιο του λεπταίνει τη βλέννα.

**Βοηθά στην απώλεια βάρους:** Το οξικό οξύ του μειώνει την όρεξη, αυξάνει το μεταβολισμό και μειώνει την κατακράτηση υγρών.

**Καταπολεμά τη δυσάρεστη αναπνοή:** Κάντε γαργάρες με μηλόξιδο ή πιείτε 1 κουτ. του γλυκού μαζί με νερό προκειμένου να εξαλειφθούν τα βακτήρια που προκαλούν δυσάρεστες οσμές.

**Αντιμετωπίζει την ακμή:** Οι αντιβακτηριδιακές του ιδιότητες κρατούν την ακμή υπό έλεγχο και φέρνουν ισορροπία στο pH της επιδερμίδας σας.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)