



НАТАЛЬЯ СТЕПАНОВА РЕКОМЕНДУЕТ

ДОМАШНИЙ ДЕТОКС

ПОЛНОЕ ОЧИЩЕНИЕ



ЯБЛОЧНЫЙ
УКСУС И
ЦЕЛЕБНЫЕ
НАСТОЙКИ

УНИКАЛЬНОЕ
ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО

Юлия Николаевна Николаева

Домашний детокс. Полное очищение. Яблочный уксус и целебные настойки

Серия «Природный целитель»

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2325865

*Яблочный уксус, перекись водорода, настойки на спирту в лечении и
очищении организма (сост. Ю. Н. Николаева): РИПОЛ классик; Москва;
2011*

ISBN 9785386139131

Аннотация

Здоровый организм – это чистый организм. Совершенно необязательно платить огромные деньги за модные в наше время курсы детокса в дорогих клиниках. Самые лучшие средства, которыми можно очистить, омолодить и оздоровить ваш организм, наверняка есть на вашей кухне – вам всего лишь надо научиться правильно их использовать. Из этой книги вы узнаете все о домашнем детоксе – полном очищении организма. Вы научитесь правильно подбирать рецепты, готовить полезные настойки и получите массу полезных советов по применению

привычных продуктов и напитков при различных заболеваниях.
Пусть ваше тело станет легким и здоровым!

Содержание

Введение	5
Яблочный уксус	8
Общие сведения об яблочном уксусе	8
Лечебные свойства яблочного уксуса	10
Профилактика заболеваний	16
Применение яблочного уксуса в косметических целях	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Ю. Н. Николаева

Яблочный уксус, перекись

водорода, настойки

на спирту в лечении и

очищении организма

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 которых не остается ни вкуса, ни запаха.

Хотя высокие технологии и позволяют учитывать совре-

менные потребности и получать разнообразные продукты и материалы, выдерживающие проверку на экологичность, однако они имеют достаточно высокую цену, поэтому доступны далеко не всем.

Яблочный уксус, перекись водорода, настойки на спирту относятся к таким продуктам, которые при своей доступности обладают великолепными целебными свойствами.

Яблочный уксус можно использовать 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 медом, лекарственными растениями, мумие и с другими целебными средствами представляет собой чудесное натуральное средство, способное дарить здоровье.

Перекись водорода обладает рядом целебных свойств, благотворно влияющих на организм человека. Ее используют для дезинфекции поврежденных участков тела при ранениях и ожогах, для обработки кожи при чесотке, ветряной оспе и фурункулезе, для профилактики кариеса, для полоскания горла при ОРВИ, ангине и ларингите и т. д.

Спиртовые настойки из различных лекарственных растений применяют при лечении самых разных заболеваний: наружно – в качестве противовоспалительного и обезболивающего средства при ревматизме, подагре, артритах, ра-

дикулите, ушибах; внутренне – в качестве отхаркивающего средства при бронхитах и бронхиальной астме, как противолихорадочное средство при гриппе и малярии, как успокаивающее средство при стрессах, нервных расстройствах, а также при болях в сердце и мигренях и т. д.

Яблочный уксус

Общие сведения об яблочном уксусе

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 веществами и щелочами, способный образовать

вать 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 удастся получить натуральный продукт самого высокого качества. Для его приготовления может понадобиться несколько месяцев.

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, полученный 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 лечеб-

ными 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.

В отличие от других видов уксуса (столового белого и винного) яблочный уксус очень полезен для поддержания здоровья организма человека и совершенно безвреден при прие-

ме 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. Благодаря 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.

В 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 кроветворение уже давно было доказано медицинскими опытами. Состояние здоровья человека зависит от того, в каком состоянии находится его кровь. Как известно, ее вырабатывает костный мозг. С периодичностью в 28 дней кровь полностью обновляется. Если эта периодичность по каким-то причинам нарушится, здоровью будет нанесен ущерб. Употребление яблочного уксуса параллельно с фруктовыми и овощными соками в качестве нормализующего средства помогает

избежать негативных последствий.

При наружном применении яблочный уксус оказывает заживляющее действие при ожогах, кожной сыпи, опоясывающем и стригущем лишаях. Его используют при ночной потливости и для нормализации состояния вен при варикозном расширении.

Регулярное применение высококачественного яблочного уксуса помогает избежать негативных последствий, связанных с недостатком соляной кислоты в пищеварительном тракте, приводящем к плохому перевариванию белков. Следствием подобной ситуации является и повышение артериального давления, которое снимается при приеме яблочного уксуса.

В гомеопатии довольно широко используют целебные свойства яблочного уксуса. Некоторые специалисты 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 «Мед и другие естественные продукты» он приводит список заболеваний, к исцелению от которых помогает употребление яблочного уксуса, как отдельного лечебного средства, так и при использовании его в комплексе с фруктами, овощами, медом и другими натуральными про-

дуктами.

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 возникновения 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 щелоч-

ной 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 употребляющего 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, который 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 острый 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 кис-

лота, 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 составляющих 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 принятием средства рекомендуется выпить немного ряженки или воды (особенно при недомоганиях, связанных с желудочно-кишечным трактом), чтобы избежать изжоги.

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 рекомендуется 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 $\frac{1}{2}$ 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.

Яблочный уксус входит в состав маски, которую можно применять для жирной кожи. Для этого берут небольшой огурец, очищают, измельчают в кашицу, смешивают с 1 яич-

ным желтком и 3 столовыми ложками оливкового масла. 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.

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 яблоч-

ный 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.

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.