

Bernd Küllenberg

Apfelessig & Co.

Heilkräfte
aus der Natur



Von Aceto Balsamico bis Zitronenessig

- Gesundheitselixier zum Vorbeugen und Heilen
- Mit 7-Tage-Entschlackungskur
- Natürliche Pflege für Haut und Haare

Extra: Rezepte und Tips für Küche und Haushalt

Inhalt

Ein Wort zuvor

**Altbewährtes
wiederentdeckt**

**Jungbrunnen
aus der Natur**

Die Vermonter Natur-
medizin



**Der Apfel - eine Frucht
mit Biß** 10
Ein gesunder Genuß 11
Fit mit Äpfeln 13
Vital bis ins Alter 14

**Honig - ein unverfälschtes
Naturprodukt** 16
Bienenfleiß 16
Von der Wabe ins Glas 17
Fitmacher Honig 19
Die Heilkraft des Honigs 20

**Essig durch die
Jahrtausende** 22
Shekar, Hequa und Posca 22
Essig als Lebensmittel 23
Die Heilkraft des Essigs 23
Essigherstellung 24
Was wirkt im Essig 26
Dem Darm Saures geben 27

**Essig und der Säure-Basen-
Haushalt** 28

Säure- und Basenbildner 29

**Apfelessig - Lebenselixier
aus der Natur** 30

Ein ganz besonderer Saft 30

Apfelessig selbst ansetzen 34

PRAXIS

**Gesund und schön
mit Apfelessig** 37

**Apfelessig als
Energiespender** 38
Anwendungsformen 38
Ein ideales
Sportlergetränk 38

**Atemwegserkrankungen
und Erkältungen** 40

Stärkung des Immun-
systems 40
Schnupfen 41
Halsschmerzen 42
Husten 42
Fieber 43

**Nieren- und Blasen-
erkrankungen** 44



Frauenbeschwerden	45	Hand- und Fußpflege	70
Ausfluß	45	Mund- und Zahnpflege	71
Starke Monatsblutungen	45	Apfelessig in Küche und Haushalt	73
Erkrankungen von Herz, Kreislauf und Blutgefäßen	46	Gesund kochen mit Apfelessig	74
Herzstärkung	46	Salate	74
Krampfadern und Hämorrhoiden	46	Saucen und Dips	77
Darmbeschwerden	47	Chutneys	78
Blähungen	47	Gemüse	79
Durchfall	48	Fisch	81
Verstopfung	48		
Gelenkschmerzen	49		
Wunden und Verletzungen	50		
Zerrungen und Prellungen	50		
Ohrenschmerzen und Ohrensauen	51		
Hauterkrankungen	52		
Akne/Hautentzündungen	52		
Sonnenbrand	53		
Apfelessig - Hausapotheke von A - Z	54		
Entschlackung mit Apfelessig	56	Weitere Essigsorten	83
Die 3 Phasen •	57	Balsamessig	83
Entlastungstag	57	Essig hausgemacht	84
Die Fastenkur	59	Kräuteressige	84
Darmreinigung	59	Tips und Tricks für die Küche	88
Trinken	61	Essig - ein vielfältiges Haushaltsmittel	89
Fastenbrechen und Aufbau tage	62	Haushaltsmittel von A-Z	89
Körperpflege mit Apfelessig	64		
Bäder	64	Zum Nachschlagen	92
Massagen	65	Bücher, die weiterhelfen	92
Gesichtspflege	65	Sachregister	93
Haarpflege	68	Rezeptregister	95

