



# Яблочный уксус



# Мария Григорьевна Милаш

## Яблочный уксус

### Серия «Здоровье и жизнь»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=5009082](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5009082)*

*Яблочный уксус / М. Милаш.: АСТ, Сова; Москва, Санкт-Петербург;*

*2010*

*ISBN 978-5-17-067484-8*

### **Аннотация**

Целебные свойства яблочного уксуса были известны и весьма высоко оценены еще в древности – в Египте, Финикии, Греции и Риме. Исследования современных ученых подтвердили, что яблочный уксус – действительно уникальное целебное природное средство, помогающее при многих заболеваниях!

О том, как приготовить яблочный уксус в домашних условиях и как правильно и эффективно использовать его в лечении, расскажет эта книга.

# Содержание

История яблочного уксуса	4
Заглянем в прошлое	4
День сегодняшний	6
Почему полезен яблочный уксус	8
Приготовление яблочного уксуса	11
Как правильно приготовить яблочный уксус	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Мария Милаш

## Яблочный уксус

### История яблочного уксуса

#### Заглянем в прошлое

Римляне с незапамятных времен изготавливали уксус из винограда, инжира и ячменя. Римские легионеры во время военных походов пили смесь уксуса с водой. Такая смесь называлась «поска», она прекрасно утоляла жажду и предотвращала распространение заразных болезней, нередких в жарком климате.

В Древнем Двуречье всегда ценились лечебные свойства яблочного уксуса. Им пользовались для исцеления при укусах ядовитых змей и насекомых, при головокружениях и общих недомоганиях, тропических лихорадках, расстройстве пищеварения, для скорейшего заживления ушибов и переломов. Очень популярны были ванны с добавлением уксуса.

У финикийцев был распространен напиток «шекар» – слабо разбавленный яблочный уксус. На вкус он был не слишком приятен, но считался очень полезным.

Хорошо известен был уксус в Древнем Египте и Иудей-

ском царстве.

На одном из папирусов сохранилось описание церемонии омовения идолов бога Ра – для начала их следовало протирать смесью воды с яблочным уксусом, а затем умащивать драгоценными маслами.

Существовали разные сорта уксуса. Яблочный уксус считался самым дешевым, поэтому именно он использовался в древности в гигиенических целях: во времена средневековья не принято было мыться с мылом, а в качестве самой распространенной очистительной процедуры использовали протирание лица и тела крепким раствором уксуса, который растворял слой накопившейся на теле грязи и убивал паразитов.

Продавали уксус уличные разносчики, возившие его в деревянных бочках. И, надо отметить, товар этот пользовался огромным спросом.

Простые люди вместо воды пили разбавленный яблочный уксус. Кроме того, уксус всегда активно использовался в кулинарии. В средневековой Англии в уксусе мариновали мясо, огурцы, капусту, каперсы, дыни, портулак, а также трюфели и даже цветки фиалок.

Рассказывают, что уксус помог поправить здоровье Джорджу Байрону. Однажды, когда самочувствие его оставляло желать лучшего, Байрон перешел на традиционную крестьянскую еду – черные сухари и разбавленный яблочный уксус. Уже через месяц поэт скинул лишние килограммы и смог вернуться к активной творческой жизни.

# День сегодняшний

Первая волна пристального интереса к яблочному уксусу прошла лет 10 назад, когда в газетных публикациях появились первые «переводные» статьи знаменитого американского поборника здорового образа жизни Дж. Джарвиса, посвященные целебным свойствам яблочного уксуса. Естественно, сразу же нашлись желающие опробовать новый метод на практике. Но куда могли отправиться страждущие за целебным уксусом? В магазинах его не найдешь, там продавался только обычный уксус. «Выручили» кооператоры, которые, сориентировавшись в спросе покупателей, выпустили в продажу «Яблочный уксус». Правда, стоил он дороговато, но здоровье ведь важнее денег! Однако схема производства этого, рыночного, уксуса была чрезвычайно далека от целебной: в обыкновенный химический уксус добавлялась столовая ложка такого же химического яблочного экстракта. Бутылка закупоривалась пробкой, наклеивалась красивая этикетка и – «будьте здоровы»! Разумеется, толку от такого лекарства не было никакого. Поэтому возникший было интерес к яблочному уксусу быстро пропал.

Вторая волна интереса к яблочному уксусу прокатилась по России совсем недавно, после того как уже наши пропагандисты здорового образа жизни (Болотов, Шаталова и другие) в своих трудах воспели осанну этому чудодейственному

продукту. И вновь многие стали пробовать на себе целебное воздействие этого препарата. Правда, готовить его старались уже самостоятельно. И оказалось, что яблочный уксус действительно помогает при многих заболеваниях!

Однако определенная часть искателей здоровья все-таки предпочитала покупать яблочный уксус в магазинах. Теперь это не было проблемой: в каждом уважающем себя магазине можно было найти уксус, приготовленный в самых различных странах: венгерский, польский, молдавский, черногорский...

Опыты доказали: покупной уксус «не работает». Так что если вы решительно настроены получить лечебный эффект от этого препарата, придется вам все-таки потрудиться и сделать его самим.

Как сделать? Есть несколько способов. Но о приготовлении яблочного уксуса мы поговорим чуть позже.

# Почему полезен яблочный уксус

Англичане говорят: «Если есть хотя бы одно яблоко в день, забудешь дорогу к врачу». А все полезные вещества, которые содержатся в яблоках, переходят и в яблочный уксус, если, конечно, он приготовлен правильно.

Какие же это вещества? Прежде всего – калий. В 100 г свежих яблок содержится 140 мг калия, соответственно в 100 мл «правильного» яблочного уксуса калия будет примерно такое же количество.

Кроме того, яблочный уксус содержит более 20 важнейших минеральных веществ и микроэлементов, уксусную, молочную и лимонную кислоты, а также целый ряд ферментов и полезных аминокислот.

Теперь давайте поговорим о составе яблочного уксуса чуть-чуть подробнее. Итак, яблочный уксус содержит: *калий, натрий, кальций, магний, фосфор, хлор, серу, медь, железо, кремний, фтор; витамины С, Е, А, все витамины группы В и витамин Р.*

Еще в состав яблочного уксуса входит *пектин* – балластное вещество, которое способствует процессу пищеварения и уменьшает уровень холестерина в крови.

Есть в яблочном уксусе и *бета-каротин*, который считается одним из самых сильных антиоксидантов, борцом со свободными радикалами. Свободные радикалы – опасные

вещества, атакующие клетки организма и наносящие им серьезный вред. Свободные радикалы обладают исключительно высоким окислительным потенциалом.

Особенно опасны атаки свободных радикалов для клеточных оболочек и внутриклеточных перегородок, повреждения которых губительны для клеток. Длительное повреждение клеток и структур организма приводит к нарушениям иммунной системы, сердечно-сосудистым заболеваниям, катаракте и даже онкологическим заболеваниям. Способностью легко вступать во взаимодействие со свободными радикалами и лишать их опасной активности и обладают антиоксиданты, к которым относится бета-каротин.

Народный академик Б. В. Болотов разработал теорию о влиянии уксуса на клеточном уровне на организм человека. Борис Васильевич Болотов объясняет это влияние так: в организме накапливается много шлаков, причем повсюду – и в почках, и мочевом пузыре, и в соединительных тканях и костях. Особенно опасны для жизнедеятельности шлаки, возникающие в результате окислительных процессов.

Чтобы избавить организм от шлаков, необходимо воздействовать на них безопасными для организма кислотами, способными растворять шлаки, превращая в соли. Примерами таких кислот могут быть аскорбиновая, пальмитиновая, никотиновая, лимонная, молочная. Яблочный уксус содержит практически все эти кислоты.

Кстати, Болотов считает, что яблочный уксус лучше всего

использовать с кислым молоком. Рецепт простой: в стакан с прокисшим молоком добавляют чайную ложку яблочного фруктового уксуса и чайную ложку меда. Выпивать надо в день как минимум 2–3 стакана этого вкусного лекарства.

# Приготовление яблочного уксуса

## Как правильно приготовить яблочный уксус

Самое ценное в яблочном уксусе – уксусная матка. Так специалисты называют образующуюся на поверхности яблочного сока пену или слизистую массу. Считается, что уксусная матка обладает втрое большими целебными свойствами, чем сам уксус. Она прекрасно лечит боли в суставах, заражение глистами, многие заболевания кожи.

Уксусная матка достаточно капризна, она может погибнуть от сквозняка или даже оттого, что сосуд, в котором находится забродивший сок, переставят в другое место. В последнем случае матка просто-напросто захлебывается – погружается в уксус, куда кислород доходит с трудом, и уксуснокислые бактерии гибнут.

Если у вас есть уксусная матка, приготовить яблочный уксус не составит труда. Но как быть, если матки у вас нет?

Попробуйте использовать следующие методы.

*Способ первый*

*Первый этап:* приготовление яблочного сока и его обра-

живание.

Вымойте 5 кг яблок и разрежьте их на четвертинки. Соковыжималкой отожмите из яблок сок. Вылейте сок в большой сосуд из стекла или керамики, разбавьте его небольшим количеством кипяченой воды. В чашку налейте 100 г теплой кипяченой воды, разбавьте в ней 1/4 чайной ложки сухих дрожжей и добавьте чайную ложку сахара. Подождите, пока опара поднимется, и вылейте ее в основной сосуд. На горлышко сосуда натяните воздушный шарик так, чтобы сок был герметично закрыт. В процессе брожения образуется углекислый газ, который постепенно будет заполнять воздушный шарик.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.