

Algemene informatie

Appelazijn wordt gemaakt van appels die gefermenteerd worden. Wanneer appelsap gaat gisten worden de zoetstoffen van de appels getransformeerd naar alcohol en wordt het azijn zonder bubbels. Als er tijdens het proces lucht bij komt, gaat het proces langzaam verder en wordt de aanwezige alcohol omgezet in zuur. Het product is een zure wijn geworden die dan appelazijn genoemd wordt. Een veelgebruikte naam is *Vinaigre*. Dit is afgeleid van de Franse woorden *vin aigre*, wat *zure wijn* betekend.

Toepassingen

Appelazijn helpt bij het balanceren en reguleren van de pH-waarde op de huid en verzacht het haar om een verbeterde groei te bevorderen. In de blog op deze website wordt uitgelegd de gezicht- en haarverzorging met appelazijn kan worden behandeld:

- [Gezichtsverzorging met Baking Soda en appelcider azijn](#)
- [No shampoo](#)

Appelazijn is een ideaal middel voor de verzorging van het lichaam:

- versnelt de stofwisseling
- stimuleert de vetafbraak
- vermindert een gevoel van honger
- verbetert de spijsvertering
- werkt reinigend en ontslakkend
- geneest kalknagels
- bestrijdt voetschimmel tijdens een voetbad
- als huidlotion is het goed tegen acne
- helpt bij zonverbranding, eczeem, kwallen- en insectenbeten
- helpt tegen aambeien
- verzacht een keelpijn
- geeft extra energie door de zuurgraad en verdrijft vermoeidheid
- reguleert de bloeddruk
- beschermt tegen osteoporose
- voorkomt roos
- verlicht diarree
- u krijgt er mooiere nagels door
- heeft een antiseptische werking

Cholesterol

Bij inwendig gebruik helpt appelazijn op een natuurlijke manier om je cholesterol te verlagen. Dagelijks een glas water met 2 a 3 theelepels appelazijn is al heel effectief om je cholesterol op een gezond niveau te houden.

Ontstekingen

Appelazijn remt en voorkomt ontstekingen door haar antiseptische werking. Vooral mensen met jicht, reuma of gewrichtspijn kunnen hier veel baat bij hebben, maar ook kleinere ontstekingen, zoals keelpijn, kunnen baat hebben bij het innemen van appelazijn.



Bloed

Appelazijn zorgt voor een zuivering van je bloed en brengt je bloeddruk in balans. Het duurt een aantal weken voordat het resultaat opmerkelijk is, maar door een gezonder bloed ga je er beter en gezonder uitzien. Men ervaart dit als een jonger lichaam.

Afvallen

Appelazijn is een goed hulpmiddel om af te vallen. Het is actief bij het verliezen van overtollig gewicht. Neem bij het afvallen niet meer dan 3 glazen water met 1 à 2 theelepels appelazijn per dag. Doordat appelazijn erg zuur is, kan je bij overmatig gebruik last krijgen van je maag.

**Huid**

Appelazijn neutraliseert de zuurwaarde van je huid en kan werken tegen verschillende huidkwaaltjes zoals eczeem, droge huid, een vette huid en puistjes. In appelcider azijn zit veel bètacaroteïne en vitamine E. Deze twee stoffen zorgen voor de vernietiging van vrije radicalen die verantwoordelijk zijn voor de veroudering van de huid. De beste manier om appelazijn aan te brengen is met een wattenschijfje op je huid te deppen. Ook kan het gemengd worden met een bestaande lotion. Gebruik het niet vaker dan 1 à 2 keer per dag.

Haar

Appelazijn werkt zeer positief als je het in je haar gebruikt. Het heeft een diepreinigende werking en helpt ook roos en haaruitval te verminderen. Meng wat appelazijn met water en laat dit even een paar minuten in je haar zitten om in te werken. Daarna heel goed uitspoelen!

Bijwerkingen

Er zijn geen bijwerkingen aan het gebruik van appelazijn. Het product is volledig natuurlijk, dus bij normaal gebruik heeft dit geen negatieve effecten op het lichaam. Wel kunnen er ongewenste effecten ontstaan als je de appelazijn niet op de juiste manier gebruikt of teveel inneemt:

Tandglazuur

Bij het drinken van appelazijn kan het tandglazuur beschadigd worden door de zuurtegraad van appelazijn. Dit geldt met name als je de appelazijn in de pure vorm drinkt. Je kunt dit voorkomen door de appelazijn (-oplossing) met een rietje te drinken zodat het niet met je tanden in contact komt. Let er dan wel op dat je niet binnen 30 minuten je tanden gaat poetsen, omdat het zuur dan alsnog met je tanden in aanraking komt.

Maag

Het innemen van grote hoeveelheden appelazijn kan leiden tot grote maagproblemen zoals misselijkheid, diarree, indigestie of maagzuur. Verdun de appelazijn altijd met water, en voeg eventueel wat honing toe om het effect van het zuur wat te verlagen.

Huid

Als er onverdund appelazijn op de huid wordt aangebracht, kan dit irritatie veroorzaken. Ook voor extern gebruik geldt dat appelazijn altijd verdund moet worden voor gebruik.

