



здоровье и красота

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС –

*ваш домашний
доктор*



ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС -

*ваш домашний
доктор*



УДК 615.89
ББК 5359
Я15

Автор-составитель К. А. Ляхова

Я15 Яблочный уксус — ваш домашний доктор/
[авт.-сост. К. А. Ляхова]. — М.: РИПОЛ классик, 2009. —
64 с.: ил. — (Здоровье и красота).

ISBN 978-5-7905-3448-5

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

УДК 615.89
ББК 53.59

*Практическое издание
Здоровье и красота*

Автор-составитель Ляхова К. А.

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Художник *Е. В. Романенко*
Художественное оформление: *П. В. Любарова*
Компьютерная графика *Е. Л. Амитон*
Компьютерная верстка: *О. В. Митина*
Технический редактор *Е. А. Крылова*
Корректор *А. Ю. Нерода*

Подготовлено при участии ЛА «Софит-Принт»

Подписано в печать 25.03.2009 г.
Формат 84х108/32. Печ. л. 2,0. Тираж 12 000 экз.
Заказ № 1583

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

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

Отпечатано в типографии ООО «КубаньПечать».
350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.

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

ISBN 978-5-7905-3448-5

ВВЕДЕНИЕ

Во всем современном мире с каждым годом усиливается стремление людей к употреблению натуральных продуктов. Это относится не только к продуктам питания, но и к лекарственным средствам и даже к материалам, которые используются повседневно в быту. Например, здоровый образ жизни у нас ассоциируется со светлым жилищем, в отделке которого преобладает натуральное дерево, а не пластик; с одеждой из хлопка, шерсти и натурального меха, а не из капрона, нейлона и искусственной норки; на своем столе мы предпочитаем видеть суп из свежего мяса, овощи и фрукты со своего огорода, а не концентраты и полуфабрикаты или тепличные овощи, в которой не остается ни вкуса, ни запаха.

Хотя высокие технологии и позволяют учитывать современные потребности и получать разнообразные продукты и материалы, выдерживающие проверку на экологичность, однако они имеют достаточно высокую цену, поэтому доступны далеко не всем.

Яблочный уксус относится к таким природным продуктам, которые при своей доступности обладают великолепными целебными и диетическими свойствами.

Использовать его можно не только как природный консервант или приправу к различным блюдам, например к салатам, мясу и др., но и как лечебное средство, обладающее целым комплексом полезных лечебных свойств. Таким образом, яблочный уксус

представляет собой натуральный продукт, который наряду с мёдом» лекарственными растениями, мумие и с другими целебными средствами представляет собой чудесное натуральное средство, способное дарить здоровье.

Яблочный уксус — дар природы

При приготовлении пищи и консервировании овощей и фруктов применяют яблочный, белый дистиллированный и винный уксус. Но от других уксусов по своему качеству, химическому составу и действию на организм человека яблочный уксус разительно отличается. Особые свойства делают его целебным и позволяют расширить границы применения этого продукта и использовать его как лечебное средство при многих заболеваниях.

В результате брожения вина получают уксус, который в среднем содержит 3-9% уксусной кислоты и незначительный процент винной. Именно уксусная кислота является причиной разрушения живых клеток. Яблочный уксус готовят из цельных плодов сладких сортов яблок. Благодаря этому в нем совсем нет опасной для организма уксусной кислоты, зато в достаточном количестве содержится яблочная, обладающая ценными и полезными свойствами. Эта замечательная органическая кислота поддерживает нормальное пищеварение, представляя собой важный строительный элемент, взаимодействующий в организме человека с минеральными веще-

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

ствами и щелочами, способный образовывать гликоген — своеобразный энергетический резерв. Кроме кислоты, яблочный уксус содержит флавоноиды, некоторое количество микроэлементов и витаминов.

Яблочный уксус из мелко нарезанных яблок в домашних условиях делать достаточно долго, но зато при этом удается получить натуральный продукт самого высокого качества. Для его приготовления может понадобиться несколько месяцев.

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

Можно использовать уксус промышленного изготовления, но следует иметь в виду, что его готовят из сердцевин и кожицы плодов яблок, что приводит к некоторому снижению качества продукта. Кроме того, уксус промышленного способа производства, по-

лученный в результате процесса брожения молодого яблочного вина, имеет более высокую цену и качество, чем такой же уксус, приготовленный с помощью яблочной эссенции. Первый и рекомендуется предпочесть.

Процесс получения яблочного уксуса при брожении молодого яблочного сока или вина зависит от того, насколько сладкие сорта яблок использовались для этой цели. Чем больше сахара в сырье, тем больший процент спирта будет в сусле, что способствует образованию уксусной кислоты.

В некоторых случаях для улучшения процесса брожения используют так называемую уксусную матку, представляющую собой пенную слизистую пленку дрожжеподобных грибов, возникающую на

поверхности бродящих вина или сока. Эта пленка сама по себе обладает активными целебными свойствами, втрое превосходящими лечебные свойства самого уксуса. Обращение с уксусной маткой должно быть очень аккуратным, потому что бактерии чувствительны и могут легко погибнуть, если бродящий напиток потревожить, например, переставляя с места на место.

Натуральный яблочный уксус можно отличить от синтетического по нескольким признакам. Он имеет крепость 4-5%, тогда как синтетический — обычно 9%.

Натуральный яблочный уксус, купленный в магазине, снабжен этикеткой с надписью: «состав: яблочный уксус». На этикетке продукта синтетического происхождения можно прочесть: «состав: уксусная кислота 9%, ароматизатор, краситель».

Цена натурального яблочного уксуса превышает цену синтетического более чем в 2 раза.

Лечебные свойства яблочного уксуса

В прошлом натуральный нерафинированный яблочный уксус довольно широко использовали для лечения различных недугов. Интерес к этому народному средству не ослабевает и в наши дни, ведь этот продукт очень прост в применении и доказал свою эффективность.

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

В отличие от других видов уксуса (столового белого и винного) яблочный уксус очень полезен для поддержания здоровья организма человека и совершенно безвреден при приеме в рекомендованных дозах. Регулярное употребление этого народного средства помогает избавиться от избыточного веса, дает запас жизненной энергии, способствует нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине яблочный уксус широко используют в первую очередь как противовоспалительное, противогрибковое, и антисептическое средство. Кроме того, он применяется как средство, уменьшающее кровопотери. При приеме уксуса происходит активное образование красных кровяных телец, исчезают нарушения в менструальном цикле.

Он нормализует деятельность нервной системы, помогает при бессоннице. Уксус помогает и при простудных и кожных заболеваниях.

В уксусе содержится микроэлемент калий, в котором весьма нуждается наш организм. Благо-

даря ему обеспечивается нормальная работа сердечной мышцы и поддерживается хорошее состояние нервной системы. Он положительно влияет на состояние кожи, укрепляет сердечную мышцу и стенки сосудов. С этим элементом, благодаря употреблению яблочного уксуса, в организме человека связываются кремний, железо, кальций, фосфор, хлор, сера, фтор.

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

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

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

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

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

Благотворное влияние яблочного уксуса на кровото-
ворение уже давно было доказано медицинскими
опытами. Состояние здоровья человека зависит

**Употребление уксус-
ной матки внутрь даже
в небольшом количе-
стве способно прине-
сти облегчение при
многих недугах.**

от того, в каком состоянии находится
его кровь. Как известно, ее вырабаты-
вает костный мозг. С периодич-
ностью в 28 дней кровь полностью
обновляется. Если эта периодичность
по каким-то причинам нарушится,
здоровью будет нанесен ущерб. Упо-

требление яблочного уксуса параллельно с фрукто-
выми и овощными и соками в качестве нормализу-
ющего средства помогает избежать негативных
последствий.

**Действие яблочного ук-
суса как эффективного
противогрибкового и
противовоспалительного
средства усиливается, ес-
ли одновременно исполь-
зовать масло чайного де-
рева, орегано и чеснок.**

При наружном применении яблоч-
ный уксус оказывает заживляющее
действие при ожогах, кожной сыпи,
опоясывающем и стригущем лишаях.
Его используют при ночной потливос-
ти и для нормализации состояния вен
при варикозном расширении.

Регулярное применение высококачественного яб-
лочного уксуса помогает избежать негативных послед-
ствий, связанных с недостатком соляной кислоты в пи-
щеварительном тракте, приводящем к плохому
перевариванию белков. Следствием подобной ситу-
ации является и повышение артериального давления,
которое снимается при приеме яблочного уксуса.

В гомеопатии довольно широко используют це-
лебные свойства яблочного уксуса. Некоторые спе-
циалисты связывают высокую эффективность этого
средства с тем, что, попадая в организм человека,

оно меняет реакцию мочи с щелочной на кислую, тогда как многие недуги связаны именно с щелочной реакцией.

Активным сторонником лечения широкого круга заболеваний с помощью яблочного уксуса является Д. С. Джарвис. В своей книге «Мёд и другие естественные продукты» он приводит список заболеваний, к исцелению от которых приводит употребление яблочного уксуса как отдельного лечебного средства, так и при использовании его в комплексе с фруктами, овощами, медом и другими натуральными продуктами.

В числе заболеваний, поддающихся лечению яблочным уксусом, он называет следующие:

- хронический энтероколит и гастрит;
- подагра;
- ожирение;
- ангина;
- полиартриты;
- хронические холециститы;
- гипертоническая болезнь;
- стоматит;
- гнойные раны;
- варикозное расширение вен;
- кожный зуд;
- грибковые заболевания кожных, волосяных покровов и ногтей;
- опоясывающий лишай.

Доктор Джарвис утверждал, что яблочный уксус оказывает благотворное действие на организм женщины во время беременности, способствует безболезненным и быстрым родам, повышает шансы воз-

никновения беременности у женщин, страдающих от бесплодия. Кроме того, яблочный уксус повышает способность к зачатию у мужчин.

Джарвис описал свои наблюдения, отметив, что в ряде случаев (гайморит, сенная лихорадка, астма, невралгия тройничного нерва) наблюдается взаимосвязь между щелочной реакцией мочи и проявлениями симптомов заболевания. В этих случаях он рекомендовал прибегать к уксусной терапии.

Ученый также рекомендовал использовать это эффективное средство для улучшения состояния желудка и кишечника при отравлениях.

Конечно, для здорового человека, регулярно упо-

требляющего сбалансированную пищу, богатую витаминами и необходимыми веществами, нет необходимости смещать кислотно-щелочной баланс жидкостей организма. Пить уксус просто так, «для профилактики», нет никакой необходимости. Перед тем как начать уксусную терапию, все же рекомендуется проконсультироваться с врачом, кото-

рый поставит точный диагноз.

Нельзя также не учитывать противопоказания к употреблению яблочного уксуса. При всей полезности и безопасности этого средства его не рекомендуется принимать больным с нарушениями обмена солей мочевой кислоты. Также если у пациента обнаружена язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гастрит (в гиперсекреторной форме), хронический или острый гепатит, хронический и ос-

С точки зрения Джарвиса, лечение яблочным уксусом способно активизировать обмен веществ, сопровождающийся сбросом шлаков, полным перевариванием белков, жиров и углеводов, что приводит к нормализации веса.

тый нефрит, мочекаменная болезнь, нефроз, лечение уксусом противопоказано.

Хотя 6%-ный яблочный уксус в количестве 1 столовой ложки, растворенной в воде, не может принести ощутимый вред здоровью, следует иметь в виду, что, как и любая кислота, уксус может разъедать эмаль зубов и изменять среду желудка с щелочной на кислую (в некоторых случаях нанося ущерб слизистой желудка) при приеме его натощак.

Все хорошо в меру, поэтому нельзя бесконтрольно увеличивать концентрацию яблочного уксуса при лечении. Это может причинить серьезный вред здоровью. Не следует проводить лечение с помощью этого средства в течение слишком долгого времени. Поэтому перед приемом раствора уксуса рекомендуется проконсультироваться с врачом и убедиться в том, что этот вид лечения вам подходит, а после приема средства обязательно прополоскать рот.

Этот метод, применяемый в профилактических целях, чрезвычайно прост и доступен. Он позволяет легко добиться укрепления организма и сохранить здоровье.

Конечно, его максимальную эффективность можно почувствовать, если исключить или ограничить вредные для здоровья факторы — такие, как избыточное употребление в пищу жиров, углеводов, алкоголя и других вредных составляю-

Интересно, что употребление уксуса перед едой при сомнении в свежести пищи снимает все возможные негативные последствия.

Лечение с помощью натуральных средств более успешно проходит на фоне здорового образа жизни. Не следует забывать о регулярных прогулках на свежем воздухе, занятиях утренней гимнастикой, спортом и других оздоровительных мероприятиях.

щих повседневного рациона. Хотя яблочный уксус сможет оказать помощь в восстановлении здоровья в любом случае.

Профилактика заболеваний

Как известно, предупредить болезнь легче, чем ее лечить, и в этом хорошую службу может сослужить яблочный уксус.

Профилактическое употребление напитка, приготовленного из раствора яблочного уксуса комнатной температуры (1 столовая ложка на 1 стакан воды) с добавлением к нему 1 чайной ложки меда стимулирует защитные силы организма, обладает общеукрепляющим действием, помогает справиться с инфекцией во время зимних эпидемий гриппа, при переохлаждении и т. д. Пить раствор нужно 3 раза в день. Перед приемом средства рекомендуется выпить немного ряженки или воды (особенно при недомоганиях, связанных с желудочно-кишечным трактом), чтобы избежать изжоги.

Если в ногах ощущается тяжесть, то следует натереть их неразбавленным яблочным уксусом.

Это целебное средство эффективно при сильной усталости: в 1 стакан прохладной воды добавляют 2 столовые ложки яблочного уксуса, растирают и массируют этим составом все тело.

При усталости ног можно использовать следующее средство: в 1 л воды развести яблочный уксус (3 стакана) и сделать ванночку для ног.

Причиной многих заболеваний десен и зубов (пародонтоз, кариес и др.) являются бактериальный налет на них. Поэтому в целях профилактики из гигиенических соображений ротовую полость реко-

мендуется полоскать 2 раза в день (утром и вечером) раствором яблочного уксуса в теплой воде (1 чайная ложка уксуса на 1 стакан воды). Затем, для того чтобы не пострадала зубная эмаль, нужно почистить зубы зубной пастой.

Применение яблочного уксуса в косметических целях

Кожа лица требует хорошего ухода. В косметике можно использовать замечательное натуральное средство для улучшения состояния кожи лица: перед нанесением крема протереть кожу водным раствором яблочного уксуса, приготовленным в соотношении 1 столовая ложка на 1/2 стакана воды.

Яблочный уксус можно применять и для отшелушивания кожи лица. Для этого 1 раз в 7 дней проводят следующую процедуру: тщательно очищают лицо с помощью моющих средств, ополаскивают большим количеством теплой воды и укрывают на 3 минуты теплым махровым влажным полотенцем. Этот компресс облегчит попадание внутрь кожи других веществ, так как откроет поры. Затем следует смочить льняную ткань в теплом растворе уксуса (1 столовая ложка уксуса на 2 стакана воды), отжать и положить на кожу лица. Сверху нужно наложить махровое полотенце. Компресс держат в течение 5 минут, после чего лицо обмывают теплой водой и массируют махровым увлажненным полотенцем. При этом отмершие чешуйки, отошедшие благодаря действию уксуса, легко удаляются.

Поверхность кожи состоит из мелких чешуек, которые под воздействием факторов окружающей среды (ветер, перепады температур, солнечная радиация, моющие средства) пересыхают и отслаиваются. Яблочный уксус стимулирует этот процесс, способствуя таким образом обновлению клеток кожи.

Яблочный уксус входит в состав маски, которую можно применять для жирной кожи. Для это-

го берут небольшой огурец, очищают, измельчают в кашицу, смешивают с 1 яичным желтком и 3 столовыми ложками оливкового масла.

Часто лечебное и лечебно-профилактическое действие яблочного уксуса можно значительно усилить, если применять его в сочетании с другими полезными веществами.

К полученной массе добавляют 1 чайную ложку яблочного уксуса. Все тщательно перемешивают и наносят на кожу лица и шеи. Маску держат на лице в течение 30 минут, после чего смывают теплой водой. Кожа становится чистой и свежей.

Для осветления пигментных пятен, в том числе на лице, применяют уксус и луковый сок. При этом 2 чайные ложки уксуса и 1 чайную ложку лукового сока смешивают и наносят на проблемные места на ночь. Этим же рецептом можно воспользоваться и для осветления веснушек.

Здоровая кожа имеет слабокислую реакцию (рН 5,5), что делает ее наиболее неуязвимой для кожных бактерий и других вредных микроорганизмов. Поэтому нужно использовать мыло и другие моющие средства, имеющие минимальную щелочную, нейтральную или кислую реакцию раствора. После применения их тщательно смывают теплой водой.

Большую пользу коже тела приносит ежедневный массаж (после принятия теплого душа) с применением смеси из 1 столовой ложки яблочного уксуса и 1 стакана теплой воды. Эта процедура восстанавливает кислотность кожи, улучшает кровообращение, удаляет остатки мыла, в результате чего кожа приобретает свежий и здоровый вид, становится упругой.

Чтобы избежать стягивания кожи рук от иссушающего воздействия мыла, рекомендуется добавить в воду 5-6 капель уксуса.

Обветренную кожу рук можно привести в нормальное состояние, если смазать их после мытья кремом, смешанным с яблочным уксусом в соотношении 1 : 1. Руки станут гладкими и красивыми.

Для того чтобы волосы приобрели естественный блеск и красоту, в воду для их ополаскивания добавляют яблочный уксус. Оптимальное соотношение уксуса и воды — 1 : 9. При этом удаляется мыльный осадок, волосы становятся мягче и пышнее, хорошо расчесываются, а кожа головы освежается. После процедуры волосы не ополаскивают. Это весьма эффективное средство.

Применение яблочного уксуса с розмарином усиливает темный тон волос и придает им блеск. Применение яблочного уксуса с ромашкой способствует осветлению волос. Настой уксуса с шалфеем способствует укреплению луковиц волос. Все эти средства готовят следующим образом: заливают 1 столовую ложку растительного сырья 1 стаканом кипятка, настаивают, остужают и добавляют 1 столовую ложку уксуса.

При зуде кожи головы волосы расчесывают расческой, которую окунают в подкисленный раствор (к 1-2 чайным ложкам яблочного уксуса добавляют 1 столовую ложку воды). Расчесывать волосы следует до тех пор, пока они не увлажнятся.

Для избавления от перхоти на кожу наносят подогретый яблочный уксус. Затем на волосы надевают полиэтиленовую шапочку и укрывают голову махровым полотенцем. По прошествии 1 часа голову моют шампунем.

Выпадение волос можно остановить, если каждый вечер кожу головы массировать с помощью массажной щетки, которую рекомендуется окунать в разбавленный водой яблочный уксус (1 : 1).

Если беспокоит неприятный запах от ног, то рекомендуется ежедневно принимать ванночки со слабым раствором уксуса. Для этого в таз наливают теплую воду и добавляют в нее 1-2 столовые ложки яблочного уксуса. Затем следует опустить ноги в таз на 10-15 минут. Ноги после процедуры вытирать не следует, нужно дождаться, пока они высохнут сами.

Чтобы избавиться от мозолей и ороговевшей кожи на пятках, следует начать с 10-минутной ванны. Для этого к 1 л теплой воды нужно добавить 1 столовую ложку соли и 1/2 стакана яблочного уксуса. После этого ороговевшая кожа начнет легко сниматься пемзой. Если проводить эту процедуру каждую неделю, то ороговевшая кожа постепенно полностью исчезнет.

Готовим уксус сами

Как уже было сказано выше, яблочный уксус, приготовленный в домашних условиях, отличается более высоким качеством, хорошим вкусом и целебными свойствами благодаря тому, что в качестве сырья используются отборные яблоки. Концентрация домашнего уксуса несколько меньшая по сравнению с продуктом, приготовленным в промышленных условиях.

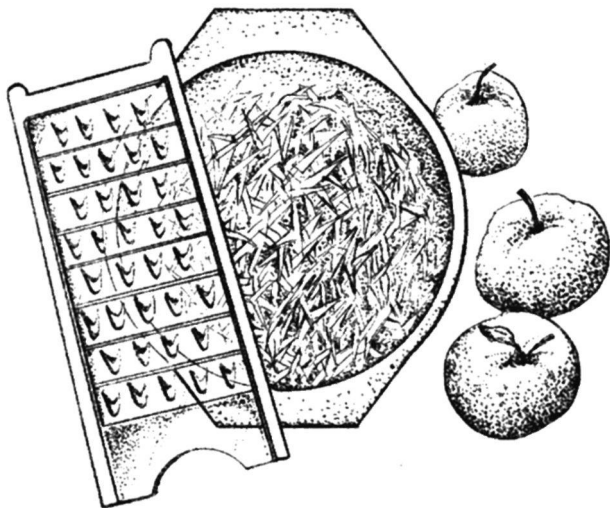
Существует несколько способов приготовления яблочного уксуса.

Рецепт 1

Данный рецепт был предложен доктором Д. С. Джарвисом.

Яблоки моют, удаляют поврежденные части. Натирают подготовленные таким образом фрукты на крупной терке. Затем натертые яблоки помещают в эмалированный или стеклянный сосуд. На каждые 800 г сырья добавляют 1 л теплой кипяченой воды. В полученную смесь кладут мед или сахар (100 г на 1 л воды). Для того чтобы процесс брожения проходил быстрее, в кашу добавляют сухой ржаной хлеб (20 г на 1 л или 10 г дрожжей на каждый литр).

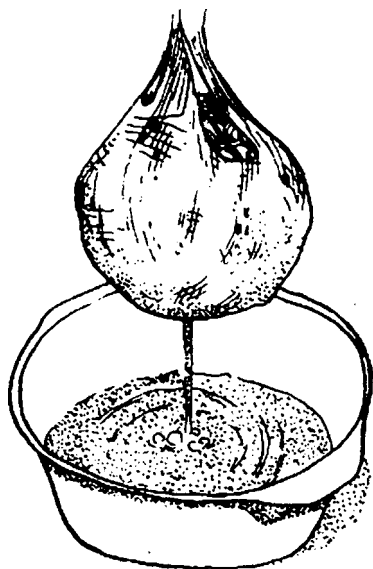
Смесь выдерживают в открытом сосуде при температуре 20-30 °С. Бродящую кашу перемешива-



Подготовка яблок

ют с помощью деревянной ложки 2-3 раза в день. Через 10 дней ее отжимают через марлю, затем по-

лученную жидкость процеживают и помещают в банку, добавляют сахар или мед (50 — 100 г на 1 л сока), после чего закрывают банку марлей и помещают ее в теплое место для продолжения брожения. Процессы, приводящие к образованию яблочного уксуса, согласно рецепту доктора Джарви, продолжают-ся 40-60 дней.



Отжимание бродящего сока

Полученный уксус следует снова профильтровать, разлить по бутылкам, плотно закупорить пробками. Лучше всего уксус держать в холодном

месте, температуру при этом следует поддерживать в пределах 6-8 °С.

Рецепт 2

В соответствии со этим рецептом для приготовления яблочного уксуса нужно использовать падалицу или перезревшие плоды. Яблоки, предназначенные для производства лечебного уксуса, в процессе их роста и созревания не обрабатывают химическими препаратами против болезней и вредных насекомых. Также не рекомендуется и вносить повышенные нормы химических удобрений в качестве подкормки деревьев.

Яблоки подготавливают следующим образом: их моют, режут ножом на небольшие кусочки или давят до получения кашицы, перекладывают в кастрюлю и заливают кипяченой водой, нагретой до температуры примерно 65-70 °С.

Воды наливают столько, чтобы она покрыла измельченные плоды на 3-4 см.

В приготовленную массу (в зависимости от того, сладкий или кислый сорт яблок был использован) добавляют 50-100 г сахара на каждый килограмм.

Чтобы процесс ферментации проходил наиболее успешно, необходима как можно большая площадь соприкосновения поверхности яблочной массы с воздухом, поэтому следует использовать кастрюлю с широким дном и горлом.

в течение всего процесса брожения уксуса рекомендуется поддерживать постоянную температуру состава.



Образование на поверхности уксуса уксусной матки

Брожение должно проходить в теплом месте. Несколько раз в день в течение 14 дней кашицу перемешивают, не допуская подсыхания верхнего слоя. При этом не следует разрушать пенистую толстую беловатую пленку — уксусную матку — в случае ее образования на поверхности, так как она также обладает ценными лечебными свойствами, о чем упоминалось выше. Затем массу процеживают через

2 — 3 слоя марли, отделяя жидкость, которую разливают по банкам для дальнейшего брожения.

В каждой банке сверху должно остаться свободное пространство высотой в 5-7 см, чтобы избежать перелива жидкости через край.

Уксус считают готовым по прошествии 2 недель. Его разливают (стараясь не мутить) по бутылкам, которые хорошо укупоривают (для долгого хранения пробки можно залить парафином). Осадок сливают, процеживают через плотную хлопчатобумажную ткань и хранят в отдельной бутылке.

Банки или бутылки с готовым уксусом хранят в темном месте при температуре 4-20 °С.

Для приготовления яблочного уксуса по этому рецепту обработанные яблоки (мытые, без гнилых и червивых участков) целиком, включая кожуру и сердцевину, натирают на средней терке или давят.

В кашу добавляют теплую кипяченую воду, количество которой равно количеству полученной яблочной массы. Затем добавляют еще по 100 г сахара или меда на каждый литр массы и дрожжи — по 100 г на каждые 10 кг.

Чтобы брожение уксуса проходило нормально, в жидкости должно присутствовать не более 20% сахара, из которого получится спирт.

После этого смесь переливают в широкие кастрюли, где она должна подвергнуться первичному брожению в течение 10 дней. Кастрюлю накрывают марлей. Яблочную смесь следует периодически помешивать.

По прошествии 10 дней состав следует процедить и добавить в него новую порцию меда (из расчета 100 г меда на 1 л). Затем тщательно размешать до полного растворения меда.

Дальнейшую ферментацию смесь должна проходить в бутылках, в которые ее разливают не закупоривая, а лишь прикрывая их марлей. Бутылки следует хранить в теплом месте.

О готовности уксуса судят по тому, прекратились ли процессы брожения. Этот период может иметь продолжительность 4-6 недель. При этом жидкость просветляется, наблюдается выпадение осадка, который осторожно отделяют, сливая готовый ук-

сус с помощью шланга. После этого его вновь подвергают фильтрации с помощью 3 слоев марли, разливают по бутылкам, укупоривают пробками, которые заливают воском, и хранят в холодильнике или в другом прохладном месте.

Спустя несколько месяцев в бутылках могут появиться рыжеватые хлопья — осадок, который является абсолютно безвредным.

Лечение с помощью яблочного уксуса

Яблочный уксус с давних пор использовался как одно из лечебных средств народной медицины. Он усиливает иммунитет, поддерживает в равновесии кислотно-щелочной баланс в организме человека и способствует исцелению различных кожных заболеваний.

Несмотря на то что с помощью яблочного уксуса можно лечить многие болезни, нежелательно полагаться только на это средство. Как уже неоднократно говорилось выше, при наличии серьезного недомогания следует обратиться к специалисту, хотя яблочный уксус может увеличить эффективность медицинских препаратов.

Ниже перечислены заболевания, которые можно вылечить и предупредить без помощи медицинских препаратов, используя лишь такое древнейшее средство, как яблочный уксус.

В большинстве рецептов указывается, что принимать следует раствор уксуса. Если нет дополнительных указаний, его готовят из расчета 1 столовая ложка уксуса на 1 стакан воды.

Аллергический насморк (сенная лихорадка)

Аллергический насморк связан с развитием Особой чувствительности человеческого организма

к внешним раздражителям — таким, как пыль, перхоть животных, пыльца растений, некоторые разновидности продуктов. Данное заболевание появляется в основном в весенне-летний период и протекает с типичными симптомами простудного насморка: головной болью, чиханием, слизистыми выделениями из носа.

Лечение

За несколько дней до ожидаемого начала заболевания начинают принимать внутрь 2 раза в день, утром и вечером, по 1 стакану раствора яблочного уксуса с добавлением 2 чайных ложек мёда.

Ангина

Ангина — это острое инфекционное заболевание, сопровождающееся поражением нёбных миндалин. Иногда воспалительный процесс может охватывать и другие скопления лимфаденоидной ткани глотки и гортани: язычные, гортанные и носоглоточные миндалины.

Возбудителями инфекции обычно являются стафилококк, стрептококк или пневмококк. Инфекция передается двумя путями: воздушно-капельным и через пищу. Предрасполагающими факторами могут стать местное и общее охлаждение, а также ослабление защитных сил организма. Чаще всего ангиной болеют дети дошкольного и школьного возраста, а также взрослые до 35-40 лет. В осенний и весенний периоды опасность заболевания возрастает.

Основные симптомы: боль при глотании, общее недомогание, повышение температуры, боли в суставах, головные боли, периодический озноб. Температура тела резко повышается, а миндалины увеличиваются. Обычно ангина длится 5-7 дней.

Ангина бывает катаральная, лакунарная, фолликулярная, флегмонозная, язвенно-пленчатая и Людовика.

К ангине могут привести и различные заболевания полости рта или глотки, а также кариозные зубы, гнойные заболевания носа и околоносовых пазух.

Катаральная ангина

Начинается внезапно, при этом наблюдается повышение температуры, першение, сухость и боль в горле, недомогание. Миндалины и подчелюстные лимфатические узлы увеличиваются. При их ощупывании больной чувствует боль.

Лакунарная ангина

Характеризуется следующими симптомами: боль при глотании, сильная головная боль, общая слабость. Часто такая ангина начинается резким повышением температуры тела до 38-39 °С и выше. На миндалинах появляется желтовато-белый налет — смесь, выделяющаяся из лакун и состоящая из лейкоцитов, микробов и отторгающихся эпителиальных клеток. Такая форма ангины длится обычно в течение 4-5 дней

Иногда налет из эпителиальных клеток покрывает всю свободную поверхность миндалин, не выходя, впрочем, за их пределы и довольно легко снимаясь шпательом. Это является одним из основных признаков при постановке диагноза.

Фолликулярная ангина

Имеет те же симптомы, что и лакунарная. Однако в дальнейшем на их фоне начинается нагноение фолликулов, которые просвечивают сквозь слизистую оболочку миндалин, и имеют вид маленьких бело-желтых пузырьков. Продолжительность болезни составляет 4-5 дней.

Флегмонозная ангина

Является в основном осложненной формой одной из вышеописанных ангин. Она начинается через 1-2 дня после завершения одной из перечисленных форм. Вызывается инфекцией, попадающей из лакун в миндалины, в результате чего происходит нагноение околоминдальной клетчатки. Больной ощущает головную боль и сильную боль в горле при глотании, а также общее недомогание и слабость. Температура тела повышается до 40° С. Появляется гнусавость (в результате ограниченности раскрытия рта), неприятный запах изо рта и обильное слюноотделение.

При этой форме ангины может развиваться абсцесс, при котором на пораженной стороне увеличивается отек миндалины, она резко выпячивается, а язычок смещается в здоровую сторону. Голова больного постоянно наклоняется в сторону абсцесса. Выздоровление наступает после вскрытия абсцесса (самостоятельного или хирургического).

Язвенно-пленчатая ангина

Для нее характерен желто-белый налет на миндалинах, иногда на внутренней стороне щек и зад-

ней стенке глотки. Если его удалить, то под налетом обнаруживаются язвочки, изо рта ощущается неприятный запах. Температура тела повышается до 38° С. В целом состояние больного удовлетворительное. Болевые ощущения слабые. Болезнь длится около недели, но может затянуться и на более долгое время по причине общего ослабления организма.

Ангина Людовика

Так называют острое воспаление клетчатки дна полости рта. Данная форма ангины возникает, как правило, в результате стоматологических заболеваний. Она характеризуется резким повышением температуры до 40° С, потерей аппетита, сильным недомоганием, нарушением сна. Подчелюстные и подбородочные области сильно опухают, как и слизистая оболочка полости рта. Раскрывание рта очень ограничено и сопровождается болезненными ощущениями, речь становится невнятной, при жевании и глотании возникает сильная боль.

Если ангина Людовика не будет своевременно вылечена, может начаться заражение, возникнет затруднение дыхания и удушье в результате сдавливания и отеков гортани и трахеи.

Лечение

До полного исчезновения симптомов заболевания ежечасно полощут горло раствором, полученным в результате смешивания 1 стакана теплой кипяченой воды и 1 чайной ложки яблочного уксуса.

Во время болезни больному предписывается постельный режим. Пища должна быть полужидкой,

Во время болезни пациент должен находиться в отдельной, часто проветриваемой комнате. Ему выделяют персональную посуду, которую после каждого употребления ошпаривают кипятком. Общение больного с другими людьми необходимо ограничить.

не горячей и не холодной, не острой, богатой витаминами и высококалорийной. Рекомендуются также обильное питье: чай с лимоном, теплое молоко, натуральные фруктовые соки, теплая щелочная минеральная вода.

При тяжелых случаях заболевания следует обращаться к врачу, который назначит индивидуальный курс медикаментозного лечения.

Бессонница

В пассивном состоянии (во сне) человек проводит почти 1/3 часть своей жизни. Однако количество времени, которое требуется людям для такого отдыха, индивидуально для каждого человека и зависит прежде всего от его возраста, а также физического состояния. Детям и подросткам в возрасте с 8 до 14-15 лет в сутки необходимо отводить на сон не менее 10 часов. Людям в возрасте от 15 до 45-50 лет следует спать не менее 7-8 часов в сутки, а людям старше 50 лет достаточно 5-7 часов.

Нарушение сна возникает, как правило, в результате злоупотребления никотином и алкоголем, а также при отсутствии достаточной физической активности. Причиной бессонницы также могут послужить расстройства нервной системы, систематические стрессы, психологическое напряжение.

Для нормализации сна следует ежедневно перед сном принимать внутрь 2-3 чайные ложки лекарственной смеси, изготовленной путем смешивания 3 чайных ложек яблочного уксуса и 1 чайной ложки мёда.

Боль в горле

Причиной появления боли в горле может быть как вирусное заболевание, так и механическое повреждение слизистой.

Лечение

Если боль в горле сопровождается высокой температурой, то скорее всего она является одним из симптомов серьезного заболевания и для ее устранения необходимо обратиться к специалисту. Слабую боль можно уменьшить следующим образом.

Способ 1

Готовят раствор, смешав 1/2 стакана теплой воды и 1 чайную ложку яблочного уксуса. Полученным средством следует полоскать горло каждые 50-60 минут. После окончания полоскания рекомендуется набрать в рот раствор и проглотить его, стараясь при этом, чтобы он соприкоснулся со всеми участками горла.

Способ 2

Смешивают 1/5 стакана яблочного уксуса и 1/5 стакана мёда. Принимают по 1 чайной ложке полученной смеси ежедневно через каждые 4 часа.

Боль в суставах

Боль в суставах чаще всего становится результатом развития какого-либо недомогания или возрастных изменений организма. Неприятные ощущения обычно возникают по утрам или в обеденные часы, если больной долгое время находится в неподвижном состоянии. При попытке совершить движение больной чувствует сильную боль. Чтобы облегчить ее, человеку необходимо постоянно двигаться.

Лечение

Способ 1

На протяжении 1-2 месяцев ежедневно принимают внутрь раствор яблочного уксуса. Его следует употреблять 3 раза в день, по 1 стакану перед приемом пищи. После наступления улучшения рекомендуется сократить объем потребляемого раствора до 1 стакана в день. При желании в него можно добавить 1-1,5 чайной ложки светлого меда.

Способ 2

Для устранения острых болевых ощущений следует в течение дня через каждые 50-60 минут принимать внутрь 1 стакан раствора яблочного уксуса.

Способ 3

Для снятия боли, связанной с развитием артрита, больному нужно ежедневно принимать внутрь 1 стакан раствора, полученного путем смешивания 2 чайных ложек яблочного уксуса и такого же количества томатного сока.

Способ 4

На ночь прикладывают к пострадавшему суставу лепешку, приготовленную следующим образом. Кладут в неглубокую плошку мед, ржаную муку и сахарную пудру. Все тщательно перемешивают до образования однородной массы, а затем заворачивают ее в плотную марлю.

Лепешку следует прикрепить к больному суставу с помощью бинта, а утром удалить. Кожный покров, с которым соприкасалась лепешка, необходимо осторожно протереть яблочным уксусом.

Варикозное расширение вен

Варикозное расширение вен проявляется в потере эластичности вен, в результате чего они расширяются, образуя узлы. Причиной развития данного заболевания является замедление оттока крови, появляющееся вследствие ношения тесной одежды и тугих подвязок на ногах, длительным пребыванием на ногах и тромбозом вен.

К основным симптомам заболевания относятся отек конечностей, сильная усталость от долгой ходьбы, а также набухание под кожей вен, сопровождаемое появлением узлов и тяжей.

Лечение

Ежедневно перед сном протирают яблочным уксусом части тела с расширенными венами. Помимо этого 2 раза в день принимают внутрь 1 стакан теп-

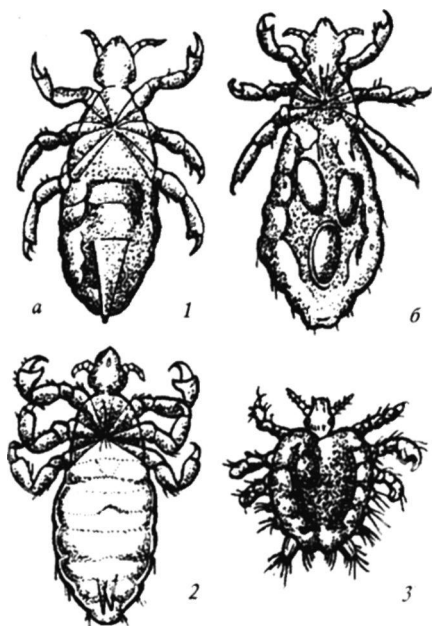
лого раствора, приготовленного путем смешивания кипяченой воды и 2-3 чайных ложек яблочного уксуса.

Вши (педикулез)

Вши — это бескрылые насекомые-паразиты размером от 1 до 5 мм. Они питаются кровью человека, на котором паразитируют.

Человека могут поражать три вида вшей: головные, платяные и платицы. Первый вид паразитирует в волосах головы, реже — на других участках тела, также покрытых волосами (под мышками и т. д.).

Второй вид живет только в белье. Оба вида опасны тем, что могут являться переносчиками возбудителей сыпного и возвратного тифа и ряда других заболеваний. Третий вид поражает лобковую область тела.



**Вши: 1 — головная (а — самец, б — самка),
2 — платяная, 3 — платица (самка)**

Укусы вшей вызывают на теле сильный зуд, нередко пострадавший расчесывает кожу до крови. Это, в свою очередь, может способствовать попаданию в ранки инфекции или остатков раздавленных паразитов, что нередко вызывает гнойные

процессы. Длительная вшивость может привести к истощению организма больного.

Вши размножаются на теле, откладывая маленькие белые яички — гниды. Они могут прикрепляться к волосам у кожи головы или непосредственно к коже.

Лечение

Для лечения педикулеза готовят состав из 2 столовых ложек уксуса и 1 столовой ложки растительного масла. Втирают его в кожу головы или других зараженных волосистых участков тела, после чего надевают утепляющий колпак или покрывают голову целлофановой пленкой и заматывают полотенцем. Состав следует оставить на волосах на 1 час. По прошествии указанного времени тщательно промывают волосы шампунем с большим количеством воды.

Борьба с платяными вшами заключается в опылении постельных принадлежностей, полотенца и белья специальными препаратами. Обработанные таким образом вещи необходимо сложить и оставить на 2 часа, а затем прогладить утюгом для полного удаления гнид.

Гематома

Причиной возникновения гематомы или кровоподтека обычно является ушиб мягких тканей. Одним из его последствий является скопление крови

в соединительных тканях организма, которое и называется гематомой.

Лечение

Способ 1

При большой гематоме следует ежедневно делать компрессы. Для этого берут хлопчатобумажную ткань, смачивают ее раствором яблочного уксуса, приготовленным из холодной воды и уксуса в пропорции 2 : 1. Отжатую ткань накладывают на поврежденное место, накрывают полотенцем и оборачивают шерстяной тканью. Как только ткань становится теплой, компресс удаляют. Через некоторое время процедуру повторяют.

Способ 2

Небольшие гематомы обычно лечат с помощью примочек. Хлопчатобумажную ткань следует смочить раствором, приготовленным из 5 чайных ложек яблочного уксуса и 2 чайных ложек столовой соли. Смоченную раствором ткань следует наложить на пораженное место и оставить там до полного высыхания. Процедуру рекомендуется проводить 2-3 раза в день до полного исчезновения гематомы.

Гипертония

Гипертония развивается при повышении напряжения стенок мелких артерий, что приводит к уменьшению их просвета и затрудняет ток крови по сосудам. Главным симптомом данного забо-

левания является периодическое повышение артериального давления (до 160/95 мм рт. ст. и выше). Кроме того, пациенты могут жаловаться на сердцебиение, головные боли, кровотечения из носа, мелькание «мушек» перед глазами, быструю утомляемость.

Причин развития гипертонии множество: систематические стрессы и нервное перенапряжение, малоподвижный образ жизни, переизбыток, приводящее к ожирению. Чаще от этого заболевания страдают женщины в возрасте старше 40 лет.

Лечение

Ежедневно принимают внутрь раствор, приготовленный из 1 стакана кипяченой воды и 2 чайных ложек яблочного уксуса.

Необходимо добавлять в рацион продукты, богатые витаминами, органическими кислотами и углеводами. В их число входят мед, зелень, орехи, фрукты, ягоды, молоко, яйца, мясо, бобы, горох, клюква, яблоки и виноград. Продукты с высоким содержанием соли и сахара следует исключить.

Головная боль

Головная боль может являться одним из основных симптомов целого ряда различных заболеваний.

Как известно, мозг человека лишен болевых рецепторов, однако в тонкой прослойке, отделяющей его от костей черепа, они имеются. Болевые рецепторы также присутствуют в тканях сухожилий и

мышц скальпа, которые резко сокращаются в ответ на физические или психологические раздражители.

Удар по голове и сильный стресс способны вызвать длительную мигрень.

Головная боль может быть сильной или слабой, пульсирующей или постоянной в зависимости от причин, вызвавших ее. Она может усилиться при курении, потреблении алкогольной продукции, переутомлении и прослушивании слишком громкой музыки.

Таким образом, головная боль может явиться результатом травмы или перенапряжения мышечной оболочки черепа. Такого рода неприятные ощущения чаще всего испытывают женщины.

Головная боль нередко возникает в результате воздействия на организм человека токсинов (алкоголь, никотин), а также вирусов и бактерий, которые провоцируют развитие инфекционных заболеваний (грипп, воспаление легких). Пониженное или повышенное давление, многие воспалительные процессы в ротовой полости (кариес, пульпит, пародонтоз) или придаточных носовых пазухах (гайморит) так же сопровождаются болевыми ощущениями.

Лечение

Способ 1

Для лечения слабых, но часто повторяющихся головных болей следует ежедневно принимать внутрь 1-2 чайные ложки яблочного уксуса.

Способ 2

При несильных мигренях во время еды принимают внутрь 1 стакан раствора, полученного путем смешивания 1 чайной ложки яблочного уксуса и 2 чайных ложек мёда.

Способ 3

При сильной головной боли делают ингаляцию. Наливают в эмалированную посуду 1/2 л воды и 1/2 л яблочного уксуса. Полученную смесь кипятят. Горячий раствор снимают с огня, не охлаждая, и медленно вдыхают испарения до исчезновения головной боли.

Грибковые заболевания

Причиной развития грибковых заболеваний кожи (микозов) являются микроскопические грибки, паразитирующие на коже и слизистых оболочках. В зависимости от видов грибков может наблюдаться покраснение, шелушение и огрубение кожи. Грибок может также поражать ногти рук и ног и даже волосы на голове и других участках тела. В некоторых случаях пациенты жалуются на зуд и боль различной степени интенсивности.

К грибковым заболеваниям относятся и различные формы лишаев (они будут описаны ниже).

Лечение

Грибковые заболевания можно лечить несколькими способами.

Способ 1

Ежедневно 3-4 раза в день следует смазывать пораженные грибковым заболеванием участки кожи неразбавленным яблочным уксусом. Лечение необходимо проводить до полного исчезновения симптомов заболевания.

Способ 2

При поражении кожи ступней ежедневно 2-3 раза в день принимают ножные ванны. Каждая процедура должна длиться 6-15 минут. В небольшой пластиковой или эмалированной посуде делают раствор яблочного уксуса из расчета 1 стакан столовой соли и 2-3 чайные ложки уксуса на 2 л теплой воды.

Способ 3

Ежедневно несколько раз в день пораженную грибком кожу смачивают чистым яблочным уксусом. Помимо этого, смачивают 50% раствором яблочного уксуса носки из хлопка (синтетика нежелательна), отжимают и надевают их. Для усиления лечебного воздействия на хлопчатобумажные носки следует дополнительно надеть шерстяные. Длительность процедуры ограничена временем, которое необходимо для высыхания смоченных уксусом носков.

Запор

Запор развивается в результате ослабления функций перистальтики. Он сопровождается депрессией, сильной потливостью, ослабленным аппетитом, головной болью и чувством тяжести в кишечнике. В желудке и кишечнике больного образуются токсины, которые через некоторое время распространяются по организму человека. Лечение яблочным уксусом помогает нормализовать работу кишечника и нейтрализовать действие токсинов.

Способ 1

Перед сном принимают внутрь 2 стакана теплого отвара. Для его приготовления смешивают 2 стакана воды и 4 чайные ложки семян льна, а полученную субстанцию кипятят 15-20 минут. Готовый отвар процеживают и немного охлаждают, затем вливают в него 2 чайные ложки яблочного уксуса. Пить полученную смесь следует маленькими глотками с перерывами в 5-7 секунд. На следующее утро принимают внутрь 1 стакан обычного раствора яблочного уксуса.

Способ 2

Ежедневно, несколько раз в день принимают смесь, приготовленную из 1 стакана кефира и 2 столовых ложек пшеничных отрубей. После каждого употребления этой смеси следует обязательно принимать внутрь 1 стакан обычного раствора яблочного уксуса и 1 чайную ложку мёда.

Изжога

Изжога, как правило, является одним из симптомов, указывающих на наличие других более серьезных заболеваний пищеварительной системы, например рак, язву, гастрит. Нередко она развивается на нервной почве. Часто изжога возникает при поглощении большого количества слишком горячей, холодной или жирной пищи.

Изжога возникает при проникновении желудочного сока в пищевод. Соляная кислота, содержащаяся в желудочном соке, начинает воздействовать на

пищевод, раздражая его. К неблагоприятному результату может привести употребление кофе, алкоголя, а также курение.

Лечение

Для устранения слабой изжоги рекомендуется непосредственно перед приемом пищи выпить 1 стакан раствора яблочного уксуса.

Катар горла

Катар горла — заболевание, развивающееся вследствие воспаления слизистой горла. Оно характеризуется появлением выделений прозрачной жидкости или слизи, иногда гноя. Основными симптомами катара горла являются кашель и хрипоты.

Воспаление, как правило, вызывается инфекцией. Предрасполагающими факторами также могут послужить длительное вдыхание слишком холодного, запыленного или дымного воздуха. Схожие симптомы проявляются при заболевании простудой, ларингитом, ангиной и бронхитом.

При своевременном лечении воспаление постепенно уменьшается. Не следует запускать болезнь, так как она может перейти в хроническую форму, что в результате приведет к полному изменению состояния слизистой оболочки.

Лечение

До момента полного излечения ежедневно по 6-7 раз в сутки принимают внутрь специальный раствор. Для его приготовления следует смешать 1 чайную ложку яблочного уксуса, 2 чайные ложки меда и 1/2 стакана кипяченой воды.

Во время лечения заболевания следует как можно реже говорить, стараться не употреблять твердую и холодную пищу. При повышении температуры тела необходимо обратиться к врачу.

Кашель

Кашель может быть вызван раздражением слизистой горла и дыхательных путей, возникшем в результате проникновения в них инородных элементов, например пыли, пыльцы растений, никотина и различных вирусов. Сам по себе кашель может быть симптомом самых различных заболеваний (грипп, ОРЗ, бронхит, воспаление легких и т. д.)

Лечение

Способ 1

Ежедневно 5-6 раз в сутки принимают внутрь 1 чайную ложку смеси, приготовленную из 2 столовых ложек уксуса, 2 столовых ложек меда и 2 столовых ложек порошка солодки.

Способ 2

2 раза в день проводят ингаляцию с помощью раствора яблочного уксуса, приготовлен-



Ингаляция паром

ного путем смешения воды и уксуса в пропорции 1 : 1.

Мочекаменная болезнь

При мочекаменной болезни в мочевом пузыре или почках появляются твердые отложения солей, как правило оксалата кальция. Заболевание начинается развиваться тогда, когда в организме нарушается водно-солевой обмен и замедляется процесс выведения мочи. Если камни уже сформировались и больной начал чувствовать боль, ему может помочь только квалифицированный врач. На начальной стадии заболевания можно провести лечение с помощью яблочного уксуса.

Ежедневно 3 раза в день (утром, в обеденное время и вечером) принимают внутрь 1 стакан обычного раствора яблочного уксуса. Лечение проводить до полного исчезновения камней.

Нарушения менструального цикла

Менструацией называют циклический процесс выделения крови из матки у женщины детородного периода (с 11-13 до 44-50 лет). Она повторяется примерно через каждые 24-30 суток и продолжается 3-7 дней. За это время из организма выделяется около 50 мл крови. Увеличение или уменьшение менструального цикла, продолжительности кровотечения или количества выделяемой крови относят к нарушениям менструального цикла. Сильные боли, спазмы в области живота или поясницы во время менструации также считается отклонением от нормы.

Причины нарушения менструального цикла могут быть различны — это гинекологические заболевания, употребление гормональных препаратов, переохлаждение и т. д. К нарушениям также могут привести систематические стрессы, нервное перенапряжение и т. д.

При систематических задержках менструации, резком увеличении количества выделяемой крови, очень сильных спазмах необходимо обратиться к врачу, который проведет полное обследование и назначит соответствующее лечение. При небольших нарушениях можно обратиться к ле-

чению народными средствами, в том числе с помощью яблочного уксуса.

Лечение

При обильных менструациях рекомендуется употреблять раствор яблочного уксуса, приготовленный из расчета 2 чайные ложки на 1 стакан воды, по 1 стакану ежедневно в течение недели. Через месяц курс лечения можно повторить. Не следует злоупотреблять уксусом, так как это может вызвать задержку менструации на 2-3 дня.

При сильных спазмах выпивают по 1 стакан раствора уксуса через каждый час в течение 5 часов.

Опоясывающий лишай

Под понятием «лишай» понимают группу заболеваний, поражающих кожные покровы, слизистую оболочку, иногда ногти. Причины развития заболевания могут быть различными, но чаще всего инфекционными. Одним из главных предрасполагающих факторов является переохлаждение.

Опоясывающий лишай вызывает особый вирус. Для заболевания характерны две формы: простая и гангренозная.

Кожа больного, в которой расположены нервные окончания, становится красной, затем наблюдается высыпание пузырьков, которые сопровождается жжение, зуд, иногда боль. Слияние пузырьков приводит к образованию крупных очагов воспали-

ния. Такие очаги обычно располагаются по ходу межреберных или лицевых нервов.

Гангренозная форма считается наиболее тяжелой. При опоясывающем гангренозном лишае образующиеся пузыри наполняются кровянистым содержимым, некоторые участки кожи оказываются подвержены некрозу (омертвление).

Лечение

Для лечения опоясывающего лишая следует 2-3 раза ночью и 4-5 раз в день ополаскивать зараженные участки тела неразбавленным яблочным уксусом.

Носовые кровотечения

Носовые кровотечения возникают в результате атрофии слизистой оболочки носа, травм или хронического насморка. Помимо этого, носовые кровотечения могут являться следствием некоторых болезней, таких, как сифилис, туберкулез, острые респираторные заболевания, пороки сердца, гипотония, заболевания крови и т. д.

Иногда причиной кровотечений из носа становится неправильно сформированное сосудистое сплетение носовой перегородки.

Носовое кровотечение может заметно ухудшить общее самочувствие: появляются слабость, головокружение и шум в ушах. При регулярных кровотечениях развивается анемия, кожа бледнеет. Если прорываются капилляры задних отделов полости носа, то кровь из носа мо-

жет попасть в желудок, что приведет к рвоте. Кровотечение может вызвать обычный ушиб носа.

Лечение

Вводят в ноздри тампоны, сделанные из мягкой хлопчатобумажной ткани и пропитанные яблочным уксусом. После остановки кровотечения их осторожно извлекают.

Ожирение

Ожирение развивается, когда обмен веществ в организме человека нарушается и жировые отложения начинают скапливаться в подкожном слое. Особенно часто этот процесс становится результатом малоподвижного образа жизни, злоупотребления высококалорийной пищей и алкоголем, а также при развитии некоторых заболеваний.

Если налицо избыточный вес, то возрастает нагрузка практически на все органы и системы, и это

Как правило жировые отложения скапливаются в области бедер, живота и груди.

создает благоприятные условия для развития различных недугов. Снижается иммунитет, возрастает риск появления сердечно-сосудистых заболеваний, нарушаются функ-

ции кровообращения и т. д. Предотвратить такое развитие событий можно с помощью водного раствора яблочного уксуса. Однако чтобы лечение оказалось эффективным, лучше всего не ограничивать свою деятельность использованием только этого средства.

При лечении ожирения следует строго придерживаться диеты, исключающей продукты богатые белком и жирами. Необходимо включить в рацион фрукты и овощи, например яблоки, капусту, цитрусовые и ананасы, а также свежие соки. Переедания нужно стараться всячески избегать.

Нужно учитывать, что резкое, быстрое похудание — сильный стресс для организма, который, как правило, не приносит здоровья. Между тем предложенное средство — раствор яблочного уксуса — позволяет убрать лишний жир постепенно. Принимать напиток следует в течение 2 лет с небольшими перерывами, ориентируясь на самочувствие. Первые результаты будут заметны уже через 2 месяца.

Вот что пишет о влиянии использования яблочного уксуса в целях снижения веса доктор Джарвис: «Если женщина, на которой платье сидит в обтяжку, будет пить по 2 чайные ложки яблочного уксуса в стакане воды за каждой едой, через два месяца она обнаружит, что ее платье стало в талии свободнее на 1 дюйм (2,54 см)».

Мужчины также могут избавиться от животика в течение 2 лет благодаря сжиганию жира с помощью ежедневного приема раствора. Яблочный уксус не только поможет вернуть стройность, но и будет способствовать выведению шлаков, улучшать процесс пищеварения, даст общеукрепляющий эффект.

Способ 1

Ежедневно принимают внутрь 1 стакан раствора яблочного уксуса.

Способ 2

Растворяют 2 чайные ложки яблочного уксуса в 1 стакане воды и выпивают раствор в 3 приема в течение дня во время или после еды.

Способ 3

Ежедневно 2 раза в день, во время приема пищи следует принимать 1/3 стакана обычного раствора яблочного уксуса и 1/5 чайной ложки светлого мёда.

Острые респираторные заболевания

Под острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ) понимают поражение верхних дыхательных путей человека. ОРЗ развивается при попадании в организм болезнетворных бактерий, число разновидностей которых может составлять несколько сотен. Все они делятся на 11 групп:

- вирусы гриппа;
- реовирусы;
- вирусы парагриппа;
- аденовирусы;
- энтеровирусы;
- вирус обычного герпеса;
- риновирусы;
- стафилококки и стрептококки;
- коронавирусы;
- микоплазмы;
- вирус респираторно-синцитиальный.

Чаще всего от острых респираторных заболеваний страдают дети. Инфекция в основном проника-

ет в организм воздушно-капельным путем. Заражение происходит во время близких контактов с больным человеком.

Основными симптомами являются кашель, насморк, повышение температуры тела, общая слабость и апатия. Длительность заболевания составляет около 1 недели, а при наличии каких-либо осложнений — 3-4 недели.

Лечение

В качестве лечения наряду с антисептическими препаратами, рекомендуется ежедневно 3-4 раза в день принимать внутрь 1-2 чайные ложки специальной пасты. Ее готовят путем смешивания 1 чайной ложки уксуса, и 2 чайных ложек мёда. Так же рекомендуется 2 раза в день перед приемом пасты принимать внутрь слабый настой плодов шиповника и боярышника. Нелишним будет полоскание горла обычным раствором яблочного уксуса.

Ожоги

Под ожогами понимают повреждения отдельных частей организма в результате воздействия на них тепловой, химической или лучевой энергии. Ожоги бывают различной степени тяжести, которая определяется площадью и глубиной повреждения:

— I степень — наблюдается покраснение и отек кожи;



Шиповник коричневый

— II степень — происходит образование пузырей, заполненных желтоватой жидкостью;

— III степень — развивается некроз кожи;

— IV степень — начинается омертвление кожи и находящихся под ней тканей.

Эта болезнь проходит несколько периодов: ожоговый шок, острая токсемия, септикотоксемия и выздоровление.

Ожоговый шок развивается в результате того, что в месте поражения ожогом происходит раздражение многих нервных элементов.

Токсемия — это отравление организма, вызванное продуктами распада поврежденных тканей. Она начинается почти сразу и постепенно усиливается. При этом нарушается обмен веществ в организме.

Следующая стадия развития болезни обуславливается попаданием инфекции на обнаженную в результате ожога поверхность. В этот период у больного наблюдается повышение температуры тела, развивается анемия, возникают воспалительные процессы в поврежденных тканях и, как следствие, отеки. Воспаление и продукты распада пораженных тканей воздействуют на нервы, вызывая сильные боли. Происходит нарушение кровообращения.

При ожогах I степени кровообращение вскоре нормализуется, а воспалительные процессы прекращаются, отек становится меньше, боли проходят.

При ожогах II степени все болезненные процессы тоже постепенно проходят и через 14-16 дней наступает полное выздоровление, если поврежденные поверхности не были инфицированы и не началось нагноение. В последнем случае болезнь затягивается на несколько недель или даже месяцев.

При III или IV степени ожога у больного наблюдаются вялость, сонливость, судороги, тошнота, потливость, снижение артериального давления, учащение пульса, обезвоживание организма и сильная интоксикация. В особо тяжелых случаях происходят нарушения функции печени и почек, появляются язвы на слизистой поверхности ЖКТ.

Легкие ожоги можно лечить самостоятельно с помощью народных средств, например яблочного уксуса. При III и IV стадиях необходимо как можно скорее обратиться к врачу.

При больших площадях поражения ожоговый шок может привести к смерти больного.

При заживлении ожогов на коже образуются рубцы, которые впоследствии могут ограничивать движения больного.

Лечение

Облегчить боль обожженной поверхности тела можно за счет регулярной обработки пораженной кожи неразбавленным уксусом.

Отиты

Отит (воспаление среднего уха) — патологическое состояние, возникающее при заражении барабанной перепонки болезнетворными микробами. Наиболее часто протекает как осложнение на фоне инфекционных заболеваний (дифтерии, скарлатины, кори, гриппа и др.).

Различают три формы данного заболевания: наружный, средний и внутренний отит.

Наружный отит

При наружном отите инфекция проникает в кожу наружного слухового прохода при ожогах, обморожениях, укусах насекомых, расчесах и т. д. Главным симптомом заболевания является сильный зуд. Реже пациент жалуется на боль при надавливании на ухо. Слух, как правило, не ухудшается.

Средний отит

Эта форма встречается наиболее часто. Болеют средним отитом, как правило, дети. Средний отит развивается на фоне инфекционных заболеваний, поражающих верхние дыхательные пути (ОРЗ, грипп и др.), а также аденоидов, искривления носовой перегородки, полипов. Болезнь проявляется повышением температуры тела, резкой болью в ухе. В большинстве случаев отмечается понижение слуха. Иногда гной, образующийся в среднем ухе, прорывает барабанную перепонку и вытекает из наружного слухового прохода.

При подозрении на отит следует обязательно обратиться к врачу, который назначит соответствующее лечение. В противном случае заболевание может перейти в хроническую форму. Для предотвращения развития и лечения заболевания рекомендуется закапывать в уши смесь медицинского спирта и яблочного уксуса в равной пропорции.

Раны

Раны — это внешние повреждения тканей кожи и слизистых оболочек, иногда проникающие вглубь до костей и сухожилий, при этом возможно повреждение сосудов и нервов. Если рана проникает в полость (брюшную, грудную, черепно-мозговую и т. п.), то она называется проникающей.

Раны могут наноситься различными предметами и в зависимости от этого подразделяются на следующие виды.

1. Колотые — нанесенные ножом, иглой, штыком, шилом и т. п. Они особенно опасны из-за того, что внутренние повреждения органов могут остаться незамеченными и вызвать внутренние кровотечения или воспаления.

2. Резаные — нанесенные режущим предметом (ножом, бритвой, стеклом, скальпелем и т. п.).

3. Рубленые — нанесенные тяжелым, острым предметом (топор, шашка и т. п.).

При ранах от укусов собак, прежде чем обратиться к врачу, необходимо продезинфицировать травмированный участок 3%-ным раствором перекиси водорода, чтобы не началось заражение.



Резанная рана

4. Ушибленные — нанесенные тупым предметом (молоток, камень, дубина и т. п.).

5. Огнестрельные — нанесенные различными огневыми снарядами (пулей, дробью, осколком

и т. п.). Такие раны бывают сквозными (когда они имеют входные и выходные отверстия), слепыми (когда предмет, которым нанесена рана, застревает в теле) и касательными (когда предмет ранения проходит

рядом с органом, задев его только частично). Всякие чужеродные предметы, оказавшиеся внутри какого-либо органа, вызывают нагноение.

При осколочной ранении происходит обширное повреждение тканей, часто сопровождающееся загрязнением и заражением.

Ранения часто сопровождаются

кровотечением, интенсивность которого зависит от того, какие сосуды были повреждены — артерия, вена или капилляры.

Лечение

В яблочном уксусе содержится много железа, которое способствует свертываемости крови. Именно поэтому для быстрого заживления ран рекомендуется использовать это народное средство. Если рана не глубокая и не требует длительного нахождения пострадавшего в лечебном учреждении, больному следует ежедневно принимать внутрь 2-3 стакана раствора яблочного уксуса.

Если пострадавшему человеку предстоит операция, то за 1-2 месяца до ее начала больному рекомендуется под присмотром врача начать принимать

внутри раствор яблочного уксуса из расчета 1 стакан раствора в день.

Несмотря на очевидную пользу, которую приносит ослабленному организму яблочный уксус, нельзя полностью полагаться на него. Прием этого лекарственного средства не поможет остановить кровотечение, а лишь окажет профилактическое воздействие на организм. Именно поэтому основными действиями при оказании лечебной помощи раненым людям являются, во-первых, попытка любым способом остановить кровотечение, и, во-вторых, защита раны от загрязнения и заражения различными инфекциями.

Ни в коем случае нельзя промывать рану водой — так легко можно занести инфекцию. Прижигать раны тоже не следует. Спирт, йод, бензин и т. п. вызовут нагноение и сильные боли. Нельзя смазывать раны мазью или обсыпать порошком. При лечении ран используется 3%-ный раствор перекиси водорода, который может быстро остановить капиллярное кровотечение и эффективно обработать рану.

Спазмы, судороги и нервный тик

Спазмы, длительные судороги и нервный тик сопровождаются болевыми ощущениями и снижением работоспособности организма. Во время приступа судорог, как правило, затрагиваются мышцы ног, а при нервном тике поражаются мышцы лица — подергиваются уголки рта и глазные веки. Причиной возникновения судорог и спазмов является

отсутствие в организме человека достаточного количества кальция и магния. Нередко мышцы начинают спазматически сокращаться из-за нарушений в процессе кровообращения.

Лечение

2-3 раза в сутки следует принимать внутрь 1-1,5 стакана обычного раствора яблочного уксуса, смешанного с 1 чайной ложкой меда. Лечение можно продолжать в течение 1-2 месяцев.

Стоматит

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.

Стоматит обычно проходит на фоне пониженного иммунитета и свидетельствует о поражении слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

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 лице 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.

Сыпь

Сыпь — это высыпания на коже, обычно имеющие вид небольших красноватых пузырьков и сопровождающиеся зудом. Как правило, подобные раздражения кожи проявляются как аллергическая реакция на пыль, продукты питания, медикаменты, шерстяные или синтетические ткани, инсектициды и т. п.

Лечение

Ежедневно принимают внутрь 1-1,5 стакана обычного раствора яблочного уксуса. Для снижения зуда 1-2 раза в день протирают пораженный участок кожи хлопчатобумажной тряпочкой, смоченной в растворе яблочного уксуса. Для приготовления раствора смешивают 1,5 столовые ложки воды и 3 столовые ложки яблочного уксуса. Если сыпью поражены большие участки кожи, принимают ванну, для приготовления которой в воду добавляют 0,4-0,7 литра яблочного уксуса.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС - ДАР ПРИРОДЫ	5
ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЯБЛОЧНОГО УКСУСА	8
ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ	15
ПРИМЕНЕНИЕ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА В КОСМЕТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ	17
ГОТОВИМ УКСУС САМИ	21
Рецепт 1	21
Рецепт 2	23
Рецепт 3	25
ЛЕЧЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА	27
Аллергический насморк (сенная лихорадка)	27
Ангина	28
Бессонница	32
Боль в горле	33
Боль в суставах	34
Варикозное расширение вен	35
Вши (педикулез)	36
Гематома	37
Гипертония	38
Головная боль	39
Грибковые заболевания	41
Запор	42
Изжога	43
Катар горла	44
Кашель	45
Мочекаменная болезнь	46
Нарушения менструального цикла	47

Опоясывающий лишай.....	48
Носовые кровотечения.....	49
Ожирение.....	50
Острые респираторные заболевания.....	52
Ожоги.....	53
Отиты.....	56
Раны.....	57
Спазмы, судороги и нервный тик.....	59
Стоматит.....	60
Сыпь.....	61