

Joachim H. Angerstein
Eva M. Angerstein

DIE ESSIG- HAUSAPOTHEKE

**Gesund leben und natürlich heilen mit
Apfelessig, Kräuternessig & Co.**

Weltbild Verlag

Inhalt

Vorwort	8
Warum Heilessig so gesund ist	10
Ein wenig Essigggeschichte.	12
Durch lebendige Nahrung gesund bleiben	13
Mineralien und andere Inhaltsstoffe im Essig.	16
Der Heilessig und seine Wirkungen.	19
Das richtige Essigrezept.	21
Wie man zum Heilessig kommt	22
Heilessig selbst herstellen.	24
Der bequemere Weg zum Heilessig.	28
Aus Großmutter's Rezeptsammlung.	30
So wendet man Heilessig richtig an..	32
Innerliche Anwendung.	34
Äußerliche Anwendungen.	34
Welcher Essig ist der richtige?	42
Bewährte Heilessigzubereitungen für alle Anwendungen.	44
Die besten Heilessigrezepte.	48
Erfahrungen aus der Praxis.	50
Was Sie bei der Anwendung beachten sollten.	50

So wird der individuelle Heilessig hergestellt. 52
Der Gesundheitsessig für jeden Tag. 54

Heilessiganwendungen von A bis Z .. 56

Schönheits- und Körperpflege

mit Essig 92

Körperpflegemittel mit Essig herstellen. 94

Cremes und Salben. 94

Lotionen. 96

Gesichtsmasken. 99

Essigbäder. 101

Spülungen für Haut und Haar. 103

Essigpflegemittel zum Wohlfühlen. 106

Köstliches aus und mit Essig 108

Kleine Verbraucherkunde. 110

**Die besten Rezepte - mit Essig kochen,
backen und konservieren. 112**

Essig im Haushalt 126

Essiganwendungen von A bis Z 128

Anhang

Bezugsquellen für Essig-Spezialitäten. 137

Literatur. 139

Register. 140