



ПРИРОДНЫЙ  
ЗАЩИТНИК

# ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА НАСТОЙКИ НА СПИРТУ

В ЛЕЧЕНИИ И ОЧИЩЕНИИ  
ОРГАНИЗМА

Составитель Николаева Ю. Н.



РИПОЛ  
КЛАССИК  
Москва, 2011

УДК 633.7/.9

ББК 28.5

Я13

*Составитель Ю. Н. Николаева*

Я13      Яблочный уксус, перекись водорода, настойки на спирту в лечении и очищении организма / [сост. Ю. Н. Николаева]. – М. : РИПОЛ классик, 2011. – 192 с. – (Природный защитник).

ISBN 978-5-386-03265-4

Среди множества замечательных даров природы человек выбирает самые ценные и полезные, те, которые несут ему здоровье. Эта книга расскажет вам об удивительных народных средствах: яблочном уксусе, перекиси водорода и настойках на спирту. Вы узнаете, как они воздействуют на организм человека, могут ли принести вред и насколько полезны. В книге приведено множество рецептов приготовления целебных настоек и уксуса в домашних условиях, даны советы по их применению при различных заболеваниях.

УДК 633.7/.9

ББК 28.5

*При составлении данного издания использовались материалы ООО «Софит-Принт» и «М-Пресс»*

© ООО Группа Компаний

ISBN 978-5-386-03265-4      «РИПОЛ классик», 2011

# **ВВЕДЕНИЕ**

Во всем современном мире с каждым годом усиливается стремление людей к употреблению натуральных продуктов. Это относится не только к продуктам питания, но и к лекарственным средствам и даже к материалам, которые используются повседневно в быту. Например, здоровый образ жизни у нас ассоциируется со светлым жилищем, в отделке которого преобладает натуральное дерево, а не пластик; с одеждой из хлопка, шерсти и натурального меха, а не из капрона, нейлона и искусственной норки; на своем столе мы предпочитаем видеть суп из свежего мяса, овощи и фрукты со своего огорода, а не концентраты и полуфабрикаты или тепличные овощи, в которых не остается ни вкуса, ни запаха.

Хотя высокие технологии и позволяют учитывать современные потребности и получать разнообразные продукты и материалы, выдерживающие проверку на экологичность, однако они имеют достаточно высокую цену, поэтому доступны далеко не всем.

Яблочный уксус, перекись водорода, настойки на спирту относятся к таким продуктам, которые при своей доступности обладают великолепными целебными свойствами.

Яблочный уксус можно использовать не только как природный консервант илиправу к различным блюдам, например к салатам, мясу и др., но и как лечебное средство, об-

ладающее целым комплексом полезных лечебных свойств. Таким образом, яблочный уксус представляет собой натуральный продукт, который наряду с медом, лекарственными растениями, мумие и с другими целебными средствами представляет собой чудесное натуральное средство, способное дарить здоровье.

**Перекись водорода** обладает рядом целебных свойств, благотворно влияющих на организм человека. Ее используют для дезинфекции поврежденных участков тела при ранениях и ожогах, для обработки кожи при чесотке, ветряной оспе и фурункулезе, для профилактики кариеса, для полоскания горла при ОРВИ, ангине и ларингите и т.д.

**Спиртовые настойки** из различных лекарственных растений применяют при лечении самых разных заболеваний: наружно — в качестве противовоспалительного и обезболивающего средства при ревматизме, подагре, артритах, радикулите, ушибах; внутренне — в качестве отхаркивающего средства при бронхитах и бронхиальной астме, как противолихорадочное средство при гриппе и малярии, как успокаивающее средство при стрессах, нервных расстройствах, а также при болях в сердце и мигренях и т.д.

**яблочный уксус**



---

## **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ ЯБЛОЧНОМ УКСУСЕ**

При приготовлении пищи и консервировании овощей и фруктов применяют яблочный, белый дистиллированный и винный уксус. Но от других уксусов по своему качеству, химическому составу и действию на организм человека яблочный уксус разительно отличается. Особые свойства делают его целебным и позволяют расширить границы применения этого продукта и использовать его как лечебное средство при многих заболеваниях.

В результате брожения вина получают уксус, который в среднем содержит 3–9% уксусной кислоты и незначительный процент винной. Именно уксусная кислота является причиной разрушения живых клеток. Яблочный уксус готовят из цельных плодов сладких сортов яблок. Благодаря этому в нем совсем нет опасной для организма уксусной кислоты, зато в достаточном количестве содержится яблочная, обладающая ценными и полезными свойствами. Эта замечательная органическая кислота поддерживает нормальное пищеварение, представляя собой важный строительный элемент, взаимодействующий в организме человека с минеральными веществами и щелочами, способный образовывать гликоген — своеобразный энергетический резерв. Кроме кислоты, яблочный уксус содержит флавоноиды, некоторое количество микроэлементов и витаминов.

Яблочный уксус из мелко нарезанных яблок в домашних условиях делать достаточно долго, но зато при этом удается получить натуральный продукт самого высокого качества. Для его приготовления может понадобиться несколько месяцев.

Можно использовать уксус промышленного изготовления, но следует иметь ввиду, что его готовят из сердцевин и кожицы плодов яблок, что приводит к некоторому снижению качества продукта. Кроме того, уксус промышленного способа производства, полученный в результате процесса брожения молодого яблочного вина, имеет более высокую цену и качество, чем такой же уксус, приготовленный с помощью яблочной эссенции. Первый и рекомендуется предпочтеть.

Процесс получения яблочного уксуса при брожении молодого яблочного сока или вина зависит от того, насколько сладкие сорта яблок использовались для этой цели. Чем больше сахара в сырье, тем больший процент спирта будет в сусле, что способствует образованию уксусной кислоты.

В некоторых случаях для улучшения процесса брожения используют так называемую уксусную матку, представляющую собой пенную слизистую пленку дрожжеподобных грибков, возникающую на поверхности бродящих вина или сока. Эта пленка сама по себе обладает активными целебными свойствами, втрое превосходящими лечебные свойства самого ук-

уса. Обращение с уксусной маткой должно быть очень аккуратным, потому что бактерии чувствительны и могут легко погибнуть, если бродящий напиток потревожить, например, переставляя с места на место.

Натуральный яблочный уксус можно отличить от синтетического по нескольким признакам. Он имеет крепость 4–5%, тогда как синтетический — обычно 9%.

Натуральный яблочный уксус, купленный в магазине, снабжен этикеткой с надписью: «состав: яблочный уксус». На этикетке продукта синтетического происхождения можно прочесть: «состав: уксусная кислота 9%, ароматизатор, краситель».

Цена натурального яблочного уксуса превышает цену синтетического более чем в 2 раза.

## Лечебные свойства яблочного уксуса

В прошлом натуральный нерафинированный яблочный уксус довольно широко использовали для лечения различных недугов. Интерес к этому народному средству не ослабевает и в наши дни, ведь этот продукт очень прост в применении и доказал свою эффективность.

В отличие от других видов уксуса (столового белого и винного) яблочный уксус очень полезен для поддержания здоровья организма человека и совершенно безвреден при приеме

в рекомендованных дозах. Регулярное употребление этого народного средства помогает избавиться от избыточного веса, дает запас жизненной энергии, способствует нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине яблочный уксус широко используют в первую очередь как противовоспалительное, противогрибковое, и антисептическое средство. Кроме того, он применяется как средство, уменьшающее кровопотери. При приеме уксуса происходит активное образование красных кровяных телец, исчезают нарушения в менструальном цикле.

Он нормализует деятельность нервной системы, помогает при бессоннице. Уксус помогает и при простудных, и кожных заболеваниях.

В уксусе содержится микроэлемент калий, в котором весьма нуждается наш организм. Благодаря ему обеспечивается нормальная работа сердечной мышцы и поддерживается хорошее состояние нервной системы. Он положительно влияет на состояние кожи, укрепляет сердечную мышцу и стенки сосудов. С этим элементом, благодаря употреблению яблочного уксуса, в организме человека связываются кремний, железо, кальций, фосфор, хлор, сера, фтор.

В состав уксуса также входит кальций. В организме, получающем достаточное количество кальция, костные ткани укрепляются, а зубы не разрушаются.