



Нина БАШКИРЦЕВА  
**ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС —**  
*эликсир здоровья*



К

«КРЫЛОВ»

- Избыточный вес • Гастрит • Дисбактериоз
- Артрит • Экзема • Псориаз • Геморрой
- Варикоз • Бронхит • Сахарный диабет

# **Нина Анатольевна Башкирцева**

## **Яблочный уксус – эликсир здоровья**

### **Серия «Природный лекарь»**

*Текст предоставлен издательством «Крылов»*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=177890](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=177890)*

*Яблочный уксус – эликсир здоровья: Крылов; Санкт-Петербург; 2008  
ISBN 978-5-9717-0586-4*

### **Аннотация**

Яблочный уксус – это природный эликсир здоровья, постоянно пользующийся заслуженной популярностью в народе. Нина Башкирцева убедительно доказывает, что широкая известность яблочного уксуса – не сиюминутная дань моде. В книге собраны сведения об истории использования яблочного уксуса эскулапами Древней Греции и Средневековья, приведены данные о его изучении современных ученых и фитотерапевтов. Целительные силы уксуса столь велики, что его можно использовать и для приготовления растворов для лечения различных заболеваний, и для уменьшения излишнего веса. С его помощью вы сможете сохранить красоту лица и тела и приготовить разнообразные полезные и питательные блюда. Используйте силу природного лекаря себе во благо.

# Содержание

Глава 1	4
Яблочный уксус с древнейших времен до наших дней	8
Свойства яблочного уксуса	12
Приготовление яблочного уксуса в домашних условиях	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Нина Башкирцева**

## **Яблочный уксус – эликсир здоровья**

### **Глава 1**

#### **Эликсир здоровья**

Яблочный уксус – это природный продукт. Он известен с очень давних времен и по сей день является одним из самых популярных народных снадобий для лечения и профилактики множества болезней. Кроме того, это единственное натуральное средство, которое с успехом используется не только для оздоровления, но и для поддержания красоты – в косметологии. И в кулинарии этот поистине волшебный продукт творит чудеса, придавая блюдам изысканный вкус и делая их особо приятными не только для языка, но и для желудка. Словом, яблочный уксус – кладезь полезных веществ, необходимых для человека. Вероятно, поэтому у него так много приверженцев во всем мире.

Тот, кто хоть раз попробовал готовить блюда с яблочным уксусом, уже никогда не откажется от него. Кто худел с помощью этого средства, знает, что теперь ему не страшно на-

брать пару лишних килограммов, если грядет череда праздников, ведь верный помощник – яблочный уксус – всегда под рукой. Ну а те люди, которые использовали яблочный уксус во благо своего здоровья, без всякого сомнения, держат его в своей домашней аптечке, ибо это – настоящий эликсир здоровья.

Однако все замечательные свойства яблочного уксуса работают при одном условии: вы должны твердо определить цель использования яблочного уксуса, точно следовать рецептуре, приведенной в этой книге, и знать, нет ли у вас противопоказаний к этому продукту. И наконец, дозировки приема яблочного уксуса нужно соблюдать неукоснительно, ведь речь идет о лечении и восстановлении здоровья, а тут без точности не обойтись. Поэтому внимательно читайте книгу, обращая особое внимание на предостережения и дозировки, особенно если речь идет о серьезных заболеваниях. В этих случаях, прежде чем принимать яблочный уксус, посоветуйтесь с доктором, которому вы доверяете. Помните, что яблочный уксус – это все же не панацея от всех бед, а верный и хороший помощник. Он не может исцелить от тяжкого недуга за три дня. Но длительный прием его одновременно с основным лечением окажет большую помощь. Нередки случаи, когда яблочный уксус действительно ставил человека на ноги в прямом и переносном смысле этого слова.

Вашим девизом в лечении, похудении и даже косметологии и кулинарии должны быть следующие слова: *аккурат-*

*ность, постепенность и длительность.* На этих трех китах и держится успех любого мероприятия, будь то исцеление от недуга или приобретение красивой фигуры.

Так что же такое яблочный уксус? Название говорит само за себя: это кислота, но полученная без всяких химических добавок, натуральным путем. О рецептах приготовления яблочного уксуса будет рассказано ниже. А сейчас я расскажу лишь о самом процессе превращения яблок в уксус. В природе он получается при брожении перезревших плодов в присутствии кислорода и уксусных бактерий. Сначала из яблок выжимают сок, который уже сам по себе является питательным и целебным продуктом. В результате брожения сока под действием хлебных дрожжей из фруктовых сахаров выделяется спирт, который образует особую спиртосодержащую жидкость – сидр. Сидр должен обогатиться кислородом и специальными уксусными бактериями, которые дадут ему кислую реакцию и превратят в уксусную кислоту. Вот так постепенно яблочный сок превращается в яблочный уксус, сохраняя все замечательные свойства яблок и приобретая новые ценные минеральные вещества и органические кислоты: уксусную, яблочную, лимонную, щавелево-уксусную и другие. При употреблении яблочный уксус снижает аппетит, стимулирует обмен веществ и способствует расщеплению жиров и углеводов. Характерно, что наш организм и сам вырабатывает все эти органические кислоты. Но у кого-то их больше, у кого-то – меньше. Помочь организму пополнить запас этих

целебных веществ – основная цель лечения яблочным уксусом, который в умеренных концентрациях и дозировках не может принести никакого вреда человеку.

# **Яблочный уксус с древнейших времен до наших дней**

Тысячи лет назад люди научились делать яблочный уксус. Они поняли, что в нем содержатся природные лекарства. Об этом свидетельствуют документы разных эпох и стран. Так, за три тысячи лет до нашей эры в Вавилоне существовали «специалисты по уксусу и маслу», которые этими средствами лечили людей от множества недугов. Кроме того, вода с яблочным уксусом использовалась для питья во время военных походов римских легионеров, так как она не только отлично утоляла жажду, но и служила дезинфицирующим средством от ран и инфекций, а также средством профилактики от разных болезней. Активно использовался яблочный уксус и в китайской медицине. С его помощью китайские эскулапы проводили лечение методом акупунктуры. В военные годы в нашей стране яблочный уксус использовался как эффективное противогрибковое и противовоспалительное средство, с его помощью избавлялись от вшей.

А в Древнем Египте яблочный уксус был основным косметическим средством для ухода за кожей лица и тела у женщин. Своей прекрасной фигурой царица Клеопатра обязана именно этому средству. Любительница изысканных яств, она никогда ни в чем себе не отказывала, пируя с гостями, но у нее имелся небольшой секрет. После сытного ужина царица



выпивала кубок с разбавленным яблочным укусом и... оставалась такой же стройной и красивой. Уксус расщеплял жиры и углеводы, не давая им откладываться в виде жировых отложений на талии.

Царский секрет быстро распространился по всем странам. Позже, в XIX веке, это средство использовал для похудения английский поэт Д. Байрон. Он пил яблочный уксус, разбавляя его водой и заедая черными сухарями. В результате лорд действительно похудел и стал чувствовать себя намного лучше. Сведения об этом сохранились в документальных источниках.

Положительный опыт применения этого волшебного средства дошел и до наших времен. Поэтому яблочный уксус является неотъемлемой частью салатов и закусок в традиционных кухнях многих стран. Как приправа он подходит буквально к любым блюдам, но подробнее о том, как готовить соусы, вы узнаете в пятой главе.

Поскольку яблочный уксус имеет широкую область применения, то во всех странах существуют свои представления о его использовании в народной и официальной медицине. Так, американские врачи используют это средство для лечения гастритов, а японские медики – в качестве дезинфицирующего препарата, причем не только ран, но и больничных принадлежностей.

Особенно часто яблочный уксус применяют в различных диетах для сбрасывания веса. Так называемой «средиземно-

морской» диетой увлекается каждый второй европеец. А в Америке популярна другая диета – «вермонтская», причем жители штата Вермонт отличаются удивительным здоровьем и долгожительством. И все благодаря яблочному уксусу, который они употребляют на завтрак, обед и ужин в салатах, приправах и гарнирах.

Но, как бы ни был популярен яблочный уксус в диетах и кулинарии, его применение в народной медицине заслужило самое главное и большое признание. Ведь это настоящий кладезь витаминов и микроэлементов, которых в нем насчитывается более тридцати. Поэтому американский врач Д.-С. Джарвис считает яблочный уксус одним из самых полезных продуктов в мире и рекомендует принимать его от таких болезней, как хронический гастрит и энтероколит, полиартриты, подагра, хронические холециститы, ожирение, гипертония, ангина, стоматит, а также использовать при лечении гнойных ран, варикозном расширении вен, кожной сыпи, опоясывающем лишае, грибковых заболеваниях ногтей и других заболеваний.

Замечательными свойствами яблочного уксуса давно заинтересовалась фармацевтическая промышленность, которая выпускает капсулы, таблетки и сиропы с этим продуктом. Однако такие препараты содержат много дополнительных веществ и искусственных витаминов, к тому же прошедших химическую обработку, поэтому гораздо полезней использовать натуральный яблочный уксус, причем не про-

мышленного, а домашнего производства.

# Свойства яблочного уксуса

Фруктовый уксус изготавливали из винограда, персиков, малины, но ни один из них не имел столь высоких лечебных свойств, как яблочный. Очевидно, дело не только в процессе брожения, но и в исходном сырье. А яблоко считается самым ценным фруктом. В нем содержатся почти все вещества, необходимые для основ жизнедеятельности человека. Недаром существует поверье: «Съедая в день по одному яблоку, вы никогда не будете болеть».

Яблочный уксус взял у яблок все положительные свойства и к этому добавил новые ферменты, кислоты и витамины, такие как уксусная, молочная и лимонная кислоты, ценные балластные вещества и аминокислоты.

Самое известное свойство яблочного уксуса – выведение шлаков из организма. Но на этом его роль в пищеварительном процессе не заканчивается. Он способствует синтезу в организме пищеварительных ферментов и стимулирует выделение желудочного сока.

А то, что яблочный уксус нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме, впервые доказал Д.-С. Джарвис. Благодаря этому свойству, утверждал ученый, яблочный уксус способствует быстрому восстановлению сил у человека, ослабленного после болезни или перенесенного стресса. Джарвис считал, что это народное средство особенно полез-

но в сочетании со специальной диетой – использованием рыбы, морепродуктов, злаков и овощей и ограничением мяса и жиров. Такая комбинированная терапия дает высокий эффект при лечении ожирения. Поскольку яблочный уксус – это прежде всего кислота, то он особенно полезен тем, у кого недостаточная секреторная функция желудка и нарушены обменные процессы. В результате действия яблочной кислоты щелочная реакция в организме нейтрализуется, а кислой – не возникает. В организме образуется гликоген, который способствует повышению работоспособности.

Содержание других аминокислот и витаминов придает яблочному уксусу противовоспалительное и обезболивающее свойства, способствующие снижению давления, снятию приступов при мигрени, раздражительности, уменьшению отеков и боли при артрите, ангине, насморке, нормализации кишечной флоры, заживлению ран и других поражений кожи, а также повышению иммунитета. Кроме того, яблочный уксус повышает свертываемость крови и улучшает кровообращение. Благодаря содержащемуся в уксусе калию у человека, ежедневно принимающего разбавленный яблочный уксус, приходит в норму состояние нервной системы.

Роль яблочного уксуса в профилактике и лечении дисбактериоза огромна. Действительно, ведь уксус – это природный консервант, то есть он имеет сильное антибактериальное и противогрибковое действие. Попадая в кишечник, уксус уничтожает вредные бактерии и грибки, создавая хоро-

шие условия для развития полезной микрофлоры.

В результате расщепления жиров и белков яблочный уксус уменьшает нагрузку на пищеварительную систему при приеме мясной пищи.

Яблочный уксус является природным антибиотиком, поэтому его лечебный прием способствует выздоровлению при различных болезнях и профилактике инфекционных заболеваний.

Витамины и минералы, содержащиеся в яблочном уксусе, делают его хорошим общеукрепляющим средством, восстанавливающим иммунный и нервный статус организма.

## **Состав яблочного уксуса**

Теперь более подробно о составе яблочного уксуса. Это нужно знать тем, кто собирается лечиться этим природным средством. Ведь тот или иной элемент необходим для организма только в определенном количестве. Его избыток подчас бывает так же опасен, как дефицит. И если употреблять уксус без меры, можно только навредить больному организму. Когда речь идет о восстановлении здоровья после серьезных недугов, то необходимо точно знать дозировку уксуса и его действие.

Итак, чем богат яблочный уксус и каковы свойства его составляющих?

**Калий** – это очень важный микроэлемент, который необ-

ходим для нормальной жизнедеятельности клетки, а также нормального баланса жидкости в организме. Именно калий отвечает за здоровье сердца и мышц. В сочетании с магнием он укрепляет нервы, восстанавливает энергию, придает силу мышцам, спасает от бессонницы и головных болей. Для нервной системы калий просто необходим. Яблочный уксус не только богат калием, но способен связывать с ним такие минеральные элементы, как фосфор, хлор, натрий, магний, кальций, сера, железо, фтор, кремний, находящиеся в продуктах питания. В результате этого происходит нормализация минерального обмена, которая дает положительный эффект при лечении аллергических заболеваний, бронхиальной астмы и невралгии тройничного нерва, а также приводит к общему оздоровлению организма.

**Пектин** – балластное вещество, способствующее процессу пищеварения и выполняющее ряд полезных для организма функций. Он снижает уровень холестерина в крови, улучшает состояние кровеносных сосудов, предупреждает развитие атеросклероза, гипертонии и пр. Благотворное действие пектин оказывает на работу желудочно-кишечного тракта при отравлениях; в случае сомнения в качестве пищи необходимо принять яблочный уксус перед едой.

**Витамин Е**, или токоферол, – это сильный антиоксидант, который нейтрализует негативное влияние свободных радикалов на организм. Свободные радикалы являются причиной преждевременного старения, нарушений иммунной си-

стемы, сердечно-сосудистых заболеваний, катаракты и онкологических заболеваний.

**Бета-каротин**, или провитамин А, – еще один сильнейший антиоксидант, препятствующий преждевременному старению. Он стимулирует иммунную систему и является отличным профилактическим средством при сердечно-сосудистых заболеваниях, предупреждая развитие катаракты и онкологических заболеваний.

**Магний** – это важный элемент, участвующий в построении белков и образовании костной ткани в организме, а также в деятельности нервной системы и работе сердца. Магний обладает антиспастическим и сосудорасширяющим свойством, стимулирует двигательную активность кишечника и желчного пузыря, участвует в обмене фосфора, способствует снижению давления крови. Особенно полезен магний женщинам во время климактерического синдрома, так как он снимает все негативные проявления этого периода – приливы, чувство жара, сердцебиение и потливость.

**Фосфор** укрепляет кости и зубы, вот почему яблочным уксусом, разведенным с водой, полезно полоскать рот и чистить зубы. Кроме того, фосфор регулирует энергетический обмен в организме.

**Сера** входит в состав большинства белков и ферментов, поэтому необходима для их синтеза и функционирования. Особенно активна ее роль в синтезе белков соединительной ткани, таких как стенки сосудов, кожа и волосы. Вместе с ви-



таминами группы В сера участвует в обмене веществ. Вместе с фосфором сера влияет на нормальное функционирование нервной системы. Если ее мало в организме, у человека появляется раздражительность и повышается нервозность.

**Витамин В<sub>1</sub>** необходим для энергоснабжения нашего организма. При достаточном количестве витамина В<sub>1</sub> лучше происходит сжигание сахаров, основных источников энергии.

**Витамин В<sub>2</sub>** играет роль в энергоснабжении организма и способствует поддержанию здоровья кожи.

**Витамин В<sub>6</sub>** играет большую роль в построении и расщеплении белков, а также принимает участие в метаболизме.

**Витамин В<sub>12</sub>** необходим для образования красных кровяных телец и оказывает благоприятное влияние на нашу нервную систему.

# Приготовление яблочного уксуса в домашних условиях

Чтобы яблочный уксус действовал с наибольшей эффективностью, нужно использовать качественный продукт, а таким продуктом может быть только натуральный нерафинированный уксус, желательно приготовленный в домашних условиях. Конечно, если нет времени, а лечиться нужно срочно, приходится покупать яблочный уксус в магазине, однако нужно знать, как выбирать уксус. В его состав не должно входить никаких других компонентов, кроме уксуса яблочного. Если есть добавки, то этот уксус – синтетический. Такой уксус для лечения не подходит. Кроме того, промышленный яблочный уксус имеет бóльшую кислотность, чем домашний (рН4 – рН6). Это надо учитывать при использовании его в пищу и для лечения: его нужно разбавлять водой в больших пропорциях, чем указано в рецептах (все рецепты даны для домашнего уксуса с кислотностью рН2).

Есть и еще одно существенное отличие домашнего уксуса от покупного. Промышленный уксус делают из кожуры и сердцевин разных яблок, то есть из остатков другого производства. Домашний продукт нужно готовить из целых яблок, причем только сладких сортов. Чем слаще яблоки, тем выше в сусле содержание спирта и тем легче образуется уксусная кислота. Яблочный уксус – это собственно перебродивший

яблочный сок. В процессе брожения наверху появляется пена – это так называемая «уксусная матка». Она очень полезна, поэтому снимать ее не следует, наоборот, надо перемешать с остальной жидкостью. Чтобы не повредить «уксусную матку», нельзя переставлять сосуд с готовящимся уксусом с места на место.

Итак, приготовить яблочный уксус довольно просто. Существует несколько рецептов. Выбирайте тот, который вам понравится.

Крепость натурального яблочного уксуса промышленного производства 4–5 %, а уксуса, сделанного в домашних условиях, – чуть ниже.

### ***Рецепт № 1***

Собираем яблоки – очень зрелые (даже перезрелые) или падалицу. Хорошо, если это будут яблоки из собственного сада, выращенные без химических удобрений и обработки вредными химикатами.

Яблоки хорошо вымойте, очень мелко нарежьте или раздавите в ступке. Всю массу положите в эмалированную кастрюлю, добавьте сахарный песок в расчете на 1 кг яблок сладких сортов – 50 г сахара, если вы берете кислые яблоки – добавьте 100 г сахара. Залейте массу горячей, но не кипящей водой (около 70 °С). Вода должна быть выше уровня яблок на 3–4 см. Поставьте кастрюлю в теплое место, но не на солнце. Периодически, не реже 2 раз в день, перемешивайте массу, чтобы она не подсыхала сверху. Через две недели

жидкость процедите через марлю, сложенную в 2–3 слоя, и перелейте в большие банки для брожения, но так, чтобы до верха оставалось 5–7 см. Во время брожения жидкость будет подниматься. Оставьте еще на две недели. Уксус готов.

Осторожно перелить готовый уксус в бутылки, не взбалтывая и сохраняя осадок на дне банки. Этот осадок можно процедить через несколько слоев марли и долить в бутылки. До края должно оставаться немного места. Бутылки хорошо закупорить (лучше залить парафином) и хранить в темном месте при комнатной температуре.

## ***Рецепт № 2***

### **Приготовление яблочного уксуса по Д.-С. Джарвису**

Американский врач Д.-С. Джарвис изобрел свой рецепт приготовления яблочного уксуса, в котором сохраняются и приумножаются все лучшие качества его составляющих. Уксус, приготовленный по Джарвису, является богатейшим источником калия.

Этот способ приготовления более длительный, но зато полученный уксус отвечает самым высоким требованиям качества.

Отобрать спелые или перезрелые яблоки, хорошо вымыть и удалить червивые и гнилые места. Натереть на крупной терке яблоки вместе с кожурой и сердцевинкой или пропустить яблоки через мясорубку. Всю эту массу положить в

большую стеклянную банку, глиняный горшок или эмалированную кастрюлю и залить теплой кипяченой водой в пропорции 1: 1. На каждый литр смеси добавить 100 г меда (мед восстанавливает дефицит калия), 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба. Это нужно для ускорения процесса брожения яблочного сока.

Посуду со смесью не закрывать, а лишь прикрыть салфеткой. Поставить ее в темное и теплое место (с температурой около 30 °С), подальше от солнца. Держать около 10 дней, перемешивая смесь 3 раза в день деревянной ложкой. После этого жидкость процедить через марлю. Перелить в сосуд с широким горлышком и взвесить, отняв вес бутылки, то есть определить объем полученной жидкости. Затем на каждый литр жидкости добавить еще 50—100 г меда (в крайнем случае можно сахара) и хорошо перемешать. Сосуд закрыть марлей, сложенной в несколько слоев, и хранить в тепле для продолжения процесса брожения.

# 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.