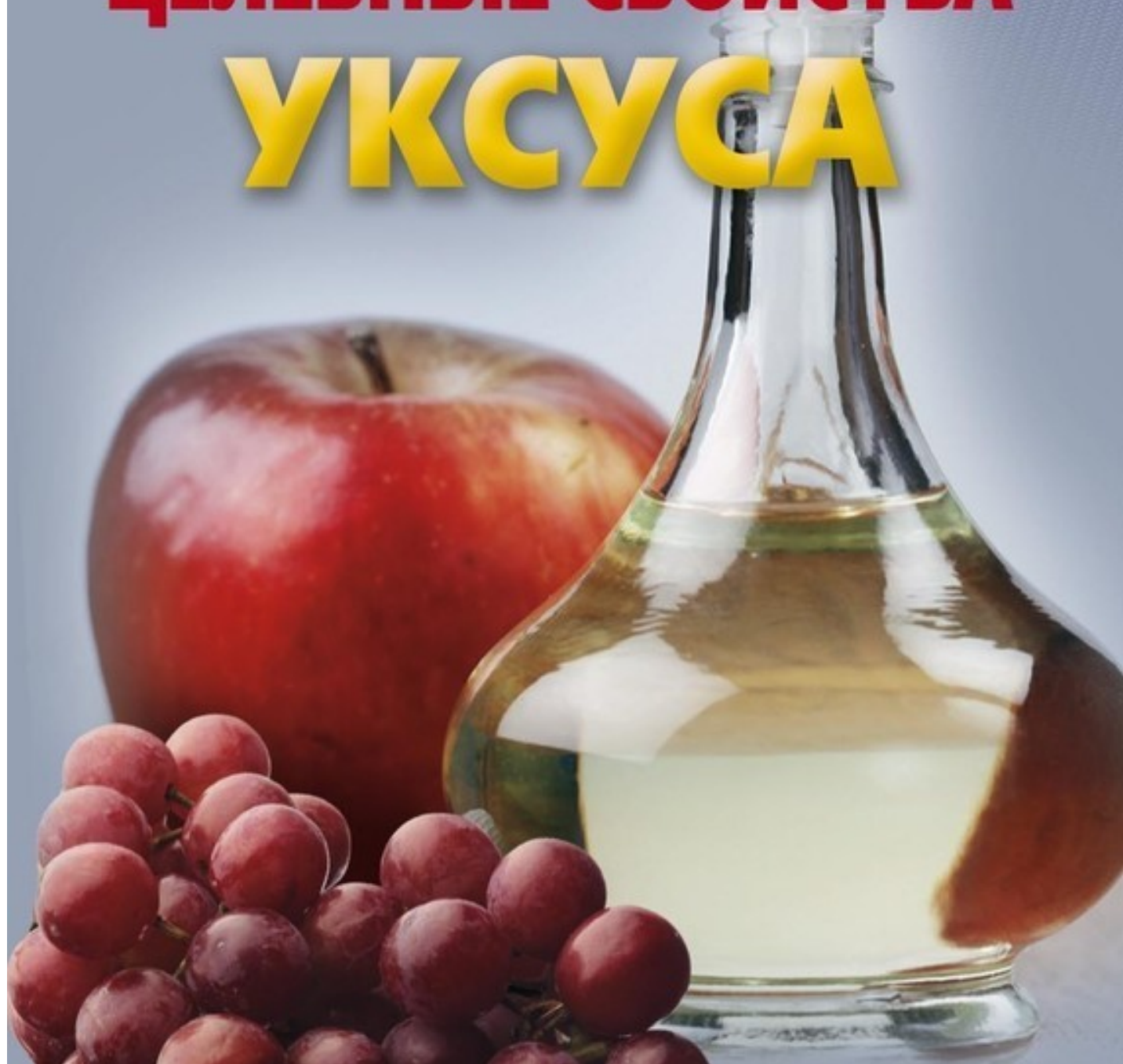


*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА УКСУСА



Карманный целитель

Юрий Константинов

Целебные свойства уксуса

«Центрполиграф»

2015

УДК 53.59
ББК 615.89

Константинов Ю.

Целебные свойства уксуса / Ю. Константинов —
«Центрполиграф», 2015 — (Карманный целитель)

Целебные свойства уксуса широки: он помогает справиться с желудочно-кишечными и простудными заболеваниями, артритом, мигренью, маститом, отложением солей, улучшает свертываемость крови, восстанавливает менструальный цикл и повышает выработку красных кровяных телец. Особенно рекомендуется тем, у кого проблемы с сердцем: в уксусе очень много калия, который необходим для нормальной работы сердечно-сосудистой системы. До открытия антибиотиков уксусом лечили инфекционные болезни, обрабатывали гнойные раны, использовали при расстройствах кишечника и применяли для борьбы с чумой. В восточных странах уксус считается символом здоровья, жизни и красоты. Применяют его в качестве универсальной специи, значительно улучшающей вкусовые качества приготавливаемых блюд, и в хозяйственных целях. С его помощью можно похудеть! При этом он доступен, недорог и долго хранится. Как выбрать, применять и даже приготовить уксус самим, вы узнаете со страниц нашей книги.

УДК 53.59

ББК 615.89

© Константинов Ю., 2015

© Центрполиграф, 2015

Содержание

Предисловие	6
Состав уксуса	8
Применение уксуса в быту	9
Виды уксуса	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Юрий Константинов

Целебные свойства уксуса

© Константинов Ю., 2015

© Художественное оформление, ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2015

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Предисловие

Уксус является продуктом брожения вина и известен человеку с давних времен. Уксус неоднократно упоминается в Библии, наиболее старое упоминание – в Ветхом завете.

В качестве сырья для приготовления уксуса используются этанолсодержащие жидкости (вино, забродившие соки), либо же просто водный раствор этилового спирта. Сырьём для производства натурального уксуса служат спирт ректифицированный и вторичные продукты его производства, яблочный и другие плодовые соки, виноградные соки, сброженные виноматериалы. В России около 50 заводов производят уксус, из них 15 – натуральный.

В натуральном уксусе содержится более 90 % всех полезных веществ: микроэлементов, витаминов и минеральных солей, благодаря которым выводятся шлаки из организма, улучшается обмен веществ, и снижается уровень холестерина в крови. Целебные свойства уксуса широки: он помогает справиться с желудочно-кишечными и простудными заболеваниями, артритом, мигренью, маститом, отложением солей, улучшает свертываемость крови, восстанавливает менструальный цикл и повышает выработку красных кровяных телец, особенно рекомендуется тем, у кого проблемы с сердцем: в уксусе очень много калия, который необходим для нормальной работы сердечнососудистой системы.

До открытия антибиотиков уксусом лечили инфекционные болезни, обрабатывали гнойные раны, использовали при расстройствах кишечника и применяли для борьбы с чумой. В восточных странах уксус считается символом здоровья, жизни и красоты. Около семи тысяч лет назад уксусом лечились в Древнем Египте, Вавилоне, Ассирии. В основном уксус использовали в лечебных препаратах, лекарственных смесях. Считалось, что уксус прекрасно утоляет жажду. С тех пор сфера применения уксуса чрезвычайно расширилась. Применяют его в качестве универсальной специи, значительно улучшающей вкусовые качества приготавливаемых блюд.

В восточных странах в кулинарии используется уксус, полезные свойства которого в том, что он прекрасно убирает привкус рыбьего жира и ила с морепродуктов. Именно применение уксуса позволяет убрать излишнюю остроту из горького перца, но при этом сохранить исключительно полезный витамин С.

Многие европейцы считают, что уксус способен разрушить имеющиеся канцерогенные вещества, находящиеся в мясе. Поэтому для приготовления разнообразных мясных блюд рекомендуется добавлять в небольших дозах уксус.

Добавляется уксус в майонез, кетчуп, горчицу. Абсолютно невозможно представить маринады, приготовленные без уксуса. Удивительные по своей изысканности получаются соусы, содержащие такие разновидности уксуса, как фруктовый, бальзамический, яблочный в сочетании с различными видами перца, душистых трав, ароматных экстрактов растений. Именно уксусом необходимо погасить соду для приготовления бездрожжевой выпечки. Уксус – крайне необходимая специя на кухне любой домохозяйки. В 1 чайной ложке содержится 5 г уксуса, в 1 столовой ложке – 15 г.

Нужно принимать ежедневно напиток здоровья, включающий в себя одну столовую ложку натурального меда и столовую ложку натурального яблочного уксуса на стакан чистой воды комнатной температуры. Все компоненты, входящие в данный напиток, способствуют защите организма человека от вредной окружающей среды.

Исключительно полезно настаивать на уксусе разнообразные травы и специи. Полученный таким образом настой прекрасно сохраняет неповторимый аромат лука, чеснока, черной смородины, можжевельника, и при этом усиливает их целебную силу. Настой уксуса на лесных ягодах позволяет сохранить все полезные вещества этих ягод. Уксус – незаменимая специя на все случаи жизни.

Применение уксуса в домашней косметологии тоже довольно широко. Общеизвестно, что уксус прекрасно способствует смягчению жесткой воды.

С помощью уксуса можно добиться удивительного блеска стекла (окна, посуда), а также вывести пятна и устранить неприятные запахи.

Столовый уксус почти не имеет срока годности, однако не очень-то полезно, если он длительное время находится в пластиковой таре. Поэтому лучше выбрать уксус недавнего разлива. Столовый уксус (в отличие от натурального) не должен иметь осадка. Хранить уксус лучше всего в темном месте, в стеклянной таре, с плотной закрытой крышкой. Поэтому лучше не лениться и перелить купленный уксус в подходящую тару. Настой трав и других ингредиентов на уксусе хранится только в холодильнике и не дольше 30 дней.

Существует два основных вида уксуса – натуральный и синтетический. В составе уксуса натурального могут содержаться лимонная, яблочная и виннокаменная кислоты, а также эфиры, сложные спирты и альдегиды. Традиционно уксус получают в результате микробиологического синтеза, который происходит в спиртосодержащем сырье.

Вред уксус может нанести только в случае регулярного употребления в пищу большого количества этого продукта. Благодаря высокому содержанию природных кислот уксус может нанести существенный вред людям, страдающим некоторыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Врачи рекомендуют исключить из рациона уксус больным гастритом, гепатитом, а также панкреатитом. Кроме того, не стоит употреблять в пищу уксус при язве желудка, а также кишечника при энтеритах и холециститах. Смертельная доза составляет примерно 20 мл.

Лечение заболеваний осуществляйте только натуральным, а не синтетическим уксусом, который продается в магазинах.

Состав уксуса

Полезные свойства отражены и в его химическом составе. Уксус включает в себя большой набор минеральных веществ, таких как железо, магний, кальций, фосфор. Витамины В, С, Е тоже являются составляющими уксуса. В состав натурального уксуса входят пищевые кислоты (яблочная, лимонная, виннокаменная), собственно уксусная кислота, эфиры, многоатомные спирты и альдегиды. Все выше перечисленные вещества, входящие в состав уксуса придают продукту оригинальный вкус и аромат. Высокоочищенный синтетический уксус содержит только уксусную кислоту и воду.

В 100 г натурального уксуса содержится: вода – 94.8 г; углеводы – 0.04 г; *макроэлементы:* кальций – 6 мг, калий – 2 мг, магний – 1 мг, натрий – 2 мг, фосфор – 4 мг; *микроэлементы:* железо – 30 мкг, марганец – 55 мкг, медь – 6 мкг, селен – 0.5 мкг, цинк – 10 мкг.

Отличительной особенностью данного продукта является его низкокалорийность. В 100 г уксуса в среднем содержится около 18 ккал.

Химическая формула уксуса нехитрая – на 90–97 % он состоит из воды, а все остальное – углеводы.

Применение уксуса в быту

Уксус – и универсальный очиститель, и осветлитель, и гербицид.

● Удалить неприятный запах из холодильника: протереть его стенки и полки тканью, смоченной в растворе воды и уксуса.

● Удалить налет с кофейных и чайных чашек: аккуратно протереть их кашицей из соли (или столовой соды) и уксуса, смешанных в равных пропорциях.

● Устранить неприятный запах из пластиковых контейнеров: протереть их тканью, пропитанной уксусом.

● Провести дезинфекцию ванной: распылить уксус по поверхности и вокруг раковины ванной и затем протереть влажной тканью.

● Почистить унитаз: влить стакан разбавленного белого уксуса в унитаз и оставить на ночь. Затем почистить туалет с помощью специальной щетки и несколько раз спустить воду.

● Освежить художественные кисти: чтобы убрать застарелую краску, нужно положить кисти в жаропрочную емкость с уксусом и оставить на час. Затем емкость поставить на плиту и на медленном огне довести уксус до кипения. После этого кисти промыть в чистой воде и высушить.

● Избавиться от пятна на ковре: втереть в него пасту из двух столовых ложек белого спиртового уксуса и четверти стакана соли (или столовой соды) и дать высохнуть. На следующий день это место необходимо пропылесосить.

● Спасти одежду от пятен: втирать уксус в загрязненное место и промокнуть чистой влажной тканью. Этот способ отлично помогает при пятнах от дезодоранта.

● Почистить грязный кран: чтобы удалить известковый налет, нужно приготовить пасту из столовой ложки уксуса и двух столовых ложек соли. Пасту нанести на раковину и кран, протерев затем мокрой тряпкой.

● Освежить старые носки: для того чтобы вывести пятна и неприятный запах, нужно замочить носки или другую одежду в растворе уксуса. Для приготовления раствора нужно добавить в большую емкость с водой стакан белого спиртового уксуса, вскипятить и поместить одежду, оставив ее так на ночь. Утром одежда снова станет чистой и яркой.

● Снять статическое электричество: добавить полстакана белого спиртового уксуса во время стирки. Кислота станет препятствовать накоплению статического электричества, благодаря чему одежда не будет прилипать.

● Обновить кожаную сумочку или туфли: протереть потертости тканью, смоченной в белом спиртовом уксусе. Это придаст изделию блеск и скроет отдельные недостатки.

● Избавиться от бурьяна: полить растение уксусом, чтобы он проник к корням.

● Оживить увядающие цветы: добавить в вазу две столовые ложки белого уксуса и чайную ложку сахара.

● Отбелить зубы: раз в неделю окунают щетку в уксус и тщательно чистить зубы. Такое очищение также поможет избавиться от неприятного запаха изо рта.

● Продлить стойкость лака для ногтей: перед нанесением протереть поверхность ногтя смоченным в уксусе ватным диском.

● Придать блеск собачьей шерсти: распылить на шерсть животного стакан белого спиртового уксуса, смешанного с небольшим количеством воды. Помимо придания блеска шерсти, уксус поможет вывести паразитов.

● Защитить окна автомобиля от замерзания: протереть их раствором белого спиртового уксуса и воды (3:1). Такой раствор не позволит льду намерзать на стекле.

● Устранить запах от кошачьего лотка: промыть пустой лоток небольшим количеством уксуса и хорошо сполоснуть чистой холодной водой.

● Предотвратить трещины на скорлупе: чтобы при варке яйца не лопнули, нужно добавить к воде две столовые ложки белого уксуса. Это также позволит гораздо легче очищать яйца от скорлупы после приготовления.

● Почистить микроволновую печь: налить в емкость уксус и воду (1:1), поставить в микроволновку и включить на полную мощность на 5 минут. Теперь остатки пищи и загрязнения можно будет легко удалить с помощью тряпочки.

● Уничтожить бактерии в мясе: приготовить маринад из четверти стакана бальзамического уксуса на каждый килограмм мяса. Добавить к уксусу любимые специи и травы. Мясо оставить в маринаде настаиваться в течение желаемого времени – от 20 минут до суток, в зависимости от того, какого вкуса нужно добиться. Помимо уничтожения бактерий, уксус делает мясо очень нежным. Готовить маринованное мясо нужно без предварительной промывки.

● Восстановить DVD-диск: если диск плохо «читается» и зависает, нужно протереть его мягкой тканью, смоченной в белом спиртовом уксусе. Перед погружением диска в дисковод нужно обязательно убедиться, что он сухой.

● Устранить зуд после укуса насекомого: смочить ватный диск в уксусе и приложить к месту укуса. Уксус снимает зуд, дезинфицирует и способствует скорейшему заживлению.

● Мыть фрукты и овощи: добавить к литру воды полстакана уксуса. Такая смесь уничтожит бактерии и позволит вымыть фрукты и овощи намного лучше, чем простая вода.

● Защитить сыр от плесени: завернуть его в вымоченную в уксусе ткань, положить в герметичный контейнер и поместить в холодильник.

● Извлечь остатки из банки: если майонез или другая заправка остается на стенках и их ложкой не достать, нужно просто капнуть в банку немного уксуса, закрыть крышкой и хорошенько встряхнуть. Остатки выскользнут из банки.

● Почистить посудомоечную машинку или кофеварку: раз в месяц добавлять небольшое количество уксуса к воде и включать прибор. Уксус поможет удалить загрязнения от остатков пищи и кофе.

● Придать яркость пасхальным яйцам: добавить чайную ложку уксуса и полстакана горячей воды перед разведением красителя. Уксус сделает краски ярче и устойчивее.

● Вытащить ржавый шуруп: капнуть на него уксусом. Вытаскивать его станет легко.

● Удалить жвачку с одежды или волос: приложить ткань, смоченную в небольшом количестве уксуса, предварительно подогретом в микроволновке.

● Обновить люфу: оставить ее на ночь в растворе воды и уксуса (1:1), затем промыть водой. Это позволит удалить остатки мыла.

● Удалить следы с твердых поверхностей от цветных карандашей: если ребенок разрисовал ими стены или пол, нужно просто смочить зубную щетку в белом уксусе и аккуратно потереть. Уксус отлично справится с входящим в состав карандашей воском и станет прекрасным средством для уборки детской комнаты.

● Удалить воск с деревянной мебели или пола: аккуратно стереть его при помощи ткани, смоченной в растворе воды и белого уксуса (1:1).

● Сделать полезную ванну: добавить в теплую воду полстакана уксуса. Ванна с уксусом заменит посещение SPA-салона, так как уксус поможет удалить отмершие клетки кожи, сделает ее нежной и мягкой.

● Придать яркость и шелковистость волосам: раз в месяц полоскать их в воде с добавлением столовой ложки уксуса.

● Освежить ткань: налить уксус в распылитель и обрабатывать им одежду, ковры, обувь. Уксус избавит вещи от неприятного запаха.

● Очистить ковер после собаки: если животное оставило «сюрприз», то устранить запах и загрязнение поможет смоченная в растворе уксуса и воды (1:1) ткань, которой нужно потереть загрязненное место.

● Устранить липкие следы от ценников: приложить к месту смоченный в уксусе кусочек ткани и оставить на некоторое время. После этого следы от ценника легко удалить.

● Подготовить гриль к лету: чтобы устранить образовавшиеся отложения и остатки пищи, нужно распылить белый спиртовой уксус на алюминиевую фольгу и потереть ею решетку.

● Прочистить душ от известковых отложений: если напор воды стал слабым, значит, пришло время замочить смеситель в растворе воды и уксуса (1:2).

● Прочистить засор в трубах: насыпать внутрь стакан соды, затем налить стакан белого уксуса. При взаимодействии они начнут пениться и пузыриться. После этого налить в трубу полный чайник только что закипевшей воды.

● Почистить ножницы: несколько раз промокнуть их тканью, смоченной в уксусе. Уксус не повредит лезвия ножниц (в отличие от воды и мыла).

● Избавиться от перхоти: раз в неделю смачивать кожу головы стаканом яблочного уксуса и оставлять на 15 минут. Затем тщательно промыть прохладной водой.

● Смягчить кожу ног: каждый день в течение 20 минут держать ноги в растворе уксуса и воды (1:2). Уксус позволит удалить ороговевшие участки, сделает кожу гладкой и мягкой.

Уксусную кислоту, концентрация которой близка к 100 %, называют ледяной. 70–80 % водный раствор уксусной кислоты называют уксусной эссенцией, а 3–15 % – уксусом. Водные растворы уксусной кислоты широко используются в пищевой промышленности (пищевая добавка E260) и бытовой кулинарии, а также в консервировании.

Виды уксуса

В состав уксуса, как правило, входит спиртосодержащий компонент, а также виноградный, яблочный или плодовой сок. Помимо того, для производства уксуса используют винома- териалы, которые подвергаются естественному процессу брожения.

Свойства уксуса обусловлены химическим составом продукта.

- спиртовой или столовый уксус;
- яблочный или плодовой уксус;
- винный уксус;
- спиртовой ароматизированный уксус, например с экстрактами душицы, эстрагона, чес- нока, перца и т. д.;
- бальзамический уксус;
- сывороточный уксус;
- солодовый уксус;
- рисовый уксус,
- чайный уксус.

Самым полезным считается уксус яблочный. Он помогает при энтероколите и хрониче- ском гастрите, подагре, ожирении, артрите, холецистите, ангине.

Виноградный (винный) положительно воздействует на органы дыхания. Его применяют при кашле, бронхите, плеврите и даже при начальной стадии туберкулеза, так как он облегчает отхаркивание. Им также лечат общий упадок сил, истощение нервной системы и малокровие.

Земляничный и клубничный уксус растворяют и выводят из организма почечные камни, а при регулярном употреблении – препятствуют образованию новых. Нормализуют работу сер- дечнососудистой системы.

Вишневый и барбарисовый уксус положительно влияют на работу нервной системы.

Ежевичный и малиновый – превосходные жаропонижающие средства. Они помогают при простудных заболеваниях, лихорадке и головных болях.

Облепиховый способствует быстрому заживлению ран, порезов, ожогов и язв.

Черничный усиливает остроту зрения, снимает усталость глаз.

Брусничный благодаря содержанию в нем редкой бензойной кислоты обладает велико- лепным антисептическим (противогнилостным) действием.

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.