

*з д о р о в ь е*      *и*      *к р а с о т а*

---

# **яблочный уксус – *ваш домашний доктор***



РИПОЛ  
КЛАССИК  
Москва, 2008

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Я15

Я15      **Яблочный уксус — ваш домашний доктор /**  
Авт.-сост. К. А. Ляхова. — М. : РИПОЛ классик, 2008. —  
64 с. : ил. — (Здоровье и красота).

ISBN 978-5-7905-3448-5

Среди множества замечательных даров природы человек выбирает самые ценные и полезные, те, которые несут ему здоровье. Эта книга расскажет читателю о яблочном уксусе — удивительном народном средстве, которое имеет множество полезных свойств. Она раскроет секреты исцеления с его помощью, даст советы, как приготовить его в домашних условиях и как использовать в качестве продукта питания.

**УДК 615.89  
ББК 53.59**

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Автор-составитель *К. А. Ляхова*

Художник *Е. В. Романенко*

Художественное оформление: *П. В. Любарова*

Компьютерная графика *Е. Л. Амитон*

Компьютерная верстка: *О. В. Митина*

Технический редактор *Е. А. Крылова*

Корректор *А. Ю. Нерода*

*Подготовлено при участии ЛА «Софит-Принт»*

Подписано в печать 30.01.2008 г.

Формат 84×108/32. Печ. л. 2,0. Тираж 10 000 экз.

Адрес электронной почты: [info@ripol.ru](mailto:info@ripol.ru)

Сайт в Интернете: [www.ripol.ru](http://www.ripol.ru)

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»  
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

ISBN 978-5-7905-3448-5

© Оформление. ООО Группа  
Компаний «РИПОЛ классик», 2007

# 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 каприона, 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 которой 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 относится к таким природным продуктам, которые при своей доступности обладают великолепными целебными и диетическими свойствами.

Использовать его можно не только как природный консервант или приправу к различным блюдам, например к салатам, мясу и др., но и как лечебное средство, обладающее 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.

# Яблочный уксус — дар природы

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 ценностными и полезными свойствами. Эта замечательная органическая кислота поддерживает нормальное пищеварение, представляя собой важный строительный элемент, взаимодействующий в организме человека с минеральными веще-

Ни белый дистиллированный, ни винный уксусы не только не обладают целебными свойствами, но при частом их употреблении в пищу могут принести вред, так как красные кровяные тельца (эритроциты) под их воздействием разрушаются, что ведет к развитию анемии. Отрицательное, опасное для здоровья воздействие винный и белый уксус оказывают и на процесс пищеварения, нарушая и замедляя его. Такие заболевания, как цирроз печени, язвенный колит и др. могут явиться следствием употребления в пищу этих видов уксуса.

ствами 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.

**Для получения яблочного уксуса необходимо теплое место и длительное брожение его основного компонента — яблочного сока.**

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, полу-

ченный 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 предпочесть.

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 уксуса. 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.

**С помощью яблочного уксуса можно повысить свертываемость крови, улучшить работу кровеносных сосудов.**

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. Благо-

даря 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.

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

Пектини, содержащиеся в яблочном уксусе, помогают снизить уровень холестерина, уменьшить риск возникновения инфаркта.

Народной медицине известны свойства уксуса, позволяющие использовать его в гинекологии в качестве противовоспалительных вагинальных спринцеваний и для уменьшения кровопотери при обильных менструациях.

Уксусная матка, получаемая в процессе образования яблочного уксуса исключительно эффективна в борьбе с глистными инвазиями, снимает боли в суставах, помогает при кожных заболеваниях.

Это чудодейственное средство можно использовать для защиты ослабленного организма от проникновения инфекций, при простудных заболеваниях, при кожных высыпаниях, сопровождающихся болевыми ощущениями. Одним из ценных свойств яблочного уксуса является его способность благоприятно воздействовать на желудочно-кишечный тракт при отравлениях и их последствиях.

Благотворное влияние яблочного уксуса на кроветворение уже давно было доказано медицинскими опытами. Состояние здоровья человека зависит от того, в каком состоянии находится его кровь. Как известно, ее вырабатывает костный мозг. С периодичностью в 28 дней кровь полностью обновляется. Если эта периодичность по каким-то причинам нарушится, здоровью будет нанесен ущерб. Употребление яблочного уксуса параллельно с фруктовыми и овощными соками в качестве нормализующего средства помогает избежать негативных последствий.

**Употребление уксусной матки внутрь даже в небольшом количестве способно принести облегчение при многих недугах.**

**Действие яблочного уксуса как эффективного противогрибкового и противовоспалительного средства усиливается, если одновременно использовать масло чайного дерева, орегано и чеснок.**

При наружном применении яблочный уксус оказывает заживляющее действие при ожогах, кожной сыпи, опоясывающем и стригущем лишаях. Его используют при ночной потливости и для нормализации состояния вен при варикозном расширении.

Регулярное применение высококачественного яблочного уксуса помогает избежать негативных последствий, связанных с недостатком соляной кислоты в пищеварительном тракте, приводящем к плохому перевариванию белков. Следствием подобной ситуации является и повышение артериального давления, которое снимается при приеме яблочного уксуса.

В гомеопатии довольно широко используют целебные свойства яблочного уксуса. Некоторые специалисты связывают высокую эффективность этого средства с тем, что, попадая в организм человека,