

Dr. Penny Stanway

ALLESKÖNNER APFELESSIG

Die natürliche und
nachhaltige Alternative zu



Medikamenten



Kosmetikprodukten



Reinigungsmitteln

© des Titels »Alleskönner Apfelessig« von Peter Steinway (ISBN 978-3-7423-1503-8)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

Inhalt

Einführung	7
1 Alles über Apfelessig	11
Apfelsaft	12
Apfel(schaum)wein.....	13
Apfelessig	17
2 Apfelessig und gesunde Ernährung	27
Einfache Apfelessigrezepte	30
Kochtipps	38
3 Natürliche Gesundheitsmittel	41
Haut und Haare	44
Altersbedingte Beschwerden	48
Verdauung, Ernährung und gute Gesundheit	57
Detox-Getränke.....	65
Atemwegsbeschwerden und Allergien	68
Verletzungen und Infektionen	70
Erkältungen und Husten	76
Allgemeine Gesundheit	78
Chronische und schwere Erkrankungen	85

4 Natürliche Schönheitspflege	97
Apfelessig – das Allzweckmittel im Badezimmer.....	101
Apfelessig – wesentliche Zutat für Hautreiniger und Gesichtswasser.....	104
5 Natürliche Haushaltsprodukte	110
Zahlreiche Vorteile	111
Apfelessig als Lufterfrischer	113
Apfelessig – der vielseitige Haushaltsreiniger	115
Apfelessig für Garten und Auto	121
Apfelessig für Wäsche und Waschmaschine	122
Register	125