

Анастасия Семенова



целительный яблочный уксус



ЦЕЛЕБНИК. лечит природа

Анастасия Николаевна Семенова
Целительный яблочный уксус
Серия «Целебник. Лечит природа»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6511150
Целительный яблочный уксус : Вектор; Санкт-Петербург; 2008
ISBN 978-5-9684-1139-6

Аннотация

Лечебные свойства уксуса известны с древнейших времен. Им утоляли жажду, лечили и бальзамировали еще в Древнем Египте. Это природное средство не утратило актуальности и в наши дни.

Вы узнаете о том, как правильно выбрать нужный уксус и как его приготовить в домашних условиях. Как использовать целебные свойства уксуса в астромедицине. Здесь же приведены тесты для выявления вашей потребности в лечении яблочным уксусом, а также указаны рецепты его применения при ожирении, икоте, ожогах, кашле, растяжении мышц и других заболеваниях.

Целая глава посвящена применению яблочного уксуса в косметике. Вы найдете рецепты приготовления лосьонов, ванн, обтираний и ополаскиваний. Научитесь с его помощью ухаживать за увядшей кожей лица и рук, бороться с выпадением волос.

Отдельно представлены способы комплексного лечения уксусом и продуктами пчеловодства, а также лечения уксусом и йодом пародонтоза, головных болей, бессонницы и заболеваний щитовидной железы.

Содержание

Яблочный уксус как лечебное средство	4
Немного об истории уксуса	4
Чем ценен яблочный уксус	7
Правильный выбор – залог успеха	9
Как приготовить яблочный уксус	11
Немного сведений из химии	11
Чтобы яблочный уксус помог наверняка	14
Некоторые аспекты медицинской астрологии	14
Овен (21.3-20.4)	15
Телец (21.4-21.5)	15
Близнецы (22.5-21.6)	16
Рак (22.6-23.7)	17
Лев (24.7-23.8)	17
Дева (24.8-23.9)	18
Весы (24.9-23.10)	19
Скорпион (24.10–22.11)	20
Стрелец (23.11–21.12)	20
Козерог (22.12–20.1)	21
Водолей (21.1-19.2)	22
Рыбы (20.2-20.3)	22
Тест на необходимость лечения яблочным уксусом	23
Целительный яблочный уксус	24
Опыт лечения яблочным уксусом	24
Ожирение	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Анастасия Семенова

Целительный яблочный уксус

Яблочный уксус как лечебное средство

Немного об истории уксуса

В юности, читая булгаковский шедевр «Мастер и Маргарита», я была потрясена и озадачена следующей сценой: беспощадное раскаленное солнце, тучи мух над измученным полумертвым Га-Ноцри (Иисусом Христом), повисшие плети рук и ног, прибитых гвоздями к деревянному кресту, засохшая черная кровь на стружьях. Море, нет, бездна муки. И все-таки жизнь чуть-чуть теплится. Палачам остается только из милосердия убить несчастного. А вместо этого бездушный легионер в сверкающем на солнце шлеме на длинном копье протягивает к запекшимся губам мученика губку, смоченную уксусом. Для чего? Усилить и без того невероятные мучения страдальца, чтобы потешить свое жестокое сердце? Или привести его едкими парами уксуса в чувство на мгновение, чтобы потом вогнать холодный наконецник в еще живую, страдающую, а не вяло повисшую, почти бездыханную плоть?

Оказывается, нет. И римлянин ничуть не хотел причинять дополнительные страдания умирающему. Это был акт милосердия. Он дал ему возможность утолить жажду напитком, который сам пил изо дня в день. Римские легионеры во время военных походов пили смесь уксуса с водой, которая называлась «поска». Этот напиток прекрасно утолял жажду под палящим солнцем завоеванных провинций и служил средством профилактики заразных болезней. Значит, поска облегчила последние страдания Христа, а не удесятерила его муки.

Римляне с незапамятных времен изготавливали уксус из винограда, инжира и некоторых сортов ячменя. Рецепты приготовления этих трех видов уксуса приведены в обширном труде, датируемом 50 г. н. э. И посвященном ведению хозяйства и вопросам земледелия «*De re rustica*».

Известен был уксус в Древнем Египте, Двуречье, Иудейском царстве.

Уксус был обязательным препаратом в сумке древнего египетского лекаря. Египтяне обмывали им раны, втирали его в плешивые головы. Оторванные или отрубленные конечности помещали в глиняные кувшины, наполненные крепчайшим уксусом, чтобы там они, не портясь, дожидались своей очереди бальзамирования и погребения. Иначе их хозяину грозила горькая доля – он бы вечно мучился болями отсутствующих конечностей, ибо любой дух, завистливо взирающий на солнцеликого бога Ра, мог свободно их, вовремя не погребенных, присвоить. Обычно для лечебных целей использовали уксус, приготовленный из плодов финиковой пальмы. Но тогда были известны и другие сорта ароматизированных уксусов, которые больше применялись в кулинарных целях для маринования мяса, овощей, рыбы.

Богатым египтянам хорошо был знаком и яблочный уксус. В поймах реки Нил были разбиты роскошные сады, и, вероятно, яблок там было в избытке, что позволяло, кроме всего прочего, готовить из них уксус. На одном из папирусов был найден описания церемонии омовения идолов бога Ра – для начала их следовало протирать смесью воды с яблочным уксусом, а затем умащивать драгоценными маслами.

Известная своей красотой и коварством египетская царица Клеопатра (69–30 гг. до н. э.) считала уксус важнейшим средством сохранения здоровья и красоты. До нас дошел ее рецепт, благодаря которому кожа становилась эластичной и упругой: после ванны с розо-

вым маслом служанки натирали свою привередливую госпожу смесью из оливкового масла и яблочного уксуса, взятых в равных частях.

Существует и исторический анекдот, связавший имя Клеопатры с уксусом. Однажды царица обронила фразу, что в состоянии за ужином съесть кушаний на миллион сестерций. Венценосные вельможи посчитали это обыкновенным бахвальством зарвавшейся «леди». Привыкшие сорить золотом направо и налево, они и представить себе не могли, как можно съесть продуктов на сумму, которую обычный египетский купец мог заработать за 5–6 лет. Но Клеопатра слов на ветер не бросала. На глазах у вельможных простаков царица бросила несколько жемчужин, оцененных в миллион сестерций, в хрустальный кубок, наполненный уксусом. И стала безмятежно предаваться веселью, пробуя и оценивая каждое блюдо и ни в чем себя не ограничивая. Через несколько часов застолья жемчужины полностью растворились в уксусе, осталось только долить чистой холодной воды и выпить «жемчужный напиток». И для желудка необременительно, и есть повод для очередного прославления царских хитроумия и практичности.

В Древнем Двуречье особенно ценились лечебные свойства уксуса – как виноградного, так и яблочного. В письменных источниках дошло подробное описание, как пользоваться уксусом при укусах ядовитых змей и насекомых, как и когда накладывать уксусные компрессы и повязки. При головокружениях и недомоганиях у богатых дам им предписывались уксусные ванны и обертывания. Простой люд пользовался разведенным дешевым уксусом для облегчения многочисленных тропических лихорадок, при расстройстве пищеварения и для скорейшего заживления переломов. У финикийцев был очень популярен напиток «шекар», представлявший собой слабо разбавленный яблочный уксус. Многочисленные европейские гости, торговавшие с финикийцами, считали его разновидностью какого-то плохо выдержанного вина и плевались от его едкого вкуса, однако признавали, что они не встречали напитка, лучше утолявшего жажду.

На смену изысканной роскоши и тончайшему гурманству Рима и Греции пришла дремучая схоластика Средневековья с его мрачным нравом и строгими вкусами. Как-то на нет сошла культура чистоты тела, осталась лишь широко проповедуемая чистота души. Простолюдины мылись разве что при рождении и по необходимости, попав под дождь или свалившись в реку. Монархи тоже не баловали себя лишними умываниями. Не могу утверждать, из каких именно источников стало известно, но историки описывают придворные пиры и балы как скопище богато одетых, но немытых людей, источающих самые разнообразные запахи, с армиями насекомых в сальных волосах и в бархатных костюмах. Английская королева Виктория, по ее утверждению, мылась всего два раза в жизни – при рождении и перед свадьбой. И ей этого вполне хватило. Но историки все-таки несколько исказили истину. Будь все именно так на самом деле, эта ужасающая антисанитария привела бы к печальному концу всех живущих. Быть съеденными заживо расплодившимися вшами, блохами, клещами-паразитами даже привычным ко всему людям Средневековья вряд ли хотелось. И у них было средство, облегчавшее их участь, – уксус.

Существовали разные сорта уксуса – и по вкусам, и по ценам. Самым дешевым считался яблочный уксус, которым пользовались простолюдины. Дорогим винным уксусом с различными ароматическими добавками пользовались знатные дамы и вельможи. Ароматические уксусы с добавками корицы, лаванды и гвоздики накапывали в крохотные хрустальные флакончики-ладанки, которые придворные дамы носили на открытых шеях. Они служили для приведения в чувство трепетных женщин, упавших в обморок от невыносимого зловония или от пережитого волнения.

Не слишком дорогие уксусы использовались для элементарной дезинфекции.

Вельможи, хотя и испытывали непреодолимое отвращение к воде и щелоку, изредка разрешали протирать себя крепким раствором уксуса, который растворял слой накопившейся на теле грязи, а заодно и убивал паразитов.

Уксусом заливали и отхожие места в замках, которые обычно представляли собой глубокие каменные колодцы без стоков. Когда невыносимое зловоние распространялось по мрачному каменному исполину, так что реагировали даже привыкшие ко всему рыцарские носы, слуги обычно заливали это безобразие бочками уксуса, хранящимися в просторных подвалах замка. Наверное, именно этим объясняется большое значение уксуса в период Средневековья, как и неожиданно высокая пошлина на этот товар.

Продавали уксус различные уличные разносчики, возившие его в деревянных бочках. Простолюдины в основном употребляли для питья кислое яблочное вино, зимой же пили разбавленный яблочный уксус, по вкусу напоминавший лимонад, особенно если его заправляли специями.

В начале XIX в. отдал должное уксусу и гений английской поэзии Джордж Байрон. Утомившись и пресытившись постоянным перееданием, он перешел на простую крестьянскую еду – черные сухари и разбавленный яблочный уксус. Эта диета пошла ему на пользу – он заметно скинул в весе и написал знаменитого «Чайльд Гарольда», вероятно подтверждая золотое правило, гласящее, что истинный талант должен быть голоден.

В кулинарии уксус тоже использовался очень активно. В уксусе мариновали мясо, огурцы, капусту, каперсы, дыни, портулак, а также трюфели и даже цветки фиалок.

Уже к концу XVIII в. насчитывается больше 60 разновидностей уксуса. И все большее значение придается именно лечебным свойствам уксуса.

Чем ценен яблочный уксус

Чем же полезен яблочный уксус, что снискало ему заслуженное уважение народов разных стран и исторических эпох? Естественно, это его уникальные лечебные свойства и удивительный набор компонентов.

Начнем с того, что все полезные вещества яблок практически без потерь переходят и в яблочный уксус. Ну о пользе яблок и говорить, наверное, не стоит. Это всем известно. У англичан есть пословица: если есть хотя бы одно яблоко в день, забудешь дорогу к врачу. Так вот, например, в 100 граммах свежих яблок содержится 140 миллиграммов калия, а в 100 миллилитрах приготовленного естественным образом яблочного уксуса калия примерно такое же количество.

Но петь дифирамбы только калию, содержащемуся в яблоках, было бы не совсем справедливо. Яблочный уксус содержит 20 важнейших минеральных веществ и микроэлементов, кроме того, уксусную, пропионовую, молочную и лимонную кислоты, целый ряд ферментов и аминокислот, ценные балластные вещества, такие как поташ, пектин. Жизненно важные вещества, входящие в состав яблочного уксуса, все-таки стоит перечислить, всегда интересно знать, из чего же состоит, казалось бы, простой продукт. Итак, минеральные вещества и микроэлементы – калий, натрий, кальций, магний, фосфор, хлор, сера, медь, железо, кремний, фтор. Витамины – С, Е, А, В₁, В₂, В₆, провитамин бета-каротин, рутин или витамин Р.

Большую роль в оздоровлении организма играет пектин – балластное вещество, которое способствует процессу пищеварения и выполняет ряд полезных для организма функций: например, уменьшает уровень холестерина в крови, входящего в состав липопротеинов низкой плотности, связывает образующиеся из холестерина желчные кислоты. Однако, поскольку упомянутые кислоты участвуют в переработке жиров, они должны поступать каким-то иным путем. Для этого организм изымает холестерин из крови и превращает его в желчные кислоты. Такое действие пектина непосредственно сказывается на состоянии кровеносных сосудов: чем меньше уровень холестерина, тем меньше отложений на внутренних стенках кровеносных сосудов и, следовательно, препятствий для тока крови. А хорошее кровоснабжение – необходимое условие для профилактики гипертонии.

Похвальное слово хочется сказать бета-каротину, витамину, который сейчас всюду рекламируют и призывают покупать в аптеках. Но, как и любые искусственные чистые витамины, вряд ли он принесет такую же пользу, какую может принести в естественном, то есть связанном в яблочном уксусе, виде. Хотя все, что о нем говорят в рекламе, абсолютно верно – это удивительный витамин. Он считается одним из самых сильных антиоксидантов, то есть борцом со свободными радикалами.

Свободные радикалы – это опасные вещества, атакующие наши клетки. Они образуются в организме в первую очередь под действием тех ядовитых веществ окружающей среды, которые попадают в него с вдыхаемым воздухом и съедаемой пищей. Свободные радикалы обладают исключительно высоким окислительным потенциалом. Имея на внешней орбите свободный электрон, они легко отнимают недостающий им электрон у других соединений, которые, в свою очередь отдав один электрон, превращаются в высокоактивные свободные радикалы, и весь процесс окисления приобретает неуправляемый характер. К окисляющему действию свободных радикалов высокочувствительны все вещества и структуры организма. Особенно опасны атаки свободных радикалов для ненасыщенных липидов, входящих в состав клеточных оболочек и внутриклеточных перегородок, повреждение которых губительно для клеток. Длительное повреждение клеток и структур организма может стать причиной преждевременного старения, нарушений иммунной системы, сердечно-сосудистых заболеваний, катаракты и онкологических заболеваний. Во многих науч-

ных исследованиях указывается, что способностью легко вступать во взаимодействие со свободными радикалами и лишать их опасной активности, обладают так называемые антиоксиданты, к которым относится и бета-каротин.

Современные исследования, касающиеся яблочного уксуса, казалось бы, разложили по полочкам сведения о содержании в нем полезных веществ. И все-таки наука так и не ответила на основной вопрос: почему же яблочный уксус имеет целебный эффект? Взаимодействие входящих в состав яблочного уксуса компонентов до сих пор не разгадано. Что удивительно, в литературе, рассказывающей о практическом использовании яблочного уксуса, нет и намека на какие-то гипотезы о воздействии этого препарата на организм. Все просто констатируют факт – помогает, излечивает, рассасывает. И наверное, только один ученый, народный академик Б. В. Болотов, разработал оригинальную теорию о влиянии уксуса на клеточном уровне на организм человека.

Гипотеза Бориса Васильевича Болотова о механизме действия уксуса на организм очень проста и потому ясна: в организме накапливается много солей – не только в почках, мочевом пузыре, но и в соединительных тканях и костях. Особенно опасны для жизнедеятельности шлаки, которые возникают в результате окислительных процессов. Действительно, кислородному контакту подвергаются все без исключения клетки организма и все участки соединительных тканей. В связи с этим полезные процессы окисления всегда сопровождаются вредными окислительными процессами. Именно это и приводит к закислению соединительных тканей.

Чтобы избавить организм от шлаков, которые делают соединительные ткани хрупкими (от малейших ударов появляются кровоизлияния), необходимо воздействовать на шлаки безопасными для организма кислотами, способными растворять их, превращая в соли. Примером таких кислот могут быть аскорбиновая, пальмитиновая, никотиновая, лимонная, молочная кислоты.

Фруктовые уксусы содержат практически все эти кислоты и поэтому особенно полезны в борьбе со шлаками. Эти уксусы, считает Болотов, лучше всего использовать с прокисшим молоком. Для этого в стакан с прокисшим молоком добавляют чайную (или столовую) ложку любого фруктового уксуса и чайную ложку меда. Уксус, советует академик, следует добавлять и в чай, и в кофе, и в супы, и в бульоны.

При употреблении кислых продуктов питания, уксусов, квасов, ферментов желательно не употреблять растительные масла, которые обладают сильными желчегонными свойствами, что существенно замедляет процесс превращения шлаков в соли.

Правильный выбор – залог успеха

Лет двадцать назад в газетных публикациях и брошюрках «самиздата» появились первые переводы и перепечатки работ Джарвиса о целебных свойствах яблочного уксуса. Хотя этот труд мало напоминал серьезное исследование, его появление произвело впечатление разорвавшейся информационной бомбы. Я помню, как моя соседка, подобно десяткам, сотням озабоченных своим здоровьем граждан, побежала за чудо-продуктом в нищий тогда универсам. Отечественная торговля же и слухом не слыхивала, что кроме обычного уксуса «за 7 копеек» могут быть еще какие-то уксусы. Ушлые кооператоры тут же сообразили, на чем можно делать деньги, и на базарах и самодельных лотках замаячили зазывные этикетки на тех же самых бутылках уксуса – «Экологически чистый яблочный уксус». Схема производства этого «экологически чистого» продукта была чрезвычайно проста – в обыкновенный химический уксус добавлялась столовая ложка такого же химического яблочного экстракта и закупоривалась пробкой. Может быть, именно поэтому первый интерес к яблочному уксусу схлынул довольно быстро – оздоровление при помощи ложного яблочного уксуса не наступало. О том, как приготовить натуральный яблочный уксус, у Джарвиса было сказано достаточно туманно, одно можно было понять: в Англии с его производством затруднений не было.

Вторая волна интереса к яблочному уксусу прокатилась по России совсем недавно, когда труды Джарвиса подзабылись, но всю зарекомендовало сарафанное радио – поборники здорового образа жизни, начитавшись трудов Болотова, Шаталовой, Семеновой, вновь стали пробовать на себе целебное воздействие этого препарата, уже самостоятельно приготовленного по забытым и вновь найденным дедушкиным рецептам. Это было для каждого маленьким открытием – препарат и правда действует! Опять по журналам и газетам прошла серия публикаций. И опять та же ошибка – читатели вновь побежали за здоровьем в универсамы. Правда, в этот раз там их ждали не пустые полки, а стройные ряды бравых «стеклянных солдатики» с разными этикетками: чесночный, польский, виноградный и, наконец, яблочный уксус. Устоять было невозможно – made in «заграница», а там уж плохого не сделают. Брали – и опять результаты оказывались далекими от настоящего лечения. Потому что – и в этом мы уже не раз убеждались – красочно разрисованная яркая этикетка не гарантирует качества, даже если это сделано за границей.

В практических пособиях о лечении яблочным уксусом авторы постоянно напоминают читателям: дешевые уксусы – это химическое производство. Натуральный же уксус стоит 5 марок (достаточно высокая цена для Германии), то есть такой же уксус у нас должен стоить 20–25 рублей. Таких уксусов я у нас не видела. Да и этот продукт далек от желаемого качества по одной простой причине – он рафинированный. Маргот Хельмис рекомендует читателям выбирать уксус по четырем правилам:

- **Правило первое** – уксус должен отличаться натуральной мутностью. Дело в том, что некоторые производители осветляют его, фильтруют и даже дистиллируют, то есть выпаривают и затем перегоняют в охлаждающих трубах с целью конденсации. Содержание витаминов, ферментов, минеральных веществ и микроэлементов в дистиллированном уксусе намного ниже, чем в недистиллированном. Дистиллированный уксус прозрачен как слеза, недистиллированный – мутный, может иметь на поверхности пену. Пенистая пленка, образующаяся на поверхности при ферментации, не имеет ничего общего с обычной плесенью и в отличие от последней является очень полезной и ценной.

- **Правило второе** – если вы приобретаете продукт на рынке, не грех поинтересоваться, из какой местности он привезен. Дело в том, что яблоки впитывают радиацию, соли тяжелых металлов, химические соединения. И лучше, конечно, не покупать уксус, произведенный в

Киевской области или, например, в Гомельской, Брянской. Впрочем, каждый сейчас слышит о зонах загрязнения и может хотя бы приблизительно знать, какой и откуда привезенный продукт лучше не покупать.

- **Правило третье** – в торговле несколько сортов уксусов объединяют одним словом: фруктовый уксус. Это может быть и яблочный уксус, и, например, грушевый. Поэтому лучше все же поинтересоваться, какой именно уксус перед вами.

- **Правило четвертое** – даже если ваш взор привлекла красивая иностранная этикетка на оригинальной бутылке уксуса – не торопитесь покупать. Это может быть не настоящий уксус, а дешевая подделка, пусть даже иностранная.

Запомните: яблочный уксус хорошего качества не может быть прозрачным (см. правило первое).

Как приготовить яблочный уксус

Немного сведений из химии

Уксус обязан своим появлением устойчивой «питейной» традиции, существующей у всех народов без исключения. Издавна было замечено, что если бутылку с вином довольно долго держать открытой (две недели летом или четыре недели зимой), то вино скисает и из алкогольного напитка превращается в уксус.

Дело в том, что уксуснокислые бактерии обитают в воздухе и всегда находятся в прокисающем или забродившем растительном сырье. Под воздействием бактерий спирт вступает в реакцию с кислородом, образуя воду и уксусную кислоту (этот процесс называется также ферментацией). Когда действие бактерий прекращается, спирта в жидкости практически не остается. Его содержание на этой стадии ниже 0,2 %.

Основным компонентом яблочного уксуса является забродивший яблочный сок, в котором образовался спирт. Чем слаще яблоки, тем выше в сусле содержание спирта и тем легче образуется уксусная кислота. Для того чтобы ускорить образование спирта, в полученный сок часто добавляют дрожжи. Иногда в сырье могут вводить уксуснокислые бактерии, или «уксусную матку».

«Уксусная матка» – самое ценное в уксусе. Так называют пену или слизистую массу, которую можно заметить на поверхности яблочного сока или вина, находящихся в процессе брожения. Ее еще называют уксусной пленкой или пленкой дрожжеподобных грибов. Это вещество образуется, когда уксуснокислые бактерии превращают этиловый спирт в уксус. Через два-три дня активного брожения на поверхности появляется похожая на паутину пена. Эту пленку можно снять и добавить ее в другую порцию чуть теплого свежего сока. Это ускорит процесс брожения, а кроме того, придаст продукту своеобразный вкус и аромат.

Самое удивительное то, что «уксусная матка» обладает втрое большими, чем собственно уксус, целебными свойствами и облегчает даже те болезни, при которых обыкновенный яблочный уксус оказался бессильным. Утверждают, что эффект от применения «уксусной матки» особенно значим при таких заболеваниях, как боли в суставах, заражение глистами, кожные поражения. В промышленном производстве (я имею в виду крупные частные фирмы по производству качественных натуральных уксусов) иная «уксусная матка» ценится буквально на вес золота. Ее холят и лелеют, заботясь о ней неусыпно и передавая из поколения в поколение, чтобы не потерять своеобразный вкус и неповторимый аромат, присущие только «фамильному» уксусу.

«Уксусные матки» достаточно капризны – иногда они гибнут только из-за того, что сосуд, в котором находится забродивший сок, переставляют с места на место. Тогда «уксусная матка» захлебывается, то есть погружается в созданный ею уксус, куда кислород доходит с трудом, и уксуснокислые бактерии гибнут. Само же вещество опускается на дно сосуда, в который был помещен уксус. Остается только выловить бесполезную теперь «матку» (целебные свойства гибнут вместе с ней) и выбросить ее – реанимировать уже не удастся.

Существует несколько способов получения натурального яблочного уксуса: сбраживание при помощи уксуснокислых бактерий выдержанного несколько лет яблочного сидра, получение уксуса из обычного яблочного сока, а также так называемый орлеанский метод (известный уже не одно столетие) и варианты русского метода. Если первый способ осуществим только в условиях промышленного производства, то другие можно с успехом использовать и самостоятельно.

Орлеанский метод

Орлеанский метод получения яблочного уксуса называется еще способом поверхностного брожения. При этом уксус получается не лучшего качества, но зато производство поставлено на поток. Этот метод можно посоветовать тем людям, которые хотели бы не только сами воспользоваться результатами своего труда, но и несколько насытить рынок этим дефицитным продуктом.

Итак, дубовые бочки кладут на бок и наполовину заполняют яблочным соком (натуральным, а не полученным промышленно, то есть с консервантами), затем добавляют небольшое количество обычного столового или яблочного уксуса, чтобы внести в сок уксуснокислые бактерии. Необходимый для процесса брожения воздух поступает через отверстия, проделанные в верхней части бочек. Когда уксус готов к употреблению, из бочки отливают некоторое его количество и добавляют такое же количество свежего сока. Эту операцию повторяют несколько раз до тех пор, пока не потребуется помыть и почистить бочки.

Получение уксуса из яблочного сока

Процесс приготовления такого уксуса состоит также из двух основных операций: приготовления и сбраживание яблочного сока и получение собственно уксуса.

Первый этап: приготовление яблочного сока и его сбраживание.

Вымойте яблоки (примерно килограммов пять) и разрежьте их на четвертинки. Кстати, специалисты советуют при этом обращать внимание не на внешний вид яблок, а на их качество. Главное, чтобы выращены они были без подкормки деревьев химическими удобрениями, росли в экологически чистых районах и не были обработаны вредными ядохимикатами.

Соковыжималкой отожмите из яблок сок, причем жмых жалеть не стоит, и если нет домашнего скота, то лучше его выбросить за ненадобностью. Вылейте сок в большой сосуд из стекла или керамики, разбавьте его небольшим количеством кипяченой воды. В чашку налейте 100 граммов теплой кипяченой воды, разбавьте в ней 0,25 чайной ложки сухих дрожжей и добавьте чайную ложку сахара. Подождите, пока опара поднимется, и вылейте ее в основной сосуд. Можно добавить маленький кусочек ржаного хлеба, чтобы ускорить процесс брожения. На горлышко сосуда натяните воздушный шарик так, чтобы сок был герметично закрыт. В процессе превращения фруктового сахара в спирт образуется углекислый газ, который постепенно будет заполнять воздушный шарик. Появляющаяся иногда на поверхности сока пена – не что иное, как остатки дрожжей.

Емкость с соком должна стоять примерно четыре недели, пока сахар полностью не превратится в спирт. Тогда молодое яблочное вино будет готово. Если в помещении, где стоит сок, тепло, то процесс длится 1–2 недели. Однако слишком большая жара вредит – при температуре около 60 °С дрожжи портятся, что делает процесс брожения невозможным. Холод также препятствует брожению.

Но это еще не уксус – это молодое яблочное вино, в котором присутствует спирт. Пить его можно, но целебных свойств уксуса в нем еще нет.

Второй этап: получение непосредственно яблочного уксуса.

Перелейте яблочное вино в широкую неглубокую емкость, заполнив ее не больше чем на 2/3.

Накройте сосуд льняной салфеткой или куском марли. Ни в коем случае не закрывайте крышкой: уксуснокислым бактериям необходим воздух.

Идеальная температура для образования уксуса составляет 26–28 °С. Если температура превышает 35 °С, уксуснокислые бактерии гибнут. При низкой температуре они замирают.

Пока бактерии перерабатывают спирт, нередко появляется резкий запах этилацетата. Как только уксус готов, этот запах исчезает.

Полностью уксус должен быть готов через 2–3 месяца. Прежде чем разлить его по бутылкам, процедите через марлечку.

Разлейте уксус в пол-литровые бутылки с узким горлышком и закройте их пробками.

Русские варианты приготовления яблочного уксуса

Русский способ наиболее экономичен и апробирован временем.

В первом варианте на качество сырья обращается меньше всего внимания: берутся перезрелые плоды или падалица. Яблоки необходимо как следует вымыть. Мягкие яблоки раздавите, а твердые порежьте помельче. Всю эту кашу переложите в эмалированную кастрюлю с широким дном, залейте горячей водой (65–70 °С), добавьте сахар (50 граммов на 1 килограмм сладких яблок и 100 граммов на 1 килограмм кислых яблок). Вода должна быть выше уровня яблок на 3–4 сантиметра. Посудину поставьте в теплое место, но не на солнце. Нужно часто помешивать массу, чтобы она не высыхала сверху.

Через две недели жидкость процедите через марлю, сложенную в 2–3 слоя, перелейте в большие банки для брожения. Лучше недоливать до верха 5–7 сантиметров. Пусть постоит еще две недели. Готовый уксус перелейте, не взбалтывая, в бутылки. Не доливайте до самого края! Осадок процедите через плотную ткань. Бутылки закупорьте прокипяченными пробками. Если вы хотите хранить уксус долго, залейте пробки парафином. Храните уксус в темном месте при температуре от 4 до 20 °С.

И второй вариант, очень незначительно отличающийся от первого, но все же со своими особенностями: яблоки (без гнили и червоточин) натирают на крупной терке вместе с сердцевинкой. Кладут в стеклянный сосуд и доливают тепловатой кипяченой водой (пол-литра воды на каждые 400 граммов яблочной кашицы). На каждый литр воды прибавляют по 100 граммов меда или сахара и по 10 граммов хлебных дрожжей (или 20 граммов сухого черного хлеба). Сосуд с этой смесью хранят открытым при температуре 20–30 °С, желательно в темноте, в течение 10 дней, помешивая содержимое 2–3 раза в день деревянной ложкой. Затем кашу перекладывают в марлевый мешочек и отцеживают жидкость, переливают в другую стеклянную банку, которую закрывают марлей и оставляют так для продолжения процесса брожения.

Яблочный уксус обычно созревает за 40–60 дней. В это время жидкость «успокаивается» и становится прозрачной. Ее следует разлить в бутылки, закрыть пробками и залить пробку воском.

Желающие могут выбрать любой из предложенных способов – какой больше понравится. Но сразу же могу сказать: русский способ самый удачный – уксус получается душистым и ароматным. Хотя и здесь необходимо набить руку. С каждым разом уксус будет получаться все лучше и лучше – вероятно, сказывается мастерство. Так что, если в первый раз вам не очень понравится вкус вашего уксуса, не огорчайтесь – главное, он абсолютно натуральный. А с опытом придет и мастерство.

Чтобы яблочный уксус помог наверняка

Некоторые аспекты медицинской астрологии

Вы никогда не задумывались, почему то или иное средство кому-то помогает, а кому-то нет? Потомственный травник Денис Дорофеев, уникальный талант и интереснейшая личность, не уставал повторять:

Да, я знаю массу травяных сборов, но ни один из них не подействует (разве что по чистой случайности), если я не узнаю все или почти все о своем пациенте, если не увижу и не поговорю с ним.

Все чаще звучат слова о том, что любое лекарство врач должен назначать индивидуально. Однако медицина еще не занялась этим вопросом и вряд ли в скором времени займется. А вот гомеопатия и астрология знают, почему и как действуют лекарства, потому что давно уже определили закономерность: все зависит от индивидуальных особенностей организма.

Именно поэтому мне близки те специалисты, которые знакомы с медицинской астрологией.

Что это такое? Постараюсь объяснить это предельно просто.

Двенадцать знаков Зодиака – это не только 12 характеров, но и еще 12 физических конституций, а главное – 12 типов обмена веществ. Именно с нарушения обмена веществ начинаются неполадки в нашем организме, ведущие к заболеванию.

Астрология свято чтит принцип: «Болезнь легче предупредить, чем лечить». Однако есть еще и другой принцип: «Каждому знаку – свое лекарство при уже существующей болезни».

Дегармонизация обмена веществ у каждого человека наступает по-разному, и каждый организм по-разному будет реагировать на введение тех или иных лекарственных препаратов. Что-то он напрочь отвергнет – попросту выбросит, что-то усвоит на одну сотую, а какое-то лекарство окажется для него панацеей. То же происходит и с яблочным уксусом. Оказывается, каждый знак Зодиака реагирует на него по-разному! И происходит это даже в зависимости от времени и лунного цикла! Фантастика? Может быть, но подтвержденная многолетними наблюдениями, как утверждает кандидат физических наук, исследователь методики Фолля Игорь Александрович Молотков:

Я давно замечал, что одни и те же рецепты трав действуют на людей по-разному. Например, мы всей семьей страдаем от гастрита с повышенной кислотностью (я, жена, тесть). Причем у меня и тестя регистрировали даже эрозивный гастрит. Жена где-то раздобыла уникальный рецепт и принялась нас всех лечить, убеждая, что это непременно поможет, как помогло ее знакомым. Но вылечила она гастрит только нам, мужчинам, у нее же как были боли, так и остались. Я еще тогда смеялся, что этот рецепт действует только на Скорпионов, а Раку и близко не подходит. И, как оказалось, был прав. Потом я стал изучать на приборе Фолля соответствие тому или иному типу того или иного лекарства и убедился, что во многом это зависит от знака Зодиака и года, а наибольшее действие лекарств приходится или на новолуние, или на полнолуние. С яблочным уксусом я тоже провел исследования и думаю, мои наблюдения заинтересуют многих.

Давайте посмотрим, как каждый из знаков Зодиака реагирует на лечение яблочным уксусом.

Овен (21.3-20.4)

Слабые места организма – кровоснабжение головы, центральная нервная система и почки. Непоседливый Овен тратит много энергии и нуждается в калорийной пище, содержащей достаточно фосфора – основного звена в энергетическом балансе организма. Для активизации окислительно-восстановительных процессов и улучшения усвоения железа (помним о кровоснабжении!) ему нужен в значительных количествах витамин С, а для поддержания нервной системы – витамины группы А и В.

Яблочный уксус словно создан для Овна. И что удивительно, человек, родившийся под этим знаком, может относиться к приему этого препарата абсолютно свободно – он ему никогда не повредит. Вот только в чем беда: Овен настолько недисциплинирован, что сам никогда не закончит курса лечения. Для этого необходимо, чтобы близкие люди постоянно напоминали ему о необходимости делать процедуры.

Для профилактики Овну рекомендуется хотя бы раз в несколько дней выпивать энергетический напиток, который пойдет на пользу его нервной системе: 2 чайные ложки яблочного уксуса на стакан воды, добавить 1 чайную ложку меда. А если еще сделать этот напиток газированным, то есть прибавить пищевой соды на кончике ножа и размешать, то ничего приятнее для Овна не будет.

Дополнительные рекомендации. Чтобы не перегружать почки и не перевозбуждать нервную систему, нужно исключить из рациона свинину, по возможности говядину, а животные жиры заменить растительными. Вообще, Овну полезнее рыба, чем мясо, – она хороший источник фосфора. Не следует злоупотреблять солью и пряными приправами. Консервов лучше избегать. Весьма полезны Овну каши из любого вида зерна, особенно богатые железом, – ячменя, пшеница, гречка, пшеницы. Показаны ему и отруби (например, с молоком). Необходимые микроэлементы Овен получит из постных сортов сыра, творога. Обязательны овощи: картофель, морковь, капуста, свекла, репа, редис. Не следует забывать о бобовых: горохе, фасоли – это источник белка, кроме того, они полезны для накопления гемоглобина. И конечно, как можно больше употреблять зелени, в особенности петрушки, содержащей почти идеальный набор солей и активаторов обмена веществ. Из фруктов предпочтительнее всего яблоки (и железо, и витамин С), не повредят бананы и цитрусовые. На зиму рекомендуется засушить для чая барбарис, черноплодную рябину, облепиху, шиповник, чернику, боярышник. Заготовка квашеной капусты, моченых яблок, брусники, калины – лучшее подспорье для зимы. Неплохо запастись изюмом: Овен – сладкоежка.

Если при лечении яблочным уксусом соблюдать эти рекомендации, положительный результат вам обеспечен. Показаны Овну любые процедуры с яблочным уксусом: кроме, естественно, принятия внутрь – и припарки, и компрессы, и натирания. И если когда-либо Овну придется выбирать между методами лечения, смело выбирайте яблочный уксус – не ошибетесь.

Телец (21.4-21.5)

Слабые места организма – горло, мочевыводящие пути, щитовидная железа.

Телец подвержен простудам. Для него увеличенные железы, ангина – не редкость, а отсюда рукой подать до болезней сердца. В обмене веществ у Тельца выражены процессы усвоения, а так как он очень любит поесть, реальна опасность излишней полноты. При этом Тельцу абсолютно не помогут многочисленные пилюли иностранного происхождения, кото-

рые якобы стимулируют обмен веществ и сжигание клеток жира. Организм Тельца их просто выбрасывает, поэтому их прием – только перевод денег. А вот яблочный уксус поможет. Он не только будет стимулировать калием сердечную мышцу, но и запустит механизм окисления жиров. А если Тельцу еще достанет силы воли сесть на овощную диету, то похудение будет гораздо значительнее, нежели у остальных знаков Зодиака.

Дополнительные рекомендации. Основной упор в питании следует сделать на свеклу, морковь, цветную капусту, огурцы, лук, шпинат, зеленый салат. Пить лучше лекарственные чаи, добавляя туда дольки лимона: ромашковый чай, чай из брусничного листа, который дезинфицирует мочеточник и мочевой пузырь. Ограниченными должны быть мучные и крахмалистые продукты, сладости.

Для поддержания работы щитовидной железы не следует забывать об источниках йода: морской капусте, морской рыбе. Очень хорош напиток, который и профилактически поможет слабой щитовидной железе, и пролечит уже пораженную, – напиток из обыкновенной (лучше, конечно, родниковой) воды с 2 чайными ложками яблочного уксуса, 1 столовой ложкой меда и 1 каплей люголя (йодного препарата). Этот напиток Тельцам необходимо пить раз в неделю, для лечения – раз в 2 дня в течение месяца. Он, кстати, укрепит и горло – опасность постоянных ангин резко сократится.

Близнецы (22.5-21.6)

Слабые места организма – верхушки легких, нервная система и мышцы ключично-поясничного пояса.

У Близнецов врожденный инстинкт ко всему полезному в питании. Им достаточно прислушаться к сигналам своего организма, чтобы не делать серьезных ошибок. Поэтому Близнецы, прежде чем начать лечиться яблочным уксусом, должны выяснить для себя, не вызывает ли у них яблочный уксус негативных эмоций, – допустим, может показаться неприятным запахом, и тогда припарки и примочки лучше отменить – они все равно не помогут. Может не понравиться вкус напитка – тогда прием внутрь не показан, значит, организму микроэлементы яблочного уксуса просто не нужны – он их выбросит.

Если же все в порядке и даже есть тяга к яблочному уксусу, то, чтобы усилить его действие, следует соблюдать некоторые рекомендации, хотя Близнецам с их склонностью к анархии сделать это довольно сложно.

Дополнительные рекомендации. Нужно знать, что Близнецам показана энергетически богатая пища, но не за счет жиров и углеводов. Сладостей и жирных продуктов лучше избегать. Хороши продукты, содержащие повышенное количество белка: яйца, сыр, орехи. Фундук полезен Близнецам еще и потому, что он укрепляет бронхи и повышает иммунитет к легочным заболеваниям. Энергию для мозга Близнецам лучше черпать из злаков: каши всех сортов, гороховые и фасолевого блюда им очень полезны. Для успокоения нервов и поддержания работы нервной системы Близнецы нуждаются в повышенном потреблении калия. Если они достаточно его набирают из фруктов и овощей (инжира, изюма, капусты, баклажанов, кабачков), то яблочный уксус им может и не понадобиться. Но как правило, в этих овощах и фруктах сейчас такое высокое содержание нитратов, которые организм усиленно выводит, зачастую прихватывая нужные микроэлементы и витамины, что калия катастрофически не хватает. И у Близнецов пробуждается неумный аппетит на яблоки или яблочный уксус, который они готовы пить неразбавленным и заливать им всевозможные фруктовые и овощные салаты.

Нехватка калия у Близнецов обычно наблюдается зимой – весной, поэтому поприимать яблочный уксус желательно именно в это время. Одновременно необходимо забыть про торты, пирожные, сдобу и алкогольные напитки. Не следует наедаться на ночь, можно огра-

ничиться стаканом кефира перед сном. В периоды нервных нагрузок у Близнецов нарушается не только калиевый, но и кальциевый обмен, поэтому в период напряженной творческой деятельности помимо 1 стакана энергетического напитка (вода, 1 чайная ложка яблочного уксуса, 1 столовая ложка меда) необходимо употреблять творог и любые сорта сыра. Кстати, в часы наиболее интенсивного труда воду в энергетическом напитке можно заменить любой минеральной водой – вкус напитка от этого только улучшится.

Рак (22.6-23.7)

Слабые места организма – пищеварительная система и лимфообращение, особенно в грудных железах. Высокая мнительность и удивительная способность тянуться в еде к тому, что ему вредно, делает необходимой для Рака строгую дисциплину в диете.

С яблочным уксусом отношения у Рака сложные – это, наверное, единственный из всех знаков Зодиака, которому пользу того или иного средства доказать крайне сложно. Он может поддаться уговорам и начать лечение, но после двух-трех процедур ему покажется, что стало хуже, где-то что-то кольнуло, покраснела кожа, заболел желудок, – и препарат отвергнут начисто, причем с уничтожающей характеристикой. Но в этом виновата излишняя мнительность Рака. Яблочный уксус не способен причинить ему вред. Например, он будет крайне полезен при метеоризме, который постоянно мучает всех Раков. Но это, пожалуй, единственный результат, в который поверит Рак. В этом случае людям, родившимся под этим знаком, нужно изменить методику лечения и выпивать подкисленную уксусом воду не так часто, как предписывается в рецепте. Нежный рачий желудок будет защищаться фантомными болями, поэтому если обычно назначаются для напитка 2 чайные ложки яблочного уксуса, то для Раков достаточно одной и меда желателно не добавлять. Очень хорошо поделаться клизмы с тем же составом – как правило, Раки очень бережно относятся к своему здоровью, против очистительных клизм ничего не имеют и делают их даже чаще, чем положено. А вот ставить компрессы, примочки, втирать яблочный уксус в кожу Ракам не имеет смысла – кожа настолько нежна, да к тому же включается и подкорка мозга, которая панически боится таких процедур, что может вызвать аллергию. Во всяком случае, пользоваться яблочным уксусом в таких ситуациях надо крайне осторожно.

Дополнительные рекомендации. Во время приема яблочного уксуса Ракам следует избегать продуктов, вызывающих брожение или жжение в желудке. Спиртное и пиво нежелательны, равно как и кондитерские изделия. Упор нужно сделать на рыбу (которую Раки не очень любят), злаки, кисломолочные продукты, лучше всего по отдельности, не смешивая их в желудке. Пища должна быть хорошо приготовленной (Раки – самые тонкие гурманы). Идеальны малые и частые приемы пищи, желателно жидкой, состоящей в основном из супов, преимущественно овощных. Осторожно нужно подходить к употреблению сырых овощей и кислых фруктов. Сразу после еды не следует пить сладкий чай или лимонад. Сильно охлажденные напитки Раку тоже противопоказаны. Исключается прием пищи в нервной, раздражающей обстановке. Жареного лучше не употреблять. Мясо – исключительно нежное и молодое: телятина, цыплята, индейка. С употреблением в пищу раков, крабов, моллюсков Раки должны быть осторожны – вполне возможна аллергия, хотя именно Раки к этим деликатесам относятся очень спокойно. И главное для Рака – это употребление минеральных вод, которые, кстати, тоже можно подкислить яблочным уксусом.

Лев (24.7-23.8)

Слабые места организма – сердце, крупные кровеносные сосуды, спинной мозг, щитовидная железа.

В питании Лев позволяет себе лишнее, поэтому должен следить за своим весом. Это касается в основном Львиц. Для похудения лучше всего для них подходят периоды полного голодания, когда организм очищается от шлаков, или постоянный прием подкисленной яблочным уксусом минеральной воды. Однако многие Львы – большие сладкоежки, поэтому подкисленная вода им не по вкусу.

Единственно, когда действительно следует посоветовать Львам пить воду с яблочным уксусом, – это во время сильных нервных передряг и депрессий. Именно тогда Львы увлекаются «отвлекающей» едой – сладкими пирогами, тортами, жареной картошкой. Такая перегрузка для организма Льва чревата быстрым отложением холестериновых бляшек, и только яблочный уксус поможет снизить эту опасность.

Дополнительные рекомендации. Для более активной регуляции уровня холестерина в крови Львам очень полезны маслины и оливки. В меню могут присутствовать белое мясо (индейки, куры), нежирная говядина и баранина. Львам обычно не показана жирная свинина, да они ее не особенно и любят. Обязательно для этого знака Зодиака включение в рацион чеснока и лука. Сливы и апельсины, снимающие сердечное напряжение, – для Льва лучшие из фруктов. Из овощей желательно выбирать те, у которых клетчатка поглубже, во избежание запоров.

Для Львиц большое значение имеет употребление яблочного уксуса во время беременности. Дело в том, что выносить плод для Львиц – намного большая нагрузка, чем для остальных знаков Зодиака. У них наблюдаются наиболее изматывающие токсикозы примерно до середины беременности, нередки и поздние токсикозы. Тошнота же и рвота при беременности обычно легко снимаются подкисленной яблочным уксусом водой, даже без добавления меда. А так как у Львов еще не все в порядке бывает и со щитовидной железой, то Львицам просто необходимо в течение беременности поддерживать свою щитовидку в активном состоянии, для чего в этот напиток нужно добавлять капельку люголя. Такой напиток можно пить не больше раза в неделю. Кстати, он удивительно благотворно влияет на плод. По многочисленным наблюдениям, он укрепляет костную систему ребенка, нормализует нервную систему. Львята, обычно очень беспокойные и капризные в первые месяцы от рождения, удивительно спокойны и жизнестойки, если мама принимала этот удивительный напиток. А что меня поразило больше всего, так это то, что у моей сестры Львицы родился сын с великолепной курчавой и блестящей «гривой», хотя в их семье ни мама, ни папа роскошью волос не поражали...

Очень хорошо Львами переносятся ножные ванны в подкисленной уксусом воде – они снимают напряжение мышц ног, благотворно влияют на кровеносную систему, снабжающую нижние конечности.

Дева (24.8-23.9)

Слабое место Девы – кишечник, на работу которого помимо качества пищи влияет еще и психическое состояние. Для этого знака особенно важны диета и регулярность питания, поэтому дополнительные рекомендации в случае с Девами переходят в разряд основных. Природные рациональные свойства Девы рано или поздно приводят ее к подбору правильной диеты. Девам полезно вегетарианство. Овощи (вареные, а не жареные), крупы, макаронные изделия должны составить основу ее диеты. Мясо не запрещается, но лучше есть его изредка и только отварным или тушеным. Овощи рекомендуется выбирать с грубой клетчаткой. Лучше всего широко использовать растительное масло.

С таким трепетным подбором диеты отношения у Девы с яблочным уксусом складываются однобоко – внутрь лучше подкисленные напитки не принимать, это может вызвать у Девы желудочную изжогу, так как представители этого знака всегда имеют довольно слабый

желудок. И даже для профилактики не рекомендуется пить что-либо подкисленное, однако Девы это и сами прекрасно знают – среди них мало любителей грузинской или украинской кухни. Вымоченные в уксусе ароматные кусочки шашлыка приносят им только ощущение тяжести в желудке, а наваристые борщи и солянки – стойкую изжогу. Вряд ли вы встретите Деву, которая бы любила лимоны или грейпфруты. А вот примочки, компрессы, втирания Дева переносит очень хорошо. Вероятно, все то, что не может усвоить желудок, организм охотно впитывает через кожу. Поэтому, если у вашего малыша Девы долго держится высокая температура, не стоит прибегать к жаропонижающим лекарствам – дайте ему смесь из воды, водки и яблочного уксуса, и температура быстро понизится и ребенок спокойно уснет. Великолепно лечится и варикозная болезнь у представителей этого знака. Яблочный уксус даже разбавлять не надо, настолько он хорошо впитывается и усваивается. Курс лечения варикоза у Дев проходит намного эффективнее, чем у других знаков.

Весы (24.9-23.10)

Слабое место организма – почки, расстройство функции выделения, удаления шлаков и солей. Плохое выделение отражается на состоянии кожи. Обычно угри и фурункулы начинаются у Весов в подростковом возрасте. И вы можете быть уверены, взглянув на фотографию класса, что самый прыщавый юнец – это, как правило, Весенок. Но бороться с этим вполне можно, главное знать, что делать. Во-первых, приучать ребенка к нормальному стулу. Если он склонен к запорам, заменить традиционный чай на лекарственные чаи (очень хорош, кстати, чай «Летящая ласточка», который словно создан для Весов, потому что способствует нормализации стула и выведению шлаков). По возможности нужно провести подростку серию очистительных клизм с подкисленной яблочным уксусом водой. Приучать его пользоваться парной баней или сауной, так как кожа должна тоже усиленно работать над выводом шлаков из организма. После бани необходимо практиковать обливание тела подкисленной уксусной водой. Кстати, лучший лосьон для Весов – это разведенный яблочный уксус, который и дезинфицирует кожу, и сужает поры, и питает капилляры, несущие обогащенную кислородом кровь к поверхности кожи. Это все, конечно, важно и актуально не только для подростков, но и для взрослых Весов обоих полов.

Прием внутрь энергетического напитка тоже полезен для Весов, так как из-за плохого удаления лишних солей из организма они имеют свойство накапливаться в суставах, поэтому часто Весы страдают от остеохондроза, артритов и радикулита. Яблочный уксус в этом случае ускоряет процесс выведения солей.

Намного хуже обстоит дело с лечением кожных болезней у Весов. Здесь показаны скорее другие средства и травы, потому что яблочный уксус может создать на коже Весов «парниковый эффект», который усугубляет болезнь.

Дополнительные рекомендации. Во время лечения уксусом стратегия питания – не перегружать организм, особенно жирами и сладким (сладости понижают иммунитет Весов к любой инфекции). Весам показаны мучные и макаронные изделия, блюда с пониженным содержанием соли, приправленные ароматическими травами. Не рекомендуются сырокопченые изделия, маргарин и избыточное потребление молока. В то же время молочнокислые продукты благотворно влияют на обмен веществ у Весов. В диете должно присутствовать достаточное количество хлеба, риса, вареных и свежих овощей, фруктов, особенно слив, персиков и абрикосов. Для укрепления вен Весы нуждаются в постоянном поступлении в организм витамина Е, естественными источниками которого являются пророщенные злаки, солод, люцерна, растительное масло. Для улучшения крови Весам требуется медь (моллюски, огурцы, редис, салат, свекла, черная смородина, клубника, клюква). Очень хорошо ежедневно выпивать хотя бы по стакану минеральной воды.

Скорпион (24.10–22.11)

Скорпион восприимчив к инфекции, и она чаще всего атакует горло и мочеполовую систему. Особенно это касается женщин: воспаление придатков – довольно распространенное их недомогание.

У Скорпионов с яблочным уксусом полное взаимопонимание. Они не очень любят лечиться, но зато если уж начинают лечение, – доводят его до конца. Яблочный уксус показан Скорпионам и при приеме внутрь, и в виде обтираний, ванн, примочек и компрессов. Принимаемый внутрь яблочный уксус усваивается организмом Скорпионов стопроцентно, хотя бы уже потому, что яблоки, как правило, они не любят, так же как и остальные калийсодержащие овощи и фрукты. Зато потребляют много жидкости, поэтому введение в организм калия хотя бы посредством яблочного уксуса для них находка.

Ангина у маленьких Скорпиончиков пройдет вдвое быстрее, если смазывать им горло не люголем, а неразбавленным яблочным уксусом. Ну а если чередовать это с подкисленным питьем с медом, то любая сложная ангина покажется не такой тяжелой.

Женщинам Скорпионам очень хорошо поделаться горячие ванны с добавлением яблочного уксуса – это великолепная профилактика воспаления придатков и банальной молочницы.

Мужчинам более подойдут ножные ванны, так как их слабое место – это еще и ноги, которые отекают и устают после трудового дня. Такая расслабляющая ванна прекрасно скажется на ногах, и утром они уже не будут мучительно ныть.

Наиболее эффективны будут результаты лечения, если Скорпион отнесется к нему серьезно и до начала курса процедур сделает все очистительные мероприятия (исключить можно разве что очищение печени, которое должен выполнять основательно подготовленный человек). К тому же нельзя забывать о диете, у которой для Скорпионов свои особенности.

Дополнительные рекомендации. Диета Скорпионов должна быть направлена в первую очередь на повышение защитных сил крови, состояние которых прямо зависят от ее чистоты, то есть степени загрязненности продуктами распада в процессе обмена веществ. Скорпиону нужно соблюдать умеренность в еде и питье, отказаться от спиртных напитков, жирной и острой пищи. Лучшие продукты – те, что способствуют кроветворению: злаки, молоко, гречневая каша, говяжья печень. Из кровоочистительных трав можно рекомендовать горец птичий, спорыш, крапиву, которые необходимо хоть изредка заваривать вместо обыкновенного чая. Из животных белков лучше всего усваиваются организмом Скорпиона мясо птицы, говядина и баранина. Для придания пикантности блюдам рекомендуется широко использовать чеснок, шалфей, розмарин. О перце и острых соусах лучше позабыть.

Стрелец (23.11–21.12)

Слабые места организма – печень, кровеносная система, нервная система.

Для Стрельца жизненно необходимо заняться профилактикой заболеваний нервной системы и провести хотя бы два курса приема внутрь яблочного уксуса. Это наиболее действенный метод, так как всасывание через кожу именно у Стрельцов идет намного медленнее. То есть для укрепления нервов им все же предпочтительнее пить подкисленную уксусом воду с медом, чем принимать ванны с добавлением уксуса. Практически не действуют ножные ванны для снятия напряжения мышц ног, для Стрельцов будет полезнее, наоборот, разогреть мышцы в ванне с горчицей или содой.

А вот маленьких Стрельчат хорошо бы после ванны ополаскивать подкисленным раствором, так как их нежная кожа еще не потеряла способность впитывать. Это будет стимулировать крепкий, спокойный сон. Принимать энергетический напиток (вода, яблочный уксус, мед) полезно и мужчинам и женщинам Стрельцам, так как они постоянно находятся в возбужденном состоянии, и это единственное, что может их сдержать в минуты депрессий или особо сильных нервных перегрузок.

Дополнительные рекомендации. Чтобы минеральные соли и витамины максимально усвоились, необходимо вспомнить о правилах питания для Стрельцов. Задача такого питания – не вредить печени и укреплять стенки кровеносных сосудов, избегая также всего, что способствует развитию спазмов. Поскольку Стрелец любит поесть, начинать нужно с умеренности, ограничить животную пищу, животные жиры заменить растительными, исключить из меню алкогольные напитки. Свой кулинарный талант Стрелец может направить на изобретение пикантных, вкусных, объемистых, но малокалорийных блюд. Упор следует сделать на бобовые – горох, сою, фасоль, а также на овощи, по большей части свежие, и фрукты.

Козерог (22.12–20.1)

Этот тип физической конституции отличается общей вялостью процессов обмена, что выражается в нарушении стабильности коллоидных систем организма и выделении ими твердых частиц, раздражающих трущиеся части сочленений и часто являющихся центрами камнеобразования. В обиходной речи эти процессы называют отложением солей. Яблочный уксус в этом случае просто необходим – как внутрь, так и в виде припарок, примочек, компрессов.

Мужчине Козерогу эффективнее всего лечиться ваннами с добавлением яблочного уксуса – это стимулирует обменные процессы и способствует лучшему выделению токсинов через кожу. Хорошо также попринимать энергетическую смесь, но без примеси люголя – с щитовидкой у Козерога все нормально. Козерожкам рекомендуется также отдавать предпочтение яблочному уксусу перед всеми остальными лекарственными средствами, очень активно идет у них похудение с помощью уксуса. Но вот в период беременности злоупотреблять им не стоит, именно у представительниц этого знака в организме быстро накапливается мочевая кислота, и лучше всего ее выводить лекарственными травами. Тем более что в этом состоянии женщины Козероги очень подвержены желудочным заболеваниям, а прием энергетической смеси может спровоцировать повышение кислотности желудочного сока. А вот обливания подкисленной водой, втирание в кожу яблочного уксуса всегда дают превосходный эффект.

Дополнительные рекомендации. Стратегия питания в период лечения яблочным уксусом должна быть направлена на повышение пищеварительной способности и улучшение усвояемости. Особое внимание следует уделить кальциевому обмену, поскольку это основной обменный процесс в костях, а именно костная ткань Козерога в первую очередь страдает от нарушения обмена. Представителям этого знака подходит раздельное питание. Единственному из всех знаков Зодиака Козерогу не противопоказано пропускать рюмочку спиртного перед обедом «для аппетита». Меню должно состоять из постного мяса, кефира, макаронных изделий, хлеба (эти продукты не смешивать), свежих и вареных овощей. Профилактически полезно (в детском возрасте особенно) употребление толченой скорлупы куриных (но ни в коем случае не утиных) яиц, предварительно хорошо промытой и ошпаренной кипятком для дезинфекции. Куриная скорлупа содержит все элементы, необходимые для питания костной ткани, причем в легко усвояемом виде. Из фруктов для Козерога предпочтительны черешня, вишня, клубника, ежевика, слива. О жирной рыбе, консервах, икре, дичи, жареном мясе, жареном картофеле и шпинате Козерогу лучше забыть. Всегда

на обеденном столе должны присутствовать петрушка и сельдерей. Творог лучше заменить кефиром. Соли следует потреблять немного. Для очистки почек и печени Козерогу полезно побольше пить воды, лучше слабоминерализованной.

Водолей (21.1-19.2)

Организм Водолеев предрасположен к нарушениям циркуляции крови и неустойчивости функций гормональной системы, обслуживающей центральную нервную систему.

С яблочным уксусом у Водолеев отношения идеальные. Это, наверно, единственный знак, который очень печется о своем здоровье, но к официальной медицине относится с большим недоверием. Женщины этого знака великолепно знают лекарственные травы и методы народного врачевания. Они зачастую являются настоящими фанатками оздоровительных методик – они и голодают, и очищаются, и подвергают себя «пыткам» иглоукалывания и т. п. Как правило, отнесясь с полным доверием к яблочному уксусу, они не изменяют ему до конца.

Дополнительные рекомендации. Диета на время лечения у Водолеев не особенно тяжела, она строится на профилактике нарушений кровообращения и расстройств нервной системы. Особенно тщательно нужно заботиться о чистоте крови, немедленно реагируя кровоочистительными средствами на малейшие признаки ее загрязнения, каковыми являются высыпания гнойничков, сухость кожи и слизистых оболочек. Водолею показана вегетарианская диета с резким ограничением тортов, пирожных и прочих кондитерских изделий, всевозможной выпечки и алкогольных напитков. Следует избегать консервов и всякой «химии», которой – увы! – много в обычных безалкогольных напитках. Вечером лучше лечь спать натощак или приняв стакан кефира. Мясо Водолею лучше употреблять не чаще раза в неделю. Рыба рекомендуется нежирная, вместо сливочного масла растительные жиры. Сахар лучше заменить медом, а соль – ароматическими травами. Кисломолочных продуктов можно есть вволю, а количество хлеба, макарон и риса необходимо уменьшить. Из фруктов в этот период для Водолеев очень полезны гранаты, поддерживающие кислотно-щелочной баланс в организме.

Рыбы (20.2-20.3)

В обменных процессах у Рыб слабым звеном является обезвреживание ядов (детоксикация) и удаление шлаков. Поэтому Рыбы чаще других знаков получают пищевые отравления.

Яблочный уксус является для Рыб незаменимым лекарственным средством, так как он является и своеобразным катализатором при выводе токсинов. Представителям этого знака яблочный уксус показан в любом виде. При укусах насекомыми именно он является тем средством, которое может остановить или не допустить аллергию. Всасывание через кожу у Рыб происходит заметно медленнее, чем у остальных знаков, но это лишь означает, что время ванны нужно немного удлинить.

Для маленьких Рыбок замечательным успокаивающим средством будут обливания подкисленной водой. Для взрослых хорошо бы два раза в год по 2–3 недели принимать энергетическую смесь, лучше это делать с добавлением капельки люголя.

Дополнительные рекомендации. В период лечения уксусом для лучшего эффекта необходимо применять диету, разработанную специально для этого знака. Рыбам показано уменьшенное потребление мяса и сахара. Могут быть осложнения после избыточного количества выпитой жидкости, поэтому даже в летнюю жару лучше пить немного хорошо утоляющей жажду минеральной воды, чем безмерное количество фанты или колы. Лучше

отказаться на период лечения от всего жареного, от подливок, соусов, содержащих животные жиры и едкие пряности. Показано употребление мучных изделий, каш из необдирного зерна, риса. Из фруктов следует выбирать наиболее богатые фосфатами и железом: виноград, яблоки, орехи, гранаты. Очень хорошо употреблять в пищу подсолнечные и тыквенные семечки. Из ранних овощей уделить основное внимание редису – это самый полезный овощ для Рыб.

Тест на необходимость лечения яблочным уксусом

Ну а теперь вне зависимости от того, к какому знаку Зодиака вы себя относите, попробуйте проэкзаменовать себя по очень простому тесту, предложенному немецкой писательницей и целительницей Маргот Хельмис в книге «Яблочный уксус – волшебный эликсир здоровья».

1. Страдаете ли вы атонией кишечника, проявляющейся в ощущении переполнения желудка, расстройстве желудка, запорах, тошноте?
2. Склонны ли вы к приступам дурного настроения и депрессиям?
3. Часто ли у вас болит голова?
4. Беспокоят ли вас суставы?
5. Часто ли вы нервничаете, раздражаетесь, «исходите желчью»?
6. Восприимчивы ли вы к инфекционным заболеваниям?
7. Часто ли у вас бывают насморк и простуда?
8. Быстро ли вы устаете?
9. У вас тусклые, заметно редющие волосы?
10. Много ли волос остается на расческе, когда вы причесываетесь?
11. У вас часто ломаются ногти?
12. Медленно ли у вас заживают ссадины и порезы?
13. У вас часто чешется голова или кожа?
14. Образуются ли у вас на ногах мозоли, а на подошвах так называемые натоптыши?
15. Часто ли у вас бывают холодными ноги и руки?
16. Чувствительны ли вы к холоду?
17. Замечали ли вы, что у вас снижается концентрация внимания и быстрота реакции, ухудшается память?
18. Вы всегда ходите в магазин со «шпаргалкой», не надеясь на свою память?
18. Вам все труднее принимать решения?
19. У вас быстро утомляются глаза?
20. Вкус еды кажется вам часто не таким, как прежде?
21. Вы задыхаетесь при малейшем физическом напряжении?
22. У вас часто болят зубы и десны?
23. Страдаете ли вы от прыщей или угрей?
24. Просыпаетесь ли вы по ночам из-за онемевшей руки или ноги?
25. Вам трудно заснуть, вы часто просыпаетесь среди ночи?
26. Вам трудно от чего-либо отключиться?
27. Замечаете ли вы, что ваши веки иногда дергаются?

Чем на большее количество вопросов вы ответили утвердительно, тем больше у вас оснований беспокоиться о своем здоровье. Курс лечения яблочным уксусом в этой ситуации для вас является идеальным средством.

Целительный яблочный уксус

Опыт лечения яблочным уксусом

Ожирение

Страдающие этим недугом знают, насколько просто набрать лишние килограммы и как невероятно трудно сбросить хотя бы часть ненужного веса. Чего только не предлагают ушлые дельцы, зная, что толстяки будут хвататься за любую возможность похудеть, будь то гербалайф, суперлайн или бог весть какие еще суперы! Как правило, эффект все эти «суперпродукты» дают небольшой, а цена у них достаточно солидная. И принцип действия довольно прост – эффект похудения дают фруктовые кислоты, которые действительно способны расщеплять жировые клетки.

Яблочный уксус справляется с излишним жиром ничуть не хуже, чем гербалайф, причем он намного безопаснее и дешевле. Но уповать только на яблочный уксус тем, кто хочет, лежа на диване и питаясь пирожными, похудеть, вряд ли стоит. Сжечь все накопленные жировые клетки уксус просто не в состоянии, но вот уменьшить тягу к сладкому, а также снизить аппетит он может. Человек, который во время еды выпивает стакан воды, куда добавлена 1 чайная ложка яблочного уксуса, ест меньше, потому что быстрее насыщается. А Джарвис утверждает, что наибольший эффект даст регулярный прием напитка (на стакан холодной кипяченой воды добавить 2 чайные ложки яблочного уксуса), который надо выпивать не меньше трех стаканов в день, желательно во время приема пищи (завтрак, обед, ужин).

Чтобы утверждения об эффективности лечения ожирения яблочным уксусом не были голословными, приведу несколько читательских писем.

Я, что называется, толстушка. И в школе была пышкой, и в юности «бомбочкой». Привыкла к этому и на насмешки и подколки уже и внимания не обращала. Однако когда перевалило за 25, стала задумываться. Те молодые люди, которым я нравилась, были почти такого же веса, как я, – около 100, и мне они ну никак не нравились. А остальные смотрели на меня как на ископаемую рептилию. Дошло до того, что я тратила всю зарплату на новинки для похудения: и кодировалась, и клипсы специальные носила, и принимала разную химическую гадость. Однако те несколько килограммов, что сбрасывала, набирала молниеносно. Яблочный уксус тоже пробовала, но меня сразу же подруга разочаровала: оказалось, что купленный в магазине яблочный уксус просто подделка – обыкновенный уксус, подкрашенный красителем и ароматизированный химической добавкой. Ну какая от него может быть польза? Собиралась сделать свой, настоящий яблочный уксус долго, но все-таки собралась. Сначала относилась к приему напитка несерьезно – и забывала на несколько дней, и пропускала. От сладкого и мучного не отказалась. И когда через месяц встала на весы, очень удивилась: оказалась нехватка двух килограммов. Даже не сразу поняла, что из-за уксуса, думала – весы неисправны. Позже отказалась вообще от сладостей и белой булки, регулярно выпивала положенную норму напитка (даже в термосе на работу с собой брала). Через месяц потеря составила 4 килограмма. Через полгода с 56-го размера я спустилась до 52-го

Пристрастилась к подкисленной воде, сейчас летом мне не нужны никакие фанты и колы, жажду утоляю только своим напитком. Надеюсь, что скоро смогу носить 48-й размер.

Наташа П., Санкт-Петербург

Как избавиться от целлюлита (то есть отложений жира)? Достаточно просто. Нужно пить яблочную воду (так называют этот напиток у нас в семье), то есть минеральную воду с 2 чайными ложками яблочного уксуса. В жару туда еще хорошо бросить пару кубиков льда.

Я после вторых родов жутко располнела – прибавила 15 килограммов. И за первые месяцы кормления тоже поправлялась, а не сбрасывала. Честно говоря, на себя взглянуть было страшно. Разные препараты для похудения принимать боялась – вдруг малышу повредят, передадутся через молоко. Активные упражнения тоже оставила на потом – в тренажерный зал не вырвешься с грудным младенцем. Поэтому решила последовать совету Джарвиса. Пила подкисленную воду аккуратно, иногда добавляя туда 1 ложечку меда (кстати, заметила, что на ребенка это влияет очень положительно – он стал спокойнее и жизнерадостнее, на ножки стал вставать раньше недели на 2–3). Чтобы усилить эффект похудения, массировала неразбавленным яблочным уксусом места отложения жира – бедра, складки живота. В питании себя не ограничивала – боялась, что пропадет молоко. И все же за три месяца сбросила первые 5 килограммов. А в местах активного массажа яблочным уксусом кожа на удивление стала гладкой и атласной, даже частично исчезли растяжки на животе.

Ильина Т., Псков

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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