

EDDIKE

Eddike har været brugt i flere tusind år. Allerede dengang vidste man, at eddiken indeholdt en lang række sundhedsmæssige fordele. Ud over at være en smags giver til mad blev eddike også brugt til at behandle sår, ved betændelser og til konservering af frugt og grøntsager.

Indholdsstoffer


Æblecidereddike: Indeholder vitaminerne A, B1, B2 og B6 samt eddikesyrer og andre frugtsyrer, enzymer og naturlige aromastoffer. Kalium, natrium, calcium, magnesium, flour, fosfor, kisel.

Egenskaber

- Eddikesyre er god til at bekæmpe kropsfedt
- Hjælper med at stabilisere blodsukkeret
- Hjælper mod forhøjet blodtryk
- Hjælper med at øge mæthedsfornemmelsen
- Hjælper mod ledsmerter
- Har en beskyttende effekt på lever og nyre
- Styrker immunforsvaret på grund af den gavnlige virkning på tarmfloraen. Et studie viser, at æblecidereddike har en gunstig effekt på *Lactobacillus casei*, som er en bakterie, der er gavnlig for fordøjelse og immunsystemet
- Betændelseshæmmende
- God mod oppustethed og fordøjelsesforstyrrelser, da den genopretter den normale tarmflora, virker antibakterielt og fremmede på tarmperistaltikken
- Hjælper med at sænke for højt kolesterol og bremser udviklingen af åreforkalkning
- Udrensende
- Hjælper mod forhøjet kolesterol
- Stimulerer fordøjelsen og forbrændingen
- God ved skæl, akne, hudinfektioner
- Svampehæmmende

Kombinationsforslag

Kan anvendes i salater. Bland eventuelt med lidt honning, hvis du synes, det er for surt. Kan anvendes som marinade til kylling og kød. Kan anvendes udvortes til sår, skæl og andre hudproblemer.



Ny behandling til kroniske sår

Forskning fra Rigshospitalet påviser, at en lav opløsning af husholdningseddike kan få bugt med en særlig type bakterier.

Kroniske sår kan være en alvorlig bivirkning for eksempelvis patienter med diabetes eller hjertekarsygdomme. Sårene er i de fleste tilfælde næsten umulige at behandle med antibiotika og kan i sidste ende resultere i amputation eller andre meget alvorlige komplikationer. Men nu er forskere fra Rigshospitalet i samarbejde med en industriel partner på vej med en ny type bandage, som indtil videre har vist positive resultater.

De fandt frem til, at en meget mild eddikesyreopløsning på mellem 0,5 og 1 % kan have en helende effekt på sår, som man ellers ikke har kunnet få bugt med. Eddikesyren virker lokalt i såret, og samtidig er behandlingen i øvrigt helt uskadelig, hvis syren skulle gå i blodbanen, fordi kroppen også selv producerer eddikesyre. Eddike er blevet brugt til behandling af sår gennem mange år. Både som et almindeligt husråd og som led i hospitalsbehandling - fx til såkaldte ørebørn med dræn og problemer med tilbagevendende mellemørebetændelse.