

Яблочный уксус получил большую популярность в России несколько десятилетий назад. Большую роль в популяризации яблочного уксуса в свое время сыграла книга американского врача-натуропата Д.В. Джарвиса «Мед и другие естественные продукты». Автор считал это средство панацеей от огромного количества заболеваний, приводя в своем небольшом труде многочисленные способы применения уксуса и рецепты его приготовления.

Испробовав их на практике, потребители убедились в эффективности регулярного использования яблочного уксуса, и не изменяют любимому средству до сих пор.



Общеукрепляющее и тонизирующее свойство яблочного уксуса обусловлено содержанием в нем большого количества витаминов и незаменимых аминокислот. Улучшение качества кожи и волос, выведение из организма шлаков и токсинов, растворение холестериновых бляшек, профилактика тромбоза, улучшение настроения и состояния нервной системы – все эти достижения можно считать заслугами регулярного применения яблочного уксуса.

Вред яблочного уксуса

Даже при использовании полностью натурального яблочного уксуса не стоит забывать о вреде и противопоказаниях.

Следует критически относиться к рекомендациям некоторых травников и рецептам, в которых предлагается принимать яблочный уксус в большом количестве. Уксусная кислота, если ею злоупотреблять, негативно влияет на почки, они, избавляясь от такого количества кислоты, могут перейти в состояние острой почечной недостаточности даже у абсолютно здорового человека.

Противопоказания к употреблению яблочного уксуса:

-Заболевания желудка и кишечника, связанные с повышенной кислотностью (гастрит, язва желудка, рефлюкс-эзофагит, колит);

-Печеночная и почечная недостаточность, гепатиты различной этиологии, цирроз, камни в почках и в желчном пузыре.

Желательно перед курсовым приемом яблочного уксуса проконсультироваться с врачом для учета возможных индивидуальных противопоказаний.

Петровская сельская библиотека:

ул. Молодежная, 7

режим работы: с 10.00 до 17.00

выходной день- понедельник

электронный адрес: bibpetr@mail.ru

**ПЕТРОВСКАЯ СЕЛЬСКАЯ БИБЛИОТЕКА -ФИЛИАЛ
МКУК «ЧЕРЕМИСИНОВСКАЯ
МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕКА»**

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС



**ДЛЯ ЛИТЕРАТУРНО-БИБЛИОТЕЧНОГО КАФЕ
«МЕДУНИЦА»**

с. Петрово-Хутарь

2018 г.

Польза яблочного уксуса огромна, особенно так утверждает профессор Неумывакин, автор нескольких книг о пользе яблочного уксуса.

Полезные свойства яблочного уксуса:

Яблочный уксус восстанавливает баланс микрофлоры кишечника при дисбактериозе, защищает организм от патогенных бактерий;

Способствует расщеплению сложных углеводов и полиненасыщенных жирных кислот, является дополнительным средством для снижения лишнего веса;

Используется при лечении простудных и вирусных респираторных заболеваний;

Понижает свертываемость крови, стимулирует образование дополнительных красных кровяных телец;

Яблочный уксус улучшает тонус стенок кровеносных сосудов;

Дает дополнительное количество жизненной энергии;

Нормализует состояние нервной системы, предотвращает бессонницу;

Помогает при пищевых отравлениях, купирует их последствия;

Большое количество калия, содержащееся в яблочном уксусе, благотворно влияет на работу сердца и сосудов;

Регенерирует поврежденную кожу после ожогов, лишая, сыпи;

Кальций в составе средства укрепляет костную систему, зубы, связки;

Пектины, содержащиеся в уксусе, служат для профилактики инфарктов и снижения уровня холестерина в крови;

Пленка, образующаяся на поверхности уксуса, служит антигельминтным средством, помогает при суставных болях.

Рецепт: чеснок + мед + яблочный уксус



Не требуют никаких доказательств полезные свойства меда и чеснока, о их благотворном воздействии на человеческий организм можно говорить бесконечно. В сочетании с яблочным уксусом эти компоненты усиливают свою эффективность в несколько раз. В различном сочетании мед, уксус и чеснок способны лечить множество заболеваний в комплексе с лекарственными средствами.

Полезные свойства напитка:

Ускоряет регенерацию тканей после травм, переломов, растяжений;

Укрепляет организм;

Способствует метаболизму, вслед за этим эффектом – омоложению и снижению веса;

Укрепляет сосуды, нормализует сердечный ритм, регулирует давление;

Повышает иммунитет;

Служит для профилактики онкологических заболеваний.

Перед тем, как применять средство на основе меда, чеснока и уксуса, следует учесть противопоказания, возможную аллергическую

реакцию. Не стоит применять комплексное средство при наличии серьезных хронических заболеваний без консультации врача.

Ингредиенты для приготовления:

Яблоки – 2 кг, сахар или мед – 100-150 г, черный хлеб или дрожжи – 40 г/20 г, кипяченая вода.

Процесс приготовления яблочного уксуса:

Мелко измельчить яблоки, их можно натереть на крупной терке, а можно порезать на маленькие кусочки.

Поместить полученную массу в емкость и добавить туда сахар, дрожжи или кусочек ржаного хлеба.

Залить все ингредиенты теплой водой так, чтобы яблоки были ею прикрыты примерно на палец.

Накрыть кастрюлю марлей или редкой хлопчатобумажной тканью. Крышкой закрывать емкость с фруктовой массой нельзя, так как в нее должен постоянно поступать свежий воздух, за счет чего и происходит ферментация.

В течение суток измельченные яблоки надо 2-3 раза перемешивать деревянной ложкой или лопаткой для обогащения массы кислородом.

Кастрюлю или банку с сырьем для уксуса ставят в темноту и выдерживают при комнатной температуре в течение 10-14 дней.

Спустя 2 недели сброженный сок процеживают через фильтр или несколько слоев марли, и оставляют для дальнейшей выдержки еще на месяц. Емкость при этом по-прежнему прикрыта не крышкой, а марлей или редкой тканью.

После второго этапа выдержки уксус сливают с осадка и расфасовывают по менее вместительным емкостям для дальнейшего использования. Хранят яблочный уксус в темном месте при комнатной температуре.

В общей сложности процесс приготовления яблочного уксуса занимает полтора-два месяца. В результате получится отличный

**экологически чистый продукт для применения
в лечебных и профилактических целях.**

