

إستخدامات مذهلة لخل^٣ التفاح

إن كنت تستخدم خل^٣ التفاح فقط لتحضير السلطة، فأنت تقلل من قدراته الكثيرة! يمكنك استعمال خل^٣ التفاح بطرق كثيرة وحتى أنك سوف تقوم بوضع زجاجة خل بغرفتك وليس فقط في مطبخك.

يمكن استخدام خل^٣ التفاح في المطبخ وفي تنظيف المنزل والعناية بالشعر والبشرة وفي الشفاء . ومن المهم أن تقوم بشراء الخل العضوي الجيد.

إستخدامات مذهلة لخل^٣ التفاح :

في الطبخ

بما أن خل^٣ التفاح هو قبل كل شيء منتج غذائي ويتم استخدامه في المطبخ في السلطات والعديد من الطبخات ، فلا يمكن إهمال الحديث عن هذه النقطة.

يستخدم خل التفاح في الأكل وهو يحتوي على العديد من المنافع الغذائية والصحية، فهو يقلل من مستويات الجلوكوز لذلك هو مفيد لمرضى السكري. كما يعد عنصر مثالي لإنقاص الوزن والشعور بالشبع بالإضافة الى ذلك، تعزز الأنزيمات الموجودة بخل التفاح نمو^٣ البكتيريا الجيدة في القناة الهضمية.

يمكن استهلاك خل^٣ التفاح من خلال خلط ملعقة كبيرة مع كوب من الماء أو اضافته الى الشاي بالأعشاب كما يمكن تناوله مع السلطة عبر مزجه مع عصير الليمون أو زيت الزيتون أو عصير البرتقال.



تخفيف الغازات والإنتفاخ والحرقة

يعتبر خل^٣ التفاح مفيد في الحد^٣ من الغازات وإنتفاخ البطن. تناول ملعقة كبيرة من خل التفاح الممزوج بالقليل من الماء قبل كل وجبة. بالإضافة الى ذلك، يخفف الخل أعراض حرقة المعدة.



تعزيز القلوية

يعزز خلّ التفاح القلوية بالجسم على الرغم من مذاقه الحمضي. أثبتت الدراسات أنّ أمراض السرطان لا يمكنها أن تعيش في جسم قلوي، لذا تعتبر هذه الطريقة من الطرق التي يعتمد عليها علاج جيرسون من أجل مكافحة السرطان والعديد من الأمراض الأخرى، الطريقة التي تتمثل بأن يصبح الجسم في حالة قولية ممتازة بالتالي يكون بيئة غير صالحة للسرطان.



رذاذ تنظيف

تحتوي أغلبية مواد التنظيف على الكثير من المواد الكيميائية المؤذية ، لذلك يمكن استبدال هذه المواد بخل التفاح في التنظيف. يقضي هذا الخل على الجراثيم كما انه يمتص الروائح الكريهة.

يمكن تحضير منظف منزلي من خلال خلط كمية متساوية من الخلّ والماء ووضع المزيج في زجاجة رذاذ وتنظيف الأسطح كالأرضيات و بلاط الحمام و الخزائن به.



العناية بالشعر

يمكن استعمال الخلّ كمشط للشعر، سوف يجعله سلساً ولامعاً كما انه يُزيل منه الزيت والأوساخ. يوازن الخلّ درجة حموضة الشعر ويساعد على القضاء على القشرة والدهون ويخفف الحكة وتهيج فروة الرأس.

يمكنك خلط ملعقة كبيرة من الخلّ مع كوب من الماء ، وشطف شعرك به جيداً بعد الإنتهاء من الإستحمام.



العناية بالبشرة

إحدى فوائد الخل هي إزالة السموم أي الديتوكس ، وهو يعمل على الحصول على بشرة نقية ونضرة وخالية من الشوائب بالإضافة الى ذلك فهو يساعد على شد البشرة وتأخير ظهور علامات التقدم في السن مثل التجاعيد والخطوط الرفيعة. يفرز الجسم السموم من الأنسجة والدم وبعض هذه السموم تخرج عبر الجلد على شكل نقط حمراء او طفح جلدي او بثور ، لذلك يمكن استعمال الخل كعلاج للبشرة.

يمكن اللجوء الى تغميس قطعة قطن في الخل^٣ الممزوج بالقليل من الماء ومسح وجهك بهذه القطننة والتشديد على مناطق الشوائب الظاهرة.



معالجة حروق الشمس

يمكن معالجة حروق الشمس من خلال استعمال خل التفاح. تتم هذه الطريقة من خلال مزج خل التفاح مع القليل من الماء وتطبيق المزيج على أماكن الحرق كما يمكن اللجوء الى وضع الخل في ماء المغطس والإسترخاء به.

