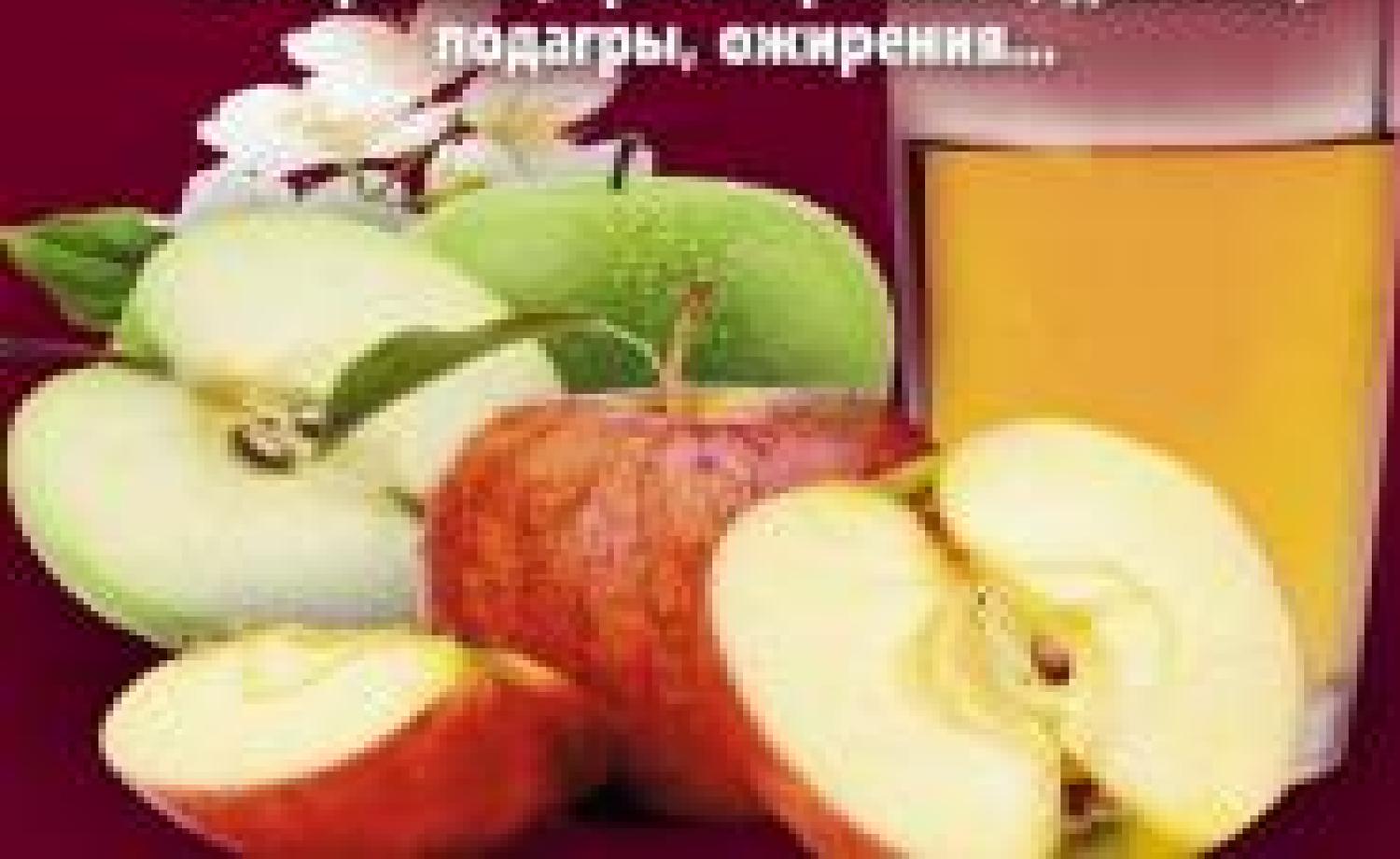


*Карманный
целитель*

Юрий Константинов

ЛЕЧЕНИЕ ЯБЛОКАМИ

От варикоза, тромбофлебита, диабета,
подагры, ожирения...



Annotation

«Одно яблоко в день - и доктора за дверь» - говорит старинная пословица, и она права! Свежие, сушеные, печеные, яблочный сок, уксус, даже яблочные семечки целебны. А чай из яблоневых листьев является источником хорошего самочувствия. Яблочный сок укрепляет сердечно-сосудистую систему, его принимают при авитаминозе и малокровии. Яблоки - незаменимый продукт при атеросклерозе, гипертонии, заболеваниях желчного пузыря, желудка. Настой кожуры смягчает кашель. Яблоки оказывают общеукрепляющее действие и повышают устойчивость организма к радиации. Яблоки - хорошее диетическое средство при нарушении обмена веществ, ожирении и подагре, продолжать можно бесконечно... Яблоки - без преувеличения самый популярный на прилавках и наших столах фрукт. Их покупку себе может позволить семья с любым достатком. Яблоки можно и нужно есть всем - взрослым и детям, беременным и кормящим, здоровым и больным. Разнообразие вкусов, сортов, цветов и сроков хранения дает возможность каждому выбрать именно свое яблоко.

•

Юрий Константинов Лечение яблоками. От варикоза, тромбофлебита, диабета, подагры, ожирения...

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ЛЕЧЕНИЕ ЯБЛОКАМИ

**От варикоза, тромбофлебита, диабета,
подагры, ожирения...**



Издательский текст

«Лечение яблоками. От варикоза, тромбофлебита, диабета, подагры, ожирения»

Аннотация

«Одно яблоко в день – и доктора за дверь» – говорит старинная пословица, и она права! Свежие, сушеные, печеные, яблочный сок, уксус, даже яблочные семечки целебны. А чай из яблоневых листьев является источником хорошего самочувствия. Яблочный сок укрепляет сердечно-сосудистую систему, его принимают при авитаминозе и малокровии. Яблоки – незаменимый продукт при атеросклерозе, гипертонии, заболеваниях желчного пузыря, желудка. Настой кожуры смягчает кашель. Яблоки оказывают общеукрепляющее действие и повышают устойчивость организма к радиации. Яблоки – хорошее диетическое средство при нарушении обмена веществ, ожирении и подагре, продолжать можно бесконечно...

Яблоки – без преувеличения самый популярный на прилавках и наших столах фрукт. Их покупку себе может позволить семья с любым достатком. Яблоки можно и нужно есть всем – взрослым и детям, беременным и кормящим, здоровым и больным. Разнообразие вкусов, сортов, цветов и сроков хранения дает возможность каждому выбрать именно свое яблоко.

Юрий Константинов Лечение яблоками. От варикоза, тромбофлебита, диабета, подагры, ожирения...

Предисловие

Сочные, наливные, румяные яблочки – неотъемлемая составляющая часть жизни русского человека. Яблоки восхваляли поэты, их можно увидеть на полотнах великих художников. А какое чаепитие обходится без ароматного яблочного варенья, шарлотки или штруделя? Из яблок варят компот, их добавляют при приготовлении многих блюд, их едят свежими, чтобы наполнить организм витаминами.

Но не всем известно, что яблоневый лист не менее полезен, чем плоды растения. Оказывается, что чай из листьев яблони является тонизирующим средством, источником хорошего самочувствия, здоровья и молодости.

Ягоды и фрукты любят и дети, и взрослые! Многообразие плодов и мелких ягод, заставляют практически каждого человека восторгаться вкусом этой божественной пищи, подаренной человечеству самой природой!

В современном мире насчитывается колоссальное число сортов яблонь, которые отличаются следующими характеристиками:

- по сбору урожая (летние, осенние, зимние сорта);
- по окраске плодов (зелёные, бледно-жёлтые, светло и тёмно-красные, и др.);
- по диаметру (крупные, средние, и мелкие плоды);
- по вкусу и аромату (сладкие, кислые, кисло-сладкие).

Яблоня – самое распространенное дерево на земле. Каждый из сортов ценен своим витаминным составом. Яблоня домашняя – вид деревьев из рода Яблоня семейства Розовые. Широко распространённое плодовое дерево, выращиваемое ради его плодов – яблочек.

В древних мифах яблоки – символ знания, мудрости и солнечного тепла.

История яблони

Если верить легенде, то яблоня появилась уже на третий день после начала сотворения мира. По документам же первые «следы» яблони обнаружены в середине третьего тысячелетия до нашей эры.

Колыбелью яблоневого хозяйства принято считать Древнюю Грецию. От греков и римлян культура яблони распространилась по Западной Европе, а затем и по всему миру.

Можно с уверенностью сказать, что яблоня не только самая распространенная у нас плодовая культура, но и самая древняя, плодами которой, в то время дикой, человек питался с незапамятных времен. Трудно установить её возраст, но несомненно, что введена она в культуру не менее пяти тысячелетий назад, о чём свидетельствуют обугленные остатки яблок, найденные при раскопках в древнейших свайных постройках.

Яблоня в диком виде и в культуре встречается во всех странах умеренного и тёплого климата северного полушария. Нет её только в тропиках: она даёт там рыхлые мучнистые плоды, которые в условиях жаркого климата не могут долго храниться. По распространённости среди плодовых деревьев яблоня уверенно занимает первое место.

Агроботаники полагают, что первым очагом, где яблоня была взята из леса и стала возделываться в саду, являются страны Малой Азии, Ближний Восток. Нагорья там были почти сплошь покрыты лесами, в которых наряду с дубом, буком и орешником произрастали разные виды дикорастущей яблони, главным образом – яблони восточной. Опылённая другими видами и переопылённая между своими

разновидностями, эта яблоня и стала родоначальницей культурной яблони, плоды которой более крупные, намного вкуснее.

В древних рукописях, расшифрованных учёными, есть сведения о походе в середине III тысячелетия до н. э. аккадского царя Саргона на север, в Каппадокию, в Малую Азию. Его воины ели яблоки в садах вождей покорённых племён.

У племён, создавших во второй половине II тысячелетия до н. э. в Малой Азии государство, яблоки использовались в меновой торговле.

В античной Греции яблоня была уже распространённым плодовым деревом. Здесь, как и в других странах Европы, родоначальницей культурной яблони был другой вид. В античной Греции и, особенно, в Древнем Риме была выработана технология возделывания яблони, заведены питомники для выращивания саженцев. Древнеримский учёный Плиний Старший писал в начале нашей эры: «Принято не сразу сажать побеги (отводки или семена) в предназначенном для них месте, а предварительно поручить их кормилице, давая им подрасти в питомниках, чтобы потом уже переселиться. Для этого важно выбрать особенную почву, потому что желательно, чтобы кормилица была добрее матери (в лесу)».

Из Передней и Средней Азии культура яблони проникла и в Европу, куда она была перенесена, по-видимому, греками. Народы, населявшие Кавказ и Среднюю Азию, возделывали яблоню с незапамятных времён, культура яблони в европейской части нашей страны появилась и стала распространяться сравнительно недавно, с X века, проникнув сюда из Византии.

Под горой Фудзияма в Японии ещё встречается дикая яблоня. Осенью на ней очень нарядные листья:

оранжевые и багряные, крупные, как у фикуса. А плоды мелкие, с грецкий орех, желтые и зелёные.

В результате распространения культуры яблони в Европе сформировался вид, названный ботаниками яблоней домашней. В основу его легли полукультурные формы дикорастущей яблони – лесной (кислицы) и низкой, произрастающей в широколиственных и сосново-лиственных лесах по всей Европе. Плоды этих яблонь человек собирал с незапамятных времён.

Низкорослая форма яблони происходит из Китая, затем она попала на Кавказ, а оттуда – в Европу. Типичной формой её считается яблоня парадизка и дусен. А вообще ботанический род яблони насчитывает 36 видов. Наиболее распространённые, имеющие важное значение в выведении культурных сортов, кроме яблони лесной и низкой, – яблоня сливолистная (китайка), яблоня сибирская. Яблоня домашняя – сборный вид, полученный от скрещивания разных видов.

На Руси люди знали яблоню задолго до крещения. А культурная яблоня впервые появилась в монастырских садах Киевской Руси в XI–XII веках. К концу XX века, во всем мире насчитывалось около 10 тысяч сортов этого плодового дерева.

В начале нынешнего тысячелетия сады, в которых видное место занимала яблоня, были распространены в Киевской Руси. Когда Юрий Долгорукий, основатель Москвы, переезжал в Московию, он вызвал из Киева опытных садовников и посадил на княжеской усадьбе плодовый сад, где росли яблони и груши. Иностранцы, посещавшие Москву, давали высокую оценку русским садам и качеству плодов.

Не оставил без внимания плодоводство и Пётр I. После взятия Азова в 1696 году он дал указание разводить на Дону сады. Закладывались сады и

размножались саженцы лучших сортов плодовых заграничных деревьев.

Большой вклад в развитие плодоводства в средней полосе России внёс И. В. Мичурин. Он создал много новых сортов, отличающихся не только урожайностью, но и другими хозяйственно ценными признаками – зимостойкостью, крупноплодностью, более ранним плодоношением и т. п.

В Сибири распространена выведенная профессором Омского сельхозинститута А. Д. Кизюриным стелющаяся культура яблони. Она возделывается в кустовой или карликовой форме. Осенью ветви её пригибаются к земле. Зимой засыпаются снегом и под его покровом без труда зимуют. Самые крупные, самые красивые яблоки растут в Алма-Ате, бывшей столице Казахстана. Название им – «апорт». Плоды «апорта» тёмно-красные, сантиметров пятнадцать в диаметре.

Другая необычная яблоня обитает в Сибири: возле города Иркутска и за озером Байкал на реке Онон. В местных лесах из-за холода не растут ни дуб, ни клён. Яблоня живёт! Только яблочки у неё мелкие, как ягоды смородины. За это называют яблоню ягодной. Яблочки висят на длинных плодоножках, пучками по несколько штук.

Не удивительно, что такое распространённое плодородное дерево имеет очень богатый сортимент. В странах умеренного климата северных широт, где яблоня в основном распространена, насчитывается более десяти тысяч сортов, разных по скороспелости, величине плода, форме, окраске плода и мякоти.

Сорта народной селекции, произошедшие от восточноевропейских форм лесной яблони, – антоновка, анис, боровинка, грушовка московская, коричневое полосатое – характеризуются плодovitостью, высокой зимостойкостью.

Все о яблоках

Состав яблок

Изучив химический состав молодильных яблочек, ученые доказали, что они действительно очень полезны. Любое яблочко состоит из воды, клетчатки, органических кислот, углеводов, пищевых волокон, белков, жиров, пектинов. Два, три фрукта в день подарят организму «запас» необходимых витаминов и минеральных веществ.

Витамин С в яблоках является основным, в одном фрукте может содержаться четверть суточной нормы этого витамина. Он поднимет общий тонус, улучшит самочувствие.

Витамин А – сильный антиоксидант и естественный антибиотик. В 100 г яблок витамина А в два раза больше чем в цитрусовом фрукте. Он повышает сопротивляемость к инфекциям.

Витамины группы В – укрепят нервную систему.

Витамин РР в яблоках поможет очистить организм, улучшит деятельность эндокринных желез.

Большое содержание витамина Е улучшит состояние кожи и ногтей.

Богато яблоко и на другие витамины.

Клетчатка в яблочках нормализует кишечную микрофлору, выводит шлаки и токсины.

Дубильные вещества – отличная профилактика мочекаменной болезни и подагры.

Фолиевая кислота снижает чувство голода, показана при беременности для гармоничного формирования плода.

Пектины повышают способность организма выводить тяжелые металлы.

Фитонутриенты стимулируют мозговую активность, положительно влияют на память.

В садовых и диких яблоках содержатся различные минералы.

Железо – большое содержание станет отличной профилактикой анемии.

Калий поддержит сердечную мышцу, обладает легким мочегонным действием, выводя лишние соли.

Кальций нужен нашему организму для поддержания здоровья зубов и для крепости костей.

Цинк благотворно влияет на организм женщины и мужчины, помогает активизировать различные клеточные процессы, обеспечивает гармонию нервной системы и улучшает репродуктивную функцию.

Магний нужен для выработки белка, ДНК, для расщепления глюкозы, выведения из организма токсинов, для усвоения витамина С, тиамина (В₁) и пиридоксина (В₆). Магний способствует устойчивости структуры клетки в процессе роста, принимает участие в процессе регенерации клеток организма. Он снимает эмоциональную нагрузку, повышает сопротивляемость к стрессам.

Фосфор играет большую роль во многих химических процессах организма. Так, например, без него невозможна мыслительная и физическая деятельность, поскольку именно благодаря фосфорной кислоте, образующейся в организме, происходит сокращение мышц, необходимое не только для движения, но и для дыхательных и иных процессов.

Элемент активно участвует в таких процессах, как деление и рост клеток организма, а также в очень важном процессе по применению и хранению всей генетической информации, заложенной в человеке.

Он оказывает огромное влияние на активность многих витаминов, которые важны для правильного кислотно-щелочного баланса, и их польза несомненна. Фосфор необходим и для костей, и для зубов: ведь

именно этот элемент в качестве фосфата кальция является базовым для ткани данного вида.

Йод поможет избежать болезней щитовидной железы.

Сера является необходимым для организма микроэлементом, без которого невозможен нормальный рост ногтей, волос и кожи. Поэтому за серой закрепилось меткое прозвище – «минерал красоты».

Хлор в организме человека регулирует водный и кислотно-щелочной баланс, выводит жидкость и соли из организма в процессе осморегуляции, стимулирует нормальное пищеварение, нормализует состояние эритроцитов, очищает печень от жира.

Бор поддерживает в норме уровень мужских и женских половых гормонов, необходимых для здоровья костей, поэтому он особенно нужен женщинам в период климакса – ведь остеопороз часто развивается именно в это время.

Благодаря большому количеству витаминов, минералов и других полезных веществ, имеющих в яблоках, в них содержится практически всё, что нужно для человеческого организма.

Во многих сортах яблок полезные вещества остаются даже после длительного хранения. Научно доказано, что лесные яблоки по своим полезным свойствам намного превосходят «культурных родственников». В целом, полезные свойства яблони лесной обусловлены веществами, которые содержатся в её плодах.

Особенности сортов яблок

Зеленые яблоки: легко усваиваются, не вызывают аллергии, разрешены диабетикам, улучшают пищеварение, помогают похудеть, содержат больше всего железа.

Красные яблоки: не следует употреблять больным диабетом, потому что содержат много сахара; в них меньше полезных кислот, чем в зеленых яблоках. Благодаря повышенному содержанию сахара, более питательны. Полезны для сердца.

Желтые яблоки: больше всех содержат пектина, лучше всех выводят токсины, меньше всех содержат железа, восстанавливают печень, восстанавливают иммунитет, улучшают зрение.

В каком виде яблоки полезнее

О том, какие фрукты лучше употреблять – моченые, сушеные или запеченные – вопрос, интересующий многих. Самым полезным продуктом считается свежий. Но и в переработанных яблочках сохраняется немало полезных элементов. Польза печеных яблок, высушенных или моченых, определяется их уникальным составом.

Сушеные

При сушке из фрукта испаряется жидкость, лишаются они и незначительной части витамина С. Но все остальные минералы, кислоты и витамины остаются. Такой продукт отличается большим содержанием йода и пектина.

Сушеные яблоки обладают теми же полезными свойствами и витаминами, что и свежие. Их рекомендуют врачи при сбоях в работе кишечника, при гипертонии, тромбофлебите. Помогут они и людям, страдающим малокровием, запорами, хроническим воспалением толстой кишки. Вдобавок, из сушеных яблок можно сварить компот и порадовать домочадцев полезным и вкусным напитком.

Польза сушеных яблок заключается в их способности улучшать пищеварение, благотворно влиять на работу кишечника, способствовать обменным процессам, что особенно важно для женщин.

Моченые плоды

Моченые яблочки – довольно распространенный вид консервирования на зиму. Кроме того, их полезные свойства ничем не уступают свежему продукту. Моченые плоды содержат довольно много клетчатки и растительных волокон, являясь отличным стимулятором работы кишечника. Содержащаяся в большом количестве аскорбиновая кислота делает моченые яблочки отличным средством, стимулирующим естественный иммунитет. Также этот продукт богат кальцием, что делает его незаменимым в качестве профилактического средства от остеопороза.

Благодаря витамину С такие яблоки станут прекрасным защитником в борьбе с вирусными инфекциями. Они оказывают противовоспалительное действие, нормализуют работу кишечника и восстанавливают аппетит.

Запеченные

Польза печеных яблок также велика как и сырых. Во время термической обработки львиная доля важных компонентов сохраняется. Особенно много в таком продукте содержится пектина.

Очищенные от шкурки печеные плоды представляют собой отличное лечебное средство при хроническом панкреатите, холецистите, заболеваниях кишечника. Кроме того, удивительный продукт

способен восстанавливать функционирование органов пищеварения после операций на брюшной полости.

Печеные яблоки улучшают работу сердца, сосудов, очищают кровь, способствуют снижению веса, налаживают обменные процессы почек и восстанавливают эпидермис кожи. Печеные яблоки назначают для налаживания пищеварения, при дисбактериозе, запорах и язвенных болезнях.

Зная, чем полезны печеные яблоки и как их правильно употреблять, можно смело включать этот продукт в свой рацион питания.

Яблочные семечки

Многие люди поглощают этот фрукт, не оставляя даже семечки. Употреблять яблочные косточки следует с особой осторожностью. Семечки содержат большое количество опасной для здоровья человека синильной кислоты. При этом если получилось проглотить 3-4 такие косточки, то ничего страшного. Однако специально их употреблять не следует.

Богат подобный продукт и содержанием йода. Однако употреблять косточки яблока с целью компенсировать этот элемент не имеет смысла, так как содержание йода в них не способно удовлетворить потребности организма.

Яблочная кожура

Многие знают, что основная польза такого продукта как яблоко содержится в его кожуре, но в последнее время перед поеданием яблока от кожуры стараются избавиться, ведь есть слишком большой риск отравления химикатами. Но это необходимо лишь в тех

случаях, когда яблоко принесено непосредственно из супермаркета. Выращенные на природе в собственном саду плоды совершенно безопасны и не несут вреда здоровью.

В составе яблочной кожуры содержится большое количество витаминов и питательных веществ, а также аскорбиновая кислота, углеводы, необходимый здоровью витамин А, кальций и фосфор.

Очистки яблок содержат особые вещества, способные предотвратить рак груди и печени, а некоторые сорта яблок насыщены антиоксидантами.

Лечение яблоками

Для лечения малокровия рекомендуется за день съесть от 400 до 600 г плодов яблок, желательно зеленых. Курс этого лечения – тридцать дней. Для поднятия гемоглобина принимать можно сок яблочно-свекольный свежавыжатый (80 % яблочного сока, а 20 % – свекольного сока). Принимать по одному стакану пару раз в день в течение четырнадцати дней.

- При энтероколите, колите. В течение пары дней в пищу принимать по 1,5 кг яблок мягких, распределяя их в течение дня на 5–6 приемов.

- Лечение гастрита. 2–3 зеленых яблока очистить от кожуры, вырезать сердцевину, натереть на мелкой терке; съесть каждое утро в течение месяца (после яблок 4–5 часов ничего не есть и не пить). На второй месяц – такая каша на завтрак 2–3 раза в неделю, третий месяц – один раз, можно добавить немного мёда. Кроме яблок, необходим отказ от пряной, острой, жирной, жареной пищи, ограничение чая, кофе, цельного молока и свежего хлеба

- При гастрите. Для лечения применяют сорта зеленых яблок. С утра пару средних яблок натереть на терке и съесть сразу после приготовления. Пить и есть не рекомендуется за три часа перед приемом яблочного

пюре и спустя три часа спустя. Курс лечения – тридцать дней.

- При изжоге. Для устранения изжоги достаточно съесть очищенное от кожуры яблоко.

- Общеукрепляющий настой. Два яблока мелко нарезать, залить одним литром кипящей воды, настоять в термосе не меньше трёх часов. Добавить мёд по вкусу. Пить в течение дня небольшими порциями. Такой настой также помогает бороться с проблемами желудка и кишечника, например, энтероколитом, бронхолёгочными болезнями, а также с подагрой и ревматизмом.

- При хроническом бронхите. Отвар сделать из диких яблок в небольшом количестве воды, в горячем виде пить в течение 20 дней.

- Кашель вылечить можно смесью тертого яблока, натертого лука и меда, взятых в равных частях. Принимать смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день.

- При кашле. Кашель снять и охриплость голоса поможет устранить теплый яблочный компот. При простуде так – же приготовить можно настой из яблоневых листьев сушеных (1:10), сахар добавить и теплым пить по 100 мл через каждые пару часов.

- При ангине. Натереть на мелкой тёрке одно яблоко и одну луковицу, добавить чайную ложку мёда, размешать. Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день.

- Еще один вариант при ангине – полоскание горла раствором яблочного уксуса – 1 ч. ложка на 0,5 л воды, 4–5 раз в день. Быстро дает успешные результаты.

- При плеврите. Запечь в духовке несколько яблок, есть теплыми в течение дня.

- При запоре. Проварить пару яблок в одном стакане молока и 0,5 стакане воды в течение 5–7 минут, принимать с утра до завтрака.

- При гипертонии. Залить одним стаканом кипятка 1 ст. ложку высушенной кожуры яблок и настаивать от пяти до десяти минут. Принимать с добавкой сахара по 0,5 стакана 5–6 раз за день до приёма пищи.

- При атеросклерозе. Пить свежесжатый яблочный сок по 0,5 стакана за 15–30 минут до еды. Для профилактики атеросклероза рекомендуется употреблять в день 2–3 яблока в свежем виде.

- При мочекаменной болезни, подагре. Принимать отвар: нарезать три яблока неочищенных среднего размера, залить литром кипятка, проварить в течение десяти минут на малом огне, добавить по вкусу сахар. При остром приступе подагры на пораженный сустав на ночь сделать компресс из ломтиков моченых яблок.

- При экземе. Пить настой яблочной кожуры. Для этого взять 1 ст. ложку размельченной яблочной кожуры, ее залить чаем из цветков калины (одну ложку чайную цветков на один стакан кипятка) и дать ему настояться 60 минут. Пить по 0,5 стакана в день до еды и на ночь в течение 30 дней.

- Постоянное употребление яблок вместе с кожурой, равно как выжатого из них сока, снижает вероятность образования и развития раковых клеток на 20–40 %.

- При запахе изо рта. Чтоб избавиться от запаха, необходимо за обедом и ужином на десерт выпивать один стакан компота яблочного.

- Лишний вес. Придерживаясь недельной яблочной диеты, вы не только избавитесь от лишнего веса, но и обеспечите свой организм крайне важными для жизнедеятельности человека витаминами и веществами. Недельное меню яблочной диеты построено очень просто: за день вы должны съесть не менее 1 кг свежих или печеных яблок, сочетая их, ради безболезненной переносимости диеты, с небольшим количеством белковой пищи – творогом, яйцами, орехами. Также, необходимо пить не менее 1 л воды в

день, чтобы усилить действие яблочного пектина на организм и максимально эффективно пройти данную диету. Многих женщин, пожелавших избавиться от лишнего веса, привлекает такой тип диеты.

Вот несколько вариантов:

1. В день можно съесть яблок столько, сколько хочется, но при одном условии - пить много воды (2,5 л).

2. Съесть за день не более 1,5 кг свежих или печеных плодов, при этом совсем не пить.

3. Особенно популярна среди беременных диета яблочно-кефирная. В день нужно съесть 6 раз по 1 яблоку + 1 стакан кефира.

Нельзя на яблочной диете включать в рацион запрещенные продукты: картофель, сладости, алкоголь, копчености, консервы.

Яблочная кожура

Если вы все еще очищаете яблоко от кожуры, вы лишаете себя своеобразной «прививки» от онкологических заболеваний. По мнению специалистов, цветная яблочная «шкурка» - настоящий клад витаминов и полезных веществ. В ней содержится десяток химических соединений, которые способны успешно противостоять раковым клеткам. Уникальные соединения получили название тритерпеноиды. Они предотвращают метастазы рака печени, кишечника и молочной железы. Как видите, кожура яблока - универсальное антираковое средство.

Также яблоки укрепляют иммунитет человека, увеличивают шансы на долголетие.

Кожура яблок очень полезна: она является богатым источником многих витаминов, в том числе А и С. Как показывают исследования, половина витамина С, которое содержит яблоко, находится именно в его кожуре.

Яблочная кожура содержит съедобное волокно, которое находится как в растворимой, так и в нерастворимой форме. Около 2/3 всего волокна, которое содержится в яблоке, также находится в его кожуре. Наличие волокна делает яблоко идеальным фруктом для снижения веса: при употреблении кожуры яблока жировые ткани тела будут «таять», а иммунная система – очищаться. Рацион, в который входит яблоко с кожурой, улучшает работу кишечника, помогает поддерживать здоровую сердечно-сосудистую и пищеварительную системы.

Многие проблемы со здоровьем связаны с избыточным весом, в их числе сердечные заболевания, инсульт, высокое кровяное давление, диабет второго типа. Чтобы управлять своим весом и улучшить общее состояние здоровья, врачи рекомендуют диету, богатую клетчаткой. Пища с высоким содержанием клетчатки наполняет желудок, не насыщая организм лишними калориями. Ежедневно съедайте яблоко с кожурой – это лучшая профилактика заболеваний!

Кожура яблок помогает уменьшить риск развития диабета. Люди, которые едят яблоки 3 раза в неделю, имеют на 7 % меньший риск развития сахарного диабета 2 типа по сравнению с теми, кто этого не делал. Полифенолы, которые содержатся в яблоках, влияют на процесс переваривания и всасывания углеводов, а это, в свою очередь, улучшает регулирование уровня сахара в крови. Кроме того, шкурки яблок поглощают глюкозу в желудочно-кишечном тракте и стимулируют поджелудочную железу вырабатывать больше инсулина. Всё это уменьшает риск развития диабета, а также помогает контролировать болезнь.

Множество исследований доказывают, что существует связь между употреблением растворимых волокон и замедлением образования холестерина

бляшек на стенках артерий. Фенольное соединение, обнаруженное в яблочной кожуре, также препятствует этому процессу. Накопление бляшек в артериях уменьшает приток крови к сердцу, что приводит к ишемической болезни сердца.

Больные астмой, которые ежедневно пили настой или отвар из яблочной кожуры, меньше страдали от хрипов, чем больные, которые пили только яблочный сок. Согласно другому исследованию, дети, рождённые женщинами, которые ели много яблок во время беременности, имели более низкие показатели астмы, чем дети, чьи матери съедали всего несколько яблок.

В состав яблочной кожицы входит особое восковое вещество – урсоловая кислота, которая снижает атрофию мышц и помогает наращивать мышечную массу. Также были отмечены сопутствующие лечебные свойства урсоловой кислоты: снижение уровней холестерина и сахара в крови и уменьшение жировых отложений. Другими словами, использование яблок для похудения еще никто не отменял.

Полезные свойства урсоловой кислоты объясняются ее взаимодействием с участвующими в построении мышечной ткани гормонами: инсулином и родственным ему фактором роста-1 (IGF1). Кислота делает рецепторы более восприимчивыми к этим гормонам, способствуя развитию мускулатуры у здоровых людей и препятствуя мышечной атрофии у генетически предрасположенных к заболеванию пациентов.

Яблочная кожура – это очень полезный продукт, который помогает при многих заболеваниях. Употребляя его в пищу, можно предотвратить многие болезни и состояния.

Добавляйте яблочную кожицу в повидло, в арбузное и яблочное желе, в смузи для повышения дозы пектина, в овсянку вместе с изюмом и корицей. Наконец,

приготовьте на основе очисток домашний яблочный уксус.

- При бессоннице следует выпивать вечером 1 или больше чашек настоя яблочной кожуры. Настой можно пить теплым или холодным. Он укрепляет нервы.

- Чай с добавлением яблочной кожуры способствует лечению ревматизма и подагры. Нужно 3 ст. ложки залить 500 мл кипяченой воды. Можно пить почти сразу. Пить систематично.

- Также от ревматизма делают специальный отвар из сушеной кожуры яблочек. Нужно добавить сироп солодки – 200 г сушеного продукта и 1 л воды. В яблочную кожуру добавляют воду и варят всё в течение 15 минут, затем дают остынуть и добавляют сироп (чайная ложка на стакан раствора). Употреблять нужно по 200 мл дважды в день более одного месяца. Благодаря систематичности можно избавиться от заболеваний.

- Настойка из кожуры яблочек на спирту. Нужно 2,5 кг порезанных яблочек залить 1,5 л водки. Поставить емкость с содержимым на 3 недели на свет, потом процедить и полученный раствор продержать ещё 10 суток в холодильнике. Растирать суставы при болях. Пить по 1 ч. ложке на 0,5 стакана теплой воды перед едой.

- Яблоки с тыквой при анемии. Зеленые яблоки с кожурой вместе с мякотью тыквы нужно отварить, чтобы ингредиенты размягчились. После этого смесь нужно снять с огня, остудить, процедить и далее варить еще 15 минут. Данное блюдо можно есть и малышам и взрослым.

- При больном горле. 100 г кожуры яблочек нужно залить 1 л кипяченой воды, прокипятить в течение 5 минут. Остудить и пить. Данный раствор необходимо употреблять в пищу по 200-300 мл.

- Настой порошка из сушёной кожуры яблок – пить за день 1 стакан в 3 приёма (для предупреждения образования камней в почках за один приём выпивать стакан горячей воды, где размешана 1 ст. ложка порошка).

- Нефрит. Настой порошка из сушёной кожуры яблок – пить за день 1 стакан в 3 приёма (для предупреждения образования камней в почках за один приём выпивать стакан горячей воды, где размешана 1 ст. ложка порошка).

- Кожуру от 2-3 яблок варить 3-6 минут. Кто любит сладкое, может сварить ее с крупнокристаллическим сахаром или добавить мед.

- Яблочная клетчатка для нормальной работы кишечника в домашних условиях.

Очистить яблоки (не импортные), высушить кожуру при температуре 40-50 градусов. После того как она хорошенько высохнет, измельчить ее в кофемолке и смешать в равных количествах с пшеничными отрубями, а лучше с солодом.

Утром за 30 минут до еды, выпивать стакан клетчатки. Для этого 1 ст. ложку сухой смеси положить в стакан, залить 150 мл горячей воды, тщательно перемешать. Дать постоять 15 минут, чтобы набухла. Перемешать еще раз и выпить.

Такая добавка хороша для тех, кто хочет похудеть и для очищения кишечника.

Противопоказания к употреблению яблок

Перед началом лечения любого заболевания при помощи яблок, рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом, иначе можно навредить своему здоровью.

Несмотря на то, что польза яблок для организма человека ощутима, все же существуют ситуации, при

которых желательно воздержаться от употребления этого продукта.

Некоторые из них:

- язва двенадцатиперстной кишки и гастрит;
- аллергикам следует с осторожностью употреблять красные и оранжевые плоды;
- нарушение углеводного обмена;
- восстановительный период после пищевого отравления;
- воспаление поджелудочной железы;
- гастрит с повышенной кислотностью;
- индивидуальная непереносимость.

Людам с диагнозом сахарный диабет перед употреблением данного продукта лучше проконсультироваться с доктором.

Зубная эмаль не любит кислоту, содержащуюся в яблоках. После употребления этого фрукта в сыром виде рекомендуется прополоскать рот водой.

Вред яблок в большинстве случаев сводится к противопоказаниям, связанным с особенностями состояния здоровья.

Как правильно выбрать яблоки

Чтобы не ошибиться в выборе яблок и купить действительно вкусные, полезные, нужно знать сорта этого фрукта. А они подразделяются на:

Летние - плодоносить деревья начинают с июля-августа, не предназначены для длительного хранения, но из них получаются самые вкусные джемы, варенье и компоты. К летним сортам яблок относятся: белый налив, мелба, китайка, боровинка и московская грушовка (это самые распространенные летние сорта).

Осенние - плоды созревают с конца августа до начала сентября. С этих деревьев дружной падалицы яблок наблюдаться не будет. К осенним сортам яблок относятся: жигулевское, коричное полосатое,

штрейфлинг, долго, услада, осенняя радость, уральское наливное.

Зимние – плодоносить начинают в конце сентября, отлично хранятся в течение года. К самым распространенным зимним сортам яблок относятся: антоновка, кальвиль снежный, симиренко, пепин, орлик и синап.

Польза яблок для здоровья во многом определяется правильным выбором этого продукта. При выборе фрукта в магазине или на рынке, необходимо обращать внимание на некоторые нюансы.

На ощупь плоды должны быть крепкими, без пятен и вмятин.

От них должен исходить приятный яблочный аромат.

Большие плоды чаще оказываются перезрелыми, по сравнению с маленькими.

Лучше покупать такой фрукт у бабушек, которые при выращивании вкладывают в них душу.

Следует предпочитать те яблочки, которые при разрезе быстро темнеют.

Если плод с червоточинкой, то это свидетельство того, что его растили без химии, а значит оно натуральное.

Темные семечки являются показателем зрелости фрукта, в то время как белые или частично коричневые косточки предупреждают о том, что продукт не созрел.

Цветки и листья яблони

Не только яблоки можно назвать молодильными. Оказывается листья тоже обладают омолаживающими свойствами. Причиной этому является наличие в их составе антиоксидантов, препятствующих преждевременному старению организма. Помимо этого,

антиоксиданты еще ценны своей способностью уничтожать раковые клетки.

Листья яблони могут стать прекрасным и не дорогим источником биоактивных компонентов, применяемым в пищевой промышленности. Объектом данного исследования стал яблочный сок, обогащенный веществами из яблоневых листьев. Результаты показали, что такой обогащенный сок содержит большее количество антиоксидантов. Следовательно, и его польза для здоровья возрастает в несколько раз.

Регулярное употребление листьев и цветов яблони помогает бороться с авитаминозом, повышать защитные функции организма в сезон гриппа. В листьях дерева содержится большое количество витамина С, который не только работает как иммуномодулятор, но и оказывает благоприятное воздействие на стенки сосудов, делая их толще и эластичнее. Цветы яблони используют при болезнях желудочно-кишечного тракта. Польза яблочного сырья зависит от сорта дерева. Яблони могут быть лесными, декоративными и садовыми.

Листья лесной яблони имеет богатейший состав витаминов и микроэлементов. Особенно много в ней витамина С. Так, в 100 г свежих листьев содержится до 400 мг этого витамина. Это в 10 раз больше чем в лимоне, который может похвастаться только 40 мг на 100 г продукта. В листьях яблони также содержатся такие полезные вещества, как железо, цинк, фосфор, марганец, медь, глутаминовую и аспарагиновую кислоты, фитонциды, сапонины, дубильные вещества.

Регулярное употребления чая из яблоневых листьев помогает вернуть жизненные силы, справиться с депрессией и укрепить защитные функции организма.

Помимо витамина С, в составе яблоневого листа находятся: железо; медь; цинк; молибден; растительные кислоты.

Чай из листьев яблони назначают пациентам с заболеваниями верхних дыхательных путей, в качестве противовоспалительного средства, для купирования гнойных очагов на кожных покровах.

Яблоневые соцветия содержат в себе большое количество витаминов и микроэлементов, важных для поддержания жизненных сил организма. Чай из соцветий используется в качестве профилактики образования раковых клеток.

Настойку из цветков яблони используют в качестве лекарства против гастрита и других болезней ЖКТ. Нередко соцветия готовят вместе с листьями, так как такой сбор дополняет друг друга.

Листья и цветы яблони употребляют при таких болезнях как:

- гастрит и боли в желудке;
- заболевания дыхательной системы;
- потеря голоса и хрипота (особенно рекомендуется тем, чья профессия связана с нагрузкой на голосовой аппарат);
- профилактика анемии;
- высокий уровень холестерина в крови;
- бессонница.

Способствуют оздоровлению кожи благодаря противовоспалительному эффекту.

Противопоказания

Несмотря на то, что листья и цветы яблони обладают массой полезных свойств, они также имеют и противопоказания к применению. Принимать лекарства на основе растительного сырья не рекомендуется: людям со склонностью к сгущению крови; беременным женщинам; людям, страдающим запорами.

Употреблять растительное лекарство следует только после консультации со специалистом. Не стоит

превышать рекомендованную дозу, чтобы не нанести вред организму.

Заготовка сырья

Чтобы листья и цветы не потеряли своих полезных лечебных свойств, их важно правильно заготовить. Сбирать сырье можно с садового дерева или с лесного. Стоит учитывать, что лесные яблони имеют большую концентрацию активных веществ. Самое благоприятное время для заготовки сырья – время образования завязи новых плодов. Срывать следует только ровные зеленые листья, без следов повреждений.

Если дерево обрабатывалось от вредителей, то сбор сырья следует отложить. Химические вещества выведутся из листьев и цветов через некоторое время и не смогут нанести вред организму.

Свежее сырье следует разложить тонким слоем на чистой ровной поверхности и оставить в хорошо проветриваемом месте до полного высыхания. Лучше не применять для сушки духовку, чтобы не уменьшить пользу от заготовок. Хранить сухие заготовки можно в стеклянных банках не более 12 месяцев.

Чай из листьев яблони

Этот напиток может стать помощником в лечении многих заболеваний и обеспечить организм полезными веществами, но для этого необходимо научиться его правильно готовить. Листву нужно не только высушить, но и подвергнуть ферментации. Только после этого нерастворимые в воде вещества в их составе примут растворимую форму. Яблоневые листья практически универсальны в применении, и каждый, кто внесет этот продукт в свой рацион, получит огромную пользу для здоровья. Листья яблони, безусловно, обладают полезными свойствами, но также есть некоторые

категории людей, кому противопоказано принимать данное средство.

Технология изготовления чая из листьев яблони

Удалить черенки с заготовленных листьев.

Разложить сырье на чистых поддонах, накрыть сверху марлей. Подержать листья в таком виде 5-6 часов при комнатной температуре, чтобы они немного завяли.

Пропустить листья через мясорубку.

Получившуюся массу выложить толстым слоем в эмалированную кастрюлю, либо стеклянную банку. Накрыть емкость влажным полотенцем и поставить в тепло (25-27 °С). Так листья пройдут процесс ферментации.

Окончание ферментации можно определить по цвету, который изменится с зеленого на золотисто-коричневый. Кроме того, уйдет травяной запах, вместо него можно будет уловить фруктово-медовые нотки.

Заключительный этап – это сушка ферментированных листьев. Ее следует производить вдали от солнечных лучей и приборов отопления, время от времени перемешивая листву.

Процесс изготовления чая из яблоневых листьев требует некоторых усилий, но польза, которую вы получите от его употребления, с лихвой окупит затраченное время. Важно помнить, что со временем полезные свойства яблоневого чая будут уменьшаться, поэтому не стоит хранить его более 1 года.

Чай из листьев яблони заваривается так же, как и обычный. Его можно смешать с другими видами чая, сухими травами и ягодами. Храните яблочный чай в

стеклянной банке, накрыв тонкой тканью или марлей, сложенной в 3-4 слоя.

Необходимо взять пару ложек или щепоток заготовленных высушенных листьев яблони, залить их крутым кипятком. Настаивать 2 часа, получается отличный напиток. Для улучшения его вкусовых качеств и придания аромата в настой можно добавить кусочки свежих яблок, цедру лимона. Чай из листа яблони можно выпить за час до сна, это поможет забыть о бессоннице.

Можно добавить лист яблони при заваривании обычного черного чая. Интересное сочетание дают листья яблони с плодами шиповника. Такой чай полезен для укрепления иммунитета, в период простудных заболеваний, поскольку по содержанию витамина С ему нет равных. Он помогает выводить из легких мокроту, препятствует размножению микробов и вирусов.

- Полезно пить при простудных заболеваниях, хрипоте, кашле чай из листьев яблони. Для этого нужно заварить 1 ст. ложку яблоневого чая стаканом кипящей воды, и настоять его в течение 20 минут. Принимают напиток по 1/3 стакана 5 раз в день.

- При анемии чай из листьев яблони необходимо пить 3 раза в день, по 1 стакану после еды.

- Если вас мучает бессонница, выпейте чашечку горячего яблоневого чая за час до сна. Это поможет успокоить ваши нервы и расслабить тело.

- От атеросклероза. Потребуются для лечения листья яблони. Нужно взять 1 ст. ложку листьев, залить стаканом воды, на водяной бане все нагревать 20 минут. Лучше пользоваться эмалированной посудой. Процедить, охладить, потом довести до первоначального объема (добавить кипяченой воды). Принимать по половине стакана 3 раза в день.

- Яблоневый чай может быть не только лекарством, но и прекрасной профилактикой простудных

заболеваний и источником витаминов, особенно в зимний период года. А чтобы улучшить его вкус, в чай можно добавлять высушенные кусочки яблок, мед, корицу и другие специи. Также очень вкусно получится, если вы смешаете яблоневые листья с такими душистыми травами, как ромашка, мята, Melissa. Такое теплое и ароматное чаепитие может скрасить вам ни один долгий зимний вечер, как в кругу семьи, так и наедине с увлекательной книгой.

Настой из цветков яблони

Яблоневый цвет завораживает глаз и пьянит ароматом. А еще цветки яблони наделены полезными свойствами. Они подойдут для приготовления настоя. Для этого одну чайную ложку соцветий заваривают одним стаканом кипятка. Цветки растения очень нежные, их не нужно долго настаивать. В течение дня такой настой нужно пить небольшими глотками. Он оказывает противовоспалительное действие, снимает желудочные боли.

Из цветов яблони получается очень полезный напиток.

Настой яблоневых цветков при гастрите. Данный напиток обладает противовоспалительными свойствами, и способен уменьшить боли в желудке при гастрите. Для его приготовления завариваем 1 ч. ложку высушенных цветов в стакане кипятка, и пьем его в течение дня небольшими глотками.

Отвар из листьев яблони

1 ст. ложку сухих листьев нужно залить стаканом кипящей воды, довести до кипения, огонь убавить и подержать на медленном огне минут десять. Сняв с огня, оставить для настаивания на сорок минут. Порядок применения: взрослым такой отвар можно пить три раза в сутки по 100 мл, детям – треть стакана.

Целебный отвар помогает восполнить недостаток минералов и витаминов в организме. При сбоях в работе пищеварительной системы отвар окажет противовоспалительное действие.

Отвар применяют не только внутрь, но и наружно. Для снятия покраснений кожи и от угревой сыпи, а также при кожных заболеваниях нужно протирать кожные покровы отваром из яблоневых листьев. Для его приготовления завариваем высушенную листву кипятком, и настаиваем около 1 часа.

Также можно сделать кубики льда с данным отваром, и протирать им пораженные участки кожи.

Яблочный сок

Прежде чем делать сок из яблок, нужно определиться с сортом яблок. Для сока прямого отжима хороши кисло-сладкие яблоки, с плотной и сочной мякотью. Лучшие сорта яблок для сока, это Синап Орловский, Антей, Елена, Память Коваленко, Космонавт Титов и Фридом. Такие яблоки после отжима дают большее количество сока. Они в меру сладкие, и сок из них не нуждается в добавлении сахара. Натуральный сок из яблок можно разбавить водой в пропорции 2:1, то есть на две части сока придётся одна часть воды. Сок из яблок Антей, Космонавт Титов и Фридом получается ярко-жёлтый, сладкий с большим содержанием железа. А яблоки Елена и Синап Орловский дают сок с лёгкой кислинкой и сильным ароматом. Сорта Память Коваленко и Коваленко очень сочны, они просто идеально подходят для приготовления сока в соковыжималке.

А вот сок из яблок на зиму лучше делать из более кислых сортов и добавить сахар для консервации. Лучшие яблоки для сока на зиму это Антоновка, Вербное, Ануксис, Слава Победителям и Нижегородка.

Эти яблоки, благодаря повышенному содержанию дубильных веществ, хорошо сохраняются зимой, а сок из них (первоначально очень кислый) при добавлении сахара прекрасно простоит всю зиму в банках. Не допускайте самую распространённую ошибку – при приготовлении соков на зиму нельзя смешивать сорта яблок, и, тем более, готовить «зимний сок» из сладких яблок.

Из Ранета, Аниса и Пипин-Шафрана получится отжать совсем немного сока, и он будет почти безвкусным и не ароматным. Все скороспелые и летние яблоки для приготовления сока не пригодны, за исключением гибрида Коваленко. Он созревает рано, и домашний сок из яблок получается превосходным. Из зарубежных сортов яблок для приготовления яблочного сока можно выбрать американские яблоки класса Делишес – Грин и Ред. А также вполне подойдёт сладкий сорт Штрейфлинг.

В конце лета, или в начале осени, когда поспели яблоки можно из небольшого количества кисло-сладких яблок приготовить свежавыжатый сок из яблок. Вкусен и хорош яблочный сок с добавлением рябины, сливы, свеклы или моркови. Яблочно-морковный сок считается полезным для очищения крови. Показан после полосных операций и донорства.

Важно знать и понимать, что больше всего полезных веществ содержится именно в свежавыжатом соке, поэтому такой продукт не предназначен для долгого хранения. Но бывают ситуации (например, сока слишком много или вы используете его в лечебных целях), когда требуется хранить сок в течение небольшого промежутка времени.

Хранить свежавыжатый сок нужно в холодильнике в плотно закрытой посуде. Тара для хранения может быть любой – пластик, стекло, керамика, главное, чтобы она была закрыта. Не предназначен для хранения лишь

яблочный сок. В такой напиток содержится много железа, которое начинает окисляться при контакте с воздухом. Чтобы немного замедлить процессы окисления, в свежесжатый яблочный сок можно добавить сок лимона, в результате напиток останется светлым.

Если вы вовремя не употребили напиток, то потом его лучше простерилизовать. Для этого следует перелить сок в кастрюлю, добавить немного сахара и кипятить в течение 5 минут.

Допустимо хранить свежесжатый сок в холодильнике в течение 2-3 часов. Но даже за это время напиток потеряет большую часть своих полезных веществ. Если вам нужно сохранить сок на более длительный промежуток времени, то напиток лучше сразу заморозить. Замороженный сок может храниться в течение 1-2 месяцев и при этом сохранит все свои полезные свойства.

Для замораживания сока разлейте его по контейнерам или в пластиковые стаканчики и поставьте в морозильную камеру. При этом не следует заполнять тару для хранения полностью, так как жидкость имеет свойство при замораживании увеличиваться в объеме. В противном случае тара для хранения сока может разорваться. Перед использованием замороженный сок следует поставить в теплую воду либо оставить при комнатной температуре.

Огромный плюс замораживания состоит в том, что такой способ хранения позволяет сохранить свежесжатый сок в первоначальном виде, то есть вместе со всеми витаминами и другими полезными веществами. Однако замораживать свежесжатый сок следует сразу после приготовления.

Если сок не замораживать, сохранить его можно в стеклянных банках под металлической крышкой,

предварительно прокипятив 5 минут и залив в стерильные банки.

Чем полезен свежавыжатый яблочный сок хорошо знают врачи натуропаты и диетологи. Благодаря пектину, который содержится в яблоках, свежий сок из яблочка поможет похудеть без вреда для здоровья.

Домашний сок из яблочка для похудения

Для этого потребуются: 1 кг яблочка, 1 стебель сельдерея, 1 свежий огурец.

С помощью соковыжималки необходимо отжать сок из сельдерея, яблочка и огурца. Смешать, не добавляя сахар, и выпить сразу же после приготовления.

Для успешного хранения сока в банках всю зиму, мало правильно выбрать лучшие сорта яблочка для сока, также немаловажно соблюдать рецепт приготовления сока и правильно законсервировать его, ограничив доступ кислорода к соку, иначе получится яблочный уксус. Ведь и виноградный уксус готовится из сока и сахара. Приготовление сока из яблочка это процесс нетрудоёмкий.

Рецепты яблочного сока на зиму просты. Сок можно отжать с помощью соковыжималки. В приготовлении сока кроме соковыжималки на помощь придут блендер, тёрка и даже простая толкушка для картофеля. Прежде чем сделать яблочный сок без соковыжималки, нужно отобрать для приготовления сока максимально сочные яблочки, иначе сока получится очень мало. Ведь использование соковыжималки способно почти в полтора раза увеличить количество сока.

Сок в соковыжималке почти безотходен. Сок из яблочка на зиму из соковыжималки способен сохранить большее количество витаминов, как и яблочный сок с мякотью в домашних условиях. Приготовление яблочного сока в соковыжималке с последующей

консервацией – доступная альтернатива трудоёмкому приготовлению сока в соковарке.

Рецепты сока из яблок разнообразны – можно приготовить сок из яблок с корицей, с кардамоном и облепихой. А сок из яблок с добавлением груши стал классикой домашних заготовок.

Сока из яблок на зиму

Для приготовления потребуется: 10 кг яблок, 2 кг сахара, 3 л воды.

Отжать сок из яблок, затем нагреть воду, растворить в ней сахар и довести до кипения. В большой кастрюле смешать сок и сироп, перемешать хорошенько и разлить по стерилизованным банкам. Осталось лишь ещё раз простерилизовать банки в течение 30 минут и закрыть их крышками.

Яблочный сок с мякотью на зиму

Для приготовления 3 л сока потребуется: 2 кг яблок, 200 г сахара, 1 л воды.

Лучше всего приготовить из мягкого, но сочного сорта Ануксис.

Яблоки нужно очистить от кожи и семян, мелко нарезать и измельчить в блендере. Затем жидкую массу из блендера нужно смешать с сахарным сиропом (как и в первом рецепте) и разлить по стерилизованным банкам. Теперь для получения идеального напитка яблочный сок с мякотью осталось лишь простерилизовать банку и закрыть крышкой.

Яблочный сок с сельдереем

10 кг яблок, 2 кг сахара, 300 г свежего сельдерея, 3 л воды.

Это поистине витаминная бомба. Сок готовится как и в первом рецепте но при выжимании сока из яблок добавляется ещё 300 г свежего сельдерея.

Сок из яблок со свеклой

Потребуется: 5 кг кислых яблок, 1 кг свёклы, 0,5 кг сахара, 1 л воды.

Рецепт приготовления сока из яблок подразумевает отжим сока из свеклы и яблок в соковыжималке, соединение соков с водой и с сахаром и длительную стерилизацию напитка сок из яблок в банках. Сок стерилизуется ровно час.

Сок приготовили, но его еще необходимо сохранить. Здесь на помощь приедет стерилизация банок с соком и правильное хранение напитка. Банки с соком лучше всего хранить в холодильнике или в погребе, не допуская нагревания банок и образования плесени. Плесень, как правило, образуется при недостаточной стерилизации сока. Как хранить яблочный сок знали ещё римляне – они заливали сок в бочки из пород хвойных деревьев и плотно закрывали их. Очень хорошо сок храниться в герметично закрытых бутылках из тёмного стекла.

Полезные свойства яблочного сока

В народе яблочный сок издревле называли кладзем ценных веществ, помогающих в борьбе со многими заболеваниями нервной, сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Целебные свойства яблочного сока обусловлены большим содержанием в этом напитке пектинов, энзимов, различных сахаров, органических кислот, белков, жиров, пищевых волокон, крахмала и углеводов.

Кроме того, в яблочном соке содержится целый комплекс минералов (никель, фтор, калий, фосфор, медь, йод, магний, кальций, цинк, железо) и витаминов (группы Н и В, а также витаминов РР, Е, С). Такое изобилие целебных компонентов оказывает на наш организм исключительно благотворное влияние при лечении многих заболеваний.

В натуральном яблочном соке и в кожуре содержится кверцетин, который препятствует развитию болезни Альцгеймера. Этот микроэлемент улучшает память и способность принимать решения в экстренных ситуациях за счет повышения уровня нейромедиатора ацетилхолина.

Именно свежееотжатый яблочный сок способствует предотвращению развития раковых клеток. Особенно сильно он влияет на онкологию печени, молочных желез и прямой кишки. Немецкими учеными был доказан факт положительного воздействия яблок на организм человека. Они снижают риски появления онкологии на 30-40 процентов.

Яблочный сок уничтожает микробы, которые вызывают дизентерию. Из-за большого содержания в плодах яблок пектина, этот фрукт можно назвать борцом с холестерином.

Единственным отличием сока от натуральных фруктов будет пониженное содержание клетчатки и пищевых волокон. Витамины и минеральные вещества сохраняются в полном объеме после переработки.

За счет низкой калорийности (47 Ккал на 100 г продукта), очень часто применяется в различных диетах и системах правильного питания. Кроме того, он прекрасно усваивается организмом, не вызывая аллергических реакций. По мнению медиков, данный сок один из самых универсальных и нейтральных в использовании.

Употреблять напиток рекомендуется сразу после приготовления, чтобы сохранить максимум полезных веществ. Использование коктейльной трубочки поможет защитить зубную эмаль. Не стоит пить свежеевыжатые соки натощак.

Достаточно выпивать стакан (250 мл) свежеевыжатого напитка в день, чтобы получить

ощутимую пользу для организма, похудеть и повысить общий тонус.

Свежевыжатый сок из яблок, свеклы и моркови лечит печень и почки, является активной профилактикой злокачественных онкологических заболеваний, стимулирует иммунную систему. На одно яблоко – одна свекла и две моркови; можно добавить немного лимонного сока. Принимать в свежем виде натощак в течение 3 месяцев. Яблочный сок в чистом виде используют как лекарственный препарат при болезнях печени.

Польза яблочного сока неоспорима, ну а вред могут оказать кислоты при воспалительных процессах в ЖКТ. Но умеренное употребление яблочного сока без консервантов, разбавленного пополам водой, не оставит нежелательных последствий. В результате употребления яблочного сока: – кости укрепляются, легкие очищаются у курильщиков, сердечно-сосудистая система тонизируется,

- биологический состав крови улучшается,
- снижается риск образования камней,
- укрепляется иммунитет,
- происходит прилив сил на высоком эмоциональном фоне.

Поэтому врачи советуют чашку утреннего кофе заменить стаканом яблочного сока. Эффект будет таким же, но с более длительным воздействием. Происходит одновременное омоложение клеток кожи. Усиливается блеск волос.

Яблочный сок не принесет вреда диабетикам при умеренном употреблении в разбавлении водой 1:1.

Беременным яблочный сок употреблять нужно с осторожностью. Он может спровоцировать отеки, жидкий стул и изжогу. Кормящие мамы должны ограничить себя в употреблении яблочного сока, т. к. у грудничков могут появиться колики. Уже с 7 месяцев

включают в прикорм сок свежесжатый, разбавленный один к одному.

Свежесжатый яблочный сок полезен детям, а вред связан обычно с аллергическими проявлениями. Поэтому, людям из группы риска яблочный сок нужно готовить из яблок зеленых. Чтобы проблем не испытывать со здоровьем с детского возраста и до старости, в ежедневном меню человека должен присутствовать стакан сока или два яблока. Если уже имеются какие-либо болезни, прием сока начать следует после встречи с врачом.

Лучше есть яблоки из собственных садов, не содержащих яды и токсины.

Важно знать, что переизбыток витаминов и микроэлементов в организме имеет худшие последствия, чем их недостаток.

Важно отметить, что полезные вещества в соке сохраняются в течение 1-2 часов, полезнее употреблять его свежесжатым.

Он показан при анемии и атеросклерозе, болезнях печени, почек, остром бронхите, при болезнях суставов. В яблочном соке достаточное содержание железа и марганца, что способствует процессам кроветворения. Яблочный сок содержит натрий и кальций, калий, поэтому он помогает при болезнях сердечно-сосудистой системы. Способствует снижению содержания холестерина в крови человека. Яблочный сок улучшает обмен веществ и оказывает общеукрепляющее и тонизирующее воздействие. Повышает сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям.

Свежеприготовленный яблочный сок обладает мочегонным и желчегонным действием. Пьют его при холецистите, почечно-каменной болезни, желудочно-кишечных заболеваниях, нарушениях обмена веществ, атеросклерозе.

Рецепты лечения яблочным соком

Атеросклероз

При лечении атеросклероза ежедневно рекомендуется употреблять по 200 мл яблочного сока.

При диабете

Для диабетиков сок из яблок наряду с клюквенным и черничным соками является самым полезным. Большое количество пектина в напитке помогает снизить сахар в крови почти на 1/4. В лечебных целях диабетики должны применять только сок из не слишком сладких, лучше из кислых яблок. Пьют по стакану напитка трижды в день, длительно. Естественно, яблочный сок при диабете следует потреблять без добавления сахара.

При панкреатите

При этой тяжелой болезни напитков из яблок следует пить с осторожностью и только в соответствии с рекомендациями врача. При остром панкреатите яблочный сок противопоказан из-за сильного раздражения ею поджелудочной железы. С 5-го дня лечения болезни следует начинать вводить в рацион больного яблочный сок, разбавленный вдвое водой.

Также из этого напитка можно варить кисели, давая их больному по 100 мл дважды в день.

При ремиссии яблочный сок очень полезен для больного панкреатитом. Потребление напитка допускается через час после еды, не добавляя в него сахар и процедив от мякоти. Норма приема неразбавленного сока при панкреатите – 300 мл в сутки за 3 приема.

Для печени

При помощи сока можно лечить любые болезни печени – воспалительные, дистрофические и т. д. Для этого потребуется сок яблок и свежий мед. Соединяют полстакана сока с ложкой меда, принимают средство дважды в день натощак. Для профилактики жирового

перерождения печени яблочный сок с медом пьют в той же дозе трижды в день. Курс лечения при патологиях печени – 30 дней.

При гастрите

Если принимать сок в острой фазе гастрита с высокой кислотностью, есть риск, что болезнь перерастет в язву! Зато яблочный сок при гастрите со сниженной кислотностью может нормализовать секрецию соляной кислоты, других составляющих желудочного сока. Для лечения гастрита напиток пьют по 150 мл дважды в день за 10 минут до еды. Курс – 10 дней.

Лечение артроза яблочным соком

Для лечения артрозов очень хорош натуральный яблочный сок. Он хорошо очищает кровь, улучшает ее состав, благотворно сказывается на пищеварении. Заготовьте домашний яблочный сок и пейте ежедневно по половине стакана во время еды и вы почувствуете, что артроз отступил.

Больные суставы

Компресс. Можно приготовить состав для лечения из 350 мл яблочного сока, 250 г липового меда и 120 мл вина кагора, с добавлением 1 ст. ложки соли. На паровой бане растворить мед, добавить остальные компоненты, все тщательно перемешать, остудить. Использовать для приготовления компресса. Держать компресс не менее 30-40 минут, делать ежедневно на протяжении месяца.

При избыточном весе

Очень полезно принимать смесь соков – яблочный – полстакана, дынный сок – 50 мл, сок лимона – 25 мл, томатный сок – 25 мл.

Этот же состав можно рекомендовать при авитаминозе.

Против желчнокаменной болезни

Для улучшения работы желчного пузыря, лечения сгущений желчи и воспалений органа следует принимать сок 3 дня. Ежедневно первый прием проводят в 8 утра (200 мл), затем в 10 часов (200 мл), потом через 2 часа до 20.00 (по 200 мл).

Первые два дня пить сок в чистом виде, а на третий день в каждый стакан добавлять 2 ст. ложки оливкового или подсолнечного масла. После приема такой смеси каждый раз выпивать стакан яблочного сока, разбавленного пополам охлажденной кипяченой водой. Уже к концу третьего дня лечения начнут выходить камни в виде песка или густой зеленоватой жидкости.

Если в течение этих дней будет наблюдаться запор, на ночь можно принять полстакана слабительного настоя из трав. На третий день нужно принять теплую ванну без использования мыла, чтобы хорошо пропотеть.

Процесс болезненный. Поэтому, чтобы облегчить состояние, в это время надо принимать горячие ванны и стараться побольше лежать в постели. А чтобы желчнокаменная болезнь вновь о себе не заявила, впоследствии нужно соблюдать диету, ограничив употребление жирной, соленой и жареной пищи.

Сок яблок от холодовой аллергии

Лечение яблочным соком покраснений кожи при смене температур подходит для детей и взрослых. С этой целью нужно после возвращения с улицы сделать компресс: смазать лицо жирным кремом, после чего приложить смоченную в соке салфетку на 20 минут. После снятия компресса протирают лицо влажным тампоном, затем подсушивают полотенцем.

При подагре

Для уменьшения боли пьют сок из печёных яблок.

При запорах

При запорах пьют по 0,5 стакана яблочного сока перед едой. Дополнительно следует пить слабительные травы в виде настоев, чаев, либо делать клизмы. В конце лечения (на 3 день) выпивают стакан горячего чая, принимают горячую ванну.

При ожирении, запорах

Чем полезен яблочный сок, нужно хорошо знать людям, страдающим излишним весом и постоянными запорами. Рекомендуется перед каждым приемом пищи пить по стакану сока с мякотью, что эффективно очистит кишечник и улучшит его моторику.

При ожирении можно проводить такое же лечение, либо трижды в сутки пить коктейль из соков. Для его изготовления соединяют по 50 мл томатного, яблочного, дынного сока, а также 25 мл сока лимона. Курс лечения при запорах – 10 дней, при ожирении – 14 дней в месяц в течение 3 месяцев.

Для повышения гемоглобина

Чтобы вылечить малокровие, нужно пить смесь свекольного и яблочного соков (4:1). В течение 14 дней больной должен принимать по стакану коктейля дважды в день, в результате чего показатели гемоглобина приходят в норму.

При гипертонической болезни, малокровии

Принимать на голодный желудок 100-150 г (полстакана) яблочного сока. Перед приемом пищи можно съесть одно яблоко.

От болезни Альцгеймера

Чтобы уменьшить выраженность болезни и не дать ей прогрессировать, рекомендуется пить по 100 мл напитка ежедневно, длительно. При отсутствии противопоказаний можно доводить эту дозу до 300 мл сока в день, что благоприятно сказывается на сосудах головного мозга.

Лечение катаракты

Это заболевание глаз хорошо лечится яблочным соком, особенно на начальной стадии. Приготовление средства: берут свежее яблоко и срезают у него верхушку; вырезают ножом сердцевину, в которой содержатся семечки; в полученное углубление заливают мед; срезанную верхушку яблока возвращают на место (она служит крышкой); оставляют яблоко на 2 дня в комнате; после содержимое, которое образовалось в углублении яблока, переливают в стеклянную емкость. Готовые капли хранят в холодильнике. Утром и вечером закапывают по 2 капли в каждый глаз.

Для улучшения зрения, повышения уровня гемоглобина

Пить морковно-яблочный сок (200 г) за 40 минут до еды сразу после приготовления

Лечение желчного пузыря

Оливковое масло эффективно растворяет печёночный секрет (желчь). Для этого рекомендуется пить по 30 мл масла трёхкратно за 24 часа в течение 3-х дней. Средство принимают за 60 минут до еды. Продукт запивают яблочным соком (30 мл).

Чистка желчного пузыря

Народная медицина предполагает использование яичных желтков для очищения желчного пузыря. Рекомендуется использовать продукт, который не содержит сальмонеллу. Пациент ежедневно употребляет по 2 сырых желтка утром до употребления пищи. Запивают продукт соком из 2-х яблок. Потом процедуру повторяют в обед за 60 минут до еды. Длительность терапии составляет 14 дней. Этот способ противопоказан пациентам с высокой концентрацией холестерина.

Многие считают, что яблочный сок способен размягчать и растворять конкременты в желчном пузыре. Для появления такого эффекта нужно

ежедневно употреблять по 300–1000 мл свежего сока в течение 6–12 месяцев.

Чистка печени яблочным соком

Яблочный сок – это кладезь минералов, витаминов и органических кислот, которые в комплексе оказывают мощное антиоксидантное и иммуномодулирующее действие. Благодаря высокому содержанию пектина он нормализует процесс пищеварения, выводит токсины вместе с лишними каловыми массами и улучшает перистальтику кишечника. Исследования показали, что регулярное употребление свежего яблочного сока укрепляет кровеносные сосуды и понижает уровень холестерина. Все эти качества обусловили интерес к данному продукту с целью его использования для очищения печени.

Тем, кто впервые решил почистить печень от токсинов и шлаков, можно начать с подготовки своего организма к тюбажам и другим процедурам с помощью разгрузочного яблочного дня. Проводить его нужно по правилам.

За 7 дней до процедуры из рациона исключается жирная и тяжелая пища, питание состоит из легких салатов, тушеных, отварных овощей, каш. В день чистки в 7–8 часов утра выпивается 1 стакан сока яблок (свежевыжатого), через два часа – 2 стакана, далее каждые 120 минут по 1 стакану. Процедуру следует закончить не позднее 20:00. Начиная с 4 часов вечера, после выпитого сока, проглатывается 1 ч. ложка масла (оливкового). Перед сном принимается теплая ванна. Самостоятельная чистка печени проводится только с разрешения врача.

Такой день напоминает тюбаж щадящего режима, когда в качестве желчегонного средства выступает несколько ложек оливкового масла, которое легче всего усваивается организмом, а вместо грелки печень прогревается во время приема теплой ванны. Данные

процедуры не заставят печень «вибрировать» как при классической чистке маслом, но зато не возникнет болезненных ощущений, и нет риска печеночной колики. Если ближе к 22:00–23:00 появится позыв к дефекации, значит, печень и желчный пузырь сбросили в кишечник некоторую долю застоявшейся желчи, песка и токсинов.

Сок от морщин, для эластичности кожи

Чтобы сделать кожу свежей, омолодить ее, нужно выполнять маски с яблочным соком дважды в неделю. В сок из половины фрукта вводят ложку меда, желток, половину ложки растительного масла, столько же витамина «С» в порошке. На лице массу держат полчаса, после смывают теплой водой.

Яблочный уксус

Особое место в лечении яблоками занимает яблочный уксус.

Яблочный уксус – это природный продукт. Он известен с очень давних времен и по сей день является одним из самых популярных народных средств для лечения и профилактики различных болезней. Кроме того, это единственное натуральное средство, которое с успехом используется не только для оздоровления организма, но и для поддержания красоты – в косметологии. Натуральный яблочный уксус, получаемый путем естественного брожения одноименного фруктового сока, содержит большое количество ценнейшей кислоты. Ее в нем даже больше, чем в свежих плодах. Яблочная кислота необходима нашему организму для нормального течения очень многих жизненно важных процессов, например, оздоровления сосудов, пищеварения, восстановления клеток кожи, образования эритроцитов и так далее. В корне противоположным действием обладает синтетическая уксусная кислота. Спиртовой уксус, получаемый из пшеницы и картофеля, не так вреден,

как его «химический» аналог, но яблочный продукт все равно полезнее.

Словом, яблочный уксус – кладезь полезных веществ, необходимых каждому человеку. Яблочный уксус получают ферментацией яблочного сока с последующим уксуснокислым брожением. Содержание уксусной кислоты в яблочном уксусе колеблется от 5 % до 7 %. Имеет выраженный фруктовый запах и вкус. Яблочный уксус содержит 20 важнейших минеральных веществ и микроэлементов (калий, натрий, кальций, фосфор, медь, железо, кремний, фтор и т. д.), органические кислоты (уксусную, пропионовую, молочную и лимонную), ценные балластные вещества (пектин, поташ и т. д.), целый ряд ферментов и аминокислот, а также витамины А, В₁, В₂, В₆, С, Е, Р и провитамин бета-каротин. Яблочный уксус очень полезен, диетологи и врачи настоятельно рекомендуют использовать именно этот уксус в пищу. Его можно добавлять практически в любое блюдо. Он придает пище приятный, кисловатый вкус, блюдо становится более насыщенным, а запах – концентрированным. Особенно хорош яблочный уксус в салатах, супах, овощных рагу, тушеных овощах. Всем известно чудесное свойство яблочного уксуса снижать аппетит, активизировать расщепление жиров и ускорять метаболизм, благодаря чему его употребление в правильных дозах способствует похудению. Более того, после обильной трапезы стакан воды с небольшим количеством уксуса способен принести существенное облегчение.

Яблочный уксус становится вкуснее и значительно полезнее, если отбить у него резкий запах, обогатить ценными компонентами, настояв на ароматных травах. Подойдут плоды кориандра, эстрагон, ягоды барбариса и можжевельника. Используя такой уксус в разумных

количествах в винегретах и салатах, добавляя его в борщ и соусы, можно снизить риск образования тромбов.

Естественно, яблочный уксус способен принести реальную пользу лишь в том случае, если он получен из натурального сырья, то есть яблок. Стопроцентной гарантией качества является только собственноручное приготовление этого вещества.

Промышленный уксус делают из кожуры и сердцевины 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.

Существует несколько рецептов приготовления.

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-х 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. Оставить еще на 2 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. Здесь сохраняются и приумножаются все лучшие качества его составляющих. Такой уксус 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 сердцевиной 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 1 л 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.

Процесс брожения очень длительный. Емкости должны выстоять в течение 40-50 дней. Когда яблочный уксус станет прозрачным, процесс брожения закончился. Жидкость еще раз процедить через марлю и разлить по бутылкам.

Рецепт 3. Отобрать зрелые, желательны сладкие яблоки, нарезать их крупными дольками и оставить на блюде на свету, чтобы они потемнели (происходит процесс окисления железа под действием кислорода). Затем из этих яблок выжать сок. Налить сок в стеклянную или глиняную бутылку, на горлышко которой надеть резиновый шарик или перчатку.

Емкость с соком поставить в темное и теплое место (с температурой около 30 °С). Во время брожения шарик будет надуваться. Этот период продолжается от 1 до 6 недель. Когда шарик надуется полностью, его нужно снять, а жидкость вместе с пленкой дрожжеподобных грибков («уксусной маткой») вылить в широкую глиняную или деревянную посуду - чем больше поверхность соприкосновения жидкости с воздухом, тем быстрее пойдет брожение. Жидкость не должна доходить до верха сосуда 7-9 см, так как при брожении она будет увеличиваться и может перелиться через край. Посуду накрыть салфеткой или завязать марлей и оставить для вторичной ферментации. Пенку нужно сохранить обязательно еще и потому, что ее лечебные свойства в три раза выше, чем у самого яблочного уксуса. Кроме того, без «уксусной матки» период ферментации затянется на более длительное время.

Посуду с жидкостью поставить в теплое темное место еще на 40–60 дней.

Брожение считается законченным, когда жидкость перестанет бурлить, в ней исчезнет муть и она станет прозрачной. Готовый яблочный уксус профильтровать через марлю и разлить по бутылкам. Хранить домашний яблочный уксус нужно в темном месте при температуре от 6 до 15 °С. Можно в холодильнике или на полке в прохладной кладовке.

Чем дольше уксус стоит, тем полезнее становится. Осадок в виде рыжеватых хлопьев вполне допустим, он может образоваться со временем (через несколько месяцев). В этом случае при использовании уксус нужно дополнительно отфильтровать или осторожно слить, чтобы осадок остался в бутылке. Яблочный уксус обладает большим количеством полезных свойств. Кислота, входящая в его состав, играет огромную роль в работе нашего организма. Тем не менее использовать этот продукт нужно только в случае наличия уверенности в его надлежащем качестве.

Настоящий уксус можно определить и по внешнему виду: он темного цвета и может быть даже немного мутноватым. Кроме того, натуральный продукт отличается приятным запахом, являющимся результатом работы уксуснокислых бактерий. Для сохранения всех чудодейственных свойств уксуса, его нельзя помещать в холодильник и подогревать.

Если же приходится покупать этот продукт в магазине, то стоит обратить внимание на состав: в нем должен быть указан только сок из яблок. Крепость хорошего уксуса находится в пределах пяти процентов, а срок его хранения не должен превышать четырех лет. Признаками синтетического яблочного уксуса являются: длительней срок годности, крепость, превышающая девять процентов, наличие в составе ароматизаторов, добавок и прочего.

Уксус из яблочного сока. Плоды яблок тщательно вымыть, измельчить с помощью мясорубки или натереть на терке. Отжать из полученной массы сок. Сок можно также получить с помощью механической или электрической соковыжималки. В полученный сок добавляем мед, дрожжи и наливаем воды. На банку сверху надеваем резиновую медицинскую перчатку, предварительно сделав в ней небольшую дырочку. Ставим емкость в теплое место на 2-3 недели для брожения. Когда перчатка полностью поднимется над банкой, а затем опадет - брожение закончено. Процеживаем смесь через марлю и снова ставим в теплое место. Когда жидкость посветлеет - уксус готов. Полученный уксус хранится в сухом прохладном месте.

Вместо сахара для приготовления уксуса лучше использовать мед. Это улучшит вкусовые качества уксуса и придаст ему мягкости.

После розлива уксуса в емкости, их лучше сначала закупорить бумажными пробками, чтобы вышли остатки кислорода. Затем бутылки лучше всего запечатывать воском или парафином.

Для хранения уксуса лучше всего использовать стеклянную посуду, так как деревянная и металлическая посуда поддается окислению.

Яблочный уксус можно приобрести в любом магазине. Но настоящий домашний уксус, приготовленный самостоятельно, выгодно отличается от покупного вкусовыми качествами и полезностью и не требует много затрат сил и времени.

Диета на яблочном уксусе

Курс лечения яблочным укусом состоит из шести дней, в течение которых нужно неукоснительно соблюдать инструкцию. Следует ограничить себя в потреблении сладостей и других продуктов, но только так можно добиться существенного результата - сбросить вес и почувствовать себя намного лучше. Этот стимул

даст силы, а положительный настрой поможет справиться с трудностями.

1 день

Подготовка к лечению. Нельзя пить кофе и чай, есть жареные, маринованные, слишком жирные блюда. Пищу надо тщательно пережевывать. За день выпить не менее 2 л воды.

2 день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса.

Завтрак: травяной чай, йогурт, мелко нарезанные фрукты. В этот день отказаться от мяса и яиц.

Обед: съесть кусок постной рыбы, хлеб, тушеные овощи.

Ужин: обезжиренный творог или сыр.

Дополнительно в течение дня выпить 1 л слабого травяного чая (мята, зверобой, гибискус, шиповник – по желанию).

3 день

Натошак выпить стакан воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса.

Завтрак: травяной чай, молочная каша.

На обед съесть кусочек постного мяса, тушеные овощи, хлеб, овощной суп.

Перед ужином выпить 1 стакан воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса.

Ужин: овощи (можно сырые, но следует хорошо их пережевать) и кефир.

Пить настой шиповника в течение всего дня.

4 день

Натошак выпить стакан воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса.

Завтрак: каша, сок или компот.

Перед обедом выпить 1 стакан воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса.

На обед съесть постное мясо или рыбу, картофельное пюре, салат из мелко нарезанных овощей, травяной или шиповниковый чай.

Вечером перед ужином выпить стакан воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса.

На ужин – овощи, обезжиренный творог, кефир.

Настой шиповника или слабый травяной чай – не менее 1 л за день.

5 день

Натошак 1 стакан воды с 1 ст. ложкой яблочного уксуса.

Утром: фрукты, творог, травяной или шиповниковый настой.

Обед – постное мясо, овощи, коричневый рис, хлеб из муки грубого помола.

Перед ужином выпить 1 стакан воды с 1 ст. ложкой яблочного уксуса.

Ужин (до 18.00): гречневая каша, сыр, травяной настой.

Травяной или шиповниковый настой без ограничения.

6 день

Натошак 1 стакан воды с 1 ст. ложкой яблочного уксуса.

Утром йогурт, молоко, творог, травяной или шиповниковый напиток.

Обед – постное мясо, рыба, овощи.

Ужин – рис или макароны, сыр, шиповниковый напиток.

Пить до 1,5 л воды или травяного раствора в течение 1 дня.

Это заключительный день очищения. После него можно вновь пить чай и кофе, употреблять любую пищу.

Каждое утро можно пить яблочный уксус, разбавляя его водой (1 ст. ложка уксуса на 1 стакан). Диету можно

повторить через неделю, при этом не прерывая прием яблочного уксуса по утрам.

Рецепты лечения яблочным уксусом

Авитаминоз

· Взять 1 стакан минеральной (не газированной) или 1 стакан кипяченой воды и добавить 2 ч. ложки уксуса из черной смородины (можно и яблочный) и 2 ч. ложки меда. Принимать напиток во время еды 3 раза в день. Обязательный курс лечения в течение месяца. Затем сделать перерыв на 2 недели и курс при необходимости повторить.

Атеросклероз

· При заболевании атеросклерозом, а также для понижения уровня холестерина в крови рекомендуется употреблять яблочный уксус, настоянный на чесноке. Вам понадобится 50 г чеснока, который необходимо измельчить и залить 1/2 стакана яблочного уксуса. Накрыть крышкой и поставить в теплое место. Настаивать в течение 3 суток. Затем процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике. Принимать по 8-10 капель в 1 ст. ложке холодной воды 3 раза в день. Курс лечения - 2 недели, затем перерыв на неделю, и курс лечения можно повторить.

Болезни сердца

· Яблочный уксус, настоянный на валериане. В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку положить 1 ст. л. измельченных корней валерианы, залить 1 ст. яблочного уксуса, накрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать не менее суток. Затем процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике. Принимать 3-4 раза в день по 1 ч. ложке, разведенной в 1/4 стакана воды.

Варикоз

· Омывайте голени неразведенным яблочным уксусом перед сном и утром сразу же после пробуждения, а также после ванны и душа. Вытирать

уксус не надо, он должен высохнуть сам. Эта процедура заметно снижает боли и предохраняет от дальнейшего развития болезни.

- Налейте в ванну холодной воды до колен, добавьте туда 2 л яблочного уксуса и подержите ноги в этом растворе 2–3 минуты. Затем сразу же, не вытирая ног, наденьте хлопчатобумажные носки, а на них – толстые носки и лягте на диван так, чтобы ноги были приподняты.

- Смочите ткань в чистом яблочном уксусе, слегка отожмите и оберните ею голени. Поверх наложите сухое махровое полотенце. В течение 30 минут ноги должны быть приподняты. Обертывание делайте утром и вечером. Курс лечения – 6 недель.

- Вместе с наружным применением яблочного уксуса рекомендуется ежедневно принимать по 1 ст. разведенного с водой яблочного уксуса (1 ст. л. на 1 ст. воды). В запущенных случаях можно пить яблочный уксус 2 раза в день.

- Необходимо натирать ноги неразбавленным яблочным уксусом утром и вечером.

- Утром и перед сном смазывайте расширенные вены яблочным уксусом, разбавленным с водой (1:1). Одновременно с растиранием дважды в день выпивайте по 1 стакану воды с растворенными в ней 2 ч. ложками яблочного уксуса. Примерно через месяц должно наступить сужение вен.

Высокая температура

- Взять махровое полотенце и намочить его в уксусной воде комнатной температуры: 0,5 л кипяченой воды и 1 ст. ложка яблочного уксуса. Быстро обтереть все тело и дать ему обсохнуть, не вытирая. Делать эту процедуру нужно при закрытых форточках и окнах, чтобы не было сквозняков. На лоб также можно положить смоченное полотенце. Такие компрессы и растирания можно делать 3–5 раз в день.

- Перед сном на ноги можно надеть простые смоченные в уксусной воде носочки, а сверху натянуть сухие шерстяные. Такие процедуры можно проводить, пока не нормализуется температура.

Этот способ эффективен для людей у кого имеется аллергия на парацетамол или аспирин и для лечения маленьких детей.

- Смешайте в равных пропорциях воду и 9 %-ный уксус. Намочите в этой смеси хлопчатобумажную простыню, немного отожмите, чтобы не капало, и заверните в нее больного полностью, оставив только голову, на 10–15 минут. Одеялом не укрывайте.

Гастрит

Яблочный и другие виды уксуса могут быть опасны для больных, у которых нарушен обмен солей мочевой кислоты. Все виды уксуса противопоказаны при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гиперсекреторной форме гастрита, острых и хронических гепатитах, при остром и хроническом нефрите, нефрозе, мочекаменной болезни.

При заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки яблочный уксус можно применять только при нулевой и пониженной кислотности, будь то гастрит или язва вне обострения.

Раствор уксуса (1 ст. ложка на 1 стакан воды) выпивайте мелкими глотками за полчаса до еды 3 раза в день. При этом не забывайте о диете и режиме труда и отдыха. Больному необходимо хорошо выспаться и отдыхать, а также исключить стрессы и волнения.

Изжога

- Непосредственно перед едой выпить 1/2 стакана воды, в котором разбавлена 1 ч. ложка яблочного уксуса. Благодаря расщеплению уксусом белков, жиров и углеводов чувство жжения пройдет.

Геморрой

- Наружное применение яблочного уксуса. В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 1/2 л яблочного уксуса, добавить 1 ст. ложку измельченной травы чистотела, закрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать 5 дней. Процедить и перелить в другую стеклянную бутылку. Льняной или хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в настое, прикладывать к больному месту. Процедуры выполнять 3 раза в день. Последнюю делать на ночь.

- Внутреннее применение яблочного уксуса. В кастрюлю или бутылку налить 1/2 литра яблочного уксуса, положить 3-4 ст. ложки ягод калины и закрыть крышкой. Поставить в темное и теплое место. Настаивать в течение 8 часов.

Принимать по 1 ч. ложке, разведенной в 1 стакане воды, 3 раза в день перед едой. Курс лечения - 2 недели. Обычно за это время геморрой проходит. При необходимости курс лечения повторить через 1 неделю.

Головная боль

- Во время еды выпивать 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 2 ч. ложками меда. Налить в миску равное количество яблочного уксуса и воды, поставить на огонь. Когда вода закипит, медленно вдыхать пар в течении 5 минут.

- В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку поместить 1 ч. ложку измельченного корня девясила, залить 1 стаканом яблочного уксуса, закрыть крышкой и поставить в теплое место. Настаивать в течение 10 часов. Затем процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике. Пить по 1 ч. ложке, разведенной в 1 стакане воды с добавлением 1 ч. ложкой меда, 4 раза в день за 30 минут до еды. При сильной головной боли выпить это средство во время еды. Курс лечения 2-3 недели.

- Для снятия приступов мигрени постоянно пить раствор яблочного уксуса с медом (1 ст. ложка уксуса,

1 ч. ложка меда, 1 стакан воды).

- При головной боли смочите 9 %-ным уксусом небольшое полотенце, лягте на спину и положите полотенце на лоб на 10-15 минут. Если не можете терпеть запах уксуса, разбавьте его небольшим количеством воды.

- Хорошо помогают от мигрени ингаляции яблочным уксусом, нагретым до 80 °С. Дышать парами уксуса следует не более 3 минут.

Грибковые заболевания

- Лечение ногтевого грибка. Приготовить смесь йода с яблочным уксусом в пропорции 1:1. Этой смесью 2 раза в день смазывать пораженные ногти. Курс лечения длительный, не менее полугода.

- Лечение грибка на ступне. Приготовить раствор яблочного уксуса. Для этого нужно взять 1 л теплой воды, развести в нем 1 ч. ложку уксуса и 1/2 стакана поваренной соли. В этой смеси делать ножные ванны 2 раза в день по 5-10 минут. Такая смесь действует смягчающе на кожу и в то же время уничтожает грибок. Для усиления эффекта рекомендуется несколько раз в день протирать пораженные места ваткой, смоченной в яблочном уксусе. А для уменьшения зуда необходимо смочить хлопчатобумажные носки обычным раствором яблочного уксуса, хорошо отжать их и тут же надеть. Поверх надеть толстые носки. Носки снять, когда высохнут.

- Эффективное противовоспалительное и противогрибковое средство можно получить очень просто. Нужно взять 2 ст. ложки яблочного уксуса, добавить 10 капель масла чайного дерева и мелко истолченный зубчик чеснока. Все тщательно растереть и размешать. Прикладывать к пораженным местам 2-3 раза в день.

- Использование виноградного уксуса при грибковой инфекции целесообразно в виде ванночек для ног.

Применять уксус с этой целью нужно вместе с назначенными врачом средствами. Взять 0,5 л 9 %-ного уксуса, 10 л воды. Добавить уксус в таз с теплой водой, перемешать. Опустить ноги, пораженные грибком, в теплую воду на 15 минут, затем насухо их вытереть. Процедуру проводить 2 раза в неделю. Тяжесть заболевания определяет длительность курсового лечения.

- При эпидермофитии стоп, прежде чем лечь спать, опускают ступни на 10 минут в тазик с теплой водой, в которую добавлено по 2 капли масел календулы и золотого уса и 1 стакан уксусной воды.

- Можно приложить к ступням на 7 минут марлю, смоченную в отваре золотого уса с уксусной водой.

- Спиртовая настойка золотого уса, которую разбавляют водой и уксусом (1:3:2), и 2 раза в день наносят на пораженные участки кожи.

- Смесь настоек календулы, душицы и золотого уса. Для ее приготовления 2 капли календулы, 2 капли душицы и 3 капли золотого уса разводят 3-4 ст. ложками уксусной воды и смазывают полученной смесью пораженные участки кожи 2 раза в день.

- Чтобы снять зуд, зачастую возникающий почти при всех грибковых заболеваниях, используют смесь из 100 г меда и 1 ст. ложки настоя золотого уса в уксусе. Смесь наносят на марлю и прикладывают к зудящему месту.

- Деготь березовый применяют в виде 10-30 %-х мазей, линиментов для лечения паразитарных и грибковых заболеваний кожи, экземы, чешуйчатого лишая.

Мазь Вишневского. Состав: дегтя 3 части, ксероформа 3 части, масла касторового 100 частей, уксуса 2 части. Применяют при лечении ран, длительно незаживающих язвах различной этиологии, пролежнях, грибковых заболеваниях кожи.

Мазь Вилькинсона. Состав: карбоната кальция 10 частей, серы очищенной 15 частей, дегтя жидкого 15 частей, мази нафталанной 30 частей, мыла зеленого 30 частей, уксуса 4 части. Назначают для лечения чесотки, грибковых заболеваний кожи.

- Хна в виде порошка, 10 %-ой мази и пасты. Порошок хны заливают кипящей водой, получают кашицу, смешивают с квасцами или уксусом. Хну смешивают с ртутью и маслом и наносят на кожу.

- Мякоть плодов тыквы перетереть через сито, смешать с порошковым золотом (на кончике ножа), добавить 1 ч. ложку уксуса и прикладывать к больным местам.

- На дно эмалированной посуды положить небольшой кусочек золотой фольги, сверху насыпать 2 ст. ложки травы багульника, залить 5 ст. ложками подсолнечного масла, плотно закрыть крышкой и настаивать 12 часов на горячей плите, процедить. Добавить 2 ст. ложки уксуса. Смазывать больные места охлажденной кашицей.

- Целебные «золотые» ванны: В небольшую емкость положить 100 г сухой или 600 г свежей (любой) травы, залить 2 литрами «золотого» кипятка. Смесь потомить на медленном огне в течение 15 минут. Настаивать 45 минут, процедить и вылить в ванну. Температура воды должна быть 36–38 °С. Продолжительность приема 20 минут. После принятия ванны нужно сделать «золотое» обтирание, которое следует приготовить заранее: в 1 л «золотой» воды растворить 1 ст. ложку поваренной соли и 1 ст. ложку уксуса. Жесткую губку обмакнуть в раствор и, начиная с кончиков пальцев ног, легкими массажными движениями протирать тело. По окончании процедуры хорошенько разотритесь жестким махровым полотенцем.

- При пористой коже с черными точками и склонностью к появлению воспаленных прыщей очень

полезны ванны из настоя следующей смеси трав: 50 г липового цвета, 50 г травы душицы, 25 г цветков ромашки, 10 г хвои и 10 г молодых побегов можжевельника. Смесь залить 2 л «золотой» воды, процедить и вылить в ванну. Добавить 1 стакан уксуса. Температура воды должна быть 36–37 °С. Время приема процедуры 15–20 минут.

- Для снятия напряжения перед сном готовят такую ванну: полбрикета экстракта хвои растворить в 1 л холодной «золотой» воды, добавить 2 ст. ложки уксуса, вылить в ванну и принимать ее 10 минут. Температура воды 34–35 °С. Эту процедуру нужно делать непосредственно перед сном. «Золотое» обтирание лучше не делать, а оставить его для утреннего душа.

- Для снятия напряжения перед сном подержите ноги в теплом растворе: 1 ст. ложка поваренной соли, 2 ст. ложка уксуса на 2 л «золотой» воды. Кстати, эта жидкость является великолепным профилактическим средством от грибковых заболеваний.

- Один стакан тертой мякоти плодов тыквы, смешанной с порошковым серебром (5 г) и 1 ст. ложкой уксуса, прикладывать к больным местам 5–6 раз в день.

- При фурункулезе и грибковых поражениях кожи. Концентрация серебра 30–35 мг/л, уксусный раствор подогретый. Промывать пораженные участки тела. Раствор данной концентрации также хорошо помогает при лечении разнообразных повреждений кожных покровов – порезах, ссадинах, ожогах. В этих случаях он используется для примочек, компрессов и протираний.

Диабет

- В эмалированную посуду или стеклянную банку налейте 1/2 л яблочного уксуса, добавьте к нему 3–4 ст. ложки измельченных створок фасоли, закройте посуду крышкой и поставьте в темное место. Настаивайте в течение 10 часов. Принимайте по 1–2 ч. ложки,

разведенные в 1/4 стакана воды, 3 раза в день за 20 минут до еды. Можно добавлять в пищу. Курс лечения длительный – от 3 месяцев до полугода.

Дисбактериоз

Для восстановления нормальной микрофлоры кишечника очень эффективен яблочный уксус, который улучшает работу кишечника. Уксусная кислота подавляет развитие грибов (патогенных микроорганизмов) в кишечнике. Яблочный уксус – это естественный консервант, а пектин оказывает положительное воздействие на кишечную флору.

Чтобы добиться стойкого результата, вам придется запастись терпением, ведь яблочный уксус необходимо принимать регулярно и долго. Главное – заготовить его впрок. Пить нужно разбавленный яблочный уксус: 1 ст. ложка на 1 стакан воды. А вот схема приема зависит от состояния кишечной флоры и степени запущенности дисбактериоза.

При небольшом дисбактериозе, вызванном стрессом или первичным приемом антибиотиков, а также для его профилактики принимать яблочный уксус надо 1 раз в день – утром, натощак, за 15 минут до еды. Курс лечения составляет 3 месяца. Затем следует сделать перерыв (2 недели), после того лечение можно повторить.

При среднем дисбактериозе, который вызывает неприятные ощущения в желудке и кишечнике, нерегулярный стул и боли в животе, принимать яблочный уксус надо иначе. Утром выпить 1 ст. разбавленного уксуса за 30 минут до завтрака, а вечером – за 30 минут до ужина. Курс лечения – 3–4 мес.

При тяжелой степени дисбактериоза, вызванного приемом большого количества антибиотиков, тяжелой болезнью и другими причинами, принимать яблочный уксус следует более длительно – не менее полугода. Пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой за 15–20

минут. Каждый месяц делать перерыв на 3-4 дня. Это лечение будет эффективным только в том случае, если уксус принимать регулярно, не пропуская дни и часы приема.

Женские проблемы

- При острых болях рекомендуется в течение 5 часов ежечасно выпивать 1 ст. раствора яблочного уксуса.

- При токсикозе возьмите 1 стакан с крутым кипятком и остудите его при помощи веточки укропа или петрушки, помешивая ей в стакане. В остуженную, теплую воду добавьте 1 ст. ложку тертой с сахаром смородины, если ее нет, то 1 ст. ложку меда и влейте туда же 1 ч. ложку яблочного уксуса, размешайте. Принимайте напиток натошак утром и вечером перед сном.

- Лактация – это увеличение молока у мамы для кормления ребенка грудью, для этого необходимо развести 2 ч. ложки яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда в 1 стакане воды и пить по стакану 2 раза в день.

- Болезненные менструации. В яблочном уксусе много калия, кальция и магния, которые оказывают обезболивающее и успокаивающее воздействие. Поэтому регулярный прием яблочного уксуса нормализует менструальный цикл. Ежедневно натошак рекомендуется пить 1 ст. раствора яблочного уксуса в течение как минимум 1 месяца.

- Бесплодие. Это старинный русский рецепт, который помог уже многим бездетным парам обрести настоящее семейное счастье. Супружеским парам, не имеющим по какой-то причине детей, рекомендуется употреблять вместо пшеничного хлеба кукурузную или овсяную крупу и кукурузный или ржаной хлеб. Вместо сахара есть мед, а из фруктов – апельсины и грейпфруты. Во время каждого приема пищи или после него (для лиц с повышенной кислотностью) выпивать 1

ст. воды с добавлением 2 ч. ложек меда и 2 ч. ложек яблочного уксуса.

Заболевания суставов

- Мазь для суставов. Взбить 1 желток куриного яйца, 1 ч. ложку скипидара и 1 ст. ложку яблочного уксуса. Все тщательно перемешать и хранить в холодильнике не больше суток. Втирать мазь в больной сустав, мягко массируя. Процедуру проводить по мере необходимости, можно несколько раз в день. Лучше делать ее на ночь. Наутро воспаление спадет.

- Лепешка с яблочным уксусом. В неглубокую миску положить 2 ст. ложки меда, 1/2 ст. ржаной муки и 2 ч. ложки сахарной пудры. Все тщательно растереть до образования густой однородной массы. Затем завернуть эту массу в плотную ткань или марлю, сложенную в несколько слоев. На всю ночь приложить к больному суставу лепешку в марле, закрепив ее с помощью бинта. Наутро лепешку снять, а кожу под ней осторожно протереть неразбавленным яблочным уксусом.

- Внутреннее применение. Приготовить раствор яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на стакан воды с добавлением 1 ч. ложки светлого меда). Принимать первые 2 месяца по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Затем сократить прием до 1/2 стакана в день утром натощак. Принимать еще 1 месяц. После такого лечения обострений артрита не будет очень долго.

- Для устранения острой боли в суставах рекомендуется в течение дня каждый час принимать по 1 стакану слабого раствора яблочного уксуса (1 ч. ложка на 1 стакан воды).

- Приготовить 1 стакан свежесжатого томатного сока. Добавить к нему 2 ч. ложки яблочного уксуса и размешать. Принимать 1 раз в день за 1 час до еды в течение 1 недели. Боль в суставе, связанная с артритом, пройдет уже после первого приема.

- Артрит. В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 1/2 л яблочного уксуса, добавить 3 ст. ложки сухих цветов каштана и закрыть крышкой. Поставить в темное и теплое место. Настаивать 2 дня. Процедить. Принимать по 1 ч. ложки, разбавленной в 1/2 стакане воды, 2 раза в день в течение недели. Неразбавленным настоем делают примочки на больной сустав. Средство снимает воспаление и уменьшает боль. Можно просто протирать сустав марлей, смоченной в настое. Делать это нужно как можно чаще – до 10 раз в день и обязательно на ночь. Курс лечения длится до тех пор, пока не наступит выздоровление.

- Ревматоидный артрит. В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 1/2 л яблочного уксуса. Добавить 1/2 стакана измельченного стебля и корней сабельника болотного. Накрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать не менее 2 дней. Процедить. Принимать по 1 ч. ложке, разведенной в 1/2 стакане воды, 2 раза в день в течение недели. Неразбавленным настоем делать примочки на больные суставы.

- Наружное средство при любых суставных болях. Приготовить смесь, состоящую из одного желтка, 1 ч. ложки скипидара и 1 ст. ложки яблочного уксуса, хорошо взбить. Тщательно втирать смесь в кожу больного сустава, пока боль не исчезнет.

- Подагра. В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 1/2 л яблочного уксуса, добавить 1 стакан свежих или 1/2 стакана сухих брусничных листочков. Накрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать в течение суток. Принимать по 1 ч. ложке, разбавленной в 1/2 стакане воды, 3 раза в день. Неразбавленным настоем протирать больные места.

- Артрит. 1 ч. ложку сухой горчицы, 1 ч. ложку 6 %-ного яблочного уксуса, 1 ч. ложку поваренной соли, 1 ч.

ложку медицинского спирта, 1 ч. ложку керосина, 1 ч. ложку воды. Все компоненты смешать, настоять в течение 10 дней. Нанести на больные места кисточкой сначала растительное масло, затем полученный состав, укутать пергаментной бумагой и утеплить шерстяным шарфом. Держать 2-3 минуты. Повторить процедуру 2-3 раза.

- Можно приготовить следующее средство: 1 сырое свежее яйцо, 100 мл яблочного уксуса. Яйцо, не разбивая, опустить в граненый стакан и залить уксусной эссенцией так, чтобы она полностью покрыла яйцо, стакан накрыть крышкой и на 5 дней поставить в темное место. После растворения яичной скорлупы нанести средство на больное место.

- Пяточная шпора: положите в стеклянную банку 100 г сала и одно тщательно вымытое куриное яйцо вместе со скорлупой, залейте 1/2 стаканом яблочного уксуса (делать это следует в перчатках) и плотно закройте крышкой. Настаивайте смесь в темном месте 3 недели, раз в 3 дня помешивая ее деревянной палочкой. Распарьте пятку, приложите к больному месту сложенный в четыре слоя кусок марли с мазью, закрепите ее лейкопластырем и наденьте хлопчатобумажный носок. Делайте процедуры вечером, перед сном. Утром остатки мази смойте теплой водой. Курс лечения - не менее 5 дней.

Запор

- При запоре действие яблочного уксуса основано на стимулировании процесса пищеварения и снижении интоксикации организма из-за образовавшихся токсинов.

В эмалированную кастрюлю налить 2 стакана воды, положить 2 ст. ложки семян льна и прокипятить на маленьком огне в течение 15 минут. Затем отвар процедить и добавить в него 1 ч. ложку яблочного уксуса, размешать. Принять 1 стакан жидкости вечером

за 1-2 часа до сна. Пить медленно, маленькими глотками. Наутро натощак выпить 1 стакан обычного раствора яблочного уксуса (1 ст. ложка на 1 стакан воды). На второй день лечение повторить. На завтрак есть пшеничные отруби с кефиром (1-2 ст. ложки на 1 чашку кефира), больше свежих овощей и фруктов, а также хлеба грубого помола.

- Рекомендуются настаивать яблочный уксус на плодах жостера и цветках бузины. Для приготовления лечебного уксуса 1 ст. ложку измельченных плодов жостера и 1 ст. ложку цветков бузины залейте 200 мл яблочного уксуса, настаивайте под крышкой не менее суток в теплом месте. Затем состав надо процедить и перелить в другую бутылку.

Растворить 3 ч. ложки настоя в половине 1 стакане воды и принимать 2 раза в день - утром и вечером после еды. Курс лечения - 2 недели. При необходимости еще через 2 недели лечение можно повторить.

- Для улучшения перистальтики кишечника 1 стакан теплой воды с растворенной в ней 1 ст. ложкой яблочного уксуса принимать утром - сразу, как встали с постели. Завтракать можно не раньше чем через 1 час. Это не только придает бодрости и очищает кишечник, но и способствует улучшению пищеварения.

Зубные проблемы

- Зубная боль. В эмалированную кастрюлю или стеклянную бутылку поместить 4 ст. л. измельченных листьев корней аира, залить 1 стаканом яблочного уксуса, накрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать в течение 2-х дней. Затем процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике.

Развести 1 ст. л. настоя в 1 ст. теплой воды и полоскать зубы в течение 10 минут через каждый час, пока боль не утихнет.

- Стоматит. Это воспаление слизистой оболочки рта. Причиной болезни являются некоторые инфекционные

заболевания, такие, как дифтерия, корь, сифилис, туберкулез и др.; болезни крови и кожи – лейкоз, анемия, красный плоский лишай и т. п. Больной жалуется на общее недомогание. Слизистая оболочка рта воспаляется, и вскоре на губах, щеках, языке и нёбе появляются болезненные круглые образования с беловато-серым налетом и ярко красным ободком. Температура больного повышается до 40 °С. Лимфатические узлы увеличиваются. Иногда на линии образуются язвочки.

Болезнь полностью проходит через 1-2 недели. Однако иммунитет вырабатывается не стойкий, и могут возникнуть рецидивы. Основное лечение стоматита сводится к полосканию рта слабым раствором яблочного уксуса и другими антисептическими растворами. Кроме того, необходимо установить связь стоматита с общим заболеванием и заняться лечением последнего, устраняя причину.

- Профилактика заболеваний зубов и десен. Для профилактики этих заболеваний нужно утром и вечером полоскать десны и зубы раствором яблочного уксуса: 1 ч. л. уксуса на 1 ст. теплой воды. После полоскания рекомендуется по чистить зубы зубной пастой, чтобы кислота не разъедала эмаль.

После принятия раствора яблочного уксуса не забывайте прополоскать рот, так как уксус разъедает эмаль зубов так же, как и любая другая кислота.

Кожные заболевания

- Чесотка. Чесотка опасна своими осложнениями – гнойничковыми воспалениями кожи, переходящими в экзему. Единственный способ борьбы с чесоткой – уничтожение чесоточного клеща, что легко сделать при помощи яблочного уксуса. Чесоточный клещ не выносит яблочной кислоты, а для того чтобы усилить эффект, к яблочному уксусу нужно добавить еще одно сильное средство – чеснок. В емкость налить 1 ст. яблочного

уксуса, добавить к нему несколько зубчиков чеснока, истолченных в ступе. Эту смесь настоять в течение 10 дней в темном месте, а при необходимости использовать сразу же (эффект будет хуже, но все равно будет). Вы можете отлить часть лекарства для немедленного лечения, а большую часть оставить для настоя. Так вы не потеряете драгоценного времени, и клещ не успеет расплодиться в больших количествах.

Когда настой будет готов, начинайте делать ежедневные компрессы на пораженные места.

- Стригущий лишай. Этот настой необходимо приготовить заранее. Конечно, трудно предположить, что вы заразитесь стригущим лишаем. Однако настой эффективен и при других кожных заболеваниях – чесотке, псориазе и обыкновенных мозолях. Поэтому можно запастись им на эти случаи.

Итак, нужно в 1 ст. яблочного уксуса развести 4 мелко нарезанных или истолченных зубчика чеснока. Закрыть крышкой или салфеткой и настоять в темном месте в течение 2-х недель.

Ежедневно этой смесью делать компрессы на больные места.

- При кожных заболеваниях, стафилококковой инфекции, при ожогах, язвах, различных высыпаниях на коже, укусах насекомых, ушибах и синяках периодически смачивайте пораженное место неразведенным яблочным уксусом.

- Псориаз и экзема (наружно). В эмалированной кастрюле или стеклянной банке смешать 1/2 л яблочного уксуса и 2 ч. ложки травы чистотела. Накрыть крышкой и поставить в темное и теплое место. Настаивать в течение 2-х недель. Процедить и перелить в другую емкость. Хранить в холодильнике.

При псориазе намазывать этим настоем больные места 3-4 раза в день. Делать компрессы с настоем 2 раза в день в течение 1 недели.

- Псориаз (внутренне). В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 1/2 л яблочного уксуса, добавить 2 ст. ложки измельченных листьев крапивы двудомной. Накрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать в течение 2 недель. Принимать по 1 ч. ложке, разведенной в 1/2 стакане воды, 3 раза в день. Курс лечения - 2 недели. При необходимости лечение можно повторить через неделю.

- Экзема (внутренне). В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 1/2 л яблочного уксуса, добавить 2 ст. ложки измельченного корня лопуха большого, накрыть крышкой и поставить в темное и теплое место. Настаивать в течение 2 недель. Процедить, перелить в стеклянную бутылку и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. ложке, разведенной в 1/2 стакане воды, 3 раза в день. Курс лечения - 2 недели, перерыв - неделя, повторить по необходимости.

- Экзема. Возьмите 1 ст. ложку 9 %-го уксуса, 1 яйцо (желательно деревенское) и 1 л растительного рафинированного масла. Все смешайте. Полученную смесь наносите на поврежденную кожу после 17:00, желательно на убывающую Луну, и для эффекта протирайте красной тряпочкой.

- Сыпь. Яблочный уксус разбавляют в воде (1 ст. ложка на 1 стакан) и принимают внутрь по 1-2 стакану в день. Пораженные места промывают более концентрированным раствором яблочного уксуса (2 ст. ложки яблочного уксуса на 1 ст. ложку воды).

- Можно принимать ванны с яблочным уксусом. В ванну налить теплой воды (около 40 °С), добавить туда 1/2 л яблочного уксуса. Размешать. Тут же лечь в ванну и лежать 15-20 минут. Затем промокнуть кожу тонким полотенцем и лечь в постель. Ванны принимать на ночь.

- Выведение мозолей и натоптышей. Для выведения мозолей, натоптышей, лечения чесотки и стригущего

лишая надо 3–4 измельченных зубчика чеснока залить 1 ст. яблочного уксуса, настоять 2 недели в темном месте и из этой смеси ежедневно делать компрессы на больные места.

Ларингит

Прием лекарственных составов внутрь

- Принимать настой корней просвирника низкого. 1 ст. ложку сушеной травы залить стаканом кипятка и 1 ч. ложкой уксуса, настаивать 2–3 часа, процедить, пить по четверти стакана 4 раза в день.

- При сильном ларингите и потере голоса, особенно певцам, рекомендовался отвар анисовых семян. В кастрюлю вылить стакан воды и насыпать половину стакана анисовых семян, кипятить в течение 15 минут, слегка остывший отвар процедить и смешать с 0,25 стакана липового меда и еще раз прокипятить, снять с огня и добавить в отвар 1 ст. ложку коньяка. Добавить 1 ч. ложку уксуса и 1 ч. ложку меда. Принимать по 1 ст. ложке каждые полчаса. Знахари утверждали, что это средство способно восстановить голос за сутки, потому певцам и другим людям, чья работа связана с голосом, рекомендовалось всегда иметь в доме это средство.

- Листья и стебли малины обыкновенной заливают крутым кипятком и дают настояться. Добавляют 1 ч. ложку уксуса и 1 ч. ложку меда. Принимают на ночь перед сном при лечении ларингита по стакану. Обладает потогонным и отхаркивающим свойствами.

- Употребляют корни бедренца камнеломки. 1 часть корней на 10 частей водки (или уксуса), настоять 14 дней в темном месте. Эта спиртовая настойка, особенно при кашле, является средством очень эффективным. Ночью от кашля употреблять по 20 капель на 1 ч. ложку воды.

- При охриплости принимать 3 раза в день по 15 капель настойки бедренца камнеломки. Добавить 1 ч.

ложку уксуса и 1 ч. ложку меда.

- Шею обвязать теплым платком и на ночь пить напар липового цвета с 1 ч. ложкой уксуса по стакану, чтобы пропотеть.

- Может быть полезен отвар: 30 г корня алтея на 1 л воды с 1 ч. ложкой уксуса, варить 10 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

- Ларингит можно лечить зверобоем. Настой зверобоя: 3 ст. ложки измельченной травы зверобоя заливают 250 мл кипятка, настаивают 2 часа и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день. Добавить 1 ч. ложку уксуса и 1 ч. ложку меда.

- Сбор. Цветы мальвы лесной – 10 г, цветы гречихи – 10 г, цветы легочницы – 10 г, цветы мать-и-мачехи – 10 г, дикого мака – 10 г. 50 г этой смеси залить кипятком, парить целую ночь, утром процедить. Добавить 1 ч. ложку уксуса и 1 ч. ложку меда. Принимать в течение дня в 5–6 приемов.

- Березовый деготь принимают по 5–10 капель 3 раза в день на теплом молоке при заболевании горла. Добавить 1 ч. ложку уксуса и 1 ч. ложку меда.

- Потогонное, отхаркивающее: при ларингите принимают внутрь порошок листьев дягиля 0,5 г. Запивать теплой уксусной водой с медом. По одному порошку 2–3 раза в день.

- Применяют также настой листьев – измельченные листья дягиля заливают кипящей водой из расчета 10 г на 200 мл воды, кипятят 5 минут, настаивают в течение 2 часов. Добавляют 1 ч. ложку уксуса и 1 ч. ложку меда. Настой пригоден для применения в течение 2–3 дней.

- Как отхаркивающее при ларингите используется отвар мыльнянки лекарственной. Его готовят из измельченного корня в соотношении 6 г на 200 мл воды, кипятят на водяной бане 30 минут, к готовому отвару нередко добавляют различные вещества, например нашатырно-анисовые капли или 1 ч. ложку уксуса и 1 ч.

ложку меда. Для улучшения вкуса добавляют сахарный сироп.

- При ларингите и как отхаркивающее, смягчающее, противовоспалительное используется настой из листьев мать-и-мачехи: 1 ст. ложку листьев залить стаканом кипящей воды, настоять 30 минут и процедить. Добавить 1 ч. ложку уксуса и 1 ч. ложку меда. Принимать по 1 ст. ложке 4-6 раз в день.

- Можно приготовить холодный настой мыльнянки: 1 ч. ложку измельченного мыльного корня заливают стаканом холодной кипяченой воды, настаивают в течение 8 часов, изредка встряхивая, процеживают. Добавляют 1 ч. ложку уксуса и 1 ч. ложку меда. Принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день, обязательно после еды.

- Используется отвар корня мыльнянки: 6 г корня залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 5-10 минут. Добавить 1 ч. ложку уксуса и 1 ч. ложку меда. Принимать по 1 ст. ложке 1-3 раза в день (не принимать натощак).

- Можно использовать грудной сбор, который состоит из: листьев мать-и-мачехи - 20 частей, цветов коровяка - 10 частей, плодов аниса - 10 частей, алтейного корня - 40 частей, солодкового корня - 15 частей, корневища касатика или фиалкового корня - 5 частей. Сбор заваривают, как чай по столовой ложке на 2-3 стакана воды. Добавить 1 ч. ложку уксуса и 1 ч. ложку меда. Как отхаркивающее и дезинфицирующее средство по 1-2 стакана 2-3 раза в день.

- Используется настой листьев мать-и-мачехи: 15 г травы на стакан кипятка. Добавить 1 ч. ложку уксуса и 1 ч. ложку меда. По 1 ст. ложке через 2-3 часа.

- Сок из свежих листьев кервеля огородного (травы) применяют как отхаркивающее средство. Употребление кервеля считается особенно полезным при истощающих заболеваниях. Добавляют 1 ч. ложку уксуса и 1 ч. ложку

меда. В летнее время пьют свежий сок из этой травы по 1 ч. ложке 2–3 раза в день.

- При ларингите, заболеваниях верхних дыхательных путей применяется отвар истода. 10 г корней истода измельчают до 3 мм, заливают водой комнатной температуры в соотношении 1:30, кипятят 30 минут, охлаждают в течение 10 минут и процеживают. Добавляют 1 ч. ложку уксуса и 1 ч. ложку меда. Принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

- Сбор: листья мать-и-мачехи – 40 г, листья подорожника – 30 г, корень солодки – 30 г. Добавить 1 ч. ложку уксуса и 1 ч. ложку меда. По 1 ст. ложке на стакан кипятка, настоять 15 минут, процедить и пить теплым по 0,5 стакана на прием.

Процедуры

- Делать на шею горячий компресс из настоя ромашки аптечной: 1 ст. ложку сушеных цветков залить стаканом кипятка и 1 ст. ложкой уксуса, настаивать 20–30 минут, процедить.

- Делать ножные и ручные горячие ванны из настоя ромашки: 1 ст. ложку сушеных цветков залить стаканом кипятка и 1 ст. ложкой уксуса и настаивать 20–30 минут, процедить.

- Полоскать горло 2 %-ым раствором пищевой соды, теплой щелочной минеральной водой, уксусной водой.

- Несколько раз в день делать содовые ингаляции с добавлением на стакан раствора 1 ч. ложки уксуса.

- Можно 5–6 раз в день полоскать горло настоем травы гравилата городского: 1 ст. ложку сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать 20 минут, добавить 1 ч. ложку уксуса, процедить.

- Несколько раз в день полоскать горло теплым отваром корня аира болотного: 1 ч. ложку сухого измельченного сырья залить стаканом холодной воды и

настаивать 5 часов, после чего варить 12 минут, добавить 1 ч. ложку уксуса, дать остыть, процедить.

- Рекомендуется полоскать горло соком плодов черной смородины, разведенным уксусной водой.

- Несколько раз в день полоскать горло настоем травы репешка обыкновенного: 1 ст. ложку сушеной травы залить 200 мл крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде несколько часов, процедить, добавить 1 ч. ложку уксуса, использовать для полоскания теплым.

- Полоскать горло свежееотжатым соком свеклы красной. В стакан сока рекомендуется добавлять 1 ст. ложку яблочного уксуса.

- Рекомендуется также 5-6 раз в день, чередуя с другими средствами, полоскать горло настоем цветков ромашки аптечной. Одну чайную ложку сушеных цветков нужно залить 200 мл (стакан) крутого кипятка и настаивать под крышкой 15-20 минут, добавить 1 ч. ложку уксуса, процедить.

- Полоскать горло настоем плодов аниса: 1 ч. ложку сушеных плодов слегка размять, залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде 20 минут, добавить 1 ч. ложку уксуса, процедить.

- Можно полоскать горло настоем корней лапчатки прямостоячей. Сушеные корни хорошо измельчить, взять 1 ч. ложку этого сырья, залить 200 мл холодной кипяченой воды и настаивать 7-8 часов, добавить 1 ч. ложку уксуса, процедить.

- При лечении ларингита можно проводить различные ингаляции. Лист эвкалипта 30 г заварить 2 стаканами кипятка в небольшом чайнике, добавить 1 ч. ложку уксуса. На носик чайника надеть длинную бумажную трубочку. Осторожно вдыхать, чтобы воздух поступал с паром, выдыхать через нос.

- При заболеваниях горла (хронический, острый, гиперпластический фарингит и ларингит, стоматит,

ангина) рекомендуется сбор: листья шалфея лекарственного – 50 г. Взять 1 ч. ложку на стакан кипятка, добавить 1 ч. ложку уксуса. Использовать для полосканий 5-6 раз в день, чередуя с другими средствами, полоскать горло.

- 1 ч. ложку измельченного корневища аира настоять на стакане холодной воды, затем прокипятить 15 минут, добавить 1 ч. ложку уксуса. Полоскать полость рта при ларингитах.

- 1 ч. ложку измельченного корневища лапчатки прямостоячей настоять на стакане холодной воды 5 часов, затем прокипятить, добавить 1 ч. ложку уксуса. Полоскать полость рта при ларингитах.

- Сбор: цветки ромашки лекарственной – 15 г, шалфея лекарственного – 15 г, травы приворота – 20 г. Взять 1 ч. ложку сбора, залить стаканом кипятка, добавить 1 ч. ложку уксуса. Полоскать горло при ларингите по несколько раз в день.

- Сбор: плоды фенхеля (укроп) – 5 г, шалфея – 15 г. Взять 1 ч. ложку сбора на стакан кипятка, добавить 1 ч. ложку уксуса. Использовать для полосканий.

- Сбор: листья малины – 20 г, листья просвирника лесного (мальва) – 20 г, листья мать-и-мачехи – 25 г, листья шалфея лекарственного – 30 г. Взять 3 полные ч. ложки смеси, залить стаканом кипятка, добавить 1 ч. ложку уксуса. Полоскать горло при ларингите.

- Мята перечная – 20 г. Залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить, добавить 1 ч. ложку уксуса. Полоскать горло теплым настоем при ларингите.

- Крапива двудомная – 10 г, мята перечная – 10 г. Сбор измельчить, залить 1 стаканом кипятка на ночь. Утром процедить, нагреть, добавить 1 ч. ложку уксуса, полоскать горло 4-5 раз в день при ларингите.

- Цветки сирени дикой настоять на водке: 50 г цветков на 100 мл водки. Выдержать 1 неделю. Настой

развести уксусной водой 1:1. Полоскать горло при ларингите, фарингите и ангине. При остром фарингите можно сделать согревающий компресс. Вату намочить в теплом растворе, быстро обернуть шею, потом калькой или мягким целлофаном, еще раз ватой, сделать легкую повязку. Компресс держать не менее 2 часов.

- Сбор: плоды фенхеля (укроп аптечный) – 5 г, листья мяты перечной – 15 г, цветки ромашки – 15 г, листья шалфея – 15 г. Измельченное сырье хорошо смешать. Взять 1 ч. ложку сбора, залить стаканом кипятка. Настоять, процедить, добавить 1 ч. ложку уксуса. Полоскать горло при ларингите и ангине.

- 1 ч. ложку измельченного корневища шалфея настоять на стакане холодной воды. Через 5 часов сварить, добавить 1 ч. ложку уксуса. Полоскать полость рта при ларингите.

- При ларингите используется корневище лапчатки прямостоячей. Взять 1 ч. ложку измельченного сырья, настоять на стакане воды. Через 5 часов прокипятить, добавить 1 ч. ложку уксуса. Полоскать полость рта.

- При ларингите использовать следующий сбор: цветки ромашки лекарственной – 15 г, листья шалфея лекарственного – 15 г, трава приворота – 20 г. Полную чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, добавить 1 ч. ложку уксуса. Полоскать горло по несколько раз в день.

- При лечении ларингита и фарингита можно использовать сбор: листья малины – 20 г, листья просвирника лесного – 25 г, листья мать-и-мачехи – 25 г, листья шалфея лекарственного – 30 г. Измельченные травы хорошо смешать. Три полных чайных ложки смеси залить стаканом кипятка, добавить 1 ч. ложку уксуса. Для полоскания горла.

- Для лечения ларингита применяется отвар из сбора: плоды фенхеля – 5 г, корневище лапчатки прямостоячей – 15 г, корень алтея лекарственного –

15 г, кора дуба - 15 г, листья шалфея. - 15 г. Измельченные части растения хорошо смешать. Полную чайную ложку смеси настоять на стакане холодной воды и через 5 часов прокипятить, добавить 1 ч. ложку уксуса, полоскать.

· Ларингит и фарингит лечить следующим сбором: плоды фенхеля (укроп аптечный) - 5 г, листья мяты перечной - 15 г, цветки ромашки лекарственной - 15 г, листья шалфея - 15 г. Измельченные части растения хорошо смешать. Полную чайную ложку сбора настоять в стакане кипятка, добавить 1 ч. ложку уксуса, полоскать.

· При ларингитах, а также как противогрибковое могут быть полезны корни и кожура граната. Кору корней граната применяют в качестве противогрибкового, противомикробного средства. Кору древесную и кожуру плодов используют для полосканий при ларингитах, добавить 1 ч. ложку уксуса. на стакан воды.

· Настой календулы или чай готовят из расчета 1:10 из сухих цветочных корзинок горячим способом и применяют для полоскания, добавить 1 ч. ложку уксуса.

· При охриплости следует накладывать тонкие пластинки из золота на область вокруг солнечного сплетения. Носить в течение 2-3 дней. Накладывать пластины нужно также и на затылочную часть головы. Так как точки, находящиеся на голове труднодоступны из-за волос, лучше всего массировать эту область при помощи золотых шариков или золотого обручального кольца. Протирать яблочным уксусом.

Мочекаменная болезнь

· Пить по 1 стакану обычного раствора яблочного уксуса перед завтраком и еще 1-2 раза в день ежедневно до тех пор, пока камни не растворятся. Уксусная кислота растворяет кальций и компенсирует

недостаток магния и витамина В₆, которые предупреждают образование оксалатов кальция.

Нарушения нервной системы

- От повышенной нервной возбудимости. В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 1/2 л яблочного уксуса, добавить к нему 3 ст. ложки измельченной травы пустырника, закрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать в течение 12 часов. Затем процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике. Принимать вечером, за 2 часа до сна, по 3 ч. ложки настоя, разбавленного в 1 стакане теплой воды с добавлением 1 ст. ложки меда.

- От повышенной нервной возбудимости. Смешать 1 ч. ложку меда с 3 ч. ложками яблочного уксуса. Чтобы облегчить засыпание, перед сном примите 2 ч. ложки этой смеси. Если ночью проснетесь, примите еще 2 ч. ложки смеси.

- Лечение нервного тика, спазмов. Пить по 1 стакану обычного раствора яблочного уксуса с 1-2 ч. ложками меда 1-3 раза в день в течение 1-2 месяцев. Яблочный уксус оказывает спазмолитическое действие, компенсирует недостаток микроэлементов и активизирует кровоток.

- Бессонница. Необходимо смешать 6 ст. ложек вишневого или яблочного уксуса с 10 ч. ложками меда. Все хорошо перемешайте и на ночь съедайте 2 ч. ложки, если заснуть не можете, то через 30 минут снова съешьте 2 ч. ложки смеси.

- Для нормализации сна и избавления от бессонницы необходимо ежедневно перед сном принимать по 2-3 ч. ложки следующей лекарственной смеси: 3 ч. ложки яблочного уксуса смешать с 1 ч. ложкой меда.

Алкоголизм

- Ежедневно перед едой рекомендуется выпивать раствор яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1

стакан воды с добавлением 1 ст. ложки меда). Мед нужно добавлять обязательно, если его нет, замените его сахаром. Сделайте бутерброд с вареньем. Дело в том, что алкоголик испытывает еще и дефицит глюкозы, вот почему пьющих людей надо подкармливать сладким, тогда их желание выпить ослабнет.

От похмелья

- Возьмите 1 ст. ложку яблочного уксуса и разведите в 1 ст. холодной воды, пить необходимо маленькими глоточками.

- Если хотите вообще избежать похмелья, необходимо за 1-1,5 часа до застолья выпить смесь из 1 ч. ложки яблочного уксуса и 1 ст. ложки меда, разведенных в 1 стакане теплой воды.

- Похмелье. Слейте с 3-литровой банки соленых огурцов рассол, добавьте 2 ст. ложки 9 %-го уксуса. При похмелье выпивайте 0,5-1 стакана 3 раза в день.

Ночная потливость

Ночная потливость может быть вызвана физиологическими особенностями организма, избыточным весом, вегетососудистой дистонией, климактерическим синдромом, а также сильными нервными переживаниями. В любом из этих случаев поможет яблочный уксус.

Перед сном надо протирать кожу салфеткой, смоченной в яблочном уксусе, разбавленном водой в соотношении 1:1.

Икота

- Выпить 2-3 глотка холодной уксусной воды (1/2 ч. ложка яблочного уксуса на 1 стакан воды).

- Икота: капнуть 5 капель яблочного уксуса на кусок сахара, быстро разгрызть его и проглотить.

Нормализация давления

- Снижение давления. 100 мл яблочного уксуса. Приготовление. Смочить в уксусе марлю, сложенную в

несколько слоев, слегка отжать. Приложить компресс к пяткам. Спокойно полежать примерно 10 минут – давление придет в норму.

- Снижение артериального давления. 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка яблочного уксуса, 200 мл воды. Чеснок размельчить, перемешать с уксусом. Принимать средство натощак, запивая водой.

- Гипотония. В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку поместить 4 ст. ложки листьев татарника, залить 1 ст. яблочного уксуса, закрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать не менее суток. Затем процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике. Пить по 1 ч. ложке, разведенной в 1/4 стакана воды, 3 раза в день. Курс лечения – 3 недели. При необходимости через неделю повторить.

- При перепадах давления. В 1 стакане воды разведите 2 ч. ложки яблочного уксуса и маленькими глоточками выпейте.

- Взять тряпочку или маленькое полотенце смочить в яблочном (неразбавленном) уксусе и обернуть ступни ног.

- Если резко поднялось давление, смочите яблочным уксусом салфетку или марлю, сложенную в 4 слоя. На пол положите целлофан, на него смоченную салфетку так, чтобы салфетка не выходила за края целлофана. Разуйтесь, встаньте на салфетку босыми ногами и постоитесь, опираясь на стул, 10-15 минут.

Носовое кровотечение

- С помощью яблочного уксуса можно быстро остановить кровь из носа. Для этого необходимо смочить в чистом яблочном уксусе ватный тампон и осторожно ввести его в нос. Держать, пока кровь не остановится. При частых носовых кровотечениях рекомендуется регулярно пить обычный раствор яблочного уксуса.

- 1/2 лимона (или 1 ч. ложка эссенции виноградного уксуса), 200 мл воды. Отжать сок лимона, смешать с холодной водой. При носовом кровотечении осторожно втянуть полученную жидкость в нос, удерживая ее в течение 2-4 минут. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 1 недели. Противопоказано наружное лечение виноградным уксусом при наличии открытых ран, полученных недавно, поскольку он может вызвать неприятные ощущения вплоть до болевых и послужить причиной дополнительного вторичного травмирования мягких тканей в области повреждения.

Омолаживание

- Требуется: 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 10 л воды. Растворить в теплой воде соль, добавить уксус, перемешать. Опустить стопы в таз с раствором на 10 минут. Затем обработать загрубевшие участки кожи пемзой. Процедуру проводить ежедневно в течение 1 недели.

- Уменьшить интенсивность работы сальных желез при жирной коже помогут маски с яблочным уксусом. В состав маски входят яйцо и растительное масло. Яблочный уксус полезен и для омоложения зрелой кожи, его используют для проведения освежающих процедур для кожи лица и шеи. Он незаменим для санации ротовой полости.

Опоясывающий лишай

- Прикладывать к поврежденным участкам кожи ватный тампон, смоченный неразбавленным яблочным уксусом, 4 раза в день и 3 раза ночью (при пробуждении). Через несколько минут после применения яблочного уксуса зуд и ощущение жжения кожи исчезают. При таком лечении лишай быстро заживают.

Остеопороз

- Остеопороз развивается у многих женщин после начала климакса, когда в организме происходит бурная

перестройка и кости теряют кальций. Не надо ждать этого момента. Лучше заняться профилактикой остеопороза заранее. А если болезнь наступила, то своевременное лечение позволит вернуть здоровье. Содержащийся в яблочном уксусе бор играет огромную роль в метаболизме кальция, поэтому прием раствора яблочного уксуса будет отличной профилактикой осложнений климакса. Пить уксус надо каждый день, лучше натощак, в течение 1 месяца. Затем сделать перерыв на 2 недели и курс лечения повторить. Улучшение состояния здоровья в период приема яблочного уксуса можно контролировать по реакции мочи, которую определяют в лаборатории при сдаче анализа или с помощью теста, купленного в аптеке. При изменении щелочной реакции мочи на кислую оно улучшается.

- Вымытую скорлупу 10 сырых яиц измельчите в кофемолке или в ступке. Пересыпьте порошок в банку и залейте яблочным уксусом так, чтобы он покрывал скорлупу. Настаивайте в темном месте сутки. Принимайте яичную смесь на ночь по 1/2 ч. ложки. Курс лечения - не менее месяца.

От паразитов

- Энтеробиоз. Выводят глисты специальными таблетками. Однако можно использовать обычный яблочный уксус. Во время еды дайте ребенку выпить разбавленной уксусной воды (на 1 стакан 1 ч. ложка яблочного уксуса - только домашнего). Не заставляйте пить целый стакан, пусть сделает несколько глотков, запивая этим раствором пищу.

- Укусы насекомых. Яблочный уксус - отличное средство от укусов: он обеззараживает и снимает боль и воспаление. К пораженному месту необходимо приложить ватный тампон, смоченный чистым неразбавленным яблочным уксусом. И боль сразу отступит, а отек пропадет.

- Раствор уксуса помогает при укусах клещей, дезинфицирует и обезвреживает выделяемый насекомыми секрет. Можно приготовить специальный раствор из уксуса, обыкновенной поваренной соли и водки (или спирта). Этим раствором протирать открытые участки кожи перед походом в лес или на даче. Солевой уксусно-спиртовой раствор хорошо отпугивает мошку, слепней, комаров, снимает опухоль и воспаление после укусов.

- От вшей. Смешайте 1 часть чистого неразбавленного яблочного уксуса с 1 частью растительного масла. Эту смесь хорошо вотрите в волосы, распределив по всей голове. Тщательно замотайте голову полотенцем и подержите в течение часа. После этого несколько раз вымойте голову с шампунем.

Очищение организма

- В 1/2 стакана холодной кипяченой воды развести 1 ст. ложкой яблочного уксуса и добавить 1/2 стакана кислого молока. Все хорошо размешать и выпить. Принимать непосредственно перед завтраком и перед ужином – 2 раза в день. Курс лечения – 1 месяц. Через неделю лечение можно повторить. Поскольку в состав молочной сыворотки входят кальций и фосфор, препятствующие развитию остеопороза костей, то этот рецепт особенно подходит женщинам после 40 лет.

- Врачи советуют принимать ежедневно напиток здоровья, включающий в себя 1 ст. ложку натурального меда и 1 ст. ложку яблочного уксуса на стакан чистой воды комнатной температуры. Данный напиток способствует защите организма человека от вредной окружающей среды.

- 3 ч. ложки яблочного уксуса развести в стакане чистой воды. Медики считают, что именно такая пропорция яблочного уксуса и воды соответствует нормальной кислотности желудочного сока человека,

при этом яблочный уксус, поступая в желудок и далее в кишечник, способствует выведению из организма человека токсинов и шлаков.

Пищевое отравление

Выполнить следующие мероприятия.

а) Промыть желудок теплой кипяченой и немного подсоленной водой. Поставить очистительную клизму с добавлением яблочного уксуса (2 ст. ложки уксуса на 2 л теплой воды). После этого лечь в постель и положить теплую грелку на живот.

б) Приготовить раствор яблочного уксуса в воде (2 ст. ложки на 1 стакан). Пить по 1 ч. ложке раствора каждые 5 минут в течение суток. Ничего не есть.

в) На второй день вновь поставить клизму с разбавленным уксусом и пить раствор яблочного уксуса в течение дня по 1 ч. ложке. Ничего не есть.

г) На третий день начинать есть протертые каши и чай с сухарями. Пить разбавленный яблочный уксус 3 раза в день по 1 стакану (1 ст. ложка уксуса на 1 стакан).

В течение последующих трех дней рацион можно расширить, при этом нужно продолжать принимать по 1 ст. ложке яблочного уксуса, разбавленного в 1 стакане воды.

Похудение

Яблочный уксус способствует похудению. В основном в ожирении «виноваты» углеводы, которые являются топливом для организма, но часто поступают в него в избыточном количестве. Это топливо человек не успевает сжигать, и оно откладывается в наших запасниках – жировых прослойках. Но без углеводов человек испытывает огромное чувство голода, ведь тогда не хватает топлива для жизнедеятельности. А для того чтобы похудеть, то есть избавиться от излишней массы тела, количество углеводов необходимо снизить до количества меньше

нормального. Иными словами, нужно голодать, а это очень тяжело, к тому же голод вызывает слабость и головокружения. Но выход есть: нужно употреблять такие углеводы (или сделать их такими), чтобы они медленно поступали в кровь, обеспечивая нормальный уровень сахара и не давая возможности откладываться жиру. К природным веществам, которые регулируют всасывание сахаров в кровь, относится пектин. Пектин является натуральной клетчаткой. Он содержится в яблоках, но в небольших количествах. А в яблочном уксусе повышенная концентрация пектина, вот почему он предотвращает быстрое появление чувства голода и уменьшает отложение жира в тканях. Использование яблочного уксуса способствует сбрасыванию веса даже в том случае, если вы употребляете в пищу все подряд. Хотя диета делает этот процесс более быстрым и эффективным. Кроме того, яблочный уксус выводит токсины из организма и дает энергию.

Чтобы восстановить процессы окисления организма, нужно принимать яблочный уксус ежедневно в одно и то же время, но обязательно до 11 часов утра. Именно с 5 до 11 утра организм удаляет лишние кислотные продукты переваривания из тканей в кровь. Поэтому в этот период нельзя пить кофе и другие кислотообразующие продукты.

В 1 стакан кипяченой воды разбавить 2 ст. ложки яблочного уксуса и выпить медленными глотками. Курс лечения длительный – от 2 месяцев (без перерывов) до года с перерывами на 2 недели каждый месяц. Если вы страдаете ожирением 3–4 степени, то согласуйте длительность приема уксуса со своим диетологом.

· Взять 1/2 л яблочного уксуса, добавить к нему 2 ст. ложки травы полыни, накрыть крышкой и настаивать в темном месте при комнатной температуре в течение 2 дней. Затем процедить и хранить в холодильнике.

Утром и вечером добавлять в чай по 1 ч. ложке настоя на 1 стакан. Курс лечения – 1 месяц. Через 2 недели лечение можно повторить.

- Если после приема пищи выпить примерно три чайные ложки яблочного уксуса, разведенного в стакане чистой воды, можно абсолютно обойтись без всяких диет. Сжигание лишних жировых отложений при этом происходит вполне естественным путем.

- На Руси лечение яблочным уксусом считалось эффективным средством в борьбе с лишним весом. Полным людям будет полезен следующий рецепт. Требуется: 1 ч. ложка яблочного уксуса, 200 мл воды. Приготовление. Разбавить уксус теплой водой. Применение. Употреблять напиток натощак.

- Слейте с 3-литровой банки соленых огурцов рассол, добавьте 2 ст. ложки 9 %-го уксуса. Желающим похудеть нужно принимать это средство по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

Простуда, ОРВИ

- Медово-луково-уксусный настой следует использовать при простудных заболеваниях, сильном кашле, коклюше, хроническом бронхите. 6 больших луковиц, 4 ст. ложки меда, 50 мл яблочного уксуса. Приготовление. Луковицы пропустить через мясорубку, 6 ст. ложек кашицы из лука перемешать с уксусом, настоять в плотно закрытой посуде в течение 30 минут, процедить, остаток отжать через марлю, в жидкость добавить мед и хорошо размешать. Применение. Принимать по 1 ст. ложке каждый час.

- При легких простудных заболеваниях и вирусных инфекциях, протекающих без температуры, но с неприятными симптомами, рекомендуется ежедневное употребление раствора яблочного уксуса, который готовится следующим образом: 2 ч. ложки яблочного уксуса развести в стакане воды с добавлением 1 ч.

ложки меда. Этот раствор пить 1-2 раза в день независимо от приема пищи.

- Лечение ангины. Даже серьезную ангину можно вылечить достаточно быстро, если не упустить момент и начать полоскать горло раствором яблочного уксуса с первых часов заболевания.

Раствор делается так: к 1 ч. ложке уксуса добавить 1 стакан воды, положить туда же 1/2 ч. ложки соли и размешать. Рекомендуется полоскать этим раствором горло каждый час. Для этого набрать полный рот раствора, прополоскать и затем проглотить. При глотании раствор омывает заднюю стенку горла, до которой он не доходит при полоскании. По мере уменьшения боли в горле интервал между полосканиями можно увеличить до 2 часов. Утверждают, что таким способом можно вылечить за сутки стрептококковую ангину, а налет на миндалинах исчезает за 1 день.

- Насморк. Ингаляции с яблочным уксусом. В эмалированную миску налить полстакана воды и полстакана яблочного уксуса. Поставить на огонь и подогреть до 90 °С, не доводя до кипения. Снять с огня, поставить на стол, наклониться, накрыть голову полотенцем и дышать носом в течение 5 мин. Ингаляции делать несколько раз в день. При сильном насморке можно сделать более концентрированный раствор (2 части уксуса на 1 часть воды).

- От заложенности носа. Положить на нос ватный тампон, смоченный в растворе яблочного уксуса (3 ст. ложки уксуса на 1 стакан воды). Держать тампон 5 мин. Затем промыть кожу на носу теплой водой и вытереть насухо. Повторять процедуру 3-4 раза в день. Дополнительно необходимо пить 1-2 раза в день по 1 стакану обычного раствора яблочного уксуса (1 ст. ложка на 1 стакан воды).

- Лечение аллергического насморка. Если у вас сезонная аллергия, то за 2 недели до начала аллергического периода и до его окончания необходимо регулярно утром и вечером выпивать по 1 ст. раствора яблочного уксуса с медом (1 ст. ложка уксуса на 1 стакан воды с 1 ч. ложкой меда). Эта процедура предупредит развитие отеков слизистой носа и уменьшит ее раздражение.

- Лечение пневмонии. В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 1/2 л яблочного уксуса, добавить в него 2 ст. л. мелко нарезанных листьев алоэ, закрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать 2 дня. Процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике. Пить по 1 ч. ложке настоя, разбавленной в 1 стакане горячего чая, 3 раза в день. Лечение длительное - от 2 недель до месяца.

- Лечение острого бронхита. В кастрюлю налить 1/2 л яблочного уксуса, добавить туда же 1/2 стакана почек сосны, закрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать в течение 2 дней. Процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике. Ежедневно пить чай с 1 ч. ложкой настоя. Принимать 2 недели, при необходимости можно месяц.

- Лечение хронического бронхита. В стеклянную емкость поместить 2 ст. ложки исландского мха и залить его 1 стаканом яблочного уксуса. Закрывать крышкой, поставить в темное место и настаивать в течение 2 дней. Процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике. Принимать на ночь по 1 ч. ложке, разведенной в 1/4 стакана воды.

- Лечение тонзиллита. В половине стакана теплой воды растворите 1 ч. ложку яблочного уксуса. Этим раствором полощите горло каждый час. После полоскания наберите полный рот раствора, вновь хорошо прополощите горло и проглотите. Сделайте так 2 раза. Такую процедуру проделывать до тех пор, пока

боль не пройдет. После этого полоскать горло только после еды в течение еще 3 дней.

- Лечение тонзиллита. Приготовить смесь: 2 стакана яблочного уксуса и 2 стакана жидкого меда. Хорошо перемешать и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. ложке каждые 3 часа в течение дня. На следующий день количество приемов сократить до 3-4 в день, потому что боль заметно ослабнет или вовсе пройдет. На 3 день принимать тоже 3-4 раза.

- Лечение катара. Приготовить раствор: в 1/2 стакана воды размешать 1 ч. ложку яблочного уксуса и 1-2 ч. ложки меда. Принимать от 3 до 7 раз в день в зависимости от состояния горла. При большой осиплости пить раствор надо чаще. Он способствует снятию отека горла, усилению отхаркивания и выздоровлению. Во время лечения не рекомендуется напрягать связки и горло, то есть надо меньше разговаривать, желательнее только шепотом, дышать свежим, но не холодным воздухом – чаще проветривать квартиру.

- Лечение бронхиальной астмы. В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку положить 2 ст. ложки измельченных листьев подорожника, залить 1 стаканом яблочного уксуса, накрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать в течение 2 дней. Процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике. Принимать 3-4 раза в день по 1 ч. ложке, разведенной в 1/4 стакана воды, в течение 7-10 дней.

- Лечение кашля. Очень эффективно увлажняет кашель, снимает спазмы и воспаление следующая смесь. Возьмите 2 ст. ложки солодки, 2 ст. ложки уксуса и 2 ст. ложки меда. Все тщательно перемешайте и принимайте по 1 ч. ложке 5-6 раз в день.

- Кашель курильщика. Яблочный уксус смешать с водой в пропорции 1:1. Затем эту смесь разогреть до температуры около 90 °С и делать над ней ингаляцию.

Наклонить над кастрюлей с жидкостью голову, накрыть ее полотенцем так, чтобы оно закрывало и кастрюлю, и дышать парами в течение 5 минут. Затем снять полотенце, промокнуть им лицо и спокойно посидеть несколько минут, расслабившись. Ингаляции делать через день в течение недели. С помощью этой процедуры можно даже вылечить кашель курильщика и затяжной бронхит. В этом случае курс лечения рекомендуется увеличить до 2 недель.

- ОРВИ. Натрите 100 г хрена, добавьте 0,5–1 стакана меда (по вкусу) и 2 ст. ложки 9 %-го уксуса. Все тщательно размешайте. Женщинам это лекарство нужно принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 10–20 минут до еды. Мужчинам – по 1 десертной ложке 3 раза в день за 10–20 минут до еды. Курс – пока смесь не закончится.

Ревматизмы

- В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку поместить 2 ст. ложки кукурузных рылец и залить 1 стаканом яблочного уксуса. Накрыть крышкой и поставить в теплое место. Настаивать в течение 2 суток. Затем процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике. Пить в течение 2 месяцев 1 раз в день по утрам по 2 ч. л., разве денные в 1/4 ст. воды.

- Ежедневно принимать раствор яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 стакан воды) с 1 ч. ложкой меда: утром натощак, перед обедом и перед ужином. Курс лечения – 3 месяца. При острых болях выпивать каждый час по 1 стакану обычного раствора яблочного уксуса с 1 ч. ложкой меда 7 раз в день.

Усталость глаз

- Усталость глаз может произойти от длительной работы за компьютером, долгого вождения автомашины, яркого света. Человек чувствует боль и резь в глазах, временное ослабление зрения. Чтобы снять эти симптомы и не допустить усталости глаз

рекомендуется ежедневно пить раствор яблочного уксуса: 1 ч. ложка яблочного уксуса на 1 стакан воды с добавлением 1 капли йода. Принимать напиток 1 раз в день в течение 2 недель. Через неделю курс лечения повторить.

Ушные болезни

- От шума в ушах часто страдают пожилые люди, у которых имеются атеросклероз и заболевания крови. Чтобы уменьшить или вовсе исключить это неприятное явление, необходимо 3 раза в день во время приема пищи пить разбавленный яблочный уксус с медом: на 1 стакан воды 2 ч. ложки уксуса и 1 ч. ложка меда. Этот напиток восполняет дефицит минеральных веществ и разжижает кровь.

Физические повреждения

- Небольшие синяки. Нужно 2 ст. ложки уксуса смешать с 1 ст. ложкой соли. Затем этой жидкостью пропитать тряпочку и приложить ее к синяку. Процедуру проводить несколько раз в день.

- Гематома. Рекомендуются холодные компрессы с яблочным уксусом. Лняную ткань опускают в очень холодную воду (лучше с кусочком льда), в которую добавляют уксус (1 часть уксуса на 2 части воды). Ткань отжимают и накладывают на пораженное место. Сверху кладут сухое полотенце и обертывают теплой тканью. Как только полотенце станет теплым, обертывание возобновляют. Эту операцию повторяют несколько раз.

- Раны. В яблочном уксусе очень много железа – элемента, который играет значительную роль в свертываемости крови. Поэтому яблочный уксус – незаменимое средство в лечении кровоточащих ран. Чтобы ускорить заживление кровоточащей раны, следует ежедневно выпивать 1-3 стакана раствора яблочного уксуса (1 ст. ложка на 1 стакан воды).

- Заживление послеоперационных ран пойдет быстрее, если начать профилактику кровотечения за 2

недели до операции. Рекомендуется ежедневно принимать по 1 стакану раствора яблочного уксуса перед каждым приемом пищи.

- При долго не заживающих ранах применяются уксусные промывания: 4 капли йода, 100 мл 3 %-ного столового уксуса. Йод развести в уксусе, намочить ватный тампон в полученном растворе, слегка отжать. Промыть рану.

- Ожоги. Если ожог небольшой и не требует серьезной медицинской помощи, то его можно вылечить в домашних условиях. Тряпочку, смоченную неразбавленным яблочным уксусом, как можно скорее надо наложить на ожог. Это немедленно успокаивает боль и в дальнейшем не остается никаких рубцов.

- Следующее лечение очень помогает усталым, отекающим и больным ногам. 2-4 стакана яблочного уксуса, 5 л воды. Налить в таз теплую воду, добавить уксус. Опустить ноги в таз (вода должна закрывать лодыжки) на 10 минут. Принимать водные процедуры вечером, перед сном. После процедуры ноги не вытирать, подержать на воздухе, пока вода не высохнет.

Теплые ванны с яблочным уксусом способствуют уменьшению отеков, кроме того, они активизируют обмен веществ.

Цистит

- При цистите применяют настой: березовые почки – 50 г, березовые листья – 50 г. 2 ч. ложки смеси заливают 250 г кипятка, настаивают в термосе в течение часа, добавить 1 ч. ложку уксуса и 1 ч. ложку меда. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Для профилактики обострений при частых вспышках заболевания рекомендуется ежедневно пить 1 стакан обычного раствора яблочного уксуса с 1 ч. ложкой меда в течение 2 месяцев.

- При обострении принимать 3-5 раз в день по 1 стакану раствора яблочного уксуса (1 ст. ложка на 1 стакан воды) ежедневно.

- Сок горца перечного - 100 мл, уксусная вода - 100 мл. Смешать, принимать по 0,5-1 ч. ложке 3 раза в день.

Щитовидная железа

- В 1 стакан кипяченой воды добавить 2 ч. ложки яблочного уксуса, 1 каплю спиртовой настойки йода и 1 ч. ложку меда. Размешать. Пить мелкими глотками во время обеда. Принимать по 2 раза в неделю в течение месяца. Затем сделать перерыв на месяц и курс лечения повторить.

Этот способ лечения хорош как при гипотиреозе, так и при гипертиреозе. Но частоту приема лекарства лучше обсудить с лечащим врачом, так как здесь возможны вариации. В рецепте дана средняя схема лечения, которая не может принести вреда. Но чтобы эффект был максимальным, возможно, ваш врач назначит вам пить настой не 2 раза в неделю, а 3 или 4.

Косметология

Уход за кожей лица

Маски для лица с яблоком

Яблоки - очень эффективное средство по уходу за кожей, особенно за вялой и увядающей. Яблочные маски улучшают обменные процессы в коже, осветляют и очищают кожу, делая лицо свежим и привлекательным. Благодаря высокому содержанию дубильных веществ, яблоки широко используются для аппликаций и масок при воспалительных заболеваниях кожи лица. Пользу от яблок сложно переоценить, маски обладают следующими свойствами:

Яблочные маски помогут при появлении первых морщинок.

Избавят не только от прыщей, но и от излишней жирности кожи.

Они способствуют увлажнению и хорошо питают кожные покровы лица.

Полезны для тех людей, которые хотят убрать веснушки, или при чрезмерной пигментации кожи.

Яблочные маски надо делать 2 раза в 7 дней. При наличии пигментных пятен, надо ежедневно их протирать кусочком свежего фрукта

Фрукты можно брать зелёные, красные, жёлтые. Очень кислые сорта лучше не применять, кисло-сладкие или сладкие – то, что нужно.

Маска для жирной кожи

Такое средство помогает нормализации функционирования сальных желез и устранению жирного блеска.

Для приготовления маски необходимы: одно сваренное в молоке яблоко; свежий яичный белок; 1 ст. ложка оливкового масла.

Отварное яблоко надо остудить и размять вилкой до состояния кашицы. Затем – добавить взбитый белок и масло. Накладывается маска на 20 минут. Таким же образом можно использовать яблоко для увядающей кожи, так как этот состав отлично питает и тонизирует клетки.

Маска с огурцом для жирной кожи

Другая маска для жирной кожи, кроме обезжиривания, помогает выравниванию цвета лица. Для неё применяют яблоко и огурец, которые идеально сочетаются друг с другом и делают маску уникальной.

Для приготовления маски необходимы: тёртый огурец; тёртое яблоко; взбитый яичный белок; измельчённые геркулесовые хлопья.

Все компоненты смешиваются до получения единой массы и наносятся на 15 минут.

Для увлажнения сухой кожи

Сухой коже, склонной к преждевременному старению, требуется глубокое увлажнение. С этой

целью лучше всего применять морковь с яблоком. Эта маска придаст коже здоровый вид, устранив чувство стянутости и сохранит молодость.

Для приготовления маски необходимы: мелко натёртое яблоко; мелко натёртая морковь.

Оба компонента маски перемешиваются и накладываются на лицо на 20 минут.

Маска для питания кожи с яблоком и мёдом

Эта маска является одновременно питательной и омолаживающей, возвращающей коже лица сияние. Кроме этого, такая маска из яблок для лица снимает раздражение, ускоряет процесс регенерации при небольших повреждениях.

Для приготовления маски необходимы: 1/2 мелко натёртого яблока без шкурки; 1 ст. ложка свежего мёда; 1 желток (сырой); 1 ч. ложка льняного масла.

Яблоко смешивают с мёдом и желтком до получения единой массы. После этого добавляют масло и вновь перемешивают. Наносится состав на 25 минут, затем снимается тёплой водой.

Отбеливающая маска с яблоком и лимоном

Для избавления от веснушек и возрастных пигментных пятен эта маска, приготовленная своими руками, – просто идеальное средство.

Для приготовления маски необходимы: 1 яблоко среднего размера; чайная ложка свежееотжатого лимонного сока; чайная ложка муки; 2 ст. ложки кефира.

Яблоко следует очистить от кожуры и семечек и натереть на максимально мелкой тёрке. Затем все ингредиенты маски тщательно смешиваются. Накладывается маска на 10 минут. Удаляют смесь холодной кипячёной водой.

Маска из яблока и яичного белка для сужения пор

При жирной коже с расширенными порами эта стягивающая маска – идеальное решение.

Для приготовления маски необходимы: яблоко; яичный белок; 2 ст. ложки крахмала; 1/2 ч. ложки глицерина.

Натёртое яблоко смешивается с взбитым белком, после вводятся крахмал и глицерин. Наносят маску на 20 минут. Смывают состав тёплой водой. Домашние маски для лица помогут в борьбе за идеальную кожу.

Яблочная маска для смягчения и удаления лишнего жира

Надо взять фрукт наиболее кислого сорта, хорошо его вымыть, почистить от кожуры, разделить пополам, и убрать косточки. Половинки надо натереть на терке. В получившуюся кашу (2 ложки) надо добавить белок яйца, все смешать и намазать на 15 минут.

Во время процедуры будет чувство стягивания из-за высыхания. Смывать надо теплой водой.

Средство поможет сделать прыщи суше, снимет воспаление, полностью избавит от жирного блеска.

Эффективная маска от веснушек с яблоком

Чтобы замаскировать рыжие пятнышки в менее заметные, надо применять такую смесь: к 2 ложкам натертого яблока и семечек фрукта надо влить ложечку мёда и размешать с аскорбинкой в виде порошка.

Все смешать, и намазать состав на проблемные места на 20 минут. После процедуры, надо умыться тёплой водой.

Увлажняющая яблочная маска

Маленькое яблоко надо почистить от кожуры и натереть на терке. Влить в яблочный состав ложку масла оливы или любого другого и хорошо смешать. Наложить на лицо на 15 минут и смыть тёплой водой.

Это самый простой способ приготовления питающей маски с витаминами.

Возможно, добавлять в яблочную кашу желток яйца – это создаст увлажняющий эффект. А 1 ложечка мёда действует подтягивающе, уберезет от морщин.

Освежающая маска с яблоком и сметаной

Для приготовления маски необходимы: сметана (1 ложка), яблоко (2 ложки перетертого состава).

Все смешать и наложить на лицо на 15 минут.

Чем суше кожа, тем более сладким должно быть яблоко, а сметана более жирной.

И, напротив, если кожа жирная, надо брать кислый сорт и нежирную сметану.

Яблочная маска для увлажнения, смягчения и успокоения кожи

Уникальное средство для любой кожи, и даже для кожи вокруг глаз.

Для приготовления маски необходимы: яблоко небольшого веса средней сладости и молоко.

Яблоко надо почистить и нарезать. Залить молоком и варить до состояния кашицы.

Данную массу еще в тёплом виде надо намазать на лицо на 15 минут, после процедуры умыться.

Для комбинированной кожи

Вполне подойдет средство с овсянкой и медом. Необходимо взять ложку натертого яблока и смешать с ложечкой овсянки и мёда.

Все перемешать, и нанести на лицо на 15 минут, умыться.

Внимание! Перед использованием средства, надо провести тест на запястье. Если нет аллергической реакции, и место не покраснело, маску можно смело наносить. Обычно средство наносят не более, чем на 25 минут, а после процедуры умываются теплой водой.

Мазь для заживления трещин, ссадин, царапин

100 г яблок нужно протереть на мелкой терке и смешать с животным жиром или сливочным маслом в соотношении 1:1.

Яблоки можно использовать в домашней косметологии и помимо масок:

- чтобы быстро освежить вялую кожу лица, помассируйте лицо и шею ломтиком свежего яблока;

- после умывания кожу любого типа полезно сполоснуть водой с яблочным уксусом (1 чайная ложка яблочного уксуса на 0,5 литра воды);

- при кожных заболеваниях, витилиго и угрях яблоки назначают в пищу;

- при влажных ладонях делают ванночки с добавлением яблочного уксуса;

- для ломких ногтей делают 10-минутные ванночки из смеси растительного масла и яблочного уксуса, взятые в равных количествах;

- при ночной потливости протрите тело яблочным уксусом;

- для укрепления волос голову после мытья ополосните отваром листьев яблони летних сортов;

- потемневшие от работы на кухне руки тщательно протрите яблочной кожурой. Огрубевшую кожу рук рекомендуется в течение 2-3 минут энергично массировать кусочком очищенного яблока, после чего руки нужно вымыть и смазать кремом;

- чтобы уменьшить болезненность и лучше заживить ожог, обморожение, порез, язву или другое воспаление кожи, прикладывают кашицу из свежих яблок;

- яблоками можно сводить бородавки.

Народная медицина советует протирать бородавки свежим срезом яблока несколько минут 5-6 раз в день в течение 3-4 недель.

Маски для лица с яблочным уксусом

Яблочный уксус улучшает кровообращение, стимулирует выделительные функции, разглаживает, освежает и тонизирует кожу. Яблочный уксус для кожи лица очень полезен. Применяя народные средства с

добавлением этой чудо-жидкости, можно на длительное время сохранить молодость и красоту.

- Растереть яйцо с 1 ч. ложкой яблочного уксуса и нанести на кожу, через 10-15 минут смыть теплой водой, осушить полотенцем, нанести питательный крем. Применяется для сухой и нормальной кожи.

- При сухой и нормальной коже положить на лицо, шею полоски из молодых сырых кабачков, вымоченных в воде с яблочным уксусом. Снять через 20 минут.

- Помидор натереть на терке и смешать с 1 ч. ложкой уксуса и крахмалом до получения кашицы, добавить несколько капель растительного масла. Полученную смесь держать 15-20 минут. Применяется для сухой и нормальной кожи.

- Один из секретов красоты на все времена – умывание розовой водой. Горсть лепестков залить 1 стаканом кипятка с 1 ч. ложкой уксуса, настоять 15-20 минут. Холодным настоем протирать лицо 2 раза в день – это тонизирует и освежает кожу.

- 1 ст. ложку миндальных отрубей смешать с небольшим количеством горячей воды с уксусом до получения кашицеобразной массы. Массу нанести на лицо на 5-15 минут, а затем смыть кипяченой водой. Применяется для умывания при сухой коже вместо мыла. Умывание с миндальными отрубями очищает и смягчает кожу.

- 2 ст. ложки сухих семян льна залить 200 мл воды с 1 ч. ложкой уксуса, кипятить на слабом огне 10-15 минут. Полученную студенистую массу остудить и добавить к ней 1 ч. ложку белой глины, хорошо размешать. Массу наложить на лицо на 15-20 минут при дряблой и сухой коже. Затем смыть маску теплой водой.

- 1 ст. ложку березовых почек заварить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, настаивать до остывания, процедить. Добавить 1 ч. ложку уксуса. Протирать кожу лица при раздражении 2-3 раза в день.

- 1 ч. ложку измельченного корня алтея лекарственного залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Добавить 1 ч. ложку уксуса. От варом протирать лицо при сухой шелушащейся коже.

- Раздражение кожи снимают компрессы из настоя ромашки, петрушки, сока свежего картофеля или сока алоэ. Добавить 1 ч. ложку уксуса.

- Порошком пищевой двууглекислой соды можно припудривать лицо при жирной коже и угрях, через 2-3 минуты смыть водой с уксусом.

После косметических процедур при жирной и пористой коже полезно накладывать на лицо холодные компрессы.

- Наложить на лицо свежую огуречную кожуру, сверху покрыть марлей, через 20-25 минут снять маску, а через 5 минут лицо осторожно вытереть ватным тампоном, смоченным водой с уксусом. Применяется при жирной и пористой коже для питания, освежения и отбеливания. Полезно также протирать лицо кружочками огурца.

- Лимон нарезать мелкими кусочками, залить 100 мл уксуса, настаивать в закрытой стеклянной посуде в течение 10 дней. Перед употреблением полученную смесь развести в таком же количестве воды. Маска применяется для жирной кожи.

- Туалетный уксус. Смешать 1 часть яблочного уксуса с 2 частями одеколона и этим раствором протирать пористую кожу 2 раза в день для ее укрепления.

- Жирную кожу перед сном рекомендуется протирать разбавленным водой одеколоном. Для этой цели хорошо использовать раствор, состоящий из 40 г одеколона, 60 г воды, 2 мл уксуса.

- 1 ст. ложку настойки календулы растворить в 100 г уксусной воды и этим раствором смочить тонкий слой ваты, слегка отжать и наложить вату на лицо, оставив

отверстие для глаз, рта и ноздрей. Через 15-20 минут маску снять, лицо протереть сухим ватным тампоном. Эта вяжущая маска применяется при коже, склонной к усиленной сальности, красноте, при расширенных порах и после чистки кожи.

Борьба с веснушками и пигментацией

- Если выступило небольшое количество веснушек или они слабо окрашены, то вполне достаточно утром и вечером протирать кожу лица соком репчатого лука, лимонным соком или уксусом.

- Сок из сырых ягод калины с уксусом обыкновенной используется наружно от веснушек. Как при пятнах, так и при веснушках диета должна быть богата витаминами С, Р и РР.

- Если веснушки очень темные или их очень много, можно немного выровнять цвет кожи смазыванием лица морковным соком с уксусом, которое делается 2 раза в день - утром и вечером. После высыхания сока лицо ополоснуть водой со свежим молоком (1 ст. ложка молока на 1 стакан воды).

- Свежий ягодный сок и водный настой ягод земляники лесной с уксусом используют в виде обмываний как средство для удаления пигментных пятен на лице. Во врачебной косметике маски из мякоти земляники применяют против старения кожи.

- Свежеприготовленный сок травы чистотела большого и 30 %-ную его настойку на уксусе использовать для примочек или втираний в веснушки и пигментные пятна.

- Сок из мякоти дыни обыкновенной с уксусом втирать в кожу лица против веснушек, пигментных пятен.

- Кашица репчатого лука со слабым уксусом способствует выведению веснушек.

- При большом количестве веснушек для протирания рекомендуется пользоваться лимонным соком,

разбавленным пополам с водой или туалетным уксусом, также смешанным в равных частях с водой. Туалетный уксус готовят, смешивая 20 частей уксуса с 40 частями одеколона.

- На ночь следует протирать кожу лица смесью, состоящей из 1 части буры и 5–6 частей уксусной воды.

- Смешать 2 ч. ложки пшеничной или рисовой муки с 1 ч. ложкой столового уксуса и 1 ч. ложкой меда, чтобы получилась мягкая пастообразная масса. Массу накладывать на лицо тонким ровным слоем при пигментных пятнах. Через 15–30 минут маску снять сухим ватным тампоном и обмыть лицо водой.

- Для приготовления отбеливающей маски к взбитому в пену яичному белку добавить немного мелко истолченной борной кислоты и 1 ч. ложку свежих сливок, все смешать до получения однородной массы. Смазывать лицо поглаживающими движениями снизу вверх. Через 30–60 минут снять маску тепловатой уксусной водой.

- Взбитый в пену белок смешать с соком 1 лимона, 4 г глицерина и 100 г водки или слабого уксуса. Полученным составом протирать лицо от веснушек.

- Взбитый в пену белок смешать с 25 г глицерина, 50 мл уксуса и 20 г пудры. Смазывать полученным составом кожу лица ежедневно перед выходом на улицу с первых весенних дней для защиты от веснушек.

- 2 ст. ложки листьев и цветков одуванчика лекарственного залить 300 мл воды, кипятить 15 минут, профильтровать. Добавить 1 ч. ложку уксуса. Мыть лицо (руки) холодным отваром утром и вечером для удаления веснушек. На стакан воды 1 ст. ложка сырья.

- Белые листья, расположенные возле кочерыжки кочана капусты, мелко изрубить, смешать со свежим сливочным маслом и небольшим количеством кипяченой воды комнатной температуры. Растирать смесь до получения однородной массы, имеющей консистенцию

густой сметаны. Добавить 1 ч. ложку уксуса. Мазь накладывать на лицо на 10 минут для осветления веснушек и отбеливания кожи лица. Затем смыть прохладной водой. После процедуры на воздух выходить нельзя.

- 2 ст. ложки 3-6 %-го раствора перекиси водорода смешать с 1 ч. ложкой картофельной муки. Полученную кашицу размазать по лицу для осветления веснушек. После того как она высохнет, нужно смыть ее водой, подкисленной лимонным или смородиновым соком или уксусом (1 ч. ложка на стакан воды). Эта маска хорошо действует при жирной коже.

- 1 ст. ложку простокваши или кефира смешать с 3 ст. ложками смеси пропущенных через мясорубку листьев щавеля, шпината, плодов и листьев рябины. Добавить 1 ч. ложку уксуса. Нанести смесь на лицо и держать 25 минут, затем смыть разбавленным молоком.

- Смешать 1 часть глицерина с 5 частями воды и 10 частями сока клубники, земляники или лимона. Добавить 1 ч. ложку уксуса. Протирать лицо при веснушках.

- 3 ст. ложки сухой измельченной травы полыни обыкновенной (чернобыльника) настаивать в 0,5 л кипятка 2-3 часа. Добавить 1 ч. ложку уксуса. Используют в подогретом виде для растирания, компрессов и примочек при витилиго (заболевание кожи, характеризующееся приобретенной очаговой потерей пигмента).

- Сок травы полыни обыкновенной используют для растирания, компрессов или примочек при витилиго. Добавить 1 ч. ложку уксуса.

- 1 ст. ложку листьев пастернака посевного залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Добавить 1 ч. ложку уксуса. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды в течение недели, а затем по 2/3 стакана 3 раза в день в течение следующей недели.

Одновременно настой использовать наружно для растирания при витилиго.

- Смешать 1 часть настойки зверобоя на уксусе с 4 частями топленого сливочного масла. Использовать при лечении витилиго.

Уход за кожей тела

Яблочный уксус на кожу тела оказывает положительное влияние. Им растирают все тело для того, чтобы придать ему мягкость, избавиться от растяжек и целлюлита. Плюс ко всему регулярное растирание им способствует похудению. Растирание яблочным уксусом рекомендуется при варикозе, появлении синих звездочек и тяжести в ногах.

- Чтобы избавиться от зуда, сухости и шелушения кожи, следует добавить в ванну с водой 1 стакан столового уксуса и хорошо его размешать, полежать 10-15 минут.

- Отвар пшеничных отрубей. 50 г отрубей отварить в 0,5 л воды, разбавить холодной водой, чтобы получился 1 л жидкости. Добавить 1 ч. ложку уксуса. Ванночки следует делать для смягчения кожи рук ежедневно или через день на ночь в течение 10-12 минут.

- Народная медицина рекомендует при ногтоезде смочить спиртом, водкой, уксусом или одеколоном ватку и приложить на 10-15 минут к месту воспаления.

- Если ногтоеда только начинается, воспалительный процесс можно остановить, подержав руку 10-12 минут в очень теплой уксусной воде.

- Соком огурца со слабым уксусом смазывают сухую шершавую кожу на кистях и локтях.

- Мази с прополисом: к 1 л хорошо прокипяченного льняного или подсолнечного масла добавить 50-70 г расплавленного воска и 100 г прополиса, помешивая, подогревая в течение 40 минут. Добавить 1 ч. ложку уксуса. Смазывать больные места на коже.

- Испечь в духовке яблоко и луковицу нарцисса, мякоть истолочь в кашицу, добавить 1 ч. ложку уксуса и эту кашицу прикладывать к месту воспаления.

- Руки смягчает картофельный отвар со слабым уксусом. Перед сном полезны 10-15-минутные ванночки из отцеженного картофельного отвара.

- Шершавую и грубую кожу рук хорошо смягчает свежесваренный картофель и яблоко, растертые с молоком и уксусом до кашицеобразного состояния. Смесь положить на салфетку и обмотать руки. Когда смесь остынет, смените ее.

- Делать ванночки с настоем цветков ромашки аптечной. 2 ст. ложки сушеных цветков залить стаканом крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде 15-20 минут, процедить. Добавить 1 ч. ложку уксуса. Продолжительность - около четверти часа.

Уход за волосами

Голову лучше мыть мягкой водой, которая содержит меньше нерастворимых солей. Жесткую воду можно смягчить, если ее вскипятить и дать отстояться. Смягчает воду добавление в нее уксуса.

- Чтобы укрепить корни волос и оздоровить кожу головы, нужно всего лишь раз в месяц, после мытья, ополаскивать голову «золотой» водой с добавлением уксуса. Эта процедура сделает волосы шелковистыми, блестящими и избавит от перхоти.

- Втирание в кожу головы морковного сока с уксусом предотвратит ломкость волос.

- Для укрепления волос полезно втирать в кожу головы сок дыни с уксусом. Затем сполоснуть теплой водой.

- Древняя русская народная медицина против выпадения волос, перхоти, зуда, а также для усиления роста волос рекомендует отвары из корней лопуха: 1 часть высушенных, мелко нарезанных корней залить 10 частями кипящей воды, варить на слабом огне 10-15

минут, настаивать 2–3 часа, процедить. Добавить 1 ч. ложку яблочного уксуса. Готовый отвар втирать в корни волос или полоскать им волосы после мытья головы.

- Приготовить отвар: насыпать в кастрюлю корни лопуха, залить водой, чтобы она прикрыла корни, кипятить, чтобы выпарить на слабом огне до половины объема. Продолжая подогреть, смешать пополам с животным (нутряным) жиром, например свиным. Полученную смесь слить в горшочек, плотно прикрыть крышкой, замазать щели тестом и поставить в теплую печь для насыщения жировой основы настоем (на несколько часов). С остывшей массы слить воду. Готовую мазь периодически втирать в корни чистых волос для их укрепления. Смыть водой с уксусом.

- Корни лопуха (репейника) залить в кастрюле водой, чтобы она покрыла содержимое, поставить в духовку, кипятить до полного размягчения корней, остудить, процедить. Добавить 1 ч. ложку уксуса. Отваром смачивать корни волос ежедневно для улучшения роста волос, приостановления их выпадения и избавления от перхоти.

- Крапива уже в XVI веке широко использовалась в рецептах русской народной медицины как средство для ухода за волосами. Столовую ложку сухих измельченных в порошок листьев крапивы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в темном месте в течение 1 часа, добавить 1 ч. ложку уксуса, процедить и сразу применять: смачивать волосы и их корни, не вытирая полотенцем. Настой укрепляет волосы, улучшает их рост, устраняет перхоть.

- При перхоти полезно за 3–4 часа до мытья головы втирать в кожу простоквашу, кефир или такие маски: для светлых волос применяется маска, приготовленная из 1 ч. ложки меда, 1 желтка, 1 ст. ложки лимонного сока или 1 ст. ложки отвара из трав (зверобоя, календулы, полыни, листьев крапивы, лопуха,

подорожника), а для темных – из отвара дубовой коры и настоя чая. Смыть водой с уксусом.

- Для укрепления волос рекомендуется 1-2 раза в неделю втирать в кожу головы 2-3 ст. ложки свежего лукового сока или кашицы, затем тепло укутать голову и через 2 часа смыть водой с уксусом. Это не только укрепляет волосы, но и способствует их росту, избавляет от перхоти, придает шелковистость и блеск.

- Для укрепления волос смешать кашицу из репчатого лука с медом в соотношении 4:1. Втереть в корни волос, через 30 минут смыть водой с уксусом.

- Для укрепления волос голову можно мыть отваром луковой шелухи. 25 г шелухи залить 0,5 л кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Настоем полоскать голову после мытья для укрепления волос и устранения перхоти. Смыть водой с уксусом.

- При очаговом облысении рекомендуется измельчить в ступке, на терке или мясорубке очищенные дольки чеснока, чтобы получилась густая кашица. Кашицу наносить на очаги облысения 1 раз в день на 2 часа, затем помыть голову туалетным мылом или шампунем. Смыть водой с уксусом. Процедуру делать в течение 7-10 дней. Курс процедур можно повторить 2-3 раза с перерывами в 10 дней.

- Для улучшения роста волос, устранения перхоти 1 раз в неделю за 2 часа до мытья головы применяется чесночная кашица. При сухих волосах лучше втирать кашицу или отжатый через марлю сок чеснока в смеси с любым растительным маслом, при жирных – без добавления масла. Смыть водой с уксусом. Процедуру следует делать в течение не менее 2-3 месяцев. После нанесения кашицы или сока чеснока на кожу головы покрывать ее не надо, чтобы не вызвать раздражения.

Уход за кожей головы

- При мытье головы использовать отвар коры и лопуха большого, приготовление отвара: 1 ст. ложка

сушеных, измельченных корней нужно залить стаканом уксусной воды и варить на слабом огне 10-12 минут, дать остыть, процедить.

- В корни волос втирать свежееотжатый сок чеснока посевного, смешанного с 1 ч. ложкой уксуса. Сок, отжатый из свежего чеснока в сентябре, обладает более выраженными целительными свойствами.

- Один раз в день втирать в кожу волосистой части головы смесь растертой в порошок хинной корки - 10 г, уксуса столового - 100 мл, масла касторового - 15-20 капель, масла розового - 2-3 капли.

- При раздражениях кожного покрова головы. Рецепт приготовления исцеляющего средства вовсе не сложен. 1 ч. ложка уксуса, 50 мл отвара листьев крапивы двудомной, 3 ст. ложки воды. Смешать уксус с отваром, 1 ст. ложкой смеси разбавить горячей кипяченой водой. Применение. Нанести полученное средство с помощью ватного тампона на кожу головы, при этом пальцами совершать круговые массирующие движения. Обернуть голову целлофаном, сверху - теплой тканью. Оставить на ночь. Утром волосы вымыть, тщательно ополаскивая водой.

- Хорошим средством против перхоти является отвар травы черноголовки обыкновенной, приготовление отвара: 3 ст. ложки сушеной травы нужно залить 400 мл воды, варить при слабом кипении 10-12 минут, после чего настаивать несколько часов, добавить 1 ч. ложку уксуса. Процедить.

- Использовать при мытье головы крепкий отвар, приготовленный из смеси травы крапивы двудомной и листьев мать-и-мачехи обыкновенной (1:1). Приготовление отвара: 2 ст. ложки этого сухого сырья нужно залить стаканом уксусной воды и варить на слабом огне не более четверти часа, дать остыть, процедить.

- При мытье головы использовать крепкий отвар, который готовится из смеси корней лопуха большого и коры вербы белой (1:1); приготовление отвара: нужно 2 ст. ложки этого сухого сырья залить 200 мл воды и варить на слабом огне не более четверти часа, добавить 1 ч. ложку уксуса. Дать остыть, процедить.

- Против перхоти и выпадения волос используют сок свежей капусты, который втирают в кожу головы перед мытьем, желательно голову укутать - в тепле сок лучше впитается. Смыть голову слабым раствором уксуса.

- При жирной себорее (кожная болезнь, характеризующаяся воспалением сальных желез) полезно втирать 1 раз в неделю сок лимона с добавлением 1 ч. ложки уксуса.

- 1 ст. ложка хны на 0,5 стакана воды, прокипятить и теплой кашицей протереть кожу головы и волосы. Через 10-15 минут вымыть голову слабым раствором уксуса. Это лечение рекомендуют проводить раз в месяц.

- Сок алоэ или настойка давленных листьев на 40 %-м спирте обладают бактерицидным действием и служат хорошим средством от перхоти и против выпадения волос. Добавляется уксус.

- Сок листьев лопуха втирать в кожу головы на 1-2 часа, после чего смыть уксусом и шампунем.

- От перхоти хорошо помогает масляное укутывание. За 2 часа до мытья в кожу головы втереть любое подогретое растительное масло, повязать голову полиэтиленовой косынкой и сверху укутать махровым полотенцем. После мытья ополоснуть уксусом.

- Хорошо помогает употребление в пищу ягод облепихи или без ограничения пить отвар молодых веток облепихи и этим отваром с добавлением 1 ч. ложки уксуса протирать кожу головы.