

О яблочном уксусе замолвим словечко. Какие тайны заложены в нём? Часть 1

Болезнь не подкрадывается неожиданно. Прежде чем вредные микроорганизмы начнут атаковать организм, размножаться и оказывать разрушающее действие, они должны проникнуть в клетки.

Чтобы оказать им противодействие, мы должны прийти на помощь клеткам нашего тела. Один из способов – увеличение потребления жидкости, имеющей кислую реакцию. Первым по значимости является яблочный уксус.

Как мы знаем, кислота разжижает жидкости тела, поддерживая их в жидком состоянии, тогда как щелочные жидкости сгущают их, затрудняя циркуляцию. У здорового человека реакция мочи должна быть слабокислой. Это проявление естественного распада собственных белков организма. Щелочная реакция мочи свидетельствует о воспалительных процессах.

Для нормализации химико-биологического баланса организма вы должны ежедневно потреблять определённое количество кислоты для борьбы с возрастающей щёлочностью (щелочной реакцией) вашей крови, перекачиваемой в результате учащённого сердцебиения. Для этого, встав утром с постели, выпейте стакан воды с добавлением двух чайных ложек яблочного уксуса (во время подготовки к завтраку).

Яблочный уксус – это не модная новинка, а традиционный, добротный, проверенный временем натуральный продукт, занимающий достойное место на кухонной полке и в домашней аптечке. Яблочный уксус содержит, помимо уксусной кислоты, ещё более десятка качественных органических кислот, что придаёт ему приятный запах, улучшает вкусовые свойства как самого уксуса, так и приготовленных с его помощью разнообразных блюд. Его используют как приправу к салатам, в качестве маринада, для приготовления овощных, мясных и рыбных блюд, для консервирования. Он прекрасно дополняет вкусовые ощущения в обычной окрошке.

Полученный сбраживанием яблочного сока естественным путём яблочный уксус сохраняет целебные свойства и богатый набор микро- и макроэлементов свежих яблок,

наиболее важным из которых является **калий**.

Присутствие калия в вашем рационе крайне необходимо: он нормализует работу сердечной мышцы, активизирует обменные процессы на уровне клетки и организма в целом. Калий необходим для мягких тканей, а кальций для твёрдых. Несомненно, калий замедляет процесс затвердения, ставящий под угрозу всю кровеносно-сосудистую систему.

Многими замечательными свойствами обладает яблочный уксус. Специалисты считают, что он является универсальным средством борьбы с такими недугами, как артрит, подагра, простуда и ожирение. И это не случайно, ведь ключевым элементом благотворного действия уксуса является калий, который в комплексе с органическими кислотами, входящими в состав уксуса, разрушает кристаллы мочекислых солей и способен связывать (нейтрализовать) ряд минеральных и микроэлементов.

Для применения в медицинских целях яблочный уксус должен быть **изготовлен из мелкоизмельчённых цельных яблок**.

Яблоки тщательно промыть, удалить все гнилые части и червоточины, после чего яблоки измельчить. Полученную сырую яблочную кашу поместить в эмалированную или стеклянную посуду, добавить остывшую кипячёную воду (1:1), сахар или мёд из расчёта 100 г на 1 литр воды, а также 20 г черствого чёрного хлеба и 10 г дрожжей для усиления брожения.

Сосуд со всем содержимым хранить в тёмном месте, прикрыв сверху марлей, при температуре 20-30 градусов, помешивая 2-3 раза в день деревянной палочкой или ложкой.

Через 10 суток кашу профильтровать. Полученный сок снова процедить, определить его массу и перелить в сосуд с широким горлом. Добавить 100 г сахара на 1 л сока для продолжения процесса брожения.

О яблочном уксусе замолвим словечко

Автор: admin

22.07.2014 23:27 -

Через 40-60 суток брожение закончится. Жидкость посветлеет. Готовый уксус перелить, фильтруя, в бутылки.

Закупоренные бутылки хранить в прохладном месте.

Вот ещё один **оригинальный способ получения** яблочного уксуса:

В 1 л чистого яблочного сока добавляют 70-80 г сахара, нагревают смесь до 25-28 градусов и заполняют ею бутылки на 3/4 объёма. В каждый сосуд кладут 10 немых раздавленных ягод малины или винограда, закрывают его ватой.

Через две недели снимают осадок, добавляют по столовой ложке старого вина и оставляют при температуре 25-30 градусов, закрыв бутылки ватными тампонами. Через два месяца получается 6-процентный яблочный уксус.

Яблочный уксус можно употреблять как диетический продукт и как терапевтическое средство при многих заболеваниях, связанных с нарушениями работы желудочно-кишечного тракта и неправильным обменом веществ. Он улучшает состояние кровеносных сосудов, способствует образованию красных кровяных телец. Содержащиеся в яблочном уксусе органические кислоты облегчают работу желудка, желчного пузыря и почек, в особенности при плохом переваривании белковой пищи. Способствуют сжиганию жира в организме, позволяя существенно уменьшать объём талии (пример приведён из личных наблюдений автора – заметные изменения отмечались каждые два месяца).

При употреблении яблочного уксуса происходит обеззараживание мочевых путей и мочевого пузыря, предотвращение инфекционных и воспалительных процессов.

Используя уникальные свойства даров Природы, Вы продлеваете себе Жизнь.

Автор - **Олег Дубовецкий**

[Источник](#)