**Яблочный уксус**

А. Семенова

Лечебные свойства яблочного уксуса известны людям издавна. Римские легионеры, например, во время военных походов пили смесь уксуса с водой. Этот напиток прекрасно утолял жажду под палящим солнцем завоеванных провинций и служил средством профилактики заразных болезней. Известен был уксус и в Древнем Египте - он был обязательным препаратом в сумке древнего египетского лекаря, египтяне обмывали им раны, давали пить при инфекционных заболеваниях, широко использовали в кулинарных целях.

Известная своей красотой и коварством египетская царица Клеопатра считала яблочный уксус важнейшим средством для сохранения здоровья и красоты. Во время обильных застолий царица ни в чем себя не ограничивала, пробуя и оценивая каждое блюдо. А в конце каждой трапезы служанки подносили своей госпоже хрустальный кубок, наполненный яблочным уксусом, разбавленным наполовину водой. Начнем с того, что все полезные свойства яблок практически без потерь переходят и в яблочный уксус. О пользе яблок говорить не стоит, она всем известна. У англичан есть пословица: «Если съедать хотя бы одно яблоко в день, забудешь дорогу к врачу». В яблочном уксусе содержатся 20 важнейших минеральных веществ и микроэлементов, а также уксусная, щавелево-уксусная, молочная и лимонная кислоты, ценные балластные вещества, целый ряд ферментов и аминокислот.

Яблочный уксус богат калием и способен связывать с ним такие минеральные элементы, как фосфор, хлор, натрий, магний, кальций, сера, железо, фтор, кремний, находящиеся в продуктах питания. Нормализация минерального обмена приводит к оздоровлению организма. Так, отмечается улучшение состояния при аллергических заболеваниях, бронхиальной астме, невралгии тройничного нерва, хронической утомляемости, головной боли, гипертонии, головокружении, ангине. Наружно его используют при лечении ожогов, опоясывающем лишае, кожной сыпи, стригущем лишае, варикозно расширенных венах.

Причем, наблюдается взаимосвязь между проявлениями симптомов заболевания и реакцией мочи. Состояние больного улучшается при изменении щелочной реакции мочи на кислую (т.е. можно контролировать эффективность приема яблочного уксуса ).

Большую роль в оздоровлении организма играет содержащийся в яблочном уксусе пектин - балластное вещество, которое способствует процессу пищеварения и выполняет ряд полезных для организма функций: снижает уровень холестерина в крови, улучшает состояние кровеносных сосудов, предупреждает развитие атеросклероза, гипертонии и пр. Благотворное действие он оказывает на работу желудочно-кишечного тракта при отравлениях, в случае сомнения в качестве пищи необходимо принять яблочный уксус перед едой. Улучшая обменные процессы, яблочный уксус способствует сжиганию жира в организме, уменьшая тем самым его отложение и снижая вес. Это эффективное противогрибковое, противовоспалительное средство, особенно в сочетании с чесноком, орегано и маслом чайного дерева.

Яблочный уксус содержит также витамин Е (токоферол), который считается одним из самых сильных антиоксидантов, то есть нейтрализует негативное влияние свободных радикалов на организм. Свободные радикалы являются причиной преждевременного старения, нарушений иммунной системы, сердечно-сосудистых заболеваний, катаракты и онкологических заболеваний.

Яблочный уксус должен быть приготовлен из мелко измельченных целых яблок. В промышленности делают уксус из кожуры и сердцевины яблока. Поэтому, лучше приготовить яблочный уксус самим. Основной компонент яблочного уксуса - забродивший яблочный сок. Чем слаще яблоки, тем выше в сусле содержание спирта и тем легче образуется уксусная кислота. Иногда в сырье могут вводить «уксусную матку» - самое ценное в уксусе. Так называют пену или слизистую массу, которую можно заметить на поверхности яблочного сока или вина, когда они бродят. «Уксусная матка» обладает втрое большими, чем собственно уксус, целебными свойствами и облегчает даже те болезни, где обыкновенный яблочный уксус бессилен (при болях в суставах, заражении глистами, кожных поражениях). «Уксусные матки» достаточно капризны. Иногда они гибнут только оттого, что сосуд с забродившим соком переставляют в другое место. Выглядит уксусная матка в виде прозрачного гриба и находится на поверхности жидкости. Погибнув, уксусная матка погружается на дно посуды и становится бесполезной, ее надо выкинуть. Яблочный уксус при гибели матки не теряет лечебные качества.

Уксусную матку можно снять и поместить в другую порцию приготовленной смеси. Она ускорит процесс брожения, придаст продукту более лечебное качество, заметно улучшит аромат и вкус яблочного уксуса. Если же вам захочется усилить лечебные свойства уже готового яблочного уксуса, осторожно поместите в него уксусную матку и через 5-6 дней употребляйте «усиленный» состав по старому рецепту. Такой состав гораздо полезнее. Хранить уксусную матку следует только в яблочном уксусе.

Но: уксусная кислота может вызвать язвенный колит и цирроз печени при неумеренном употреблении или при употреблении сильно концентрированной яблочной кислоты. После принятия раствора яблочного уксуса не забывайте прополоскать рот, так как уксус разъедает эмаль зубов так же, как и любая другая кислота. Конечно тем, у кого гастрит и повышенная кислотность, вряд ли стоит ли пить яблочный уксус.

Яблочный уксус прекрасно помогает при укусах насекомых. Надо только смочить неразбавленным уксусом места укусов, и боль быстро пройдет.

Полезно утром, сразу после подъема, ежедневно выпивать 1 столовую ложку яблочного уксуса, предварительно смешав его с раствором из 1 чайной ложки меда и стакана воды комнатной температуры.

Можно делать ванны с добавкой яблочного уксуса. В ванну воды добавляю полстакана яблочного уксуса. Умываться следует разбавленным водой уксусом один к двум или один к трем. Это хорошее средство для ополаскивания волос и вагинального душа. Разведенный водой (2 части воды и 1 часть уксуса), он поможет справиться с головной болью, устранить перхоть, ваша кожа перестает чесаться.

Если вы сильно устали, разведите 2 столовые ложки яблочного уксуса в большом стакане холодной воды. Разотрите этим раствором все тело, заодно и тело помассируете. Против тяжести в ногах хорошо помогает яблочный уксус, если, набрав его в ладонь (неразбавленным), растереть им ноги.

Если болят суставы: полезно на ночь готовить лепешку: соединить мед, сахарную пудру и ржаную муку, замесить крутое тесто, завернуть в марлю, чтобы мед не растекался, приложить лепешку, обернутую в один слой марли, к больному суставу, укутать больное место компрессной бумагой, забинтовать и проспать так всю ночь. Утром лепешку снять, а больное место протереть яблочным уксусом.

Шум в ушах уменьшится, если регулярно, 3 раза в день, во время приема пищи вы будете пить разбавленный яблочный уксус с медом: на стакан воды 2 чайные ложки уксуса и 1 чайная ложка меда. Этот напиток восполняет дефицит минеральных веществ, разжижает кровь.

А от поллиноза (аллергии) пейте 3 раза в день такой напиток. Взять на стакан теплой кипяченой воды 2 чайные ложки яблочного уксуса 6% или 7% и ложку меда, можно сахара. Все размешать и выпить. Начинайте его пить заранее, до начала возникновения аллергии и заканчивайте после окончания аллергического периода.

Чтобы избавиться от лишнего веса, необходимо употреблять одну дозу яблочного уксуса (2 ч.л. на стакан воды) за завтраком, вторую - на ночь, а третью - в любое удобное время.

Варианты приготовления яблочного уксуса

Вариант 1. Hатеpеть на кpупной теpке вместе с сеpдцевиной яблоки, поместить в стеклянный сосуд, долить теплой кипяченной воды (1литр на 800 гр. яблок). Hа каждый литp воды добавить 100 гр. сахара или меда и 10 гр. хлебных дрожжей или 20 гр. сухого черного хлеба. Хранят открытым при температуре 20-30 градусов в темноте в течение 10 дней, помешивая содержимое 2-3 раза в день деревянной ложкой. Затем кашицу перекладывают в марлевый мешочек и отцеживают, переливают в другую стеклянную банку, которую закрывают марлей и оставляют так для продолжения брожения. Яблочный уксус обычно созревает за 40-60 дней. В это время жидкость успокаивается и проясняется. Его следует разлить по бутылкам и закупорить воском.

Вариант 2. Hеобходимо взять перезрелые плоды или падалицу. Главное, чтобы выращены они были без подкормки деревьев химическими удобрениями, не были обработаны вредными химикатами. Яблоки нужно вымыть, порезать помельче или раздавить. Затем переложить в эмалированную кастрюлю с широким дном, залить горячей водой (65-70 градусов). Hа 1кг сладких яблок добавить 50г сахара, для кислых - 100г. Вода должна быть выше уровня яблок на 3-4 см. Посуду поставить в теплое место, но не на солнце. Hужно часто перемешивать массу, чтобы она не подсыхала сверху. Через две недели жидкость процедить через марлю, сложенную в 2-3 слоя, перелить в большие банки для брожения. Лучше не доливать до верха 5-7 см. Пусть постоит еще две недели. Hе взбалтывая, готовый уксус перелить в бутылки, не доливая до самого края. Осадок процедить через плотную ткань. Бутылки закупорить. Если предстоит хранить долго, залить пробки парафином.

Хранить уксус лучше всего в холодильнике, можно и в шкафчике при температуре от 4 до20 градусов, чем дольше он стоит, тем полезнее становится. Во время приготовления уксуса вокруг появляются фруктовые мушки. Это нормально: после разлива уксуса по бутылкам мушки исчезнут.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.docibolit.nm.ru/>