

## יתרונות מפתיעים של חומץ תפוחים

חברים יקרים! חומץ התפוחים שלנו התחיל כטעות כשהמשכנו להתסיס את הסיידר מעבר לנדרש לאט לאט התפתח לו חומץ ייחודי ואיכותי מתפוחים בלבד! ללא חומר משמר או תוספים! אנחנו שמחים לשתף אתכם בסודות הרפואיים של החומץ (במשפחה של תומר זאת תרופה לכל שפעת כבר שנים רבות ☺), למרות שהוא גם נהדר למטבח ולאפייה (כתחליף לביצים).

מעבר לשימושיות של חומץ סיידר וחומץ בכלל ברחבי הבית, לחומץ סיידר תפוחים ישנם יתרונות בריאותיים מדהימים, שיכולים לסייע לגוף שלנו בשלל מצבים שונים. ישנם עוד אין ספור יתרונות בריאותיים לחומץ הנפלא הזה, רק חשוב לזכור לצרוך אותו כשהוא מדולל במים או בתה. עשרים סיבות להתחיל להשתמש בחומץ סיידר:

- 1. חומרים מזינים:** חומץ הסיידר עשיר בשלל חומרים מזינים ביניהם: נתרן, אשלגן, סידן, זרחן, כלור, נחושת, מגנזיום וויטמינים A, B1, B2, B6, C, E.
- 2. הקלה על בעיות עיכול:** החומץ גם מכיל פקטין, סוכר שעוזר לפעילות העיכול, מקל על שלשולים ומפחית התכווצויות במעי. בפעם הבאה שיש לכם שלשולים, מומלץ לשתות תערובת של מים וחומץ סיידר. בנוסף, תערובת של חומץ סיידר, מים ודבש יכולה להקל על צרבות ונפיחויות בקיבה.
- 3. טיפול בסינוסיטיס:** חומץ הסיידר יכול להקל על סינוסיטיס ועל גודש באף, ערבבו חומץ סיידר עם מים רותחים ושאפו את האדים.
- 4. שיהוקים והתכווצויות:** שתיית מעט חומץ סיידר תפוחים יכולה לסייע להפסקת שיהוקים, הרגעת הקיבה ועצירת עוויתות בסרעפת.
- 5. נטרול ריח גוף:** חומץ הסיידר עוזר לנטרל ריחות זיעה לא נעימים. אפשר להשרות את כפות הרגליים בחומץ סיידר מדולל או למרוח בבתי השחי, כדי לחסל את הבקטריות שגורמות לריחות הלא נעימים.
- 6. נגד צינון:** חומץ הסיידר הוא תרופת סבתא ידועה נגד צינון. הוא עוזר להקלה על גרון כואב, שיעול ועוד. ערבבו שתי כפות חומץ סיידר תפוחים בכוס מים חמים, מומלץ גם להוסיף ג'ינג'ר או דבש, ויש לכם מרקחת מושלמת להקלה מיידית.
- 7. ירידה במשקל:** חומץ הסיידר מכיל חומצה אצטית המסייעת לירידה במשקל. שתיית חומץ תפוחים מדולל במים על בסיס קבוע יכולה לעזור לכם לשלוט במשקלכם.
- 8. הקלה על התכווצויות שרירים:** חומץ הסיידר עשיר באנזימים וחומצות אמינו המסייעות לנטרול חומצות החלב בשרירים. שתיית חומץ תפוחים מהול במים יכולה להקל על התכווצויות שרירים לאחר מאמץ ואימון גופני.
- 9. פרץ של אנרגיה:** החומץ מכיל אלקטרוליטים המסייעים לערנות הגוף. אם אתם מרגישים עייפים, מומלץ לשתות כוס מיץ פירות עם שתי כפות חומץ תפוחים.
- 10. שמירה על היגיינת הפה:** התכונות האנטי בקטריאליות של חומץ הסיידר תורמת להקלה על דלקת חניכיים ולנטרול ריחות רעים מהפה. גרגור חומץ סיידר תפוחים מדי יום הוא הרגל שיכול לסייע רבות להיגיינת הפה שלכם.
- 11. עזרה למערכת העיכול:** החומץ מכיל אנזימים המעודדים את התפתחותם של חיידקים טובים במערכת העיכול, וכן עוזר בחיסול שמרים שאינם רצויים בגופנו, כמו פטריית הקנדידה.
- 12. איזון רמות הסוכר:** לחומץ הסיידר ישנה השפעה אנטי גליקמית, המסייעת להפחית את רמות הסוכר בדם. שתיית כוס חומץ מהול יכולה לסייע לכם לשמור על רמות גלוקוז תקינות בדם.
- 13. הפחתת שומן בדם:** החומץ מסייע להפחתת הטריגליצרידים ולהעלאת רמות הכולסטרול הטוב, תוך הפחתת רמות הכולסטרול הרע. כמו כן, החומץ נלחם באנזימים שאחראים על התכווצות כלי הדם.
- 14. חיזוק העצמות:** האשלגן שבחומץ הסיידר מעכב את היווצרותם של משקעי סידן בסמוך למפרקים, ובכך מפחית כאבי פרקים. כמו כן, החומץ עשיר במינרלים כמו מגנזיום זרחן וסידן המסייעים לשיפור בריאות העצם.
- 15. בריאות עור הפנים:** כדי לנקות כתמים ופיגמנטציה מהעור ניתן לנקות את הפנים עם חומץ תפוחים מהול במים או תה.
- 16. מניעת פצעונים:** שטיפת הפנים בחומץ תפוחים מדולל תסייע להעלמת פצעונים, אקנה, פריחות בעור וזקנים נוספים.
- 17. הקלה על כוויות שמש:** מריחת חומץ סיידר על עור שנכווה בשמש יכול להקל על הכאבים וקילוף העור.
- 18. ריפוי יבלות:** הנחת פלסטר או תחבושת טבולים בחומץ על יבלת תסייע להחלמתה.
- 19. בריאות הקרקפת:** שטיפת השיער עם חומץ תפוחים מהול במים לפני החפיפה תשפר את נפח השיער ותעניק לו ברק, בשל החומצה האלפא ההידרוקסידיית שבו. כמו כן, החומץ משפר את זרימת הדם לעור הקרקפת וימנע קילופי עור וקשקשים.
- 20. העלמת ורידים בולטים:** שתיית תה מהול בחומץ סיידר תסייע להעלים ורידים נפוחים ובולטים, ולהפחתת הכאב הנגרם מהם.

מקווים שאתם נהנים מהמוצרים שלנו, חמוטל ותומר 'התפוחים של חמוטל ותומר'