

Геннадий КИБАРДИН, ведущий натуролог России

# ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ЛЕЧИТ



- УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ
- ПОМОГАЕТ ПРИ АНЕМИИ И ГИПЕРТОНИИ
- ОБЛЕГЧАЕТ БОЛЬ В СУСТАВАХ
- УСПОКАИВАЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ
- УСТРАНЯЕТ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТРАВЛЕНИЯ



**+ 35 ПРОСТЫХ РЕЦЕПТОВ  
ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Лечение доступными средствами

Геннадий Кибардин

**Яблочный уксус лечит**

«ЭКСМО»

2020

УДК 615.89  
ББК 53.59

**Кибардин Г. М.**

Яблочный уксус лечит / Г. М. Кибардин — «Эксмо»,  
2020 — (Лечение доступными средствами)

ISBN 978-5-04-117940-3

Яблочный уксус — простое средство народной медицины, которое помогает поддержать здоровье. Его можно применять при цистите, мигрени, варикозе, гипертонии и нервном перенапряжении, а также в качестве профилактики в сезон простуды и гриппа. Геннадий Кибардин, ведущий натуролог России, расскажет о полезных свойствах уксуса для организма, поможет выбрать его в магазине или приготовить дома по рецептам наших бабушек. Следуйте рекомендациям и слушайте свой организм. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.89  
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-117940-3

© Кибардин Г. М., 2020  
© Эксмо, 2020

# Содержание

Введение	6
Глава 1	8
Показания	9
Лечебные свойства	10
Противопоказания	11
Дополнительные меры предосторожности	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Геннадий Кибардин

## Яблочный уксус лечит

В оформлении обложки использованы фотографии:

Oksana Mizina, Sea Wave, ThamKC, Rico Adhipta Pratama, Africa Studio / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Gleb Guralnyk, Anatolir, Jemastock, Kseniakrop, bandanx, Prokopenko Oleg, Nadiinko, Igor Shikov, A Aleksii, SilenceVideo, Lifeking, AVIcon, LinaDes, T VECTOR ICONS, GrAl, Maksym Drozd, EngravingFactory / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Серия «Лечение доступными средствами»

© Кибардин Г. М., текст, 2020

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

\* \* \*

*Информация, представленная в книге, не заменяет врачебную консультацию и может быть использована исключительно как дополнительная.*

*Перед тем как использовать рецепты лечения и профилактики, указанные в книге, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.*

*Обращайте внимание на противопоказания и соблюдайте меры предосторожности.*

## Введение



Сегодня все больше людей в России практикуют здоровый образ жизни. Среди широкого ассортимента народных средств, используемых для поддержания здоровья, повышенным спросом пользуется яблочный уксус.

Лечебные свойства яблочного уксуса издавна известны людям. Еще римские легионеры во время военных походов для утоления жажды и профилактики заразных болезней пили смесь яблочного уксуса с водой. В Древнем Египте лекари обмывали яблочным уксусом раны, а при инфекционных заболеваниях добавляли его в питьевую воду, предназначенную для больных.

Широкую популярность в современном мире яблочный уксус обрел после выхода в 1958 году книги американского натуропата доктора медицины Д. С. Джарвиса, который опытным путем установил, что яблочный уксус способствует нормализации кислотно-щелочного баланса в организме человека. Благодаря этому свойству, утверждал ученый, яблочный уксус помогает быстро восстановить силы людям, ослабленным после болезни или сильного стресса. Кроме того, он помогает нормализовать давление и свертываемость крови, успокаивает нервную систему, нормализует пищеварение, расщепляет жиры, избавляет от зашлакованности, тонизирует кожу и улучшает ее внешний вид. Раствор яблочного уксуса с водой и медом Джарвис называл «эликсиром молодости и долголетия».



---

Натуропатия от англ. naturopathy – лечение природными средствами.

---

**Для справки:** яблочный уксус, особенно домашнего производства, – это натуральный продукт, который получается путем брожения мякоти спелых яблок под воздействием молочнокислых бактерий и кислорода. При этом не используются химические добавки, что делает

состав яблочного уксуса полезным для здоровья человека. В процессе изготовления в раствор уксуса переходят практически все полезные вещества, присутствующие в плодах яблок, в том числе:

- кальций – компонент ткани костей, который принимает участие в иннервации и способствует нормализации сокращения мышц;
- калий – поддерживает обмен веществ, нормализует работу миокарда, улучшает общий тонус организма; также способен связываться с такими минеральными элементами, как фосфор, фтор, хлор, натрий, магний, кальций, сера, железо, кремний и способствовать их лучшему усвоению организмом.
- бета-каротин, трансформируемый организмом человека в витамин А, – это мощный антиоксидант, который нейтрализует свободные радикалы, тем самым препятствуя процессам старения тканей наших органов и систем;
- аминокислоты заменимые и незаменимые – это участники всех жизненно важных процессов, происходящих в организме;
- энзимные соединения стимулируют синтез белка и нормализуют пищеварение;
- железо благотворно влияет на работу костного мозга, способствует образованию эритроцитов, что является профилактикой малокровия;
- кислотные соединения способствуют нормализации процессов пищеварения, улучшают расщепление питательных веществ, поступающих с пищей;
- пектины, витамин С, комплекс витаминов В и других в меньшей концентрации.

Нормализация минерального обмена способствует общему оздоровлению организма. Например, в процессе умеренного профилактического употребления вовнутрь яблочного уксуса, разведенного в воде, отмечается улучшение состояния здоровья при аллергических заболеваниях, бронхиальной астме, невралгии тройничного нерва, хронической утомляемости, головной боли, гипертонии, головокружении и ангине. Наружно водный раствор яблочного уксуса применяют при лечении ожогов, опоясывающем лишае, кожной сыпи, стригущем лишае, варикозном расширении вен. Яблочным уксусом можно ополаскивать волосы, делая их более блестящими, мягкими и послушными, а также протирать лицо при угревой сыпи.

Пектин, являющийся балластным веществом в яблочном уксусе, играет важную роль в оздоровлении организма. Он нормализует процесс пищеварения и выполняет ряд полезных функций: понижает уровень холестерина в крови, улучшает состояние кровеносных сосудов, предупреждает развитие атеросклероза, гипертонии и т. п.

При отравлении организма пектин оказывает положительное воздействие на работу желудочно-кишечного тракта. Поэтому, если в дороге во время длительной поездки у вас возникли сомнения в качестве предлагаемой вам пищи, то желательно перед едой выпить разведенные в 0,5–1 стакане питьевой воды 1–2 столовые ложки яблочного уксуса.

Яблочный уксус благодаря улучшению обменных процессов в организме способствует сжиганию избыточного жира и снижению массы тела. Кроме того, яблочный уксус является эффективным противогрибковым и противовоспалительным средством.

На прилавках магазинов яблочный уксус можно найти в двух вариациях – преимущественно и традиционно в жидком виде, а также в малоизвестном россиянам варианте – в виде таблеток.

В лечебно-профилактических, косметических, а также по возможности кулинарных целях настоятельно рекомендуется использовать только яблочный уксус домашнего приготовления.

## Глава 1

### Показания, лечебные свойства и противопоказания



**Из этой книги вы узнаете, что яблочный уксус является простым, но достаточно эффективным народным средством для лечения и профилактики различных заболеваний. Яблочный уксус также с успехом используется в косметологии для поддержания женской красоты. Начиная обновлять свои знания в этой области с уточнения показаний к применению яблочного уксуса, его лечебных свойств, а также противопоказаний.**

## Показания

Яблочный уксус в сочетании с другими народными средствами показан при:

- хронической усталости;
- заболеваниях нервной системы;
- заболеваниях дыхательных путей;
- аллергическом рините;
- болезнях сердца;
- гипертонии;
- ангине;
- диабете;
- артрите и атеросклерозе;
- подагре;
- варикозном расширении вен;
- проблемах с пищеварением;
- геморрое;
- нарушениях менструального цикла;
- заболеваниях кожи;
- лечении грибка.

## Лечебные свойства

Яблочный уксус способствует нормализации кислотно-щелочного баланса в организме человека, ускоряет процесс расщепления жиров, оказывает очищающее действие, помогая организму выводить шлаки и токсины. Витамины и микроэлементы, содержащиеся в яблочном уксусе, повышают защитную реакцию организма и предотвращают преждевременное старение. В народной медицине он часто используется как средство повышения выносливости и работоспособности организма. Профилактическое и лечебное употребление водного раствора яблочного уксуса также позволяет:

- нормализовать артериальное давление, снять приступы мигрени;
- устранить боли в суставах;
- укрепить мышечные ткани;
- нормализовать состояние нервной системы;
- снять раздражительность.

Яблочный уксус обладает противовоспалительным и обезболивающим свойствами, снимает отечность тканей при ангине и насморке, помогает нормализовать кишечную микрофлору, улучшает кровообращение, повышает свертываемость крови, снижает уровень сахара в крови, способствует заживлению ран и других поражений кожи, повышает иммунитет, нормализует уровень холестерина, способствует укреплению костной ткани, улучшает обменные процессы кожи, ногтей и волос, помогает бороться с грибковыми инфекциями, способствует снижению веса, помогает в лечении отравлений и запоров.

## Противопоказания

Прежде чем перейти к решению своих проблем со здоровьем, применяя *яблочный уксус*, уточните, нет ли у вас к нему противопоказаний. Для этого обязательно посоветуйтесь со своим лечащим врачом. Не забывайте о том, что речь идет о лечении и восстановлении вашего здоровья. В процессе приема яблочного уксуса соблюдайте необходимые рекомендации, в том числе дозировку.

И еще: помните о том, что яблочный уксус – это не панацея от всех болезней, а всего лишь ваш помощник в вопросах нормализации состояния здоровья. Кстати, уксус не может исцелить от тяжелого заболевания, хотя его прием одновременно с проведением основного курса лечения может оказать посильную помощь.

Яблочный уксус – это, прежде всего, слабый раствор кислоты, и применять его надо в умеренных дозах и только разведенным в тех пропорциях, которые рекомендованы врачом. Не забывайте, что имеются противопоказания по приему разбавленного в воде яблочного уксуса при следующих заболеваниях органов пищеварения и мочевыводящей системы:

- цистит и мочекаменная болезнь;
- патологии почек;
- нефрит хронической формы;
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки;
- гастрит;
- повышенный уровень кислотности желудочного сока;
- колиты;
- панкреатит;
- холецистит;
- гепатит;
- кариес.

Если человек внешне здоров и не знает об особенностях воздействия яблочного уксуса на организм, тогда он может беспечно отнестись к важным рекомендациям и, употребляя крепкий раствор уксуса, получить раздражение слизистой и даже ожоги пищевода.

Яблочный уксус не рекомендуется употреблять людям в преклонном возрасте. При беременности употреблять яблочный уксус можно только после дополнительной консультации с врачом.

## **Дополнительные меры предосторожности**

Если вы собираетесь принимать яблочный уксус в лечебных целях, необходимо учесть следующие моменты.

1. Лечение яблочным уксусом подходит не всем людям.
2. Яблочный уксус обладает повышенной кислотностью, поэтому перед каждым приемом его необходимо разбавлять питьевой водой. Иначе неразбавленный уксус может повредить зубную эмаль и/или ткани ротовой полости и глотки.
3. Не проводите самостоятельно длительные курсы лечения яблочным уксусом или его водным раствором, так как это может нарушить кислотно-щелочной баланс, что негативно скажется на плотности костной ткани.
4. Если вы почувствовали после приема раствора яблочного уксуса какое-либо недомогание и/или если такие неприятные ощущения повторяются после каждого приема, не надо продолжать лечение, прислушайтесь к своему организму, он вам все подскажет. В таких случаях внутренний прием можно заменить наружным растиранием определенных зон вашего тела водным раствором яблочного уксуса.
5. Начинайте употребление яблочного уксуса, существенно разбавленного питьевой водой, и с минимальных по объему доз.

## **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.