



Крылов
КРЫЛОВ



Нина БАШКИРЦЕВА
ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС —
эликсир здоровья



К
• Избыточный вес • Гастрит • Дисбактериоз
• Артрит • Экзема • Псориаз • Геморрой
• Варикоз • Бронхит • Сахарный диабет

Нина Башкирцева

**Яблочный уксус – эликсир
здоровья**

Нина Анатольевна Башкирцева

Яблочный уксус – это природный эликсир здоровья, постоянно пользующийся заслуженной популярностью в народе. Нина Башкирцева убедительно доказывает, что широкая известность яблочного уксуса – не сиюминутная дань моде. В книге собраны сведения об истории использования яблочного уксуса эскулапами Древней Греции и Средневековья, приведены данные о его изучении современных ученых и фитотерапевтов.

Целительные силы уксуса столь велики, что его можно использовать и для приготовления растворов для лечения различных заболеваний, и для уменьшения лишнего веса. С его помощью вы сможете сохранить красоту лица и тела и приготовить разнообразные полезные и питательные блюда.

Используйте силу природного лекаря себе во благо.

Глава 1

Эликсир здоровья

Яблочный уксус – это природный продукт. Он известен с очень давних времен и по сей день является одним из самых популярных народных средств для лечения и профилактики множества болезней. Кроме того, это единственное натуральное средство, которое с успехом используется не только для оздоровления, но и для поддержания красоты – в косметологии. И в кулинарии этот поистине волшебный продукт творит чудеса, придавая блюдам изысканный вкус и делая их особо приятными не только для языка, но и для желудка. Словом, яблочный уксус – кладезь полезных веществ, необходимых для человека. Вероятно, поэтому у него так много приверженцев во всем мире.

Тот, кто хоть раз попробовал готовить блюда с яблочным уксусом, уже никогда не откажется от него. Кто худел с помощью этого средства, знает, что теперь ему не страшно набрать пару лишних килограммов, если грянет череда праздников, ведь верный помощник – яблочный уксус – всегда под рукой. Ну а те люди, которые использовали яблочный уксус во благо своего здоровья, без всякого сомнения, держат его в своей домашней аптечке, ибо это – настоящий эликсир здоровья.

Однако все замечательные свойства яблочного уксуса работают при одном условии: вы должны твердо определить цель использования яблочного уксуса, точно следовать рецептуре, приведенной в этой книге, и знать, нет ли у вас противопоказаний к этому продукту. И наконец, дозировки приема яблочного уксуса нужно соблюдать неукоснительно, ведь речь идет о лечении и восстановлении здоровья, а тут без точности не обойтись. Поэтому внимательно читайте книгу, обращая особое внимание на предостережения и дозировки, особенно если речь идет о серьезных заболеваниях. В этих случаях, прежде чем принимать яблочный уксус, посоветуйтесь с доктором, которому вы доверяете. Помните, что яблочный уксус – это все же не панацея от всех бед, а верный и хороший помощник. Он не может исцелить от тяжкого недуга за три дня. Но длительный прием его одновременно с основным лечением окажет большую помощь. Нередки случаи, когда яблочный уксус действительно ставил человека на ноги в прямом и переносном смысле этого слова.

Вашим девизом в лечении, похудении и даже косметологии и кулинарии должны быть следующие слова: *аккуратность*,

постепенность и длительность. На этих трех китах и держится успех любого мероприятия, будь то исцеление от недуга или приобретение красивой фигуры.

Так что же такое яблочный уксус? Название говорит само за себя: это кислота, но полученная без всяких химических добавок, натуральным путем. О рецептах приготовления яблочного уксуса будет рассказано ниже. А сейчас я расскажу лишь о самом процессе превращения яблок в уксус. В природе он получается при брожении перезревших плодов в присутствии кислорода и уксусных бактерий. Сначала из яблок выжимают сок, который уже сам по себе является питательным и целебным продуктом. В результате брожения сока под действием хлебных дрожжей из фруктовых сахаров выделяется спирт, который образует особую спиртосодержащую жидкость – сидр. Сидр должен обогатиться кислородом и специальными уксусными бактериями, которые дадут ему кислую реакцию и превратят в уксусную кислоту. Вот так постепенно яблочный сок превращается в яблочный уксус, сохраняя все замечательные свойства яблок и приобретая новые ценные минеральные вещества и органические кислоты: уксусную, яблочную, лимонную, щавелево-уксусную и другие. При употреблении яблочный уксус снижает аппетит, стимулирует обмен веществ и способствует расщеплению жиров и углеводов. Характерно, что наш организм и сам вырабатывает все эти органические кислоты. Но у кого-то их больше, у кого-то – меньше. Помочь организму пополнить запас этих целебных веществ – основная цель лечения яблочным уксусом, который в умеренных концентрациях и дозировках не может принести никакого вреда человеку.

Яблочный уксус с древнейших времен до наших дней

Тысячи лет назад люди научились делать яблочный уксус. Они поняли, что в нем содержатся природные лекарства. Об этом свидетельствуют документы разных эпох и стран. Так, за три тысячи лет до нашей эры в Вавилоне существовали «специалисты по уксусу и маслу», которые этими средствами лечили людей от множества недугов. Кроме того, вода с яблочным уксусом использовалась для питья во время военных походов римских легионеров, так как она не только отлично утоляла жажду, но и служила дезинфицирующим средством от ран и инфекций, а также средством профилактики от разных болезней. Активно использовался яблочный уксус и в китайской медицине. С его помощью китайские эскулапы проводили лечение методом акупунктуры. В военные годы в нашей стране яблочный уксус использовался как эффективное противогрибковое и противовоспалительное средство, с его помощью избавлялись от вшей.

А в Древнем Египте яблочный уксус был основным косметическим средством для ухода за кожей лица и тела у женщин. Своей прекрасной фигурой царица Клеопатра обязана именно этому средству. Любительница изысканных яств, она никогда ни в чем себе не отказывала, пируя с гостями, но у нее имелся небольшой секрет. После сытного ужина царица выпивала кубок с разбавленным яблочным уксусом и... оставалась такой же стройной и красивой. Уксус расщеплял жиры и углеводы, не давая им откладываться в виде жировых отложений на талии.

Царский секрет быстро распространился по всем странам. Позже, в XIX веке, это средство использовал для похудения английский поэт Д. Байрон. Он пил яблочный уксус, разбавляя его водой и заедая черными сухарями. В результате лорд действительно похудел и стал чувствовать себя намного лучше. Сведения об этом сохранились в документальных источниках.

Положительный опыт применения этого волшебного средства дошел и до наших времен. Поэтому яблочный уксус является

неотъемлемой частью салатов и закусок в традиционных кухнях многих стран. Как приправа он подходит буквально к любым блюдам, но подробнее о том, как готовить соусы, вы узнаете в пятой главе.

Поскольку яблочный уксус имеет широкую область применения, то во всех странах существуют свои представления о его использовании в народной и официальной медицине. Так, американские врачи используют это средство для лечения гастритов, а японские медики – в качестве дезинфицирующего препарата, причем не только ран, но и больничных принадлежностей.

Особенно часто яблочный уксус применяют в различных диетах для сбрасывания веса. Так называемой «средиземноморской» диетой увлекается каждый второй европеец. А в Америке популярна другая диета – «вермонтская», причем жители штата Вермонт отличаются удивительным здоровьем и долгожительством. И все благодаря яблочному уксусу, который они употребляют на завтрак, обед и ужин в салатах, приправах и гарнирах.

Но, как бы ни был популярен яблочный уксус в диетах и кулинарии, его применение в народной медицине заслужило самое главное и большое признание. Ведь это настоящий кладезь витаминов и микроэлементов, которых в нем насчитывается более тридцати. Поэтому американский врач Д.-С. Джарвис считает яблочный уксус одним из самых полезных продуктов в мире и рекомендует принимать его от таких болезней, как хронический гастрит и энтероколит, полиартриты, подагра, хронические холециститы, ожирение, гипертония, ангина, стоматит, а также использовать при лечении гнойных ран, варикозном расширении вен, кожной сыпи, опоясывающем лишае, грибковых заболеваниях ногтей и других заболеваний.

Замечательными свойствами яблочного уксуса давно заинтересовалась фармацевтическая промышленность, которая выпускает капсулы, таблетки и сиропы с этим продуктом. Однако такие препараты содержат много дополнительных веществ и искусственных витаминов, к тому же прошедших химическую обработку, поэтому гораздо полезней использовать натуральный яблочный уксус, причем не промышленного, а домашнего производства.

Свойства яблочного уксуса

Фруктовый уксус изготавливали из винограда, персиков, малины, но ни один из них не имел столь высоких лечебных свойств, как яблочный. Очевидно, дело не только в процессе брожения, но и в исходном сырье. А яблоко считается самым ценным фруктом. В нем содержатся почти все вещества, необходимые для основ жизнедеятельности человека. Недаром существует поверье: «Съедая в день по одному яблоку, вы никогда не будете болеть».

Яблочный уксус взял у яблок все положительные свойства и к этому добавил новые ферменты, кислоты и витамины, такие как уксусная, молочная и лимонная кислоты, ценные балластные вещества и аминокислоты.

Самое известное свойство яблочного уксуса – выведение шлаков из организма. Но на этом его роль в пищеварительном процессе не заканчивается. Он способствует синтезу в организме пищеварительных ферментов и стимулирует выделение желудочного сока.

А то, что яблочный уксус нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме, впервые доказал Д.-С. Джарвис. Благодаря этому свойству, утверждал ученый, яблочный уксус способствует быстрому восстановлению сил у человека, ослабленного после болезни или перенесенного стресса. Джарвис считал, что это народное средство особенно полезно в сочетании со специальной диетой – использованием рыбы, морепродуктов, злаков и овощей и ограничением мяса и жиров. Такая комбинированная терапия дает высокий эффект при лечении ожирения. Поскольку яблочный уксус – это прежде всего кислота, то он особенно полезен тем, у кого недостаточная секреторная функция желудка и нарушены обменные процессы. В результате действия яблочной кислоты щелочная реакция в организме нейтрализуется, а кислой – не возникает. В организме образуется гликоген, который способствует повышению работоспособности.

Содержание других аминокислот и витаминов придает яблочному уксусу противовоспалительное и обезболивающее свойства,

способствующие снижению давления, снятию приступов при мигрени, раздражительности, уменьшению отеков и боли при артрите, ангине, насморке, нормализации кишечной флоры, заживлению ран и других поражений кожи, а также повышению иммунитета. Кроме того, яблочный уксус повышает свертываемость крови и улучшает кровообращение. Благодаря содержащемуся в уксусе калию у человека, ежедневно принимающего разбавленный яблочный уксус, приходит в норму состояние нервной системы.

Роль яблочного уксуса в профилактике и лечении дисбактериоза огромна. Действительно, ведь уксус – это природный консервант, то есть он имеет сильное антибактериальное и противогрибковое действие. Попадая в кишечник, уксус уничтожает вредные бактерии и грибки, создавая хорошие условия для развития полезной микрофлоры.

В результате расщепления жиров и белков яблочный уксус уменьшает нагрузку на пищеварительную систему при приеме мясной пищи.

Яблочный уксус является природным антибиотиком, поэтому его лечебный прием способствует выздоровлению при различных болезнях и профилактике инфекционных заболеваний.

Витамины и минералы, содержащиеся в яблочном уксусе, делают его хорошим общеукрепляющим средством, восстанавливающим иммунный и нервный статус организма.

Состав яблочного уксуса

Теперь более подробно о составе яблочного уксуса. Это нужно знать тем, кто собирается лечиться этим природным средством. Ведь тот или иной элемент необходим для организма только в определенном количестве. Его избыток подчас бывает так же опасен, как дефицит. И если употреблять уксус без меры, можно только навредить больному организму. Когда речь идет о восстановлении здоровья после серьезных недугов, то необходимо точно знать дозировку уксуса и его действие.

Итак, чем богат яблочный уксус и каковы свойства его составляющих?

Калий – это очень важный микроэлемент, который необходим для нормальной жизнедеятельности клетки, а также нормального баланса жидкости в организме. Именно калий отвечает за здоровье сердца и мышц. В сочетании с магнием он укрепляет нервы, восстанавливает энергию, придает силу мышцам, спасает от бессонницы и головных болей. Для нервной системы калий просто необходим. Яблочный уксус не только богат калием, но способен связывать с ним такие минеральные элементы, как фосфор, хлор, натрий, магний, кальций, сера, железо, фтор, кремний, находящиеся в продуктах питания. В результате этого происходит нормализация минерального обмена, которая дает положительный эффект при лечении аллергических заболеваний, бронхиальной астмы и невралгии тройничного нерва, а также приводит к общему оздоровлению организма.

Пектин – балластное вещество, способствующее процессу пищеварения и выполняющее ряд полезных для организма функций. Он снижает уровень холестерина в крови, улучшает состояние кровеносных сосудов, предупреждает развитие атеросклероза, гипертонии и пр. Благоприятное действие пектин оказывает на работу желудочно-кишечного тракта при отравлениях; в случае сомнения в качестве пищи необходимо принять яблочный уксус перед едой.

Витамин Е, или токоферол, – это сильный антиоксидант, который нейтрализует негативное влияние свободных радикалов на организм. Свободные радикалы являются причиной преждевременного старения, нарушений иммунной системы, сердечно-сосудистых заболеваний, катаракты и онкологических заболеваний.

Бета-каротин, или провитамин А, – еще один сильнейший антиоксидант, препятствующий преждевременному старению. Он стимулирует иммунную систему и является отличным профилактическим средством при сердечно-сосудистых заболеваниях, предупреждая развитие катаракты и онкологических заболеваний.

Магний – это важный элемент, участвующий в построении белков и образовании костной ткани в организме, а также в деятельности нервной системы и работе сердца. Магний обладает антиспастическим и сосудорасширяющим свойством, стимулирует двигательную активность кишечника и желчного пузыря, участвует в обмене фосфора, способствует снижению давления крови. Особенно полезен магний женщинам во время климактерического синдрома, так как он

снимает все негативные проявления этого периода – приливы, чувство жара, сердцебиение и потливость.

Фосфор укрепляет кости и зубы, вот почему яблочным уксусом, разведенным с водой, полезно полоскать рот и чистить зубы. Кроме того, фосфор регулирует энергетический обмен в организме.

Сера входит в состав большинства белков и ферментов, поэтому необходима для их синтеза и функционирования. Особенно активна ее роль в синтезе белков соединительной ткани, таких как стенки сосудов, кожа и волосы. Вместе с витаминами группы В сера участвует в обмене веществ. Вместе с фосфором сера влияет на нормальное функционирование нервной системы. Если ее мало в организме, у человека появляется раздражительность и повышается нервозность.

Витамин В₁ необходим для энергоснабжения нашего организма. При достаточном количестве витамина В₁ лучше происходит сжигание сахаров, основных источников энергии.

Витамин В₂ играет роль в энергоснабжении организма и способствует поддержанию здоровья кожи.

Витамин В₆ играет большую роль в построении и расщеплении белков, а также принимает участие в метаболизме.

Витамин В₁₂ необходим для образования красных кровяных телец и оказывает благоприятное влияние на нашу нервную систему.

Приготовление яблочного уксуса в домашних условиях

Чтобы яблочный уксус действовал с наибольшей эффективностью, нужно использовать качественный продукт, а таким продуктом может быть только натуральный нерафинированный уксус, желательно приготовленный в домашних условиях. Конечно, если нет времени, а лечиться нужно срочно, приходится покупать яблочный уксус в магазине, однако нужно знать, как выбирать уксус. В его состав не должно входить никаких других компонентов, кроме уксуса яблочного. Если есть добавки, то этот уксус – синтетический. Такой уксус для лечения не подходит. Кроме того, промышленный яблочный уксус имеет бóльшую кислотность, чем домашний (рН4 – рН6). Это надо учитывать при использовании его в пищу и для лечения: его нужно разбавлять водой в больших пропорциях, чем указано в рецептах (все рецепты даны для домашнего уксуса с кислотностью рН2).

Есть и еще одно существенное отличие домашнего уксуса от покупного. Промышленный уксус делают из кожуры и сердцевины разных яблок, то есть из остатков другого производства. Домашний продукт нужно готовить из целых яблок, причем только сладких сортов. Чем слаще яблоки, тем выше в сусле содержание спирта и тем легче образуется уксусная кислота. Яблочный уксус – это собственно перебродивший яблочный сок. В процессе брожения наверху появляется пена – это так называемая «уксусная матка». Она очень полезна, поэтому снимать ее не следует, наоборот, надо перемешать с остальной жидкостью. Чтобы не повредить «уксусную матку», нельзя переставлять сосуд с готовящимся уксусом с места на место.

Итак, приготовить яблочный уксус довольно просто. Существует несколько рецептов. Выбирайте тот, который вам понравится.

Крепость натурального яблочного уксуса промышленного производства 4–5 %, а уксуса, сделанного в домашних условиях, – чуть ниже.

Рецепт № 1

Собираем яблоки – очень зрелые (даже перезрелые) или падалицу. Хорошо, если это будут яблоки из собственного сада, выращенные без химических удобрений и обработки вредными химикатами.

Яблоки хорошо вымойте, очень мелко нарежьте или раздавите в ступке. Всю массу положите в эмалированную кастрюлю, добавьте сахарный песок в расчете на 1 кг яблок сладких сортов – 50 г сахара, если вы берете кислые яблоки – добавьте 100 г сахара. Залейте массу горячей, но не кипящей водой (около 70 °С). Вода должна быть выше уровня яблок на 3–4 см. Поставьте кастрюлю в теплое место, но не на солнце. Периодически, не реже 2 раз в день, перемешивайте массу, чтобы она не подсыхала сверху. Через две недели жидкость процедите через марлю, сложенную в 2–3 слоя, и перелейте в большие банки для брожения, но так, чтобы до верха оставалось 5–7 см. Во время брожения жидкость будет подниматься. Оставьте еще на две недели. Уксус готов.

Осторожно перелить готовый уксус в бутылки, не взбалтывая и сохраняя осадок на дне банки. Этот осадок можно процедить через несколько слоев марли и долить в бутылки. До края должно оставаться немного места. Бутылки хорошо закупорить (лучше залить парафином) и хранить в темном месте при комнатной температуре.

Рецепт № 2

Приготовление яблочного уксуса по Д.-С. Джарвису

Американский врач Д.-С. Джарвис изобрел свой рецепт приготовления яблочного уксуса, в котором сохраняются и приумножаются все лучшие качества его составляющих. Уксус, приготовленный по Джарвису, является богатейшим источником калия.

Этот способ приготовления более длительный, но зато полученный уксус отвечает самым высоким требованиям качества.

Отобрать спелые или перезрелые яблоки, хорошо вымыть и удалить червивые и гнилые места. Натереть на крупной терке яблоки вместе с кожурой и сердцевиной или пропустить яблоки через мясорубку. Всю эту массу положить в большую стеклянную банку, глиняный горшок или эмалированную кастрюлю и залить теплой кипяченой водой в пропорции 1: 1. На каждый литр смеси добавить

100 г меда (мед восстанавливает дефицит калия), 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба. Это нужно для ускорения процесса брожения яблочного сока.

Посуду со смесью не закрывать, а лишь прикрыть салфеткой. Поставить ее в темное и теплое место (с температурой около 30 °С), подальше от солнца. Держать около 10 дней, перемешивая смесь 3 раза в день деревянной ложкой. После этого жидкость процедить через марлю. Перелить в сосуд с широким горлышком и взвесить, отняв вес бутылки, то есть определить объем полученной жидкости. Затем на каждый литр жидкости добавить еще 50—100 г меда (в крайнем случае можно сахара) и хорошо перемешать. Сосуд закрыть марлей, сложенной в несколько слоев, и хранить в тепле для продолжения процесса брожения.

Процесс брожения очень длительный. Емкости должны выстоять в течение 40–50 дней. Когда уксус станет прозрачным, процесс брожения закончился. Жидкость еще раз процедить через марлю и разлить по бутылкам.

Рецепт № 3

Отобрать зрелые, желательны сладкие яблоки, нарезать их крупными дольками и оставить на блюде на свету, чтобы они потемнели (происходит процесс окисления железа под действием кислорода). Затем из этих яблок выжать сок. Налить сок в стеклянную или глиняную бутылку, на горлышко которой надеть резиновый шарик или перчатку.

Емкость с соком поставить в темное и теплое место (с температурой около 30 °С). Во время брожения шарик будет надуваться. Этот период продолжается от 1 до 6 недель. Когда шарик надуется полностью, его нужно снять, а жидкость вместе с пленкой дрожжеподобных грибков («уксусной маткой») вылить в широкую глиняную или деревянную посуду – чем больше поверхность соприкосновения жидкости с воздухом, тем быстрее пойдет брожение. Жидкость не должна доходить до верха сосуда 7–9 см, так как при брожении она будет увеличиваться и может перелиться через край. Посуду накрыть салфеткой или завязать марлей и оставить для вторичной ферментации. Пенку нужно сохранить обязательно еще и потому, что ее лечебные свойства в три раза выше, чем у самого

яблочного уксуса. Кроме того, без «уксусной матки» период ферментации затянется на более длительное время.

Посуду с жидкостью поставить в теплое темное место еще на 40–60 дней.

Брожение считается законченным, когда жидкость перестанет бурлить, в ней исчезнет муть и она станет прозрачной. Готовый уксус профильтровать через марлю и разлить по бутылкам. Хранить домашний яблочный уксус нужно в темном месте при температуре от 6 до 15 °С. Можно в холодильнике или на полке в прохладной кладовке. Чем дольше уксус стоит, тем полезнее становится. Осадок в виде рыжеватых хлопьев вполне допустим, он может образоваться со временем (через несколько месяцев). В этом случае при использовании уксус нужно дополнительно отфильтровать или осторожно слить, чтобы осадок остался в бутылке.

Познакомившись с яблочным уксусом поближе, узнав о его замечательных свойствах и рецептах приготовления, можно приступать к самому главному – использованию этого средства в конкретных целях: для лечения или похудения, поддержания здоровья и красоты, а может быть, для отличного самочувствия и прекрасного настроения. Ведь уксус помогает и в том, и в другом, и в третьем, и в четвертом. Важно знать, чего вы хотите добиться, и действовать строго по рецепту и рекомендациям. Как правило, человек, который начинает лечиться яблочным уксусом, уже не может отказаться от него даже после своего выздоровления. Он употребляет уксус и в кулинарии, и в косметологии, и для общего жизненного тонуса. Яблочный уксус становится его неотъемлемым спутником и помощником. Поэтому мы и решили дать рецепты использования яблочного уксуса на все случаи жизни.

Глава 2

Лечение яблочным уксусом

Если вы заинтересовались яблочным уксусом как средством лечения многих заболеваний, то в этой главе вы найдете много интересного для себя. Многие не любят ходить к врачам и предпочитают лечиться народными средствами. Для них тоже есть любопытная информация о различных недугах, которые не всегда легко распознать. Предлагая тот или иной рецепт использования яблочного уксуса, мы даем краткое описание болезни, от которой он помогает. Конечно, это не заменяет диагноза профессионального врача, но помогает разобраться в проблемах своего организма.

Однако помните, что яблочный уксус не заменит лекарств, если вы страдаете серьезным хроническим недугом или острым воспалительным заболеванием. В этом случае вам следует обратиться к доктору и проконсультироваться с ним о возможном приеме яблочного уксуса. Знающий врач поможет вам так комбинировать основное лечение и дополнительное – яблочным уксусом, что это замечательное природное средство намного ускорит процесс вашего выздоровления, повысит эффективность медикаментозных препаратов и укрепит иммунитет для сопротивления болезни. Яблочный уксус может стать основным средством восстановления организма после того, как кризис заболевания миновал, и будет лучшим снадобьем для профилактики новых обострений заболевания. А болезни, которые не требуют незамедлительного вмешательства врачей, можно лечить дома с помощью яблочного уксуса. И лечение это будет не только действенное, но и совершенно безвредное и даже приятное. Ведь яблочная кислота вырабатывается самим организмом, только в небольших количествах, и иногда ее не хватает для того, чтобы наш организм функционировал нормально. Поможем ему сами.

Предупреждение!

Людам с серьезными хроническими и острыми заболеваниями внутренних органов следует проконсультироваться с лечащим врачом перед тем, как принимать яблочный уксус.

Избыточный вес или ожирение

Ожирение – это не просто избыточная масса тела, а заболевание, для которого характерно слишком сильное развитие жировой ткани. Чаще всего ожирением страдают женщины после 40–50 лет. Этому есть разные причины.

Самая распространенная причина – нарушение энергетического баланса, то есть несоответствие между энергетическими поступлениями и их затратами, а проще говоря, из-за систематического переедания. Человек не замечает, как постепенно набирает килограмм за килограммом. А когда уже не узнает себя в зеркале, хватается за голову и считает, что он болен. Да, действительно, болен, но не чем иным, как ожирением, причем из-за собственной распущенности.

Но не всегда в этом заболевании виноват сам человек. Есть серьезные физиологические причины, приводящие к ожирению. Среди них беременность, время лактации, климакс: в эти периоды происходит перестройка гормонального фона и изменение обмена веществ.

Среди заболеваний, приводящих к ожирению, на первом месте стоит заболевание эндокринных желез, которые, безусловно, нужно лечить только с помощью врачей: здесь никакие диеты не помогут.

Как определить, есть ли у вас ожирение, ведь иногда даже чуть полноватому человеку кажется, что он страдает ожирением? Для этого существуют специальные градации – четыре степени ожирения.

1-я степень ожирения: масса тела превышает нормальную более чем на 29 %.

2-я степень ожирения: масса тела превышает нормальную на 30–40 %.

3-я степень ожирения: превышение составляет 50–99 %.

4-я степень ожирения: масса тела более чем в два раза больше нормальной, то есть превышает ее на 100 %.

Как высчитать нормальную массу тела? Для этого нужно определить соотношение между ростом и весом тела, то есть рассчитать индекс массы тела – ИМТ, который и является показателем

веса. ИМТ рассчитывается следующим образом: вес в килограммах надо разделить на квадрат роста в метрах.

Например. Ваш рост 160 см, то есть 1,6 м. Квадрат роста равен 2,56. А ваш вес – 80 кг. Надо 80 разделить на 2,56. Получается 31,2. Значит, ваш ИМТ = 31,2. Он больше 29, то есть вы имеете 1-ю степень ожирения. Это уже заболевание, которое необходимо лечить, хотя особых неудобств вы еще не испытываете. Но они проявятся позднее, и пока этого не случилось, нужно действовать. Вообще при 1-й и 2-й степени ожирения люди, как правило, не ощущают сильного дискомфорта, они привыкают к тем неудобствам, которые дает им лишняя жировая прослойка, и прекрасно живут с ней, но до поры до времени. Ведь любая болезнь, если ее не лечить, прогрессирует. Поэтому и вес неуклонно ползет вверх, а вслед за ним начинается одышка, повышение давления, проблемы с сосудами, сердцем и так далее.

Уже при 3-й степени ожирения появляются слабость, апатия, раздражительность, тошнота и горечь во рту, боль в суставах и позвоночнике.

Ожирение опасно своими осложнениями: гипертонией, развитием сердечно-сосудистых заболеваний, ишемической болезни сердца, сахарного диабета.

Однако вернемся к началу заболевания. Несмотря на разные причины ожирения, корень этой беды находится в кишечнике и желудке, а именно – в пищеварении. Лишний вес – это всегда признак плохого пищеварения, то есть нарушенной микрофлоры кишечника. Восстановив ее, вы обретете здоровье. Здоровый кишечник обеспечивает нормальный вес, сильную сопротивляемость организма болезням и повышенную жизнеспособность. Поэтому первое – это борьба с дисбактериозом, о котором вы прочитаете ниже.

Вторая и наиболее важная причина плохого пищеварения – излишнее окисление организма. Дело в том, что переваренная в желудке пища становится кислотой или щелочью, причем на это не влияет первоначальный вкус продукта. Например, кислые лимоны и другие овощи как раз становятся щелочами. Кофе, мясо и яйцо образуют кислоты. Употребляя слишком много кислотообразующих продуктов, мы закисляем свой организм и так вредим своему здоровью. Яблочный уксус – это сильное средство, образующее в

организме щелочь, поэтому он очень эффективно снижает окисление организма. С его помощью можно избавиться не только от ожирения, но и от всех сопутствующих патологий.

Яблочный уксус промышленного производства более концентрированный, чем домашний, поэтому его нужно дополнительно разбавлять водой.

Лечение ожирения яблочным уксусом

Чтобы восстановить процессы окисления организма, нужно принимать яблочный уксус ежедневно в одно и то же время, но обязательно до 11 часов утра. Именно с 5 до 11 утра организм удаляет лишние кислотные продукты переваривания из тканей в кровь. Поэтому в этот период нельзя пить кофе и другие кислотообразующие продукты.

В стакане кипяченой воды разбавить 2 ст. ложки яблочного уксуса и выпить медленными глотками. Курс лечения длительный – от 2 месяцев (без перерывов) до года с перерывами на 2 недели каждый месяц. Если вы страдаете ожирением 3—4-й степени, то согласуйте длительность приема уксуса со своим врачом.

Предупреждение!

Нельзя использовать низкокачественный дешевый уксус, для производства которого используются способы ускоренной ферментации. В нем потеряны полезные свойства. В магазинах натуральный яблочный уксус всегда стоит в несколько раз дороже синтетического. Приобретая яблочный уксус в магазине, обратите внимание на этикетку. На ней должно быть написано: «Яблочный уксус». Если написано: «Уксусная кислота 9 %, ароматизатор, краситель», то это не натуральный яблочный уксус. Его нельзя использовать в лечебных целях.

Почему яблочный уксус способствует похудению

В основном в ожирении «виноваты» углеводы, которые являются топливом для организма, но часто поступают в него в избыточном количестве. Это топливо человек не успевает сжигать, и оно откладывается в наших запасниках – жировых прослойках. Но без углеводов человек испытывает огромное чувство голода, ведь тогда не хватает топлива для жизнедеятельности. А для того чтобы похудеть, то есть избавиться от излишней массы тела, количество углеводов необходимо снизить до количества меньше нормального. Иными словами, нужно голодать, а это очень тяжело, к тому же голод вызывает слабость и головокружения. Но выход есть: нужно употреблять такие углеводы (или сделать их такими), чтобы они медленно поступали в кровь, обеспечивая нормальный уровень сахара и не давая возможности откладываться жиру. К природным веществам, которые регулируют всасывание сахаров в кровь, относится пектин. Пектин является натуральной клетчаткой. Он содержится в яблоках, но в небольших количествах. А в яблочном уксусе повышенная концентрация пектина, вот почему он предотвращает быстрое появление чувства голода и уменьшает отложение жира в тканях. Использование яблочного уксуса способствует сбрасыванию веса даже в том случае, если вы употребляете в пищу все подряд. Хотя диета делает этот процесс более быстрым и эффективным. Кроме того, яблочный уксус выводит токсины из организма и дает энергию.

Рецепт № 1

Ежедневно выпивать по стакану раствора яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 стакан воды). Таким же раствором из другого стакана обтирать лицо, шею, плечи, грудь и живот, смочив в нем льняную тряпицу. Процедуру лучше делать утром перед завтраком.

Курс лечения – 3 месяца, при необходимости повторить. Принимать яблочный уксус можно в течение года, делая перерывы на 1–2 недели каждый месяц.

Рецепт № 2

Лечебное очищение организма (выводит токсины)

В половине стакана холодной кипяченой воды развести 1 ст. ложку яблочного уксуса и добавить полстакана кислого молока. Все хорошо

размешать и выпить. Принимать непосредственно перед завтраком и перед ужином – 2 раза в день.

Курс лечения – один месяц. Через неделю лечение можно повторить.

Поскольку в состав молочной сыворотки входят кальций и фосфор, препятствующие развитию остеопороза костей, то этот рецепт особенно подходит женщинам после сорока лет.

Рецепт Б. В. Болотова

Взять 0,5 литра яблочного уксуса, добавить к нему 2 ст. ложки травы полыни, накрыть крышкой и настаивать в темном месте при комнатной температуре в течение двух дней. Затем процедить и хранить в холодильнике.

Утром и вечером добавлять в чай по 1 ч. ложке настоя на стакан. Курс лечения – 1 месяц. Через 2 недели лечение можно повторить.

Курс лечения яблочным уксусом

Курс лечения яблочным уксусом состоит из шести дней, в течение которых нужно неукоснительно соблюдать инструкцию. Вам придется ограничить себя в потреблении сладостей и других продуктов, но только так вы добьетесь существенного результата – сбросите вес и почувствуете себя намного лучше. Этот стимул даст вам силы, а положительный настрой поможет справиться с трудностями.

Первый день

Подготовка к лечению. Нельзя пить кофе и чай, есть жареные, маринованные, слишком жирные блюда. Остальное – можно, но при этом надо тщательно пережевывать пищу. За день выпить не менее двух литров воды.

Второй день

Натошак выпить стакан воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса. Завтрак: травяной чай, йогурт, мелко нарезанные фрукты. В этот день отказаться от мяса и яиц. На обед съесть кусок постной рыбы, хлеб, тушеные овощи. Ужин – обезжиренный творог или сыр.

Дополнительно в течение дня выпить 1 л слабого травяного чая (мята, зверобой, гибискус, шиповник – по желанию).

Третий день

Натошак выпить стакан воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса. Завтрак: травяной чай, молочная каша. На обед съесть кусочек постного мяса, тушеные овощи, хлеб, овощной суп. Перед ужином выпить стакан воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса. Ужин: овощи (можно сырые, но следует хорошо их пережевать) и кефир. Пить настой шиповника в течение дня.

Четвертый день

Натошак выпить стакан воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса. Завтрак: каша, сок или компот. Перед обедом выпить стакан воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса. На обед съесть постное мясо или рыбу, картофельное пюре, салат из мелко нарезанных овощей, травяной или шиповниковый чай. Вечером перед ужином выпить стакан воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса. На ужин – овощи, обезжиренный творог, кефир. Настой шиповника или слабый травяной чай – не менее 1 литра за день.

Пятый день

Натошак – стакан воды с 1 ст. ложкой яблочного уксуса. Затем фрукты, творог, травяной настой. Обед – постное мясо, овощи, коричневый рис, хлеб из муки грубого помола. Травяной или шиповниковый настой без ограничения. Перед ужином выпить стакан воды с 1 ст. ложкой яблочного уксуса. Ужин – гречневая каша, сыр, травяной настой.

Шестой день

Натошак – стакан воды с 1 ст. ложкой яблочного уксуса. Затем йогурт, молоко, творог, травяной или шиповниковый напиток. Обед – постное мясо, рыба, овощи. Ужин – рис или макароны, сыр, шиповниковый напиток. Пить до 1,5 литра воды или травяного раствора в течение дня. Это заключительный день очищения. После него можно вновь пить чай и кофе, употреблять любую пищу.

Каждое утро можно пить яблочный уксус, разбавляя его водой (1 ст. ложка уксуса на стакан). Курс лечения можно повторить через неделю, при этом не прерывая прием яблочного уксуса по утрам.

Предупреждение!

Уксусная кислота может вызвать язвенный колит и цирроз печени при неумеренном употреблении или при использовании сильно концентрированной яблочной кислоты.

Заболевания пищеварительной системы

Предупреждение!

Яблочный и другие виды уксуса могут быть опасны для больных, у которых нарушен обмен солей мочевой кислоты. Все виды уксуса противопоказаны при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гиперсекреторной форме гастрита, острых и хронических гепатитах, при остром и хроническом нефрите, нефрозе, мочекаменной болезни.

Лечение пищевых отравлений

Пищевое отравление может иметь очень серьезные последствия – энтероколит, гастрит и даже панкреатит. Поэтому при первых же признаках отравления нужно принимать срочные меры. Яблочный уксус при этом оказывается очень эффективным лекарством, ведь это кислота, которая уничтожает в кишечнике болезнетворные бактерии, даже холерные вибрионы. Если его принимать разбавленным, он будет вполне безобидным средством и для тех, у кого есть проблемы с желудком.

Схема лечения отравлений

1. Промыть желудок теплой кипяченой и немного подсоленной водой. Поставить очистительную клизму с добавлением яблочного уксуса (2 ст. ложки уксуса на 2 литра теплой воды). После этого лечь в постель и положить теплую грелку на живот.

2. Приготовить раствор яблочного уксуса в воде (2 ст. ложки на стакан). Пить по 1 ч. ложке раствора каждые 5 минут в течение суток. Ничего не есть.

3. На второй день вновь поставить клизму с разбавленным уксусом и пить раствор яблочного уксуса в течение дня по 1 ч. ложке. Ничего не есть.

4. На третий день начинать есть протертые каши и чай с сухарями. Пить разбавленный яблочный уксус 3 раза в день по 1 стакану (1 ст. ложка уксуса на стакан).

В течение последующих трех дней рацион можно расширить, при этом нужно продолжать принимать по 1 ст. ложке яблочного уксуса, разбавленного в стакане воды.

Нельзя принимать неразбавленный уксус. Помните, что это – кислота, которая разъедает слизистые оболочки. Хотя у яблочного уксуса рН ниже, чем у обычного, но все же выше кислотности желудочного сока, которая составляет рН2.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

Язвенная болезнь – одно из самых распространенных заболеваний желудка и двенадцатиперстной кишки. Развитие язвы провоцирует действие соляной кислоты желудочного сока, поэтому люди с повышенной кислотностью желудочного сока особенно склонны к этому заболеванию. Помимо агрессивного действия желудочного сока причиной язвы является особая бактерия *Helicobacter pylori*.

Язва представляет собой дефект стенки желудка или двенадцатиперстной кишки разного диаметра (от 0,2 до 3 см) и толщины (может быть на всю стенку желудка или кишки). Язва проявляет себя сильной изжогой, тяжестью в желудке после еды, болью в верхней части живота («под ложечкой»), особенно на голодный желудок и по ночам.

Язвенная болезнь является хроническим заболеванием, которое может прогрессировать и вызывать осложнения – кровотечения и болезни других внутренних органов.

Чтобы язвенная болезнь не обострялась, больному необходимо придерживаться диеты, не употреблять острые и жирные блюда, избегать волнений и стрессов, поскольку провоцируют развитие язвы нервные потрясения.

Вместе с лечением язвы необходимо принимать успокоительные средства. Яблочный уксус можно принимать только вне обострения язвенной болезни. В этом случае он способен укрепить стенку слизистой и уничтожить рубцы на ней, одновременно нормализовав состав микрофлоры.

Гастрит

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки, вызванное погрешностью в питании, применением антибиотиков и других сильнодействующих лекарств. Причинами гастрита могут быть химические и механические повреждения слизистой оболочки, а также дисбактериоз.

Различают острый и хронический гастрит. Острый гастрит может распространяться не только на поверхность слизистой оболочки желудка, но и поражать его мышечный слой. От этого зависит и характер болевых ощущений. Чем сильнее чувство тяжести в желудке, тем больше глубина воспаления. Симптомы острого гастрита – боль «под ложечкой», тяжесть в желудке, тошнота, головокружение, слабость, иногда рвота и понос, а также бледность кожи, обложенный белым налетом язык, обильное выделение слюны или сухость во рту.

Хронический гастрит – это уже постоянное воспаление слизистой желудка, которое то обостряется, то утихает. Так же как и острый гастрит, его хроническую форму вызывают длительные погрешности в питании, употребление грубой или слишком горячей пищи, увлечение крепкими напитками, плохое разжевывание, еда всухомятку, а также дефицит белка, железа и витаминов и некоторые заболевания, такие как анемия, подагра, инфекционные болезни. Симптомы хронического гастрита: ощущение давления и распираания в подложечной области после еды, изжога, тошнота, иногда тупая боль, снижение аппетита, неприятный вкус во рту, иногда отрыжка кислым и запоры.

Противопоказание для употребления яблочного уксуса – обострение язвенной болезни желудка.

Лечение язвы вне обострения и гастритов

При заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки яблочный уксус можно применять только при нулевой и пониженной кислотности, будь то гастрит или язва вне обострения.

Раствор уксуса (1 ст. ложка на 1 стакан воды) выпивайте мелкими глотками за полчаса до еды 3 раза в день. При этом не забывайте о

диете и режиме труда и отдыха. Вам необходимо хорошо выспаться и отдохнуть, а также исключить стрессы и волнения.

Изжога

Изжога возникает при проникновении желудочного сока в пищевод. Дело в том, что в желудочном соке содержится соляная кислота, которая и вызывает чувство жжения. Изжога может возникнуть у вполне здоровых людей от переедания, большого количества съеденной жирной пищи. Изжогу может вызывать также слишком холодная и слишком горячая пища или жидкость. Но если изжога очень сильная, да еще повторяется периодически, значит, она является признаком заболевания желудка – язвы или гастрита. Прежде чем лечить эти заболевания, нужно проконсультироваться с врачом, а сами приступы изжоги можно снять с помощью яблочного уксуса. Только убедитесь, что в данный момент у вас нет открытой язвы. В этом случае принимать уксус нельзя.

Лечение изжоги

Непосредственно перед едой выпить половину стакана воды, в котором разбавлена 1 ч. ложка яблочного уксуса. Благодаря расщеплению уксусом белков, жиров и углеводов чувство жжения пройдет.

Запоры

Запоры могут быть вызваны разными причинами, в том числе неправильным питанием и заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Одной из самых распространенных причин является дисбактериоз кишечника. Другой – нарушение в работе печени и желчного пузыря. Кроме того, запор часто провоцируют стрессы и нервное перенапряжение, которые вызывают спазмы кишечника.

Не так страшен сам запор, как его последствия, ведь хронические запоры приводят к отравлению организма, снижению иммунитета, развитию неврозов и даже провоцируют развитие рака кишечника.

Клизмы и слабительные средства не решат проблемы, они будут способствовать развитию геморроя и дисбактериоза. Чтобы избавиться от запоров, необходимо исключить причины, его вызвавшие, а также принимать средства, улучшающие работу кишечника: употреблять в пищу побольше клетчатки – сырых овощей и фруктов, ежедневно пить много жидкости (не менее 1,5 литра), принимать травяные настои, мягко действующие на перистальтику кишечника. Одним из эффективных средств против запоров является яблочный уксус.

Старинный рецепт лечения запоров

При запоре действие яблочного уксуса основано на стимулировании процесса пищеварения и снижении интоксикации организма из-за образовавшихся токсинов.

В эмалированную кастрюлю налить 2 стакана воды, положить 2 ст. ложки семян льна и прокипятить на маленьком огне в течение 15 минут. Затем отвар процедить и добавить в него 1 ч. ложку яблочного уксуса, размешать.

Принять 1 стакан жидкости вечером за 1–2 часа до сна. Пить медленно, маленькими глотками. Наутро натощак выпить стакан обычного раствора яблочного уксуса (1 ст. ложка на стакан воды). На второй день лечение повторить. На завтрак есть пшеничные отруби с кефиром (1–2 ст. ложки на 1 чашку кефира), больше свежих овощей и фруктов, а также хлеба грубого помола.

Для улучшения перистальтики кишечника

Стакан обязательно теплой воды с растворенной в ней столовой ложкой яблочного уксуса принимать утром – сразу, как встали с постели. Завтракать можно не раньше чем через час. Это не только придает бодрости и очищает кишечник, но и способствует улучшению пищеварения.

Предупреждение!

После принятия раствора яблочного уксуса не забывайте прополоскать рот, так как уксус разъедает эмаль зубов так же, как и любая другая кислота.

Рецепт Б. В. Болотова от запоров

Известный автор оздоровительных методик академик Б. В. Болотов рекомендует настаивать яблочный уксус на плодах жостера и цветках бузины. Для приготовления лечебного уксуса 1 ст. ложку измельченных плодов жостера и 1 ст. ложку цветков бузины залейте 200 г яблочного уксуса, настаивайте под крышкой не менее суток в теплом месте. Затем состав надо процедить и перелить в другую бутыл.

Растворить 3 ч. ложки настоя в половине стакана воды и принимать 2 раза в день – утром и вечером после еды. Курс лечения – 2 недели. При необходимости еще через две недели лечение можно повторить.

Дисбактериоз

Дисбактериоз кишечника – это нарушение микробного равновесия, то есть уменьшение полезной микрофлоры в кишечнике. Дисбактериоз оказывает негативное влияние на иммунитет и работу всего желудочно-кишечного тракта. Эта патология возникает из-за неправильного питания, в результате стрессов и нервного перенапряжения, а также после приема антибиотиков и других сильнодействующих лекарств. Для восстановления нормальной микрофлоры кишечника очень эффективен яблочный уксус, который улучшает работу кишечника. Уксусная кислота подавляет развитие грибов (патогенных микроорганизмов) в кишечнике. Яблочный уксус – это естественный консервант, а пектин оказывает положительное воздействие на кишечную флору.

Лечение дисбактериоза

Чтобы добиться стойкого результата, вам придется запастись терпением, ведь яблочный уксус необходимо принимать регулярно и долго. Главное – заготовить его впрок. Пить нужно разбавленный яблочный уксус: 1 ст. ложка на стакан воды. А вот схема приема зависит от состояния кишечной флоры и степени запущенности дисбактериоза.

При небольшом дисбактериозе, вызванном стрессом или первичным приемом антибиотиков, а также для его профилактики принимать яблочный уксус надо 1 раз в день – утром, натощак, за 15 минут до еды. Курс лечения составляет 3 месяца. Затем следует

сделать перерыв (2 недели), после того лечение при необходимости можно повторить.

При среднем дисбактериозе, который вызывает неприятные ощущения в желудке и кишечнике, нерегулярный стул и боли в животе, принимать яблочный уксус надо иначе. Утром выпить стакан разбавленного уксуса за 30 минут до завтрака, а вечером – за 30 минут до ужина. Курс лечения – 3–4 месяца.

При тяжелой степени дисбактериоза, вызванного приемом большого количества антибиотиков, тяжелой болезнью и другими причинами, принимать яблочный уксус следует более длительно – не менее полугода. Пить по стакану 3 раза в день перед едой за 15–20 минут. Каждый месяц делать перерыв на 3–4 дня. Это лечение будет эффективным только в том случае, если уксус принимать регулярно, не пропуская дни и часы приема.

Категорически запрещается ставить клизмы с чистым яблочным уксусом, он травмирует слизистую прямой кишки и уничтожает ее полезную микрофлору.

Геморрой

Геморроем страдает большинство людей на планете. Его основная причина кроется в гиподинамии, то есть малоподвижном, преимущественно сидячем образе жизни. Вот почему это одно из самых распространенных заболеваний во всем мире. По-гречески «геморрой» означает кровотечение внутренних органов. Хотя это название сохранилось с древних времен, оно не всегда соответствует характеру заболевания. Главным признаком геморроя является набухание и воспаление венозных узлов прямой кишки, которые кровоточат, если болезнь запущена. То есть причина заболевания состоит в варикозном расширении вен. И геморроидальные узлы образуются из-за нарушения венозного оттока крови, которая заполняет ткани прямой кишки, свертывается и образует узлы.

Геморрой может быть как внутренним, так и внешним. Если переполненные кровью, уплотненные вены – геморроидальные узлы находятся у самого ануса и выпадают наружу, то это внешний

геморрой, а чуть подальше, в глубине – внутренний. Последний можно определить по уже начавшимся кровотечениям.

Узлы увеличиваются в размерах и кровоточат при напряжении, а в спокойном состоянии уменьшаются.

Острая форма геморроя характеризуется утолщением геморроидальных узлов, болезненностью, ощущением инородного тела в заднем проходе и кровотечением. Эти симптомы усиливаются при дефекации, ходьбе и в положении сидя. Острый геморрой переходит в хронический и постепенно прогрессирует, если болезнь не лечить. К осложнениям болезни относятся сильные кровотечения, отек анального отверстия и гнойный парапроктит.

Существуют натуральные средства, позволяющие снять воспаление геморроидальных узлов и повернуть болезнь вспять. Одно из самых эффективных из них – яблочный уксус, обладающий противовоспалительным и заживляющим свойствами.

Наружное применение яблочного уксуса по рецепту Б. В. Болотова

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 0,5 литра яблочного уксуса, добавить 1 ст. ложку измельченной травы чистотела, закрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать 5 дней. Процедить и перелить в другую стеклянную бутылку.

Льняной или хлопчатобумажной салфеткой, смоченной в настое, прикладывать к больному месту. Процедуры выполнять 3 раза в день. Последнюю делать на ночь.

Внутреннее применение яблочного уксуса по рецепту Б. В. Болотова

В кастрюлю или бутылку налить 0,5 литра яблочного уксуса, положить 3–4 ст. ложки ягод калины и закрыть крышкой. Поставить в темное и теплое место. Настаивать в течение 8 часов.

Принимать по 1 ч. ложке, разведенной в $\frac{1}{4}$ стакана воды, 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2 недели. Обычно за это время геморрой проходит. При необходимости курс лечения повторить через неделю.

Заболевания суставов

Артрит – это воспаление суставов различного происхождения, при котором поражаются внутренние оболочки сустава, суставной хрящ, капсула и другие элементы. К артритам относятся ревматоидные воспаления, подагра, остеоартрит, туберкулез и др. Признаки артрита – опухоль сустава, местное повышение температуры, покраснение, боль и ограничение в движениях. Артрит – хроническое заболевание, имеющее много разных причин. Бывают травматические артриты, причина которых – травмы, и полиартриты – воспаление сразу нескольких суставов.

Причины развития артритов: инфекционные заболевания и нарушения обмена веществ, а также иммунные патологии. А запускающими факторами служат переохлаждения и чрезмерное физическое напряжение сустава.

Артроз – это прогрессирующее заболевание опорно-двигательного аппарата, при котором вместе с воспалительным процессом происходит дистрофия ткани. Артрозы чаще всего поражают суставы кистей рук, позвоночника (остеохондроз), тазобедренные, коленные, голеностопные суставы.

Подагра – самое древнее заболевание, известное со времен Гиппократов. Это заболевание суставов, обусловленное отложением солей мочевой кислоты. Чаще подагрой страдают мужчины после 40 лет. В основном подагра поражает суставы пальцев кистей и стоп. Признаки подагры – внезапная и интенсивная боль, покраснение и ощущение жара в суставе. К этому заболеванию существует наследственная предрасположенность. Провоцирует его развитие гипертония и сахарный диабет, а также неправильное питание – употребление большого количества мяса, копченостей и жиров, алкоголя. Способствуют развитию заболевания стрессы.

Рецепты для наружного применения

Мазь для суставов

Взбить 1 желток куриного яйца, 1 ч. ложку скипидара и 1 ст. ложку яблочного уксуса. Все тщательно перемешать и хранить в холодильнике не больше суток.

Втирать мазь в больной сустав, мягко массируя. Процедуру проводить по мере необходимости, можно несколько раз в день. Лучше делать ее на ночь. Наутро воспаление спадет.

Лепешка с яблочным уксусом

В неглубокую миску положить 2 ст. ложки меда, полстакана ржаной муки и 2 ч. ложки сахарной пудры. Все тщательно растереть до образования густой однородной массы. Затем завернуть эту массу в плотную ткань или марлю, сложенную в несколько слоев.

На всю ночь приложить к больному суставу лепешку в марле, закрепив ее с помощью бинта. Наутро лепешку снять, а кожу под ней осторожно протереть неразбавленным яблочным уксусом.

Рецепты для внутреннего применения

Рецепт № 1

Приготовить раствор яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на стакан воды с добавлением 1 ч. ложки светлого меда). Принимать первые 2 месяца по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Затем сократить прием до 1 стакана в день утром натощак. Принимать еще один месяц. После такого лечения обострений артрита не будет очень долго.

Рецепт № 2

Для устранения острой боли в суставах рекомендуется в течение дня каждый час принимать по 1 стакану слабого раствора яблочного уксуса (1 ч. ложка на стакан воды).

Рецепт № 3

Приготовить 1 стакан свежесжатого томатного сока. Добавить к нему 2 ч. ложки яблочного уксуса и размешать.

Принимать 1 раз в день за 1 час до еды в течение недели. Боль в суставе, связанная с артритом, пройдет уже после первого приема.

Лечение артрита по рецепту Б. В. Болотова

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 0,5 литра яблочного уксуса, добавить 3 ст. ложки сухих цветов каштана и закрыть крышкой. Поставить в темное и теплое место. Настаивать 2 дня. Процедить.

Принимать по 1 ч. ложке, разбавленной в половине стакана воды, 2 раза в день в течение недели. Неразбавленным настоем делают примочки на больной сустав. Средство снимает воспаление и уменьшает боль. Можно просто протирать сустав марлей, смоченной в настое. Делать это нужно как можно чаще – до 10 раз в день и обязательно на ночь. Курс лечения длится до тех пор, пока не наступит выздоровление.

Лечение ревматоидного артрита по рецепту Б. В. Болотова

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 0,5 литра яблочного уксуса. Добавить половину стакана измельченного стебля и корней сабельника болотного. Накрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать не менее 2 дней. Процедить.

Принимать по 1 ч. ложке, разведенной в половине стакана воды, 2 раза в день в течение недели. Неразбавленным настоем делать примочки на больные суставы.

Наружное средство при любых суставных болях

Приготовить смесь, состоящую из одного желтка, 1 ч. ложки скипидара и 1 ст. ложки яблочного уксуса, хорошо взбить.

Тщательно втирать смесь в кожу больного сустава, пока боль не исчезнет.

Лечение подагры по рецепту Б. В. Болотова

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 0,5 литра яблочного уксуса, добавить стакан свежих или полстакана сухих брусничных листочков. Накрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать в течение суток.

Принимать по 1 ч. ложке, разбавленной в половине стакана воды, 3 раза в день. Неразбавленным настоем протирать больные места.

Кожные заболевания

Чесотка

Чесотка – это заразное заболевание, вызываемое чесоточным клещом. Он очень быстро размножается на коже человека, прокладывая в ее верхних слоях ходы, в которых самка откладывает яйца. За один месяц на теле человека появляется до 5 млн особей. Клещи питаются клетками кожи. Их укусы и вызывают зуд. На месте укуса появляется узелок, он нестерпимо чешется и краснеет. Несмотря на то, что клещ очень мелкий, его можно увидеть под кожей в виде маленькой белой точки внутри пузырька. Чесоточные ходы, которые проделывают клещи, тоже заметны. Они представляют собой выпуклые полоски, которыми испещрены те места, где поселился чесоточный клещ. В основном это ладони и боковые поверхности пальцев, складки кожи возле плеч, кожа около сосков, на ягодицах и бедрах, под коленями, у мужчин кожа полового члена, а у детей клещ поселяется на подошвах стоп, на лице и волосистой части головы.

Заразиться чесоткой можно при рукопожатии и другом тесном контакте с больным человеком, а также через общие предметы личной гигиены – полотенце, постельное белье, перчатки. Заболевание проявляется в течение 10 дней, а протекает месяцами и даже годами, если его не лечить.

Чесотка опасна своими осложнениями – гнойничковыми воспалениями кожи, переходящими в экзему. Единственный способ борьбы с чесоткой – уничтожение чесоточного клеща, что легко сделать при помощи яблочного уксуса.

Лечение чесотки

Чесоточный клещ не выносит яблочной кислоты, а для того чтобы усилить эффект, к яблочному уксусу нужно добавить еще одно сильное средство – чеснок.

В емкость налить стакан яблочного уксуса, добавить к нему несколько зубчиков чеснока, истолченных в ступе. Эту смесь настоять в течение 10 дней в темном месте, а при необходимости использовать

сразу же (эффект будет хуже, но все равно будет). Вы можете отлить часть лекарства для немедленного лечения, а большую часть оставить для настоя. Так вы не потеряете драгоценного времени, и клещ не успеет расплодиться в больших количествах.

Когда настой будет готов, начинайте делать ежедневные компрессы на пораженные места.

Экзема

Экзема – это хроническое кожное и аллергическое заболевание. Ее основные симптомы – покрасневшая кожа, которая сильно чешется и шелушится, а затем покрывается коркой. Это происходит из-за воспаления глубокого и поверхностного слоев кожи. Чаще всего поражения появляются на кистях рук и локтях, внутренней поверхности коленных и локтевых сгибов, а у детей экзема поражает также лицо, кожу головы и шеи. Причина экземы – сбой в работе иммунной системы, в результате которого организм реагирует кожной патологией на определенную пищу или какие-либо внешние воздействия. Часто экзема передается генетически – от родителей к детям.

Экзема может проявиться в любом возрасте – как у младенца, так и у зрелого человека. Возникшая в раннем детстве, экзема часто надолго затухает или проходит совсем, когда ребенок подрастает.

Кожные проявления экземы свидетельствуют о наличии дисбактериоза и проявляются на его фоне, поэтому очень важно не только лечить кожу, но и восстанавливать кишечную флору, в том числе препаратами из чистотела. Поскольку яблочный уксус уничтожает патогенные бактерии, которые в избытке появляются на слизистой желудка и кишечника, то их необходимо выводить из организма. Для этого нужно принимать еще и энтеросорбенты, например активированный уголь.

Во время лечения рекомендуется также принимать успокоительные средства, так как экзему провоцируют психическое перенапряжение и стресс. Кроме того, нельзя забывать о диете: такие продукты, как яйца, кофе, шоколад, цитрусовые, соленья и маринады, лучше не употреблять.

Псориаз (чешуйчатый лишай)

Псориаз – еще одно хроническое заболевание, тесно связанное с состоянием нервной системы. В его основе лежат генетические факторы, а пусковым моментом являются стрессы, нервное перенапряжение, инфекционные заболевания, эндокринные нарушения и лекарственная аллергия.

Заболевание может начаться в любом возрасте: как в детстве, так и в старости. Признаки псориаза очень характерные: преимущественно на висках, лбу, шее и волосистой части головы появляются розовые пятна с четкими контурами, покрытые белыми чешуйками. Они нестерпимо чешутся и распространяются все больше по поверхности кожи. Иногда бляшки появляются в местах сгибов – локтевых и коленных.

Псориаз в запущенной форме может оказать сильное влияние на состояние нервной системы человека, что, в свою очередь, приведет к еще большему прогрессированию псориаза. Поэтому даже небольшие первые признаки псориаза необходимо сразу же лечить в комплексе, воздействуя не только на кожу, но и на более глубокие причины, вызвавшие недуг.

Стригущий лишай

Стригущий лишай – это заболевание животных, которое передается человеку. Болезнь вызывают различные виды микроскопических грибов – дерматомицетов. Грибы имеют нитчатое неразветвленное тело и образуют большое количество спор, поэтому быстро распространяются. Они очень устойчивы к теплу и дезинфицирующим веществам, поэтому долго сохраняются на одежде, на полу, в почве, на дереве.

Носителями болезнетворных дерматомицетов являются мыши, крысы и другие грызуны, а также бездомные кошки и собаки. Людям, особенно детям, заболевание передается через царапины на руках и другие небольшие повреждения кожи, которая соприкасалась с больным животным.

Инкубационный период у людей длится от недели до месяца. Заболевание начинается с появления на коже небольших пятен округлой формы, покрытых чешуйками и корочками серого цвета. Чаще всего поражается кожа головы, шеи и конечностей. Если болезнь запустить, то пятна разрастаются и сливаются друг с другом, занимая большие поверхности кожи. Они не чешутся, или отмечается очень слабый зуд.

Для постановки диагноза проводится микроскопическое исследование соскобов с пораженных участков кожи, но врач может предположить заболевание и по клинической картине, то есть по внешнему виду. Это же можете сделать и вы, так как стригущий лишай выглядит очень характерно, а главное его отличие от дерматозов и других незаразных кожных заболеваний – отсутствие зуда.

Рецепт лечения стригущего лишая

Этот настой необходимо приготовить заранее. Конечно, трудно предположить, что вы заразитесь стригущим лишаем. Однако настой эффективен и при других кожных заболеваниях – чесотке, псориазе и обыкновенных мозолях. Поэтому можно запастись им на эти случаи.

Итак, нужно в стакане яблочного уксуса развести четыре мелко нарезанных или истолченных зубчика чеснока. Закрыть крышкой или салфеткой и настоять в темном месте в течение двух недель.

Ежедневно этой смесью делать компрессы на больные места.

Общий рецепт при кожных заболеваниях

При кожных заболеваниях, стафилококковой инфекции, при ожогах, язвах, различных высыпаниях на коже, укусах насекомых, ушибах и синяках периодически смачивайте пораженное место неразведенным яблочным уксусом.

Наружное применение яблочного уксуса от псориаза и экземы по Б. В. Болотову

В эмалированной кастрюле или стеклянной банке смешать 0,5 литра яблочного уксуса и 2 ч. ложки травы чистотела. Накрыть крышкой и поставить в темное и теплое место. Настаивать в течение 2 недель. Процедить и перелить в другую емкость. Хранить в холодильнике.

При псориазе намазывать этим настоем больные места 3–4 раза в день. Делать компрессы с настоем 2 раза в день в течение недели.

Внутреннее применение яблочного уксуса от псориаза по Б. В. Болотову

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 0,5 литра яблочного уксуса, добавить 2 ст. ложки измельченных листьев крапивы двудомной. Накрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать в течение 2 недель.

Принимать по 1 ч. ложке, разведенной в 1/2 стакана воды, 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели. При необходимости лечение можно повторить через неделю.

Внутреннее применение яблочного уксуса от экземы по Б. В. Болотову

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 0,5 литра яблочного уксуса, добавить 2 ст. ложки измельченного корня лопуха большого, накрыть крышкой и поставить в темное и теплое место. Настаивать в течение 2 недель. Процедить, перелить в стеклянную бутылку и хранить в холодильнике.

Принимать по 1 ч. ложке, разведенной в ¼ стакана воды, 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели, перерыв – неделя, повторить по необходимости.

Аллергическая сыпь на коже

Аллергическая сыпь может появиться на коже лица, локтей, живота, плеч, под коленями. Обычно это результат пищевой аллергии, но возможна и кожная реакция на домашнюю пыль или шерсть животных. Она проявляется в виде маленьких красных пузырьков, которые чешутся, затем лопаются и подсыхают, может образоваться корка.

Лечение сыпи

Яблочный уксус разбавляют в воде (1 ст. ложка на стакан) и принимают внутрь по 1–2 стакана в день. Пораженные места промывают более концентрированным раствором яблочного уксуса (2

ст. ложки яблочного уксуса на 1 ст. ложку воды). Можно принимать ванны с яблочным уксусом. В ванну налить теплой воды (около 40 °С), добавить туда 0,5 литра яблочного уксуса. Размешать. Тут же лечь в ванну и лежать 15–20 минут. Затем промокнуть кожу тонким полотенцем и лечь в постель. Ванны принимать на ночь.

Натоптыши

Натоптыши возникают на ступне в результате поперечного плоскостопия. Поскольку поперечный свод стопы более плоский, то при ходьбе головки плюсневых костей испытывают постоянную ударную нагрузку. Это приводит к смещению и наслоению друг на друга клеток поверхностного слоя кожи стопы, на которой образуются плотные затвердевшие участки кожи. Они очень похожи на большие мозоли, которые невозможно вывести. Натоптыши не только некрасивы, но и болезненны. Особенно сильные болевые ощущения появляются при ходьбе босиком или в обуви на тонкой подошве.

Выведение мозолей и натоптышей

Для выведения мозолей, натоптышей, лечения чесотки и стригущего лишая надо 3–4 измельченных зубчика чеснока залить стаканом яблочного уксуса, настоять две недели в темном месте и из этой смеси ежедневно делать компрессы на больные места.

Гематома, кровоподтек

После удара или столкновения в соединительной ткани скапливается кровь и образуется синяк.

Лечение гематом

Рекомендуются холодные компрессы с яблочным уксусом. Льянную ткань опускают в очень холодную воду (лучше с кусочком льда), в которую добавляют уксус (1 часть уксуса на 2 части воды). Ткань отжимают и накладывают на пораженное место. Сверху кладут сухое полотенце и обертывают теплой тканью. Как только полотенце

станет теплым, обертывание возобновляют. Эту операцию повторяют несколько раз.

Лечение небольших синяков

Нужно 2 ст. ложки уксуса смешать с 1 ст. ложкой соли. Затем этой жидкостью пропитать тряпочку и приложить ее к синяку. Процедуру проводить несколько раз в день.

Лечение ран

В яблочном уксусе очень много железа – элемента, который играет значительную роль в свертываемости крови. Поэтому яблочный уксус – незаменимое средство в лечении кровоточащих ран.

Чтобы ускорить заживление кровоточащей раны, следует ежедневно выпивать 1–3 стакана раствора яблочного уксуса (1 ст. ложка на стакан воды). Заживление послеоперационных ран пойдет быстрее, если начать профилактику кровотечения за две недели до операции. Рекомендуется ежедневно принимать по 1 стакану раствора яблочного уксуса перед каждым приемом пищи.

Лечение ожогов

Если ожог небольшой и не требует серьезной медицинской помощи, то его можно вылечить в домашних условиях. Тряпочку, смоченную неразбавленным яблочным уксусом, как можно скорее надо наложить на ожог. Это немедленно успокаивает боль и в дальнейшем не остается никаких рубцов.

Грибковые заболевания

Лечение ногтевого грибка

Приготовить смесь йода с яблочным уксусом в пропорции 1: 1. Этой смесью два раза в день смазывать пораженные ногти. Курс лечения длительный, не менее полугода.

Грибок на ступне

Этот грибок очень трудно вылечить даже с помощью химических препаратов. Чаще всего поражаются участки между пальцами ног. Для профилактики грибка нужно тщательно вытирать эти места полотенцем после мытья.

Лечение грибка

- Приготовить раствор яблочного уксуса. Для этого нужно взять 1 литр теплой воды, развести в нем 1 ч. ложку уксуса и 0,5 стакана поваренной соли. В этой смеси делать ножные ванны 2 раза в день по 5—10 минут. Такая смесь действует смягчающе на кожу и в то же время уничтожает грибок. Для усиления эффекта рекомендуется несколько раз в день протирать пораженные места ваткой, смоченной в яблочном уксусе. А для уменьшения зуда необходимо смочить хлопчатобумажные носки обычным раствором яблочного уксуса, хорошо отжать их и тут же надеть. Поверх надеть толстые носки. Носки снять, когда высохнут.

- Эффективное противовоспалительное и противогрибковое средство можно получить очень просто. Нужно взять 2 ст. ложки яблочного уксуса, добавить 10 капель масла чайного дерева и мелко истолченный зубчик чеснока. Все тщательно растереть и размешать.

Прикладывать к пораженным местам 2–3 раза в день.

Опоясывающий лишай

Опоясывающий лишай – это острое инфекционное заболевание, которое вызывает вирус ветряной оспы, поражающий нервную систему и кожу.

Кожным проявлениям заболевания обычно предшествуют общее недомогание, повышение температуры, небольшой зуд, чувство покалывания, невралгические боли на месте будущих высыпаний. Затем появляются розовые отечные пятна, на фоне которых в течение нескольких дней образуются группы узелков с прозрачным содержимым. При этом наблюдается увеличение местных лимфатических узлов и усиление болевых ощущений. Затем пузырьки подсыхают и образуются коричневатые корочки, которые потом отпадают, оставляя незначительную пигментацию.

Несмотря на то, что неосложненный опоясывающий лишай продолжается от трех до четырех недель, невралгические боли сохраняются иногда на протяжении нескольких месяцев. Поэтому лечение состоит из приема противовирусных препаратов, витаминов, ультрафиолетового облучения и обезболивающих средств. В дополнение к основному лечению очень эффективен яблочный уксус, который позволяет сократить сроки болезни и уменьшить болевой синдром.

Лечение опоясывающего лишая

Прикладывать к поврежденным участкам кожи ватный тампон, смоченный неразбавленным яблочным уксусом, 4 раза в день и 3 раза ночью (при пробуждении). Через несколько минут после применения яблочного уксуса зуд и ощущение жжения кожи исчезают. При таком лечении лишай быстро заживает.

Лечение сосудов

Варикозное расширение вен

Варикоз (варикозное расширение) затрагивает поверхностные вены ног. Это можно обнаружить невооруженным глазом. Вены набухают и сильно выделяются на икрах.

Почему это происходит? Кровь совершает свой круговой цикл по всему организму и возвращается обратно к сердцу. Если человек стоит, то кровь должна преодолеть силу тяжести, чтобы вернуться из ног к сердцу. Поддерживают течение крови в нужном направлении специальные клапаны – односторонние заслонки в венах. А управляют работой клапанов мышцы ног. Сокращаясь, они открывают внутренние клапаны, и кровь направляется к сердцу. А когда мышцы ног расслаблены, клапаны закрываются и кровь продолжает идти в нужном направлении, не имея возможности вернуться обратно. Для нормального кровообращения в ногах мышцам необходимо постоянно работать. Если этого не происходит (например, человек много сидит), то нарушается работа клапанов и кровь застаивается в венах. От этого они набухают, стенки сосудов истончаются и развивается варикоз.

Симптомы болезни – тяжесть в ногах, усталость, утомление или боль. Если вы сидите или стоите продолжительное время, симптомы могут усилиться. Варикозным расширением вен чаще страдают женщины.

Лечение варикозного расширения вен

Рецепт № 1

Омывайте голени неразведенным яблочным уксусом перед сном и утром сразу же после пробуждения, а также после ванны и душа. Вытирать уксус не надо, он должен высохнуть сам. Эта процедура заметно снижает боли и предохраняет от дальнейшего развития болезни.

Рецепт № 2

Налейте в ванну холодной воды до колен, добавьте туда $\frac{1}{4}$ литра яблочного уксуса и подержите ноги в этом растворе 2–3 минуты. Затем сразу же, не вытирая ног, наденьте хлопчатобумажные носки, а на них – толстые носки и лягте на диван так, чтобы ноги были приподняты.

Рецепт № 3

Смочите ткань в чистом яблочном уксусе, слегка отожмите и оберните ею голени. Поверх наложите сухое махровое полотенце. В течение 30 минут ноги должны быть приподнятыми. Обертывание делайте утром и вечером. Курс лечения – 6 недель.

Внутреннее применение яблочного уксуса

Вместе с наружным применением яблочного уксуса рекомендуется ежедневно принимать по стакану разведенного с водой яблочного уксуса (1 ст. ложка на стакан воды). В запущенных случаях можно пить яблочный уксус 2 раза в день.

Тромбофлебит

Тромбофлебит – это заболевание сосудов вен, в которых образуются сгустки крови – тромбы. Оно может развиваться как на фоне варикозной болезни, так и вне ее. Тромбоз, то есть образовавшиеся сгустки крови в венах, вызывают их воспаление – флебит. Недуг поражает именно вены, а не артерии, потому что кровь в венах течет медленно. Другая причина болезни – инфекции, которые вызывают изменения внутренней стенки вены. Развитие венозных тромбозов иногда провоцируют операции и роды, при которых возникает повышенная свертываемость крови в результате кровотечений.

Бывает тромбофлебит глубоких и поверхностных вен. Признаки тромбофлебита поверхностных вен очень просты: краснота, которая появляется по ходу вены, отечность, уплотнение и болезненность. А вот тромбофлебит глубоких вен определить непросто. Основной симптом этого заболевания – отек, но отек распространяется не там, где проходит больная вена. Так, при тромбозе подколенной вены отекает стопа, бедренной – стопа и голень, подвздошной вены и

нижней полой вены – вся конечность. Заболевание сопровождается тянущая, ноющая боль, которая усиливается в вертикальном положении тела.

Тромбофлебит опасен своими осложнениями. Оторвавшийся тромб может закупорить легочную артерию, что приводит к летальному исходу. Такие осложнения встречаются в 5 % случаев. Поэтому лечение тромбофлебита должно проводиться строго под контролем врача. Основная задача лечения – предотвратить дальнейший рост тромба, профилактить его отрыв от стенки сосуда и восстановить просвет вены. Лечение, как правило, хирургическое, но в некоторых случаях удается избежать операции. В частности, в этом существенную помощь оказывает яблочный уксус. Но прежде чем применять его, обязательно проконсультируйтесь с опытным врачом, которому вы доверяете.

Лечение тромбофлебита

При тромбофлебите используется неразведенный яблочный уксус. Ежедневное смачивание пораженных участков в течение длительного времени дает хороший стойкий результат. При этом старайтесь придерживаться диеты, избегая картофеля, вязких каш и других крахмалистых продуктов, а также выполняйте гимнастику для ног и брюшного пресса. Помогает и чистка печени.

Щитовидная железа

Щитовидная железа относится к органам эндокринной системы. Она вырабатывает гормоны, которые регулируют все важные функции организма: процессы обмена жиров, белков и углеводов, функцию сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, психическую и половую деятельность. Интенсивность выработки этих гормонов регулируется другим гормоном – гипофиза, который тоже вырабатывает щитовидная железа. Но связь эта взаимобратная, то есть чем выше уровень этого стимулирующего гормона гипофиза, тем слабее вырабатываются два других гормона, и наоборот, чем слабее работает железа, тем выше уровень гормона-регулятора. Нормальный уровень гормона-стимулятора в крови означает, что щитовидная железа в норме. А повышение или понижение его количества – это уже патология.

Поэтому нормальная работа щитовидной железы отражается на работе всего организма, всех его функций и систем. Нарушение в работе щитовидной железы сказываются на течение беременности, приводят к анемии, невынашиванию, преждевременной отслойке плаценты, послеродовым кровотечениям. Гипо– и гипертиреоз, то есть пониженная и повышенная функции щитовидной железы, приводят к нарушению менструального цикла и бесплодию, нарушению сердечно-сосудистой системы, рождению детей с пороками развития.

Вот почему заболевания щитовидной железы нужно лечить только под контролем врача. Однако многие доктора даже рекомендуют своим пациентам принимать яблочный уксус, который оказывает очень сильное лечебное воздействие на функцию щитовидки.

Лечение заболеваний щитовидной железы

В стакан кипяченой воды добавить 2 ч. ложки яблочного уксуса, 1 каплю спиртовой настойки йода и 1 ч. ложку меда. Размешать. Пить мелкими глотками во время обеда. Принимать по 2 раза в неделю в течение месяца. Затем сделать перерыв на месяц и курс лечения повторить.

Этот способ лечения хорош как при гипотиреозе, так и при гипертиреозе. Однако частоту приема лекарства лучше обсудить с лечащим врачом, так как здесь возможны вариации. В рецепте дана средняя схема лечения, которая не может принести вреда. Но чтобы эффект был максимальным, возможно, ваш доктор назначит вам пить настой не 2 раза в неделю, а 3 или 4.

Заболевания дыхательных путей

Поскольку основное воздействие яблочного уксуса направлено на уничтожение бактерий и подъем иммунитета, то лечение заболеваний дыхательных путей с помощью этого средства всегда приносит хороший результат. Однако при разных недугах существуют разные нюансы его использования.

Тонзиллит

Тонзиллит – это острое воспаление миндалин под воздействием различных вирусов: аденовирусов, стафилококков, стрептококков. В зависимости от того, какой вирус поразил миндалины, говорят о характере ангины. Острое заболевание может перейти в хроническую форму. Развитию хронического тонзиллита также способствует длительное затруднение носового дыхания, заболевания околоносовых придаточных пазух – гайморит и даже кариес зубов.

Признаки обычного тонзиллита хорошо знакомы многим, ведь каждый человек хоть раз переболел этим недугом. При тонзиллите возникает боль и покалывание в горле, иногда першение и жжение, отдающее в ухо, нередко появляется неприятный запах изо рта, сами миндалины отекают и краснеют, становятся рыхлыми.

Чем раньше начать лечение, тем быстрее наступит выздоровление. Поэтому не стоит бежать в аптеку, если дома стоит бутылка натурального яблочного уксуса. Это отличное средство против вирусов. Однако применение домашних средств хорошо лишь в том случае, если ангина не вызвана стрептококковой инфекцией, а также если нет признаков скарлатины (малиновое горло, сыпь на теле) или дифтерии (красное горло с серым налетом). В этих случаях нужно немедленно вызывать врача.

Рецепт № 1

В половине стакана теплой воды растворите 1 ч. ложку яблочного уксуса. Этим раствором полощите горло каждый час. После

полоскания наберите полный рот раствора, вновь хорошо прополощите горло и проглотите. Сделайте так два раза.

Такую процедуру проделывать до тех пор, пока боль не пройдет. После этого полоскать горло только после еды в течение еще трех дней.

Рецепт № 2

Приготовить смесь: $\frac{1}{4}$ стакана яблочного уксуса и $\frac{1}{4}$ стакана жидкого меда. Хорошо перемешать и хранить в холодильнике.

Принимать по 1 ч. ложке каждые 3 часа в течение дня. На следующий день количество приемов сократить до 3–4 в день, потому что боль заметно ослабнет или вовсе пройдет. На третий день принимать тоже 3–4 раза.

Катар горла, осиплость голоса

Катар горла – это воспаление, которое выражается в осиплости голоса, першении и сухом кашле. Заболевание может возникнуть в результате переохлаждения, громких криков или пения, вдыхания дымного, холодного или запыленного воздуха, частого курения.

Лечение катара

Приготовить раствор: в половине стакана воды размешать 1 ч. ложку яблочного уксуса и 1–2 ч. ложки меда. Принимать от 3 до 7 раз в день в зависимости от состояния горла. При большой осиплости пить раствор надо чаще. Он способствует снятию отечности горла, усилению отхаркивания и выздоровлению.

Во время лечения не рекомендуется напрягать связки и горло, то есть надо меньше разговаривать, желателно только шепотом, дышать свежим, но не холодным воздухом – чаще проветривать квартиру.

Сухой кашель

Сухой кашель очень раздражает слизистую оболочку гортани, его надо стараться перевести во влажный, то есть употреблять средства, разжижающие мокроту. Но никогда не применяйте угнетающих

кашель препаратов, иначе мокрота будет скапливаться в бронхах и затруднит дыхание.

Лечение кашля

Очень эффективно увлажняет кашель, снимает спазмы и воспаление следующая смесь. Возьмите 2 ст. ложки солодки, 2 ст. ложки уксуса и 2 ст. ложки меда. Все тщательно перемешайте и принимайте по 1 ч. ложке 5–6 раз в день.

Ингаляция яблочным уксусом

Яблочный уксус смешать с водой в пропорции 1: 1. Затем эту смесь разогреть до температуры около 90 °С и делать над ней ингаляцию. Наклонить над кастрюлей с жидкостью голову, накрыть ее полотенцем так, чтобы оно закрывало и кастрюлю, и дышать парами в течение 5 минут. Затем снять полотенце, промокнуть им лицо и спокойно посидеть несколько минут, расслабившись.

Ингаляции делать через день в течение недели. С помощью этой процедуры можно даже вылечить кашель курильщика и затяжной бронхит. В этом случае курс лечения рекомендуется увеличить до 2 недель.

Лечение простудных заболеваний

При легких простудных заболеваниях и вирусных инфекциях, протекающих без температуры, но с неприятными симптомами, рекомендуется ежедневное употребление раствора яблочного уксуса, который готовится следующим образом: 2 ч. ложки яблочного уксуса развести в стакане воды с добавлением 1 ч. ложки меда.

Этот раствор пить 1–2 раза в день независимо от приема пищи.

Лечение ангины

Даже серьезную ангину можно вылечить достаточно быстро, если не упустить момент и начать полоскать горло раствором яблочного уксуса с первых часов заболевания.

Раствор делается так: 1 ч. ложку уксуса добавить на стакан воды, положить туда же половину чайной ложки соли и размешать. Рекомендуется полоскать этим раствором горло каждый час. Для этого набрать полный рот раствора, прополоскать и затем проглотить. При глотании раствор омывает заднюю стенку горла, до которой он не доходит при полоскании. По мере уменьшения боли в горле интервал между полосканиями можно увеличить до 2 часов. Утверждают, что таким способом можно вылечить за сутки стрептококковую ангину, а налет на миндалинах исчезает за один день.

Насморк

Многие люди не считают насморк серьезным заболеванием, а между тем этот недуг может иметь разную природу, именно от этого зависит его тяжесть и последствия. Так, бывает насморк вазомоторный, при котором из носа выделяется водянистое содержимое, а нос постоянно закладывает. Существует насморк аллергический, он возникает при соприкосновении с аллергеном – пылью растений, домашней пылью и так далее. Есть насморк инфекционный – например, при ОРЗ или гриппе. Бывает даже травматический и атрофический насморк. Но мы остановимся на тех видах насморка, которые связаны с простудами и аллергическими проявлениями.

Итак, вазомоторный насморк обусловлен расширением кровеносных сосудов и возникает под влиянием эмоциональных переживаний, гормональных нарушений, табачного дыма и даже острой или горячей пищи. Этот насморк проявляется заложенностью попеременно то одной, то второй ноздри, чиханием, слезотечением, выделением водянистой слизи, тяжестью и болью в голове. Этот вид насморка может протекать довольно тяжело: с сильной слабостью, повышенной утомляемостью, бессонницей и раздражительностью, ухудшением памяти и даже сердцебиением.

Аллергический насморк, как правило, сезонный. Хотя он может развиваться как реакция на определенные пищевые продукты, домашнюю пыль, шерсть животных и другие аллергены. Больные очень много чихают, их беспокоит зуд, жжение и покалывание в носу. Аллергический насморк доставляет много неприятностей больным. Кроме того, он опасен полиаллергиями, когда насморк проявляется уже не на один, а на множество аллергенов, а от этого недолго и до другой аллергической болезни – бронхиальной астмы. Вот почему аллергический насморк нельзя допускать и нужно лечить.

Инфекционный насморк может быть вирусным, бактериальным и микотическим, то есть вызванным грибами. Этот вид насморка возникает при различных простудных заболеваниях. Насморк начинается с ощущения жжения и сухости в носоглотке. Вот на этой

первой стадии его лучше всего лечить, чтобы не допустить распространения вируса на горло и бронхи. Если насморк не лечить вообще, то он может перейти в хронический и привести к воспалению гайморовых пазух – гаймориту, с которым справиться будет уже сложнее.

Ингаляции с уксусом

В эмалированную миску налить полстакана воды и полстакана яблочного уксуса. Поставить на огонь и подогреть до 90 °С, не доводя до кипения. Снять с огня, поставить на стол, наклониться, накрыть голову полотенцем и дышать носом в течение 5 минут.

Ингаляции делать несколько раз в день. При сильном насморке можно сделать более концентрированный раствор (2 части уксуса на 1 часть воды).

От заложенности носа

Положить на нос ватный тампон, смоченный в растворе яблочного уксуса (3 ст. ложки уксуса на стакан воды). Держать тампон 5 минут. Затем промыть кожу на носу теплой водой и вытереть насухо. Повторять процедуру 3–4 раза в день.

Дополнительно необходимо пить 1–2 раза в день по стакану обычного раствора яблочного уксуса (1 ст. ложка на стакан воды).

Лечение аллергического насморка

Если у вас сезонная аллергия, то за 2 недели до начала аллергического периода и до его окончания необходимо регулярно утром и вечером выпивать по стакану раствора яблочного уксуса с медом (1 ст. ложка уксуса на стакан воды с 1 ч. ложкой меда).

Эта процедура предупредит развитие отеков слизистой носа и уменьшит ее раздражение.

Воспаление легких

Воспаление легких, или пневмония, – это острое инфекционное заболевание, вызываемое различными видами бактерий, вирусов и грибков. Оно развивается как осложнение вирусного заболевания, в процессе которого возбудители проникают в легкие.

Воспаление распространяется на разные поверхности легких, в зависимости от очагов инфекции различают очаговую, крупозную, одностороннюю и двустороннюю пневмонию.

Пневмония требует незамедлительного лечения, иначе она может вызвать серьезные осложнения или перейти из легкой формы в тяжелую с сильной интоксикацией организма. К осложнениям пневмонии относятся плеврит, абсцесс легкого, инфекционно-токсический шок и острая дыхательная и сосудистая недостаточность.

Симптомы пневмонии бывают очень похожи на начало вирусной инфекции. Болезнь начинается с обычного насморка и кашля, общей слабости, незначительного повышения температуры. Лечение, как правило, не приносит облегчения. Тогда врач назначает рентген грудной клетки.

Очаговая пневмония имеет другие признаки. Она возникает как осложнение после вирусной инфекции, которую неправильно лечили или вообще не лечили. У больного появляются озноб и лихорадка, сухой кашель, переходящий во влажный с отделением гнойной мокроты с прожилками крови, сильная потливость. Дыхание тяжелое с хрипами. Температура тела может повышаться до 39 °С. Если организм ослаблен, то к этим признакам прибавляется одышка, сильная слабость и потеря сна и аппетита.

Еще тяжелее признаки крупозной пневмонии – сильный озноб и высокая температура, учащенное дыхание, трудно отделяемая мокрота, тошнота, потливость, слабость. При таком тяжелом состоянии необходима госпитализация. А вот для лечения пневмонии, протекающей в слабой и средней форме, а также ее профилактики будут очень эффективны настои целебных трав, особенно с яблочным уксусом, поскольку он является сильным противовоспалительным и обеззараживающим средством.

Лечение пневмонии по Б. В. Болотову

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 0,5 литра яблочного уксуса, добавить в него 2 ст. ложки мелко нарезанных листьев алоэ, закрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать 2 дня. Процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике.

Пить по 1 ч. ложке настоя, разбавленной в стакане горячего чая, 3 раза в день. Лечение длительное – от 2 недель до месяца.

Бронхит

Бронхит бывает острый и хронический. Острый бронхит – это острое воспаление бронхов, при котором их слизистые оболочки сильно набухают, а кровеносные сосуды расширяются и переполняются кровью. Такие изменения бронхов вызывают сильный кашель, сопровождающийся болью в груди и отделением мокроты. Острый бронхит может продолжаться несколько недель.

Если болезнь не лечить, то она переходит в хроническую форму. При этом воспаление бронхов прогрессирует, затрагивая все более глубокие слои бронхов и даже легкие. Хронический бронхит характерен постоянными приступами кашля, не проходящими в течение нескольких месяцев и повторяющимися несколько лет.

Лечение бронхита очень длительное, с применением антибиотиков и противовоспалительных средств. Лучше лечить заболевание в его острой стадии, не допуская развития хронического недуга, справиться с которым значительно тяжелее.

Народные средства при бронхите очень эффективны, но принимать их нужно часто и до тех пор, пока не пройдет кашель.

Лечение острого бронхита по Б. В. Болотову

В кастрюлю налить 0,5 литра яблочного уксуса, добавить туда же половину стакана почек сосны, закрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать в течение 2 дней. Процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике.

Ежедневно пить чай с 1 ч. ложкой настоя. Принимать 2 недели, при необходимости можно месяц.

Лечение хронического бронхита по Болотову

В стеклянную емкость поместить 2 ст. ложки исландского мха и залить его стаканом яблочного уксуса. Закрывать крышкой, поставить в темное место и настаивать в течение 2 дней. Процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике.

Принимать на ночь по 1 ч. ложке, разведенной в четверти стакана воды.

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма – это хроническое заболевание, которое имеет аллергическую и инфекционную природу. Характерные признаки астмы – приступы кашля с затрудненным выдохом и удушьем. Приступы могут начаться внезапно, без видимых причин. Однако провоцируют их контакты с аллергенами, переохлаждение, инфекционные заболевания, нервные перенапряжения и стрессы.

Существенную роль в развитии заболевания играет наследственная предрасположенность, а также климатические условия. Повышенная влажность и сырость, низкая облачность и ветреность создают неблагоприятные условия для больных бронхиальной астмой, провоцируют развитие приступов и способствуют возникновению болезни у ранее здоровых людей.

Бронхиальной астмой впервые начинают болеть в любом возрасте, но чаще всего заболевают в раннем детстве, до 10 лет. Диагноз ставит врач-пульмонолог и подтверждает аллерголог после проведения аллергологических тестов.

Считается, что совсем избавиться от бронхиальной астмы невозможно, она непременно проявит себя, как только появится пусковой момент – стресс, встреча с аллергеном или сильная инфекция. Поэтому основное лечение заболевания состоит в серьезных профилактических мерах. Исключение аллергенов – домашней пыли, шерсти животных, некоторых продуктов питания – шоколада, цитрусовых, на которые реагирует больной, значительно сокращает количество и тяжесть приступов. А закаливание организма и здоровый образ жизни позволяют вообще забыть о них на длительное время.

Приступы бронхиальной астмы необходимо быстро купировать, чтобы избежать удушья. Это легко сделать с помощью специальных ингаляторов с сосудорасширяющими препаратами. Но лучше вообще не допускать развитие приступов. И в этом помогают травяные настои с яблочным уксусом, которые нужно пить постоянно для профилактики обострений, а также в периоды, когда развитие

приступов наиболее вероятно – в сырую погоду, когда невозможно исключить влияние аллергенов, при простудах и в других случаях.

Лечение бронхиальной астмы по Б. В. Болотову

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку положить 2 ст. ложки измельченных листьев подорожника, залить стаканом яблочного уксуса, накрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать в течение 2 дней. Процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике.

Принимать 3–4 раза в день по 1 ч. ложке, разведенной в четверти стакана воды, в течение 7—10 дней.

Заболевания мочеполовой системы

Цистит

Цистит – это воспаление слизистой оболочки мочевого пузыря. Им чаще страдают женщины. Это связано с тем, что инфекция быстрее проникает к мочевому пузырю через широкий и короткий женский мочеиспускательный канал, чем через длинный и узкий мужской. Но причины у заболевания другие: кишечная палочка, хламидии, уреаплазма, кандидоз.

Развитие цистита провоцируют нарушения кровообращения в стенке мочевого пузыря и малом тазе, которые в свою очередь возникают при малоподвижном образе жизни и сидячей работе, длительных запорах, при ношении тесного белья из синтетики. Снижение иммунитета также ведет к возникновению цистита. Заболевание часто развивается в период менопаузы, на фоне нарушенного обмена веществ, при неправильном питании с избытком острой и пережаренной пищи.

Признаки острого цистита – частое мочеиспускание с болезненностью внизу живота и в области промежности, иногда с выделением крови. В запущенной стадии заболевания боли бывают очень сильные, а мочеиспускание – каждые 15 минут. В особо тяжелых случаях бывает рвота и повышение температуры тела.

Лечение цистита заключается в приеме противовоспалительных средств, среди которых очень эффективным является яблочный уксус, поскольку в кислой среде размножение бактерий подавляется. Кроме того, бактерицидное действие уксуса стимулирует выделение мочи и промывает мочевой пузырь.

Лечение цистита

При обострении принимать 3–5 раз в день по стакану раствора яблочного уксуса (1 ст. ложка на стакан воды) ежедневно.

Для профилактики обострений при частых вспышках заболевания рекомендуется ежедневно пить стакан обычного раствора яблочного уксуса с 1 ч. ложкой меда в течение 2 месяцев.

Камни в почках и мочевом пузыре

При мочекаменной болезни в почках или мочевом пузыре образуются отложения, наиболее распространенное из которых – оксалат кальция. Это происходит из-за нарушения обмена веществ в организме и пониженного выделения мочи. Если боли сильные, нужно немедленно обращаться к врачу и лечение яблочным уксусом противопоказано. Однако при небольших камнях, пока не вызывающих болезненных ощущений, можно остановить процесс развития заболевания с помощью методов народной медицины.

Лечение мочекаменной болезни

Пить по стакану обычного раствора яблочного уксуса (1 ст. ложка на стакан воды) перед завтраком и еще 1–2 раза в день ежедневно до тех пор, пока камни не растворятся. Уксусная кислота растворяет кальций и компенсирует недостаток магния и витамина В₆, которые предупреждают образование оксалатов кальция.

Болезненные менструации с сильными кровотечениями

Лечение

В яблочном уксусе много калия, кальция и магния, которые оказывают обезболивающее и успокаивающее воздействие. Поэтому регулярный прием яблочного уксуса нормализует менструальный цикл.

Ежедневно натощак рекомендуется пить стакан раствора яблочного уксуса (1 ст. ложка на стакан) в течение как минимум месяца.

При острых болях рекомендуется в течение 5 часов ежедневно выпивать 1 стакан раствора яблочного уксуса.

Бесплодие

Рецепт от бесплодия

Это старинный русский рецепт, который помог уже многим бездетным парам обрести настоящее семейное счастье. Супружеским парам, не имеющим по какой-то причине детей, рекомендуется употреблять вместо пшеничного хлеба кукурузную или овсяную крупу и кукурузный или ржаной хлеб. Вместо сахара есть мед, а из фруктов – апельсины и грейпфруты. Во время каждого приема пищи или после него (для лиц с повышенной кислотностью) выпивать стакан воды с добавлением 2 ч. ложек меда и 2 ч. ложек яблочного уксуса.

Сахарный диабет

Диабет – это заболевание, при котором поджелудочная железа перестает вырабатывать инсулин или вырабатывает его очень мало. Поэтому сахар не усваивается или усваивается в недостаточных количествах и, вместо того чтобы превращаться в энергию, накапливается в крови, а затем выводится из организма с мочой. Повышение уровня сахара в крови и в моче свидетельствует о начале заболевания.

Существует первый тип сахарного диабета – инсулинозависимый, при нем необходимы ежедневные инъекции инсулина, которого не хватает в организме. Этим типом диабета болеют молодые люди и дети. Второй – инсулинонезависимый – тип сахарного диабета развивается уже в зрелом возрасте и в большинстве случаев не требует постоянных инъекций инсулина.

Несмотря на то, что сахарный диабет – это серьезное заболевание, нужно понимать, что его можно лечить.

Рецепт Б. В. Болотова

В эмалированную посуду или стеклянную банку налейте 0,5 литра яблочного уксуса, добавьте к нему 3–4 ст. ложки измельченных створок фасоли, закройте посуду крышкой и поставьте в темное место. Настаивайте в течение 10 часов.

Принимайте по 1–2 ч. ложки, разведенные в четверти стакана воды, 3 раза в день за 20 минут до еды. Можно добавлять в пищу. Курс лечения длительный – от 3 месяцев до полугода.

Нарушения нервной системы

Нарушения нервной системы – бессонница, повышенная нервная возбудимость, тики – как правило, возникают, когда человек перенес стресс, недосыпает, постоянно раздражен, у него возникают конфликты с окружающими. Иногда причина нервной возбудимости не в психическом истощении, а в тревожно-мнительном характере больного. Часто эти две причины накладываются друг на друга, и получается замкнутый круг: от постоянного недосыпания возникают нервные срывы, а в результате эмоционального перенапряжения появляется бессонница.

Вообще бессонница – это характерный признак переутомления и нервного истощения. Ее можно определить так: если человек не может заснуть в течение 3–4 часов ночью, ворочается, не может найти удобного положения, просыпается среди ночи и лежит с открытыми глазами. Иногда бессонница является проявлением того или иного психического или соматического заболевания.

Для профилактики нервного истощения и связанных с ним неприятных последствий – неврозов, бессонницы – необходимо соблюдать режим отхода ко сну. То есть спать надо ложиться постоянно в одно и то же время. Кроме того, взрослый человек должен спать не менее 7–8 часов в сутки, детям и подросткам в возрасте с 8 до 14 лет требуется 10 часов сна в сутки, а людям старше 50 лет достаточно 5–7 часов сна.

Лечение яблочным уксусом

Для нормализации сна и избавления от бессонницы необходимо ежедневно перед сном принимать по 2–3 ч. ложки следующей лекарственной смеси: 3 ч. ложки яблочного уксуса смешать с 1 ч. ложкой меда.

Рецепт Б. В. Болотова

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку налить 0,5 литра яблочного уксуса, добавить к нему 3 ст. ложки измельченной травы пустырника, закрыть крышкой и поставить в темное место.

Настаивать в течение 12 часов. Затем процедить и перелить в бутыль. Хранить в холодильнике.

Принимать вечером, за 2 часа до сна, по 3 ч. ложки настоя, разбавленного в стакане теплой воды с добавлением 1 ст. ложки меда.

Рецепт от бессонницы и повышенной нервной возбудимости

Смешать 1 ч. ложку меда с 3 ч. ложками яблочного уксуса. Чтобы облегчить засыпание, перед сном примите 2 ч. ложки этой смеси. Если ночью проснетесь, примите еще 2 ч. ложки смеси.

Нервный тик, спазмы

Нервные тики могут появиться после внезапного испуга или на фоне постоянных переживаний. Они выражаются неконтролируемыми судорогами глазных век, уголков рта, икроножных мускулов и ступней. Глубинная причина этих явлений лежит в дефиците в организме человека магния и кальция, а также в нарушении общего кровообращения.

Лечение

Пить по 1 стакану обычного раствора яблочного уксуса с 1–2 ч. ложками меда 1–3 раза в день в течение месяца-двух. Яблочный уксус оказывает спазмолитическое действие, компенсирует недостаток микроэлементов и активизирует кровоток.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Атеросклероз

Атеросклероз – самое распространенное заболевание сосудов, обусловленное сужением артерий и недостаточностью кровообращения. Одна из причин атеросклероза состоит в избытке в крови холестерина, который скапливается в сосудах в виде холестериновых бляшек, сужая их просвет. Другая причина – изменения стенки сосудов на клеточном уровне, которые зависят не только от переизбытка и малоподвижного образа жизни, но и от генетической предрасположенности человека.

От того, какой сосуд страдает, зависит кровоснабжение того органа, который находится к нему ближе всего. Так, атеросклероз коронарных артерий сердца приводит к сердечным заболеваниям. Самые распространенные осложнения атеросклероза – сахарный диабет, гипертония, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда.

Лечить уже начавшуюся болезнь гораздо сложнее, чем заниматься ее профилактикой, к которой прежде всего относится правильное питание с ограничением мяса и включением в рацион рыбы ценных пород, а также использованием растительного, особенно оливкового, масла вместо сливочного. Эти продукты препятствуют накоплению атеросклеротических отложений в стенках сосудов.

Однако даже при запущенном атеросклерозе не стоит опускать руки. Вместе с лечебными препаратами, назначенными лечащим врачом, хорошо применять травяные настои с яблочным уксусом, предварительно обязательно посоветовавшись с доктором. Яблочный уксус является эффективным средством, очищающим сосуды. Его прием способствует не только профилактике атеросклероза и его осложнений, но и лечению сосудов.

Лечение атеросклероза по рецепту Б. В. Болотова

При заболевании атеросклерозом, а также для понижения уровня холестерина в крови Болотов рекомендует яблочный уксус, настоянный на чесноке.

Вам понадобится 50 г чеснока, который необходимо измельчить и залить половиной стакана яблочного уксуса. Накрыть крышкой и поставить в теплое место. Настаивать в течение 3 суток. Затем процедить и перелить в бутыл. Хранить в холодильнике.

Принимать по 8—10 капель в 1 ст. ложке холодной воды 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели, затем перерыв на неделю, и курс лечения можно повторить.

Лечение болезней сердца по рецепту Б. В. Болотова

Заболевания сердца Болотов рекомендует лечить яблочным уксусом, настоянным на валериане.

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку положить 1 ст. ложку измельченных корней валерианы, залить стаканом яблочного уксуса, накрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать не менее суток. Затем процедить и перелить в бутыл. Хранить в холодильнике.

Принимать 3–4 раза в день по 1 ч. ложке, разведенной в четверти стакана воды.

Гипертония

Гипертония – это повышение артериального давления, не зависящее от естественных реакций организма (испуг, стресс), а вызванное его органическими нарушениями, то есть сбоями в работе систем, отвечающих за регуляцию давления крови.

Признаки гипертонии – головная боль, особенно в области затылка, головокружение, быстрая утомляемость, слабость, снижение работоспособности, перепады настроения. Многие люди принимают эти симптомы за усталость, даже не подозревая о том, что у них повышено давление. Привыкая к своему плохому самочувствию и подавленному состоянию, они стараются не замечать его. А тем временем гипертония прогрессирует. Только спустя годы некоторые из гипертоников обращаются к врачу, с удивлением узнавая о том, что болезнь уже приняла довольно серьезную форму.

Гипертоническая болезнь может развиваться у людей не только старшего, но даже молодого возраста. Это хроническое заболевание, которое обусловлено наследственностью, образом жизни, наличием вредных привычек, в том числе неумеренным употреблением крепкого кофе и алкоголя, постоянными тяжелыми физическими нагрузками и другими факторами. Осложнения гипертонии приводят к развитию мозговых инсультов, сердечной и почечной недостаточности, инфарктов миокарда.

Чтобы давление пришло в норму, необходимо изменить образ жизни, больше отдыхать, умеренно двигаться, не реагировать на раздражители, а при тяжелых формах болезни принимать лекарства, регулирующие уровень давления. Травяные сборы и яблочный уксус тоже способствуют снижению давления, но это лечение более мягкое и длительное. Его нужно применять только тогда, когда нет особо опасных состояний, и сочетать с более сильными лекарственными средствами.

Лечение гипертонии по рецепту Б. В. Болотова

В эмалированную кастрюлю или стеклянную бутылку поместить 20 г створок фасоли и залить ее 0,5 литра яблочного уксуса. Поставить в темное место, настаивать не менее 3 дней. Процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике.

Пить 3 раза в день по 1 ч. ложке, разведенной в четверти стакана воды.

Гипотония

Гипотонию называют артериальной гипотензией, которая характеризуется стойким снижением уровня кровяного давления, не соответствующего возрастной норме. Сильное падение уровня артериального давления возникает при острой кровопотере (внутреннее или наружное кровотечение), является проявлением коллапса, иногда появляется при высокой температуре тела.

Гипотония бывает физиологической, то есть врожденной, но в этом случае отклонения от нормы не велики: 100 на 60 – это самый низкий предел физиологической гипотонии. Если же давление обычно

нормальное, но часто по каким-либо причинам падает, то можно говорить о гипотонической болезни.

Люди, у которых часто бывает пониженное давление, хуже переносят жаркую погоду и лучше – холодную, плохо себя чувствуют в бане, при внезапном переходе из горизонтального положения в вертикальное, особенно натошак, испытывают предобморочное состояние и потемнение в глазах. А при движении, ходьбе, физической нагрузке гипотоники чувствуют себя хорошо. Это объясняется тем, что при пониженном давлении отмечается и пониженный тонус, поэтому искусственное повышение тонуса поднимает давление, и самочувствие приходит в норму.

Однако даже при физиологической гипотонии состояние человека нередко бывает очень неприятным – он ощущает слабость, головокружение, сердцебиение. Поэтому ему надо помочь. Яблочный уксус отлично справляется с этой задачей.

Лечение гипотонии по рецепту Б. В. Болотова

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку поместить 4 ст. ложки листьев татарника, залить стаканом яблочного уксуса, закрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать не менее суток. Затем процедить и перелить в бутыл. Хранить в холодильнике.

Пить по 1 ч. ложке, разведенной в четверти стакана воды, 3 раза в день. Курс лечения – 3 недели. При необходимости через неделю повторить.

Ревматизм

Ревматизм – это хроническое заболевание, которое поражает сердце, кровеносные сосуды и суставы. Болезнь развивается постепенно, часто возникает как осложнение вирусной инфекции, перенесенной «на ногах». Но спровоцировать болезнь могут и другие причины – плохое питание с недостатком белков и витаминов, частые переохлаждения, нервные переутомления, генетические факторы.

Возбудители болезни – бета-гемолитические стрептококки группы А, вызывающие ангину, фарингит, скарлатину и, как осложнение при сбоях в иммунной системе, ревматизм. Ревматизм развивается у небольшого числа людей, перенесших стрептококковую инфекцию.

Очевидно, что эти люди имеют особую предрасположенность к ревматизму, потому что их иммунная система выходит из-под контроля и вырабатывает вещества, уничтожающие не только стрептококки, но и клетки соединительной ткани. В результате в органах, где разрушаются эти клетки, появляются воспалительные очаги.

Признаки ревматизма – сильная слабость, температура, боль в суставах, чаще всего в коленных, локтевых и стопах. Ревматический артрит носит волнообразный характер: боль и отеки то появляются, то исчезают без лечения. Поэтому человек долго не обращается к врачу, а болезнь прогрессирует. Бывает скрытая форма заболевания, когда держится субфебрильная температура (около 37 °С), но человек не ощущает себя больным. Одновременно с суставами ревматизм поражает сердце, поэтому еще один признак ревматизма – неравномерная частота пульса, перебои в сердечном ритме, боли в сердце, а также одышка, слабость, потливость и головная боль.

Существенного облегчения состояния больного можно добиться, принимая травяные настои с яблочным уксусом. Яблочный уксус действует как противовоспалительное, успокаивающее, болеутоляющее средство. Целебные настои не только уменьшают боль и снимают местное воспаление суставов, но благотворно действуют на сердце и сосуды.

Лечение ревматизма по рецепту Б. В. Болотова

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку поместить 2 ст. ложки кукурузных рылец и залить стаканом яблочного уксуса. Накрыть крышкой и поставить в теплое место. Настаивать в течение 2 суток. Затем процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике.

Пить в течение 2 месяцев один раз в день по утрам по 2 ч. ложки, разведенные в четверти стакана воды.

Рецепт от ревматических болей

Ежедневно принимать раствор яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 стакан воды) с 1 ч. ложкой меда: утром натощак, перед обедом и перед ужином. Курс лечения – 3 месяца.

При острых болях выпивать каждый час по стакану обычного раствора яблочного уксуса с 1 ч. ложкой меда 7 раз в день.

Анемия

Анемия, или малокровие, – это патологическое состояние, которое характеризуется уменьшением уровня гемоглобина в крови. Кроме того, при анемии резко уменьшается количество эритроцитов в крови. Анемия может появиться в любом возрасте. К причинам анемии относятся различные заболевания, а также некоторые физиологические состояния, например беременность, усиленный рост, лактация.

Особенно опасна анемия у детей раннего возраста, так как она может привести к нарушениям физического развития и обмена железа. Развитие анемии может быть связано с климактерическим периодом, гормональными нарушениями, характером питания, заболеваниями пищеварительного тракта, печени, почек, нарушением всасывания, аутоиммунными состояниями, оперативным вмешательством и другими факторами.

В любом случае анемию необходимо лечить. Поднимать уровень гемоглобина в крови можно с помощью железосодержащих препаратов химической природы, но это не всегда безопасно – они могут вызвать различные осложнения. Можно есть продукты, содержащие железо, но это тоже малоэффективно, потому что их тогда придется съесть слишком много. А вот яблочный уксус как раз то, что необходимо: в нем железо содержится в сильно концентрированном количестве, и перешло оно в уксус из натуральных яблок. При анемии яблочный уксус незаменим, так как содержит железо в очень хорошо усваиваемой форме, витамин В₁₂ и фолиевую кислоту.

Поэтому яблочный уксус – это эффективное и совершенно безвредное средство от анемии.

Другие заболевания

Головная боль

У головной боли может быть масса причин. Но самая распространенная из них – волнение и эмоциональное перенапряжение. Заболевание так и называется – головная боль напряжения. Оно обычно появляется у людей с высоким уровнем тревожности, во время депрессии и стрессов.

Мигрень – это особый вид головной боли, которым страдает почти треть населения земного шара. Чаще болеют женщины молодого возраста, иногда – дети. Мигрень характеризуется сильной головной болью в определенной части головы: либо болит вся левая сторона, либо правая, либо затылок. Часто боль сосредоточивается в висках и во лбу. Приступы носят пульсирующий характер и возникают внезапно. Причем могут продолжаться достаточно долго – 2–3 дня. Иногда они сопровождаются тошнотой, усиливаются от физической нагрузки, яркого света, громких звуков. После приступа наступает период вялости и сонливости. Приступы мигрени и другой головной боли легко снять с помощью яблочного уксуса.

Лечение

Во время еды выпивать стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 2 ч. ложками меда.

Налить в миску равное количество яблочного уксуса и воды, поставить на огонь. Когда вода закипит, медленно вдыхать пар в течение 5 минут.

Рецепт Б. В. Болотова

В эмалированную кастрюлю или стеклянную банку поместить 1 ч. ложку измельченного корня девясила, залить стаканом яблочного уксуса, закрыть крышкой и поставить в теплое место. Настаивать в течение 10 часов. Затем процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике.

Пить по 1 ч. ложке, разведенной в стакане воды с добавлением 1 ч. ложки меда, 4 раза в день за 30 минут до еды. При сильной головной боли выпить это средство во время еды. Курс лечения 2–3 недели.

Для снятия приступов мигрени

Постоянно пить раствор яблочного уксуса с медом (1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка меда, 1 стакан воды). Хорошо помогают ингаляции яблочным уксусом, нагретым до 80 °С. Дышать парами уксуса следует не более 3 минут.

Рецепт Б. В. Болотова от зубной боли

В эмалированную кастрюлю или стеклянную бутылку поместить 4 ст. ложки измельченных листьев корней аира, залить стаканом яблочного уксуса, накрыть крышкой и поставить в темное место. Настаивать в течение 2 дней. Затем процедить и перелить в бутылку. Хранить в холодильнике.

Развести 1 ст. ложку настоя в стакане теплой воды и полоскать зубы в течение 10 минут через каждый час, пока боль не утихнет.

Глисты у детей

Это весьма распространенное детское заболевание. Оно называется энтеробиоз, а заключается в том, что кишечник заселяют острицы – мелкие тонкие гельминты белого цвета длиной до 1 см. Чаще всего они встречаются у детей от 3 до 14 лет.

Заболевание заразно. Его переносят самки остриц, которые ночью, когда ребенок спит, выползают из анального отверстия откладывать яйца на складках кожи промежности. Из-за этого появляется зуд, ребенок спит тревожно, во сне скрипит зубами, ворочается. Так яйца попадают на постельное белье, на одежду ребенка, затем на его руки, а от рук – в рот, к другим людям.

Помимо мучительного зуда энтеробиоз сопровождают головная боль, тошнота, рвота, боли в животе, снижение аппетита, потеря веса, отставание в росте, утомляемость, снижение умственной активности. Иногда, если болезнь запущена, появляется недержание мочи и развиваются воспалительные процессы в области промежности, а у девочек – вульвовагинит.

Проблема состоит в том, что острицы нелегко обнаружить. Обычное исследование на энтеробиоз дает результат только в крайне запущенной стадии болезни, а ее начало почти не поддается лабораторной диагностике, поэтому определить наличие глистов у детей можно только по поведению ребенка, изменениям, которые с ним происходят, повышенной тревожности и усталости.

Лечение энтеробиоза

Выводят глисты специальными таблетками. Однако можно использовать обычный яблочный уксус. Во время еды дайте ребенку выпить разбавленной уксусной воды (на 1 стакан 0,5–1 ч. ложка яблочного уксуса – только домашнего). Не заставляйте пить целый стакан, пусть сделает несколько глотков, запивая этим раствором пищу.

АЛКОГОЛИЗМ

Алкогольная зависимость – это заболевание на всю жизнь. Человек, страдающий алкоголизмом, должен постоянно бороться с этой зависимостью. Однако борьба идет не только на психологическом, но и на физическом уровне. Если со своими эмоциями можно и нужно научиться справляться, то физическую тягу к алкоголю побороть непросто. Для этого уже изобретена масса способов, но ни один из них не дает стопроцентного результата. Очевидно, что оба вида зависимости нужно контролировать одновременно, и не последняя роль в этом принадлежит самому больному.

Среди препаратов, снимающих тягу человека к алкоголю, есть много природных средств, которые действуют по-разному: одни медленнее, другие быстрее. Замечательными свойствами обладает и яблочный уксус, который содержит вещества, компенсирующие в организме алкоголика дефицит элементов, вызывающих желание выпить. Американский врач Джарвис считает, что одна из причин алкоголизма – недостаток калия в организме человека, поэтому алкогольная зависимость – это природное стремление к источнику калия. Действительно, исследования показали, что в организме пьющего человека резко не хватает калия и других микроэлементов. Поэтому регулярное употребление яблочного уксуса постепенно отвлекает человека от спиртного, конечно, если при этом он

существует в комфортных психологических условиях, то есть происходит работа и на психологическом уровне.

Лечение алкоголизма

Ежедневно перед едой рекомендуется выпивать раствор яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 стакан воды с добавлением 1 ст. ложки меда). Мед нужно добавлять обязательно, если его нет, замените его сахаром. Дело в том, что алкоголик испытывает еще и дефицит глюкозы, вот почему пьющих людей надо подкармливать сладким, тогда их желание выпить ослабнет.

Носовое кровотечение

Носовое кровотечение хоть раз в жизни случилось у каждого человека. Причин носового кровотечения много – от безобидного пересыхания слизистой оболочки до серьезных проблем в организме.

Бывает, что носовое кровотечение повторяется регулярно, причем застаёт человека в самый неудобный момент – в театре, на лекции, во время обеда. Это явление способно сформировать у больного невротический страх и даже фобию. Хотя нужно просто разобраться в причинах носового кровотечения и постараться исключить их.

Причинами повторяющихся носовых кровотечений могут быть местные раздражения, общие факторы, а иногда их сочетание. Наиболее часто кровотечение возникает в области перегородки носа, где очень много мелких кровеносных сосудов, находящихся у самой поверхности слизистой оболочки. Достаточно поцарапать пальцем в носу, как пойдет кровь, а дети (и некоторые взрослые) очень любят это занятие, вернее, не могут избавиться от этой привычки – ковырять в носу. Некоторые врачи считают это навязчивым состоянием, вызванным переживаниями и неуверенностью в себе.

Итак, механическое травмирование носа – одна из самых распространенных причин носового кровотечения. Ее можно исключить, если начать вести себя правильно. Кроме того, вызывают кровотечения заболевания слизистой оболочки полости носа – атрофический ринит и сухой перфоративный ринит, доброкачественные новообразования сосудистого происхождения – гемангиомы и ангиофиброма, злокачественные новообразования,

гранулематоз. Особенно опасны кровотечения из задних отделов носа, где находятся ветви довольно крупных решетчатых артерий. К ним приводят гипертоническая болезнь, нарушение системы свертывания, системные заболевания (лейкозы, тромбоцитопении, васкулиты) и многие другие болезни.

Кровотечение также может вызвать ушиб носа, при котором лопаются мелкие сосуды. Если кровотечение единичное, то беспокоиться не стоит. Обращаться к врачу необходимо в тех случаях, когда оно повторяется регулярно и продолжается долго.

Лечение носового кровотечения

С помощью яблочного уксуса можно быстро остановить кровь из носа. Для этого необходимо смочить в чистом яблочном уксусе ватный тампон и осторожно ввести его в нос. Держать, пока кровь не остановится.

При частых носовых кровотечениях рекомендуется регулярно пить обычный раствор яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на стакан воды).

Профилактика заболеваний зубов и десен

Заболевания зубов и десен очень часто возникают из-за бактерий, которые осаждают поверхность зубов. В результате этих бактериальных налетов появляются кариес, пародонтоз и другие заболевания полости рта.

Для профилактики этих заболеваний нужно утром и вечером полоскать десны и зубы раствором яблочного уксуса: 1 ч. ложка уксуса на 1 стакан теплой воды. После полоскания рекомендуется почистить зубы зубной пастой, чтобы кислота не разъедала эмаль.

От шума в ушах

От шума в ушах часто страдают пожилые люди, у которых имеются атеросклероз и заболевания крови. Чтобы уменьшить или вовсе исключить это неприятное явление, необходимо 3 раза в день во время приема пищи пить разбавленный яблочный уксус с медом: на стакан

воды 2 ч. ложки уксуса и 1 ч. ложка меда. Этот напиток восполняет дефицит минеральных веществ и разжижает кровь.

При укусах насекомых

Яблочный уксус – отличное средство от укусов: он обеззараживает и снимает боль и воспаление. К пораженному месту необходимо приложить ватный тампон, смоченный чистым неразбавленным яблочным уксусом. И боль сразу отступит, а отек пропадет.

От вшей

Как ни странно, педикулез – довольно распространенное явление даже среди детей из благополучных семей. Вши распространяются очень быстро – переходят от соседки с длинными волосами к такому же «волосатому» соседу за школьной партой в считанные минуты. А первая могла подхватить этих насекомых в маршрутке, в театре, на дискотеке, тесно соприкоснувшись с другим носителем гнид. Поэтому не удивляйтесь, если ваш ребенок принес из школы вшей. Из-за этого не стоит паниковать, ведь от вшей и гнид легко избавиться с помощью яблочного уксуса.

Смешайте 1 часть чистого неразбавленного яблочного уксуса с 1 частью растительного масла. Эту смесь хорошо вотрите в волосы, распределив по всей голове. Тщательно замотайте голову полотенцем и подержите в течение часа. После этого несколько раз вымойте голову с шампунем.

Профилактика отитов для пловцов

Отит – распространенное заболевание пловцов, поскольку длительное нахождение в воде не только способствует переохлаждению, но и вызывает проникновение воды в уши. Однако с этой проблемой легко справиться, если периодически для профилактики закапывать в уши по 1–2 капли смеси яблочного уксуса с медицинским спиртом. Это можно делать 1–2 раза в неделю при том,

что вы занимаетесь плаванием каждый день. Если ребенок ходит в бассейн 1–2 раза в неделю, то достаточно закапывания 2 раза в месяц. Это предотвратит воспаление ушей.

Ночная потливость

Ночная потливость может быть вызвана физиологическими особенностями организма, избыточным весом, вегетососудистой дистонией, климактерическим синдромом, а также сильными нервными переживаниями. В любом из этих случаев поможет яблочный уксус.

Перед сном надо протирать кожу салфеткой, смоченной в яблочном уксусе, разбавленном водой в соотношении 1: 1.

От усталости глаз

Усталость глаз может произойти от длительной работы за компьютером, долгого вождения автомашины, яркого света. Человек чувствует боль и резь в глазах, временное ослабление зрения.

Чтобы снять эти симптомы и не допустить усталости глаз рекомендуется ежедневно пить раствор яблочного уксуса: 1 ч. ложка яблочного уксуса на стакан воды с добавлением 1 капли йода. Принимать напиток один раз в день в течение 2 недель. Через неделю курс лечения повторить.

Профилактика остеопороза

Остеопороз развивается у многих женщин после начала климакса, когда в организме происходит бурная перестройка и кости теряют кальций. Не надо ждать этого момента. Лучше заняться профилактикой остеопороза заранее. А если болезнь наступила, то своевременное лечение позволит вернуть здоровье.

Содержащийся в яблочном уксусе бор играет огромную роль в метаболизме кальция, поэтому прием раствора яблочного уксуса будет отличной профилактикой осложнений климакса.

Пить уксус (1 ст. ложка на стакан воды) надо каждый день, лучше натощак, в течение месяца. Затем сделать перерыв на 2 недели и курс лечения повторить.

Улучшение состояния здоровья в период приема яблочного уксуса можно контролировать по реакции мочи, которую определяют в лаборатории при сдаче анализа или с помощью теста, купленного в аптеке. При изменении щелочной реакции мочи на кислую оно улучшается.

Американский рецепт оздоровления

Чтобы чувствовать себя всегда бодрым и здоровым, возьмите на вооружение такой рецепт. Его активно используют американские приверженцы здорового образа жизни.

Одну кофейную ложку уксуса и столько же меда разбавьте в стакане теплой воды и пейте за полчаса до еды 2 раза в день. Увеличивать дозу нельзя, так как яблочный уксус действует мягко, но эффективно. Этот напиток подходит даже людям с повышенной кислотностью, только им нужно принимать его сразу же после еды.

Истории излечившихся

Многие люди, прежде чем они узнали о яблочном уксусе и поверили в его лечебные свойства, перепробовали массу лекарств, в том числе рецептов народной медицины. Но ни одно из них не давало столь длительного и стойкого эффекта, как яблочный уксус. Единственный недостаток его, который, впрочем, можно отнести к достоинствам, – длительность воздействия. Действительно, он действует медленно, дает результат не сразу. Но чем быстрее мы получаем какой-либо эффект, тем быстрее кончается его положительное действие. А человеку нужен стойкий и длительный результат, ведь все мы хотим поправиться не на день и не на два, а быть здоровыми всегда: чтобы после долгой ходьбы не болели и не распухали суставы, после небольшого волнения не поднималось давление и не щемило сердце, а после праздничного застолья не было тошноты и рези в животе. Именно яблочный уксус поможет человеку стать здоровым и бодрым, обрести радость жизни и надежду на лучшее. Словом, яблочный уксус – это лекарство для души и тела. Об этом говорят и письма наших читателей.

Мой папа больше не пьет

У Коли был пьющий отец. Мальчик с раннего детства видел, как отец доставал бутылку водки, ставил на стол, потом кричал на мать, ругал детей – его и сестру – и наконец заваливался спать. На следующий вечер повторялось то же самое. Часто Коля прятался от него в своем углу и думал о том, что никогда не будет пить водку, а когда вырастет, то защитит мать от отца, из-за которого она все время плакала.

Правда, были и периоды просветления. Тогда отец брал мальчика на рыбалку, играл с ним в футбол, рассказывал интересные истории. В эти дни Коля забывал о плохом и со свойственной детям надеждой думал, что теперь все изменится. Но, увы, отец страдал алкоголизмом, и его так и тянуло к ларьку после работы. Водка превращала его в

совершенно другого человека – буйного, страшного, чужого. Протрезвев, иногда он раскаивался во всем, просил прощения у жены и детей. Но такие периоды продолжались недолго.

Мать много раз обращалась к докторам и экстрасенсам, чтобы вылечить мужа, водила его на кодирование, поила разными травами, рекламируемыми по телевизору. Но ничего не помогало. Она помнила мужа нежным, добрым, заботливым и не поняла, в какой момент болезнь овладела им. Когда это случилось? Ведь раньше он пил, как все, только во время праздников, на днях рождения друзей. Она совсем отчаялась и хотела разводиться с мужем, но жалко было детей, которые остались бы без отца. Соседки советовали: пусть лучше никакого отца, чем пьяница, который портит им нервы. Но Людмила чувствовала, что мужа можно спасти и тогда он вновь станет добрым, заботливым и ласковым.

Коля понимал страдания матери и решил, что, когда вырастет, станет врачом и сам изобретет средство от алкоголизма. Однажды вечером отец очень сильно напился, кричал и даже замахнулся на мать. На следующий день Коля даже не хотел уходить из школы. Он заперся в классе продленного дня и спрятался там под парту. Когда мама пришла за ним, то мальчика нигде не могли найти. Учительница обыскала всю школу, мать пришла в отчаяние, на поиски пошел и директор школы. Ему удалось обнаружить ребенка в классе. Все стали ругать малыша, а Павел Иванович обнял мальчишку и повел к себе в кабинет – поговорить по-мужски. Там Коля все и рассказал.

Оказалось, что у Павла Ивановича в детстве была точно такая же история. И он сам решил вылечить отца, а помогла ему соседка, которая рассказала про яблочный уксус. Этим чудесным рецептом и поделился директор школы со своим учеником. «Только обязательно передай маме», – сказал он Коле, протягивая лист бумаги, где было написано, как принимать яблочный уксус, чтобы отвадить отца от пьянства.

Мать обрадовалась такой удаче. Она с удивлением прочитала, что все дело в калии, который в избытке присутствует в этом продукте. Людмила стала поить мужа водой с уксусом, ничего ему не сообщая, делать салаты и соусы с яблочным уксусом, давала раствор уксуса на ночь, словом, делала так, как было написано в рецепте. Коля помогал ей, они вместе надеялись на излечение. И чудо случилось! Но это

произошло не сразу, а только через полгода. Отец стал прикладываться к бутылке все реже и реже, пить все меньше и меньше. Однажды он выпил немного и оставил бутылку: «Не хочу больше». А поскольку почти не запьянел и его рассудок еще не успел помутиться, тут же вспомнил о сыне и маленькой дочке. Подошел, покачал колыбельку, спросил у Коли, как дела в школе, то есть стал таким, как прежде.

Эта недопитая бутылка так и стоит у них в шкафу, но отец больше не притрагивается к ней. Водку используют для компрессов. А в семье воцарились мир и любовь. Маленький Коля вновь обрел настоящее детское счастье.

Мигрень прошла без таблеток

Как только Инна приходила домой после работы, у нее начинала болеть голова. Почему на работе этого не случилось? И по дороге домой она чувствовала себе вполне прилично? Но дома, где ее ожидали отдых, комфорт и уют, она нестерпимо страдала. И это вместо того, чтобы как следует отдохнуть, забыв обо всех делах.

Инна пошла к врачу. Он сказал, что так не бывает, и прописал ей валерьянку. Инна попила валерьянку несколько дней, но голова не проходила, да она и не особенно нервничала. Тогда Инна пошла к другому врачу, требуя, чтобы ей назначали специальное обследование. Потратив несколько дней на обследования, Инна получила на руки результат, что она практически здорова, а голова болит потому, что у нее банальная мигрень. На работе она занята, находится в постоянном напряжении, поэтому голова не болит, а дома расслабляется – и болезнь проявляет себя. Врач сказал, что это заболевание хроническое и придется его терпеть и глотать таблетки, например цитрамон.

Всю жизнь пить таблетки Инна не хотела, поэтому она не согласилась с заключением и этого врача. Третий доктор оказался более сведущим в мигренях и обладал широкими познаниями в народной медицине. Хотя он и подтвердил, что мигрень преследует человека всю жизнь, но обнадежил девушку тем, что знает средство, которое помогает избавиться от коварной болезни. Так что и таблетки глотать не придется, и голова болеть не будет. «Что же это за чудо такое?» – удивилась Инна. «Никакого чуда, – ответил врач, – просто уксус из яблок». И он рассказал Инне о том, какими свойствами

обладает яблочный уксус, как он снимает головную боль и не допускает ее в будущем. Инна стала принимать уксус во время еды и каждый вечер делала с ним ингаляции.

Вскоре ее страдания закончились, и после работы она могла уже спокойно отдыхать и наслаждаться жизнью. Голова больше не болела.

Ребенок родился здоровым

Марина давно мечтала о ребенке. А теперь, когда она так удачно вышла замуж, муж любил ее, да и она была без ума от него, рождение желанного младенца должно было стать вершиной счастья. Марина долго шла к своей цели – беременность наступила только через год после свадьбы. Врачи говорили ей, что железодефицитная анемия, которой Марина страдает с детства, может повлиять на беременность и последующие роды, но Марина не верила, она поглощала фрукты, икру и другие полезные продукты, повышая свой гемоглобин.

К началу беременности гемоглобин был в норме и все шло как нельзя лучше. Марина собирала «приданое» новорожденному, с удовольствием покупала пеленки и ползунки, обустроивала комнатку для новорожденного, подбирала ему имя. Вместе с мужем они решили назвать мальчика – они уже знали, что родится мальчик – Ваней. За две недели до родов Марина, как обычно, сдала кровь и... ужаснулась: гемоглобин резко упал. И падал с каждой неделей. Врачи рекомендовали ей кесарево сечение и просили запастись кровью на случай возникновения осложнений – кровотечения, когда необходима будет донорская кровь. Нужно было что-то делать. И Марина бросилась к своему старому знакомому врачу, который жил за городом и давно уже не практиковал. Но именно он знал, как спасти Марину, потому что у него была масса рецептов народной медицины и он свято верил в нее.

Вместе с мужем уже затемно они добрались до врача. Ему было под семьдесят. Он жил вместе с женой круглый год в деревянном домике с печкой и занимался своими любимыми травами. Он знал Марину с детства, когда она вместе с мамой приезжала гостить в деревню и жила по соседству. Теперь ей понадобилась его помощь, и он охотно согласился помочь.

Первое, что посоветовал доктор, был яблочный уксус. «Ты ведь знаешь, что яблоки содержат много железа, а в уксусе его еще больше. Кроме того, железо там содержится в таком виде, что полностью переходит в организм и обогащает кровь красными кровяными тельцами». Доктор рассказал подробно, как принимать яблочный уксус, но при этом предупредил, что магазинный не подходит: он слишком концентрированный и недостаточно чистый. Кроме того, уксус надо готовить из целых, очень спелых и сладких яблок, а не из отходов производства, как это делается в промышленности. «Но у меня есть как раз то, что вам нужно», – добавил доктор, видя растерянность Марины. Он принес из подпола несколько бутылей домашнего яблочного уксуса. «Этого хватит всей вашей семье надолго. А следующей осенью приезжайте ко мне собирать яблоки. Я научу вас делать яблочный уксус. Заодно и с вашим сыночком познакомлюсь», – улыбнулся доктор.

Марина стала пить яблочный уксус и теперь с каждым днем чувствовала, что силы прибавляются. Через неделю она сдала кровь на анализ и с радостью узнала, что гемоглобин поднялся на 10 единиц. Еще через неделю он стал выше на 20 единиц. А ко времени родов его уровень пришел в норму и был даже чуть выше стандартного значения. Теперь врачи больше не предлагали Марине кесарево сечение. Она родила прекрасного мальчика без всяких осложнений.

Спасение от ревматизма

Ольга Петровна была очень спортивной женщиной. В юности она занималась легкой атлетикой и даже прыгала с парашютом. А когда вышла замуж и родились дети, быт и семья оказались на первом плане, а спорт был заброшен. Но закалка сделала свое дело, и Ольга Петровна переносила все простуды на ногах, даже не задумываясь о них. Она вообще не любила болеть и старалась не обращать внимания на мелкие хвори, которые, конечно, приключаются с каждым человеком.

Шло время, подрастали дети, а Ольга Петровна по-прежнему выглядела отлично и была совершенно здорова. Как-то раз она подхватила простуду: заболело горло, даже поднялась температура. Но она все равно пошла на работу, потому что не могла подводить коллег, с которыми менялась сменами. Выпив аналгина, Ольга Петровна

понадеялась, что скоро поправится. И продолжала работать, бегать по магазинам, готовить обеды и встречать детей из школы со своим обычным радостным настроением.

Однако болезнь (а это была ангина) давала о себе знать все сильнее. Температура держалась, горло болело. Ольга Петровна пичкала себя таблетками и тоже стойко держалась, стараясь не подавать вида, что больна. Вскоре болезнь пошла на убыль, а еще через пару дней исчезли все симптомы. Но появились новые.

Только Ольга Петровна облегченно вздохнула, потому что наконец прошли слабость, головная боль и боль в горле, как почувствовала дискомфорт и боль в суставах. Локти и колени стало ломить и словно выворачивать наизнанку, опять появилась слабость. Через неделю самочувствие резко ухудшилось. Женщине пришлось обратиться к врачу. После сдачи анализов ей поставили диагноз: ревматизм.

Теперь настроение Ольги Петровны изменилось. Болезнь заставила ее задуматься над своим образом жизни. Постоянные боли уже не давали возможности работать на износ. Да она и не могла этого делать. Она чувствовала сильную усталость. Нужно было найти выход. И он был найден. Соседка ее матери, которая жила в доме напротив, узнав о случившемся, принесла бутылку яблочного уксуса собственного изготовления и поставила на стол со словами: «Вот средство, которое поставит тебя на ноги и вернет отличное настроение!» Ольга Петровна не поверила. «Этого не может быть, ведь ревматизм неизлечим, с ним придется маяться всю жизнь!» – думала она. Разве обычный уксус может ей помочь? Но соседка рассказала, как помог лично ей яблочный уксус снять сердечные боли и справиться с гипертонией, а ее мужу – избавиться от гастрита и псориаза. Главное – пить его долго и строго соблюдать дозировку.

И Ольга Петровна решила попробовать. На следующий день она начала лечение. Яблочный уксус нужно было пить 3 раза в день, добавлять в салаты, обтирать им больные суставы. Ольга Петровна старательно лечилась, отбросив все дела в сторону. Муж и дети прекрасно понимали ее и старались во всем ей помочь.

Так прошло три месяца. Боли утихли, настроение улучшилось. Ольга Петровна решила снова сдать анализы. Они показали отличные результаты. К счастью, Ольга Петровна сделала правильный вывод из всей этой истории. Она решила следить за своим здоровьем, которое у

нее теперь было на первом плане, а потом уже – быт и работа. А яблочный уксус с того времени постоянно хранился в семейной аптечке. Кроме того, салаты и соусы с ним полюбили все члены семьи, которые стали чувствовать себя еще лучше, чем прежде.

Лекарство от нервов

Андрей окончил институт с красным дипломом, поэтому найти хорошую работу не составило для него труда. Благодаря своим деловым качествам он стал быстро продвигаться по служебной лестнице. Не прошло и двух лет, как Андрея назначили начальником отдела. Зарплата стала намного выше, чем раньше, когда он еще был молодым специалистом. Теперь Андрей мог себе позволить отдыхать за границей, покупать дорогие вещи. И даже подумывал жениться. Но тут произошло непредвиденное. Его невеста предала Андрея прямо в день свадьбы и ушла к его другу. Классический случай, но Андрей тяжело переживал стресс.

Он стал раздражительным, словно обиделся на весь мир. На работе начал срывать свой гнев на подчиненных, грубил начальнику, забывал выполнять задания. К нему появились обоснованные претензии, отчего он еще больше раздражался. Андрей потерял сон и аппетит, думал, как исправить ситуацию, но все больше и больше запутывался в ней. В итоге его уволили.

Он стал искать другую работу, рассылал резюме в разные фирмы и на предприятия, ходил на собеседования и... ужасно переживал. Когда ему отказывали, это было для него новым стрессом. В результате постоянного недосыпания нервы и вовсе сдали. Андрей потерял уверенность в себе, стал чувствовать себя разбитым и несчастным. Мать, как могла, поддерживала сына, но у него все валялось из рук. Он уже потерял всякую надежду найти хорошую работу и готов был устроиться хоть грузчиком, лишь бы были деньги.

Но мать была категорически против этого. Не для того она воспитывала сына, помогала ему во всем, поддерживала, чтобы он, получив высшее образование и имея хорошие способности, занимался черной работой. Ведь Андрей с детства мечтал стать инженером, конструировал машины, корабли, самолеты, отлично учился по математике. И что же, теперь его знания никому не нужны? Мать стала

обзванивать всех своих знакомых, чтобы помочь сыну найти работу. Но это не принесло желаемого результата. Хотя одна ее подруга заинтересовалась: почему Андрей неудачно проходит собеседования, ведь его кандидатура сначала заинтересовывает работодателей? Мать ответила, что он очень устал за последнее время, нервничает и почти не спит, его мучает бессонница. Может быть, он неуверенно держится на встрече с начальником?

Подруга сразу поняла, в чем дело. Первое, что надо сделать, – успокоить нервы. Кому нужен на работе неврастеник? Мать согласилась. Но как это сделать, если сын отказывается от всяких лекарств, а к врачу его вообще не затащить?

«Очень просто, – сказала подруга. – Ты будешь лечить его так, что он даже не заметит. По утрам и вечерам давай ему выпить кисленькой водички, скажи, что с лимоном, а сама разбавляй в ней яблочный уксус. Это отлично успокаивает, потому что яблочный уксус содержит вещество, благоприятно действующее на нервную систему». Подруга добавила, что важно принимать яблочный уксус регулярно, только тогда будет положительный эффект. Самое главное, чтобы сын высыпался, и к нему вернутся уверенность и спокойствие.

Андрея даже не надо было уговаривать, он с удовольствием пил эту «кисленькую водичку» и день ото дня чувствовал себя лучше, поэтому мать рассказала сыну про чудесные свойства яблочного уксуса. Регулярный прием этого средства сделал свое дело. Андрей вновь стал хорошо спать. Вскоре его нервы пришли в норму, и он отправился на очередное собеседование. Эта работа была очень интересна Андрею, и условия подходили. Он немного волновался, но чувствовал, что на эту должность он имеет полное право претендовать, ведь его плюсы – хорошие знания и пусть небольшой, но опыт.

После собеседования Андрей вернулся домой довольный. Все было замечательно, и начальник обнадежил его, однако надо было ждать результата. Ему обещали позвонить. Андрей почти не волновался, зная, что все равно добьется своего. И совсем не удивился, когда его действительно выбрали, среди многих даже опытных кандидатов. Видимо, он держался очень уверенно и сумел доказать, что именно он, Андрей, заслуживает эту должность.

От цистита помогают не только теплые колготки

Мать ругала Алису за то, что она даже зимой носила тонкие колготки и короткую юбку. Конечно, женщина понимала, что ее дочери уже шестнадцать лет и она хочет быть красивой и модно одеваться. Только ведь и здоровье надо беречь. Но Алиса не слушалась и делала по-своему. Сколько мать ни говорила, ни прятала короткие юбки от девушки, Алиса все равно находила их и надевала.

«Мне не холодно! – заявляла неугомонная девчонка, – и ведь все подруги так одеваются. Что я, хуже других?!» То, что девочка с детства часто болела, она, конечно, забыла. Мать боялась, как бы она не заработала цистит, не застудила почки, ведь на улице 20 градусов мороза!

Действительно, девушка вскоре обнаружила у себя весьма неприятные симптомы. Будучи в гостях на одной вечеринке, где собрались парни и девушки, она нестерпимо захотела в туалет. Буквально через 10 минут ее вновь потянуло туда же. «Не так много я пью, – подумала Алиса, – с чего бы это?» Поскольку все видели, что она уже выходила из комнаты, идти в туалет второй раз она постеснялась, но терпеть не было сил. Пришлось идти. Но еще через полчаса она вновь почувствовала позывы. Девушка совсем смутилась, тем более что танцевала с парнем, который ей симпатизировал. Поминутно бегать в туалет у него на глазах было стыдно. Тогда Алиса, сославшись на срочные дела, ушла с вечеринки. Она думала, что это недоразумение вскоре пройдет. Но с каждым днем ситуация становилась все хуже, появилась боль при мочеиспускании.

Алиса ничего не рассказывала маме, боялась ее расстроить. Но вскоре не выдержала и призналась, как ей плохо. Ведь к тому времени она вообще перестала встречаться с друзьями, потому что поминутно хотела в туалет.

Мама не стала ругать дочку, хотя обеим было ясно, что у девочки воспаление мочевого пузыря из-за тех самых тонких колготок, в которых она щеголяла в лютые морозы. Надо было принимать меры. На антибиотики сажать дочку не хотелось. Мама была медиком и решила начать с народного средства – яблочного уксуса, который не раз выручал ее при других проблемах. А чтобы не травмировать дочку с выбором одежды, мама купила Алисе красивые, модные, но толстые шерстяные колготки. Девочка была так благодарна матери, что готова была пить уксус хоть литрами. «Литрами не надо» – строго ответила

мать, – ведь так можно сжечь себе слизистую желудка. Везде хороша мера».

Спустя две недели после курса лечения яблочным уксусом Алиса поправилась. Она вновь смогла хорошо проводить время с друзьями, но к советам мамы стала прислушиваться более внимательно. Действительно, мода модой, а здоровье дороже.

Бронхиальная астма отступила

Очень страшно смотреть на человека, у которого начался приступ бронхиальной астмы. Кажется, что он вот-вот задохнется, и ничем ему нельзя помочь. Есть лекарства, которые снимают приступы удушья, но если болезнь запущена, то требуются все более сильные ингаляторы. А если этот приступ произошел впервые и нужного ингалятора нет под рукой? Именно так произошло с Николаем, которому в 5 лет был поставлен диагноз «бронхиальная астма», а в 10 лет его сняли, потому что болезнь перестала проявлять себя.

И вот новый приступ. Он наступил внезапно. Это случилось, когда Николаю было 17 лет. Он перенервничал в этот день – сдавал экзамен в институте, да еще простыл немного – промок под дождем. Дома чувствовал себя нормально и вдруг стал задыхаться в кашле. Ни сидя, ни лежа, ни стоя не мог найти положения, чтобы облегчить себе дыхание. Наконец встал на четвереньки, с трудом делая выдох, пока мать звонила в «скорую» и дожидалась врача. К счастью, все обошлось благополучно. Приехавший доктор быстро снял приступ и рекомендовал носить ингаляторы постоянно с собой, да и вообще обратиться к пульмонологу для серьезного лечения.

Николай так и сделал. Врач сказал, что теперь бронхиальная астма будет его сопровождать всегда, нужно принимать таблетки, использовать ингалятор, опасаться простуд, не нервничать и исключить аллергены. Словом, жизнь молодого парня серьезно осложнилась. Он упал духом. Но мама не растерялась. Она стала искать народные средства, которые помогли бы справиться с болезнью. Она справедливо считала, что если бронхиальная астма так долго не проявлялась, значит, можно вновь загнать ее «в угол», подняв иммунитет ее ребенка и вылечив его каким-нибудь мягким и безвредным способом. Из всех найденных ею средств она

остановилась на яблочном уксусе, потому что яблоки всегда помогали ей и были любимыми фруктами в ее семье. Кроме того, лечение не было обременительным, оно было совершенно безопасным и к тому же комплексным. Яблочный уксус одновременно воздействует и на нервную систему, успокаивая ее, и на аллергический фон, снимая излишнюю чувствительность организма, и на иммунитет, повышая его, и на бактерии, не допуская их размножение в легких. Итак, выбор был сделан.

Мать готовила настои, а сын пил. Так прошло три месяца, в течение которых у Николая не было ни одного приступа. Правда, мать тщательно следила за тем, чтобы Николай одевался по погоде, не нервничал и не простужался. А в остальном он вел нормальную жизнь, как и все молодые люди его возраста.

Несмотря на достигнутый успех, Николай через некоторое время повторил курс лечения яблочным уксусом и затем делал это один раз в сезон, то есть четыре раза в год. Так он справился с бронхиальной астмой, которая больше не беспокоила его.

С давлением справился домашний уксус

Любовь Ивановна с молодости мучилась от повышенного давления, а когда стала взрослой женщиной, то и вовсе потеряла покой. Семья – муж и дети – требовали постоянной заботы, а женщина еще и работала. Поэтому на отдых совсем не хватало времени. Прибежит с работы, приготовит обед, а голова уже разламывается, в затылке давит так, что хоть криком кричи. Соседка прибегает измерить давление, а как увидит, что стрелки зашкаливают, сама за голову хватается.

Не раз Любовь Ивановна вызывала «скорую», потому что давление не снижали даже таблетки. Однажды ей стало плохо на работе, сильно заболела голова, стало тошнить, появилась рвота. Женщина думала, что отравилась чем-то, но врач со «скорой» померил давление и велел срочно собираться в больницу.

Выписавшись, Любовь Ивановна решила серьезно лечиться. Она обошла всех докторов, которых знала, однако те лишь качали головами и советовали больше отдыхать и пить таблетки. Но Любовь Ивановна понимала, что так жить не может, ей нужна была активная жизнь, а не

лежание в постели. Стоило всего на неделю уехать из дома, а в квартире грязь и бардак, муж и дети сидят голодные, питаются одними чипсами. Нет, она этого так оставить не может. Ведь она женщина, значит, должна бороться.

Любовь Ивановна поехала к своей матери в Калугу, где по соседству жила бабушка – знахарка. Но и там женщина не нашла утешения. Все, что предлагала знахарка, Любовь Ивановна уже пробовала – вычитала в старинных книгах по народной медицине. Травы, конечно, помогали ей, но потом давление вновь поднималось, и окончательно избавиться от гипертонии ей не удавалось. Врачи говорили, что это невозможно, ведь гипертония – болезнь на всю жизнь, но женщина не верила.

Вернувшись домой, она не впала в отчаяние, а принялась искать другой выход. Так, раздумывая, Любовь Ивановна стала готовить обед для домочадцев. Решила порадовать мужа и детей салатом из свежих овощей, которые привезла от матери. Но майонеза дома не оказалось. А Любовь Ивановна была знатной кулинаркой. Она быстро достала яйца, сметану, и собралась было сделать майонез сама, но... и уксуса в доме не было. Пришлось идти к соседке. Та вынесла ей уксус в какой-то странной бутылке, и этикетка написана от руки. «Что это ты мне предлагаешь?» – удивилась Любовь Ивановна. «Это уксус, только не магазинный, а мой собственный, домашний, приготовленный из яблок», – ответила соседка. Оказалось, что он не только очень вкусный, но и полезный. Салат получился изумительный. Дети были в восторге. А сын, который учился в медицинском институте, когда увидел яблочный уксус, с восторгом воскликнул: «Только сегодня нам профессор рассказывал о том, что домашний яблочный уксус может вылечить гипертонию! Мама – это твое спасение!»

Сын принес маме рецепт от профессора, и та принялась лечиться. День ото дня ее состояние улучшалось. Любовь Ивановна так поверила в результаты лечения, что эффект наступил даже раньше, чем она ожидала. Давление пришло в норму, лишь изредка повышаясь незначительно. Самочувствие улучшилось, настроение тоже. Любовь Ивановна словно заново родилась. Так случай помог ей открыть замечательное лекарство – яблочный уксус.

Глава 3

Как стать стройной

Многие приверженцы яблочного уксуса включают его в диеты, пьют по утрам и вечерам, стараясь добиться эффекта Клеопатры, но далеко не у всех это получается. А почему? Потому что они не знают ее секрета.

А ведь не зная, как использовать лекарство, даже такое безобидное, как яблочный уксус, можно только навредить себе. Кроме того, во всем нужно знать меру. Даже царица позволяла себе пировать не ежедневно и никак уж не три раза в день объедалась пирожными. А некоторые думают, что могут набивать рот с утра до вечера, запивая лакомства яблочным уксусом, и при этом оставаться стройными и здоровыми. Увы, так ничего не выйдет. Яблочный уксус помогает лишь тем, кто подходит к его употреблению разумно, со знанием дела.

Итак, если вы хотите действительно обрести хорошую фигуру, то помните, что для этого нужно немного потрудиться. Надо принимать яблочный уксус так, как положено, и не позволять себе лишнего. Немного и иногда – пожалуйста. В этом случае яблочный уксус придет вам на помощь.

А теперь несколько советов тем, кто хочет похудеть или не хочет набирать лишний вес.

Совет № 1

Собираясь в гости, выпейте стакан воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса. Придя из гостей, выпейте стакан воды с 1 ст. ложкой яблочного уксуса. Между двумя приемами яблочного уксуса должно пройти не менее 6 часов.

Совет № 2

В стакан чуть теплой кипяченой воды добавьте 1 ст. ложку яблочного уксуса и 1 ч. ложку меда. Выпейте за полчаса до завтрака. За полчаса до обеда и за полчаса до ужина пейте раствор из 1 ст. ложки уксуса, разбавленной в стакане воды, но уже без меда. Так принимайте уксус в течение двух недель. Результат вы заметите, когда примерите одежду, которая вам была маловата. Однако помните, что при этом вы должны питаться так же, как питались раньше. Если вы будете есть

больше, то заметных изменений не наступит. А если меньше – то эффект будет намного сильнее. Однако просто ограничивать себя в питании не стоит, ведь так можно лишить организм важных микроэлементов и витаминов, необходимых для здоровья. Специальная диета будет приведена ниже. Но если ваш вес не такой большой, то можно худеть и без диеты, а только с помощью яблочного уксуса. Это будет медленнее, но зато наверняка и совершенно безопасно для здоровья.

Приступая к похудению с помощью яблочного уксуса, убедитесь, что у вас нет обострения язвенной болезни или гастрита с повышенной кислотностью.

Совет № 3

Перед каждым приемом пищи выпивайте полстакана теплой, чуть подслащенной медом (на кончике ножа) воды с половинкой чайной ложки яблочного уксуса. Вечером можно в этот напиток бросить кусочек льда, чтобы он стал прохладней. Результаты будут заметны уже через две недели. При желании можно продолжить, но сделав перерыв на неделю.

Совет № 4

Этот совет для тех, кто не хочет набирать вес или желает похудеть на 3–4 кг постепенно, без особого напряжения и изнуряющей диеты.

Ежедневно натощак принимайте стакан теплой воды с растворенной в ней столовой ложкой яблочного уксуса (без меда). Это поможет не только мягко сбросить вес, но и наладить пищеварение.

Совет № 5

Диета с яблочным уксусом

Эта диета для желающих не только похудеть, но и наладить процесс пищеварения, избавиться от запоров и стать красивее. Не секрет, что токсины, отравляющие организм, влияют не только на

самочувствие, но и придают коже лица сероватый оттенок, делают блеклыми глаза и тусклыми зубы. Прием яблочного уксуса, совмещенный с диетой, помогает избавиться от шлаков, вывести вредные вещества из организма, придает силы, бодрость и энергию.

Курс лечения состоит из семи дней. Каждый день рекомендуется принимать яблочный уксус, постепенно увеличивая его дозу, а затем так же постепенно снижая ее. Нужно быть очень внимательным и строго следовать дозировкам.

Первый день

Натошак – стакан чуть теплой воды с 1 ч. ложкой уксуса и половиной чайной ложки меда. Через полчаса завтрак: творог, чай, хлеб, сыр.

Обед: вегетарианские щи, коричневый рис, кусочек отварного мяса, хлеб, компот.

Ужин: омлет из двух яиц, хлеб из муки грубого помола, свекла, кефир.

Сразу после ужина – стакан воды с 1 ст. ложкой яблочного уксуса. Между приемами пищи – свежие фрукты.

Второй день

Натошак – стакан теплой воды с 1 ст. ложкой яблочного уксуса. Через полчаса завтрак: каша рисовая на молоке, чай с галетами. За полчаса до обеда – стакан воды с 1 ч. ложкой яблочного уксуса. Обед: куриный бульон, кусок рыбы, тушеные овощи, хлеб, компот. Ужин: творог, винегрет, хлеб из муки грубого помола. Сразу после ужина – стакан воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса. Между приемами пищи – свежие фрукты.

Третий день

Натошак – стакан теплой воды с 1,5 ст. ложки яблочного уксуса. Через полчаса завтрак: творог, чай, хлеб, ветчина. За полчаса до обеда – стакан воды с 1 ст. ложкой яблочного уксуса. Обед: рисовый суп, картофельная котлета, запеканка, кисель. Ужин: овощи тушеные, компот, хлеб, салат из капусты. Сразу после ужина – стакан воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса. Между приемами пищи – свежие фрукты.

Четвертый день

Натошак – стакан теплой воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса. Через полчаса завтрак: запеканка творожная, салат из овощей, хлеб, чай. За полчаса до обеда: стакан воды с 1,5 ст. ложки яблочного уксуса. Обед: щи постные, кусок отварного мяса, салат из овощей, гречка, компот. Ужин: макароны с сыром, чай с галетами. Сразу после ужина – стакан воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса. Между приемами пищи – свежие фрукты.

Пятый день

Натошак – стакан теплой воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса. Через полчаса завтрак: творог, сыр, чай, хлеб. За полчаса до обеда: стакан воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса. Обед: борщ вегетарианский, кусок отварной рыбы, рис, хлеб, кисель. Ужин: запеканка, чай, салат из свежих овощей. Сразу после ужина – стакан воды с 2 ст. ложками яблочного уксуса. Между приемами пищи – свежие фрукты.

Шестой день

Натошак – стакан теплой воды с 1 ст. ложкой яблочного уксуса. Через полчаса завтрак: салат из свежих овощей, чай, хлеб, ветчина. За полчаса до обеда – стакан воды с 1 ст. ложкой яблочного уксуса. Обед: молочный суп, картофельная запеканка, компот, хлеб. Ужин: тушеные овощи, кусок рыбы, хлеб, чай. Сразу после ужина – стакан воды с 1 ст. ложкой яблочного уксуса. Между приемами пищи – свежие фрукты.

Седьмой день, заключительный

Натошак – стакан теплой воды с 1 ч. ложкой яблочного уксуса. Через полчаса завтрак: творог, чай, сыр, хлеб. Обед: щи, кусок мяса, рис коричневый, компот. Ужин: омлет, кисель, ветчина, чай. Сразу после ужина – стакан воды с 1 ч. ложкой яблочного уксуса. Между приемами пищи – свежие фрукты.

Совет № 6

Диета на шесть недель

Эта диета для тех, кто умеет добиваться цели и готов потратить на это достаточно большое количество времени и сил. Но зато он будет вознагражден результатом. Шестинедельную диету прислала женщина, которая, по ее словам, сбросила 8 кг, следуя в точности рекомендациям своего диетолога. Она так радовалась результатам, что даже опубликовала эту диету на разных сайтах в Интернете, чтобы каждый мог воспользоваться ею.

Тщательно проверив калорийность продуктов и дозировку яблочного уксуса, мы пришли к выводу, что эта диета действительно стоит того, чтобы ею воспользоваться. Поэтому читайте и худейте на здоровье.

Неделя первая

Первый день

Натошак выпить стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: 2 яйца и 1 грейпфрут (можно добавить чуть-чуть сахара). Обед: 1 кусок черного хлеба, 1–2 стакана кефира. Полдник: 1 грейпфрут. Ужин: 2 яйца, 1 грейпфрут. После ужина выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Второй день

Натошак выпить стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: кусочек отварной говядины, овощи. Обед: 1 стакан кефира, яблоко. Полдник: фрукты, чай без сахара, 2 сухих печенья. Ужин: кусочек отварной говядины, после ужина выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Третий день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: 2 яйца и 1 грейпфрут (можно добавить чуть-чуть сахара). Обед: 1 кусок черного хлеба, 1–2 стакана кефира. Полдник: 1 грейпфрут. Ужин: 2 яйца, 1 грейпфрут. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Четвертый день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: кусок отварной телятины, компот из чернослива. Обед: 1 стакан кефира. Полдник: фрукты, соки. Ужин: кусок отварной телятины, кисель из черники. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Пятый день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: 100 г творога, салат из овощей, чай без сахара. Обед: 200 г куриного бульона с зеленью и морковью. Полдник: 100 г творога. Ужин: отварные овощи. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Шестой день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: 100 г творога. Обед: 200 г куриного бульона с зеленью и морковью. Полдник: 100 г творога. Ужин: 200 г отварных овощей. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Седьмой день

Натошак выпить стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. На завтрак, обед и ужин есть салат: морковь и яблоки натереть на крупной терке, заправить соком 1 лимона, добавить 2 ч. ложки меда. После ужина выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Перед сном поставить очистительную клизму: 2 литра воды с соком 1 лимона.

Неделя вторая

Первый день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. В течение дня есть винегрет (без картофеля, фасоли и соленых огурцов). После последнего приема пищи выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Второй день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: 2 яблока. Обед: тушеная морковь. Полдник: 2 яблока. Ужин: тушеная морковь, 1 яйцо. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Третий день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. В течение дня есть винегрет (без картофеля, фасоли и соленых огурцов). После последнего приема пищи выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Четвертый день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: 2 яблока. Обед: отварная морковь с 1 ч. ложкой сливочного масла. Полдник: 2 яблока. Ужин: отварная морковь с маслом. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Пятый день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. В течение дня есть винегрет (без картофеля, фасоли и соленых огурцов). После последнего приема пищи выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Шестой день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. На завтрак, обед и ужин распределить 7 яиц и 4 грейпфрута. После последнего приема пищи выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Седьмой день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. В течение дня есть салат из отварного горошка и протертых яблок. Запивать соком лимона, разбавленного с водой в пропорции 1: 1 с добавлением 2 ч. ложек сахара или меда. После последнего приема пищи выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Перед сном очистительная клизма: 2 литра воды с соком 1 лимона.

Неделя третья

Первый день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: овсяная каша на воде с сухофруктами. Обед: 100 г мясного бульона с зеленью. Полдник: 100 г сухофруктов. Ужин: овсяная каша на воде с сухофруктами. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Второй день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: 1–2 стакана кефира. Обед: 200 г отварной рыбы. Полдник: 1 стакан кефира. Ужин: 200 г отварной рыбы. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Третий день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: овсяная каша на воде с сухофруктами. Обед: 100 г мясного бульона с зеленью. Полдник: 100 г сухофруктов. Ужин: овсяная каша на воде с сухофруктами. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Четвертый день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: 1–2 стакана кефира. Обед: 200 г отварной рыбы. Полдник: 1 стакан кефира. Ужин: 200 г отварной рыбы. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Пятый день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: овсяная каша на воде с сухофруктами. Обед: 100 г мясного бульона с зеленью. Полдник: 100 г сухофруктов. Ужин: овсяная каша на воде с сухофруктами. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Шестой день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: 2 яйца и 1 грейпфрут. Обед: 1 кусок черного хлеба и 1–2 стакана кефира. Полдник: 1 грейпфрут. Ужин: 2 яйца и 1 грейпфрут. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Седьмой день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. В течение дня есть салат: морковь и яблоки натереть на крупной терке, выжать сок 1 лимона и добавить 2–3 ч. ложки меда. После последнего приема пищи выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Перед сном сделать очистительную клизму: 2 литра теплой воды с соком 1 лимона.

Неделя четвертая

Первый день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. В течение дня съесть 1–1,5 кг овощей с добавлением 1 ч. ложки подсолнечного масла. После последнего приема пищи выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Второй день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. В течение дня есть отварной рис, гречку или пшено с кусочком масла. После последнего приема пищи выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Третий день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. В течение дня съесть 1–1,5 кг овощей с добавлением подсолнечного масла. После последнего приема пищи выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Четвертый день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. В течение дня есть отварной рис или гречку с добавлением 1 ч. ложки сливочного масла. После последнего приема пищи выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Пятый день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. На завтрак, обед и ужин распределить 400 г отварной говядины. После последнего приема пищи выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Шестой день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: 2 яблока. Обед: пюре из отварного гороха с маслом. Полдник: 2 яблока. Ужин: пюре из отварного гороха с маслом. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Седьмой день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. В течение дня есть салат из моркови и яблок, натертых на крупной терке и сдобренных лимонным соком с добавлением 2–3 ч. ложек меда. После последнего приема пищи выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Перед сном сделать очистительную клизму: 2 литра воды с соком 1 лимона.

Неделя пятая

Первый день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: 2 яйца и 1 грейпфрут. Обед: 1 кусок черного хлеба и 1–2 стакана кефира. Полдник: 1 грейпфрут. Ужин: 2 яйца и 1 грейпфрут. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Второй день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: 100 г отварной телятина без соли. Обед: 1 стакан кефира. Полдник: фрукты, за исключением бананов. Ужин: 100 г отварной телятины без соли. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Третий день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: 2 яйца и 1 грейпфрут. Обед: 1 кусок черного хлеба и 1–2 стакана кефира. Полдник: 1 грейпфрут. Ужин: 2 яйца и 1 грейпфрут. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Четвертый день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: 100 г отварной телятины без соли. Обед: 1 стакан кефира. Полдник: любые фрукты, кроме бананов. Ужин: 100 г отварной телятины без соли. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Пятый день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: 100 г творога. Обед: 200 г куриного бульона с зеленью и морковью. Полдник: 100 г творога. Ужин: 200 г отварных овощей с подсолнечным маслом. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Шестой день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: 100 г творога. Обед: 200 г куриного бульона с зеленью и морковью. Полдник: 100 г творога. Ужин: 200 г отварных овощей с подсолнечным маслом. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Седьмой день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Весь день пить минеральную воду. Перед сном

выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Перед сном сделать очистительную клизму: 2 литра воды с соком 1 лимона.

Неделя шестая

Первый день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. В течение дня есть винегрет (без картофеля, фасоли и соленых огурцов). После последнего приема пищи выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Второй день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: 2 яблока. Обед: пюре из зеленого горошка с маслом сливочным. Полдник: 2 яблока. Ужин: пюре из зеленого горошка с маслом, яйцо. Затем выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Третий день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. В течение дня есть винегрет (без картофеля, фасоли и соленых огурцов). После последнего приема пищи выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Четвертый день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Завтрак: 2 яблока. Обед: тушеная морковь с подсолнечным маслом. Полдник: 2 яблока. Ужин: отварная морковь с маслом, яйцо. После этого выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Пятый день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. В течение дня есть винегрет (без картофеля, фасоли и соленых огурцов). После последнего приема пищи выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Шестой день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. В течение дня съесть 7 яиц и 4 грейпфрута. После последнего приема пищи выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Седьмой день

Натошак выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. В течение дня пить минеральную воду. Перед сном выпить 1 стакан воды с 2 ч. ложками яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Перед сном сделать очистительную клизму: 2 литра воды с соком 1 лимона.

В это невозможно поверить!

Татьяна всю жизнь боролась со своим весом. Ей казалось, что у нее много лишних килограммов. Поэтому завтраки, обеды и ужины доставляли ей столько же приятных, сколько и неприятных минут. Все дело в том, что поесть Таня очень любила. Но, хорошо покушав, она немедленно начинала расстраиваться, что позволила себе лишнюю сосиску, кусок хлеба, картошку и... пирожное. То есть Татьяна постоянно ела и так же постоянно переживала. От этого она полнела не столь быстрыми темпами, но все же заметно. Это и не мудрено: ведь если человек постоянно думает о еде, то ему все время хочется есть.

Подруги смеялись: «Тань, да ты все сидишь на диете и толстеешь, пойдешь лучше походишь, ведь движение помогает сбросить вес». Действительно, Татьяна совсем мало двигалась, сидела и считала калории, которые потом поглощала со слезами на глазах. «Ну не могу я не есть, наверное, у меня болезнь такая, булимия», – оправдывалась Танюша. И еще больше переживала.

Но вот появился в отделе, где Таня работала, симпатичный молодой человек. Всем девчонкам он сразу понравился, а Татьяна вообще влюбилась. Но, как она думала, с такой уже окончательно расплывшейся фигурой, как у нее, даже мечтать о нем не стоит. С

грустью перелистывала Таня как-то журнал и вдруг наткнулась на заметку, в которой рассказывалось о том, как яблочный уксус помог похудеть одной девушке. Но рецепта его использования Татьяна не нашла. Тогда она стала спрашивать подруг, но те тоже ничего не знали. Пошла к соседям – и они не смогли помочь. А вот Танина бабушка охотно поделилась рецептом, ведь яблочным уксусом она сама пользовалась в молодости.

Бабушка рассказала Тане, как можно быстро и безопасно похудеть. Для этого надо пить разбавленный уксус по утрам, а еще лучше – три раза в день перед едой. Но и в сладком себя надо ограничивать, чтобы результат быстрее наступил.

Таня взялась за дело с небывалым энтузиазмом. Еще бы! Ведь у нее был такой стимул – понравиться новому сотруднику, который уже бросал на нее взгляды. Девушка она была очень симпатичная, вот только фигура...

На следующее утро Танюша выпила стакан воды с яблочным уксусом. На завтрак поела меньше, чем обычно, от булки вообще отказалась. Даже пожалела, что в чай сахар положила. А когда на следующий день заметила, что юбка не так сильно, как обычно, облегает бедра, то вообще с легкостью отказалась от сладкого чая и на обед не стала есть котлету с картошкой – ограничилась салатиком. Так прошла неделя. Татьяна смотрела на себя в зеркало и улыбалась. Лицо ее посвежело, живот подтянулся, обозначилась талия. Можно было похвалить себя за первый видимый результат. И она бодро отправилась на работу. И каково же было ее удивление, когда на своем столе она увидела цветы. Никто не признавался, но Таня знала, что это сделал Сергей. Он еще вчера встретил ее у работы и предложил проводить домой. А сегодня они договорились пойти в кино. Татьяна видела, что нравится Сергею, но продолжала принимать яблочный уксус и немного ограничивать себя в еде. Ведь это принесло ей такую пользу. Она теперь чувствовала себя легкой, энергичной и... счастливой. И это замечали все окружающие.

Глава 4

Как стать красивой

Женщин это вопрос волнует и будет волновать всегда. И сколько бы косметических кремов и мази ни выпускала промышленность, они всегда будут обращаться к народным рецептам и природным средствам. Причина проста: то, что создано природой, всегда ближе человеку. Поэтому и яблочный уксус пользуется невероятным успехом у женщин всех стран. Он помогает улучшить структуру кожи, придать ей упругость, избавиться от рубцов и растяжек на теле, сохранить естественный цвет лица, убрать двойной подбородок, разгладить морщины и еще многое другое. Об этом вы узнаете из рецептов красоты, собранных из ваших писем, старинных книг и воспоминаний красавиц прошлых веков.

Рецепты красоты

От целлюлита и растяжек на коже

В миску налить 2 стакана теплой воды, добавить 4 ст. ложки яблочного уксуса и размешать. Смочить в этой жидкости льняную тряпицу и приложить к коже, где есть растяжки, на 30 секунд. Затем опустить ладони в миску и растереть место с растяжками энергичными движениями 4–6 раз. Такую процедуру проделывать каждый вечер после душа, желательно лежа в постели.

Органические кислоты (лимонная, гликолевая, уксусная), содержащиеся в яблочном уксусе, разглаживают растяжки, делая кожу упругой и гладкой.

Для улучшения цвета и структуры кожи

1. Принимать разбавленный яблочный уксус каждое утро натощак вместе с медом (на стакан воды – 1 ст. ложка уксуса и 1 ч. ложка меда). Кожа станет чистой и белой.

2. Применять яблочный уксус наружно: протирать лицо разбавленным водой уксусом (1 ч. ложка на стакан воды) каждое утро. Если кожа очень чувствительная, сделать более слабый раствор. Яблочный уксус стимулирует циркуляцию крови в капиллярах, пронизывающих кожу, уничтожает бактерии и избавляет от мелких прыщей и угрей. А органические кислоты, содержащиеся в нем, разглаживают морщинки.

3. Один раз в неделю принимать ванну с добавлением яблочного уксуса. На 20–30 литров воды – два стакана яблочного уксуса. Лежать в ванне 15–20 минут. После такой процедуры кожа будет гладкой и мягкой.

Уход за кожей тела

Чтобы ваша кожа была гладкой и нежной, без гнойничков и мелких прыщиков, она должна иметь слабокислую реакцию, то есть pH кожи должна быть 5,5. Если реакция кожи щелочная, то на ней поселяются кожные бактерии и другие вредные микроорганизмы. Поэтому не

рекомендуется умываться мылом со щелочной реакцией. А вот уксусом протираться очень полезно. Так вы восстановите кислотность кожи и избавитесь от бактерий, которые делают ее неприглядной и тусклой.

Ежедневно после душа рекомендуется массировать тело мягкой губкой, смоченной в растворе яблочного уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 стакан теплой воды). При этом улучшается кровообращение и восстанавливается тонус кожи.

Уход за кожей лица

Кожа лица постоянно обновляется: верхний слой ее отслаивается под воздействием солнца и ветра и в виде мельчайших чешуек исчезает. А под ним обнажается нижний слой кожи, который тоже со временем отомрет. Этот процесс обновления кожи необходим для нормального обмена веществ, иначе кожа потеряет свою привлекательность – свежесть, тонус, гладкость.

Коже нужно обязательно помогать снимать старые отжившие чешуйки с помощью очищающих средств. Одно из них – наиболее эффективное – яблочный уксус.

Один раз в неделю рекомендуется умывать лицо раствором яблочного уксуса. Но к этой процедуре нужно подготовиться. Вначале нужно очень хорошо вымыть лицо пенкой для умывания (не содержащей спирта) с большим количеством теплой воды. Затем намочить маленькое махровое полотенце в теплой воде, слегка отжать воду и положить полотенце на лицо примерно на три минуты. Это необходимо, чтобы открылись поры кожи лица, через которые будут активнее впитываться полезные вещества яблочного уксуса. Затем нужно взять льняную ткань, намочить ее в теплом растворе яблочного уксуса (0,5 литра воды на 50 г яблочного уксуса), слегка отжать и положить на лицо. Поверх покрыть махровым полотенцем. Держать компресс около 5 минут. Затем полотенце снять и сполоснуть лицо теплой водой. После этого лицо еще раз тщательно протереть влажным махровым полотенцем, чтобы снять остатки чешуек старой кожи.

Когда кожа высохнет (сухим полотенцем не вытирать), смазать ее кремом, подходящим вашему типу кожи.

От морщин

Кислотность яблочного уксуса очень близка к кислотности кожи, поэтому его можно смело использовать в косметических целях, причем для любых типов кожи. Особенно эффективны протирания раствором уксуса для жирной, проблемной кожи, которая под воздействием органических кислот и микроэлементов, содержащихся в уксусе, станет гладкой и шелковистой.

В небольшой фарфоровой чашке (100 мл) развести половину чайной ложки яблочного уксуса. Смочить этой жидкостью ватный тампон и осторожно протереть лицо от середины подбородка в сторону ушей с одной и другой стороны. Затем от крыльев носа к ушам. Потом от середины лба в стороны. Протирать мягкими движениями. Под глазами слегка промокнуть и тут же смазать жирным кремом. Затем, когда уксус на лице высохнет, смазать кремом, подходящим для вашей кожи, все лицо.

Такую процедуру делать каждое утро перед макияжем. При небольшой чувствительности кожи можно повторять ее вечером. Через неделю сделать перерыв на 1 неделю. Затем вновь повторить.

Маска для жирной кожи

Вам понадобятся свежий огурец, яйцо, оливковое масло и яблочный уксус.

Взять четверть длинного или половину короткого огурца, очистить от кожуры, размять в кашицу. Затем растереть яичный желток и добавить в огуречную массу. Налить туда же 3 ст. ложки оливкового масла и 1 ч. ложку яблочного уксуса. Все тщательно размешать. Маска готова.

Нанести на лицо и шею и подержать 30 минут. Затем смыть теплой водой. Кожа станет свежей и гладкой.

Уход за волосами

Чтобы волосы стали шелковистыми и мягкими, тоже рекомендуется использовать яблочный уксус. Ополаскивайте волосы после мытья слабым его раствором (1 ч. ложка на стакан воды).

При сухой коже головы

Если кожа на голове слишком сухая и после мытья волос неприятно зудит, то вам поможет следующий рецепт.

Приготовьте раствор яблочного уксуса (3 ч. ложки уксуса на 3 ст. ложки воды). Окуните расческу в этот раствор и расчесывайте волосы до тех пор, пока они не станут влажными. После этого не вытирайте и не сушите феном – пусть волосы высохнут сами. Такую процедуру делайте 1 раз в неделю.

Рецепт против перхоти

Слегка подогреть чистый яблочный уксус и равномерно распределить его по всей коже головы. Накрыть голову полиэтиленовым пакетом или надеть специальную шапочку для душа. Поверх накрыть махровым полотенцем. Держать 1 час, затем полотенце и шапочку снять, а волосы хорошо вымыть с шампунем.

Рецепт при сильном выпадении волос

Каждый вечер после умывания массировать кожу головы щеткой, смоченной в растворе яблочного уксуса (1 часть воды на 1 часть уксуса). После этого голову не ополаскивать. Если кожа очень чувствительная и вы почувствуете небольшое жжение, то раствор надо сделать слабее (2 части воды на 1 часть уксуса).

Ополаскивание волос

Чтобы волосы были мягкими, пышными и выглядели здоровыми, а также легко расчесывались и укладывались, после мытья головы их рекомендуется ополаскивать раствором яблочного уксуса. Для его приготовления возьмите 3 стакана теплой воды и вылейте в миску. Добавьте туда 3 ст. ложки яблочного уксуса и хорошо перемешайте.

Тщательно ополосните этим раствором волосы и не смывайте водой. Сушите полотенцем, не используя фен.

Можно добавить в раствор яблочного уксуса травяные настои, которые придают волосам определенный оттенок. Например, ромашка делает волосы золотистыми, шалфей – пепельными (к тому же укрепляет корни волос), а розмарин усиливает темный цвет волос, придавая им каштановый оттенок.

Уход за руками

Если кожа на руках сохнет и трескается, рекомендуется смазывать ее специальным кремом. Для его приготовления берут обычный крем для рук, которым вы пользуетесь, и добавляют в него яблочный уксус в пропорции 1: 1.

Смазывают руки после каждого мытья посуды и умывания. Потрескавшиеся руки станут вновь гладкими и красивыми.

Уход за ногами

От неприятного запаха ног

Часто от потливости ног не избавиться даже очень частым мытьем. Поможет яблочный уксус.

Каждый вечер перед сном делайте 5-минутные ванночки для ног. Для этого наполните ванну теплой водой по щиколотку и влейте 1 стакан яблочного уксуса. Ноги потом не вытирайте, а подождите, пока они высохнут сами. Через неделю потливость пройдет. При необходимости процедуры можно повторять.

От ороговевшей кожи ног

Тесная обувь, долгое стояние на ногах и синтетические носки провоцируют ороговение кожи ступней и образование мозолей.

Чтобы размягчить мозоли и ороговевшую кожу, необходимо каждый вечер делать ножные ванночки – всего по 10 минут. В тазик налейте 2 литра теплой воды, добавьте стакан яблочного уксуса и 2 ст. ложки соли. Ороговевшую кожу потрите пемзой. Курс – неделя. Процедуру можно повторять каждый месяц. И ваши ноги станут как у младенца – нежные и гладкие.

Ванны при усталости ног

Если ноги к вечеру устали и в них появилась тяжесть, рекомендуется принимать ванночки для ног с добавлением яблочного уксуса. Яблочный уксус хорошо помогает снять усталость и избавиться от ощущения тяжести. На 1 литр воды взять 3 ст. ложки яблочного уксуса. Следите за тем, чтобы не вызвать раздражения кожи,

ведь у каждого человека разная чувствительность. Обычно такой раствор уксуса переносится очень хорошо. Если почувствуете небольшое жжение, добавьте в ванночку воды. Значит, у вас повышенная чувствительность кожи.

Для повышения тонуса

Рецепт от усталости

Если вы сильно устали, разведите 2 ст. ложки яблочного уксуса в большом стакане холодной воды (300 мл). Разотрите этим раствором все тело, одновременно массируя его руками. Можно это сделать после принятия теплого душа.

Рецепт для бодрости

Утром, сразу после подъема, на голодный желудок ежедневно надо выпивать 1 стакан воды комнатной температуры с 1 ст. ложкой яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда.

Уксус и карьера

Анну пригласили на презентацию новой книги. Она давно мечтала попасть на такую встречу, где будет много людей ее профессии, от которых могут зависеть ее работа и карьера. Анна работала редактором в небольшом журнале, но давно мечтала сама руководить изданием, ведь для этого у нее были и способности, и опыт. Но без деловой поддержки и рекомендаций ничего не получалось. А как раз это ей и было обещано на деловой встрече, где соберутся известные издатели.

К презентации Анна готовилась заранее. Тщательно подобрала костюм, не пожалела денег на новые туфли. Она так волновалась, что три ночи почти не спала. Накануне ответственного вечера Анна пошла в салон красоты, чтобы сделать себе прическу.

Мастер ахнула, когда начала работать с волосами девушки: «Да у вас же перхоть!» Перхоти оказалось так много, что она даже падала на плечи, безобразными пылинками ложилась на безукоризненный покррой делового костюма. Это могло испортить все впечатление! Анна

пришла в отчаяние. Неужели ничего нельзя сделать? Ведь есть какие-то специальные шампуни?!

Мастер объяснила Анне, что рекламируемые шампуни, конечно, помогают, но не сразу и не при такой сухой коже. Но выход есть. «Вам нужно срочно достать где-то яблочный уксус, желательно домашнего приготовления, и сделать из него компресс», – объяснила она.

До презентации времени оставалось еще достаточно, поэтому Анна бросилась по магазинам и стала звонить знакомым. У одной из подруг оказался яблочный уксус, который еще летом приготовила ее мама. Подруга охотно выручила Анну. Девушка пришла домой и сделала компресс на голову, как учила ее парикмахер. Распределила раствор яблочного уксуса по голове, накрыла двумя полотенцами и стала ждать. После процедуры она не узнала свои волосы. Они стали мягкими и пышными, а перхоть куда-то пропала. «Такая мелочь может сделать человека счастливым!» – подумала Анна и вновь бросилась в парикмахерскую. В салоне красоты ее уже ждали. Мастер очень удивилась, что яблочный уксус дал такой эффект. Она знала, что он очень хорошо помогает от перхоти, но чтобы так быстро сделать волосы неузнаваемыми – это просто чудо!

Прическа вышла превосходная и презентация прошла великолепно! На ней Анна познакомилась с нужными людьми, которые пригласили ее на более интересную и высокооплачиваемую должность. Словом, яблочный уксус помог Анне сделать карьеру.

Возвращение молодости

Когда у Наталии родился сын, она думала: вот пройдет годик, и я смогу вернуться на работу. Но прошел год, потом другой и третий, а Наталия все сидела с ребенком. Она не могла оставить малыша на попечение няни или отдать в детский садик. Она так увлеклась воспитанием ребенка, что забыла обо всем на свете, ведь это приносило ей радость и удовлетворение. Да и сын рос умненьким и здоровым, отвечая на ее заботу.

Но вскоре Наталия начала тосковать по своей работе. Она была художником-модельером и накануне своего декретного отпуска как раз начала делать карьеру. Теперь все было забыто. После сына родилась

дочь, а это новые заботы, пеленки, прогулки. О работе вновь пришлось забыть.

Когда дети немного выросли и пошли в школу, Наталии было уже около сорока лет. Она все чаще впадала в депрессию, плакала, ведь, как человек творческий, она не могла долго жить без работы. А муж совершенно не понимал ее, он только радовался, что жена сидит дома и готовит обеды. Когда свободного времени у Наталии стало больше, она еще сильнее затосковала. Хотела выйти на работу, но уже потеряла связи, знакомства, прежний рабочий коллектив распался, а чтобы начинать все сначала, нужно быть очень уверенной в себе женщиной. Вот этой уверенности в Наталии как раз не было. Ей было уже сорок, и на лице появилось много морщин. В таком виде она стеснялась даже саму себя.

Но и сидеть без дела женщина не могла, ее просто изводил творческий «зуд», ей хотелось работать, она чувствовала, что ее потенциал еще не раскрылся. Тогда она решила искать средства, чтобы преобразить себя. Во-первых, похудеть, чтобы исправить фигуру. И она записалась в бассейн. Ну а главное – избавиться от морщин, чтобы хорошо выглядеть.

С этой проблемой она направилась в косметический салон. Отдала много денег, но заметного эффекта не было. Косметолог сказала, что он наступит только после десятой процедуры. Наталия подсчитала, во сколько обойдется ей «красота», и решила действовать по-другому, а именно, народными средствами. Она от многих людей слышала, что натуральные средства гораздо эффективнее и мягче действуют на кожу. Но какие выбрать?

Самым лучшим советчиком во всех делах была у Наталии мама. Хоть она была уже пожилой женщиной, но знала толк в красоте. Она уже давно советовала дочке не забывать о себе и использовать в питании и косметике яблочный уксус. Но та лишь отмахивалась, ведь у нее на первом месте была семья. Теперь – другое дело. Наталия переписала рецепт, который продиктовала ей мать по телефону, раздобыла яблочный уксус и стала регулярно обтирать кожу лица его раствором, делать примочки из него и накладывать маски. С каждым днем она чувствовала, как меняется цвет ее лица, кожа становится упругой и эластичной, а морщинки исчезают.

Не прошло и недели, как Наталия не узнала себя в зеркале: на нее смотрела молодая веселая женщина. Теперь можно смело устраиваться на работу. На первое же собеседование Наталия пришла во всей красе и в полной уверенности, что ее примут на интересную должность. Действительно, фирме нужны были такие специалисты – с опытом и талантом. А то, что Наталия долго не работала, не имело особого значения, ведь при желании и той энергии, которая была у нее, можно горы свернуть.

Глава 5

Яблочный уксус в кулинарии

Теперь вы знаете о полезных свойствах яблочного уксуса, поэтому и в домашнем хозяйстве, конечно, предпочтете его обычному. Ведь без уксуса на кухне не обойтись: это приправа к салатам, и необходимый ингредиент в маринадах, и составляющая часть многих соусов. Но обычный уксус более концентрированный и имеет высокую кислотность (9 %). Яблочный уксус и в этом превосходит его. Его кислотность значительно ниже: от 6 % (у яблочного уксуса промышленного производства) до 4 % (у домашнего яблочного уксуса). Конечно, лучше пользоваться домашним уксусом. Он и мягче, и содержит больше полезных веществ, ведь вы делаете его сами, отбирая хорошие, целые яблоки, непременно сладких сортов. С таким уксусом блюдо станет не только вкусным, но и полезным для желудка и кишечника. Ведь помимо вкусовых качеств, яблочный уксус обладает способностью улучшать процесс пищеварения и выводить токсины из организма. Но о лечебных свойствах уксуса мы уже рассказывали. Сейчас у нас другая задача: доказать, что яблочный уксус – это вкусная и даже необходимая приправа к блюдам.

Итак, кулинарные достоинства яблочного уксуса:

- 1) придает блюдам неповторимый вкус;
- 2) способствует пищеварению и при регулярном использовании является источником здоровья и бодрости;
- 3) отвечает естественным потребностям человеческого организма в кислой добавке к пище;
- 4) заправляя яблочным уксусом салаты, нет необходимости солить их;
- 5) маринады с яблочным уксусом полезны даже тем, кому обычный уксус противопоказан, то есть людям с больным желудком (за исключением открытой язвы или обострения гастрита с повышенной кислотностью).

Кулинарные рецепты

Салат из свеклы

Свеклу вымыть и отварить в кожуре. Очистить, нарезать тонкими ломтиками. Приготовить уксусный раствор. Для этого взять 3 ст. ложки воды, смешать с 1 ст. ложкой яблочного уксуса и 1 ч. ложкой меда. Перемешать и залить этим соусом свеклу. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 3 часа. Вкусный и целебный салат готов. Солить его не обязательно.

Вымоченное в яблочном уксусе мясо для шашлыка намного нежнее и приятней на вкус.

Вкусный хрен

Свежий корень хрена почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Залить раствором яблочного уксуса с медом (на 3 ст. ложки кипяченой воды взять 3 ст. ложки яблочного уксуса и 1 ст. ложку меда). Закрыть банку крышкой и поставить в холодильник. Через три дня хрен будет готов. Его можно использовать к мясу, рыбе, сосискам.

Домашний майонез

Вам понадобятся 4 сырых перепелиных яйца, 100 г сметаны, немного зелени (петрушки, укропа и кинзы – по желанию), зубчик чеснока, яблочный уксус.

Яйца хорошо растереть, залить сметаной. Зелень мелко покрошить, а чеснок истолочь. Все это добавить к общей массе. Затем налить 2 ст. ложки яблочного уксуса. Перемешать. Дать постоять в холодильнике 2 часа. Майонез готов. Он подходит к рыбе, мясу и салатам.

Яблочным уксусом полезно ополаскивать овощи и фрукты, особенно летом в жаркую погоду. Это способствует профилактике желудочно-кишечных инфекций.

Кулинарные уксусы Б. В. Болотова

Известный приверженец здорового образа жизни Б. В. Болотов считает яблочный уксус одним из самых вкусных и полезных продуктов. Он даже изобрел рецепты приготовления особых кулинарных соусов и уксусов, которые придают блюдам изысканный вкус и несомненную пользу, так как повышают защитные силы организма. Сам Болотов и его последователи готовят блюда с разнообразными уксусами, сделанными на основе яблочного, каждый день и никогда не болеют – они полны жизненных сил и энергии.

Для приготовления соусов и уксусов по рецептам Болотова лучше брать домашний яблочный уксус, но можно воспользоваться и покупным. Нужно только не перепутать натуральный уксус с синтетическим. Напоминаем, что натуральный яблочный уксус стоит дороже и в нем нет никаких добавок, а надпись на этикетке гласит: «Яблочный уксус».

Кулинарный уксус «Чесночный»

Возьмите 1 л яблочного уксуса, добавьте в него 3 растолченных в ступке зубчика чеснока средних размеров и хорошо перемешайте. Закройте емкость крышкой и поставьте в темное место на 2 дня. Затем процедите и храните в холодильнике или в буфете.

Кулинарный уксус «Черный»

Этот уксус делается на основе «Чесночного», которого надо взять 0,5 литра. Добавить к нему 0,5 литра подсолнечного масла, 3 ст. ложки сахарного песка и щепотку черного молотого перца, а также соль по вкусу (можно соль не добавлять). Все тщательно перемешать, накрыть емкость крышкой и оставить на столе на несколько часов. Когда уксус настоится, его можно использовать в пищу.

Кулинарный уксус «Черно-красный»

В емкость налить 0,75 литра «Чесночного» уксуса Болотова, добавить ¼ л подсолнечного масла, положить четверть стакана сахарного песка, молотого красного и черного перца пополам (около

6 г), соль по вкусу (можно не класть). Все тщательно перемешать, накрыть крышкой и дать настояться в течение нескольких часов.

Кулинарный соус «Горчица с желтками»

Вам понадобится 0,65 литра «Чесночного» уксуса Болотова, 300 мл подсолнечного масла, 3 яйца, 50 г столовой горчицы, четверть стакана сахарного песка и на кончике ножа черный молотый перец.

Столовую горчицу и сырые яичные желтки положить в эмалированную посуду, добавить соль, сахар и растереть лопаткой. Затем, непрерывно помешивая, тонкой струей влить масло и хорошо взбить. Добавить уксус, размешать и процедить.

Кулинарный соус «Томат с лимоном»

Вам понадобятся: «Чесночный» уксус Болотова – $\frac{1}{4}$ стакана, сок томатный – половина стакана, масло растительное – $\frac{1}{4}$ стакана, чеснок – 3 зубчика, сахарный песок – 20 г, лимон – 50 г, соль и черный молотый перец – по вкусу.

Нарубленный чеснок растереть с солью, сахаром и перцем, развести томатным соком и уксусом Болотова, соединить с растительным маслом и заправить соком лимона.

Кулинарный соус «Горчичный простой»

Вам понадобятся «Чесночный» уксус Болотова – половина стакана, масло растительное – половина стакана, горчица столовая – 1 ст. ложка, сахарный песок – 1 ст. ложка, соль и черный молотый перец по вкусу.

Соль, сахар, перец и столовую горчицу развести уксусом и смешать с растительным маслом.

Кулинарный соус «Горчица с чесноком»

Вам понадобятся «Чесночный» уксус Болотова – полстакана, масло растительное – полстакана, горчица столовая – 1 ч. ложка, сахарный песок – 1 ч. ложка, чеснок – 3 зубчика, соль и черный молотый перец – по вкусу.

Мелко нарубленный чеснок растереть с солью, сахаром и перцем, добавить горчицу, развести уксусом, соединить с растительным маслом и перемешать.

Кулинарный соус «Горчица с огурцами»

Вам понадобятся «Чесночный» уксус Болотова – полстакана, масло растительное – $\frac{1}{4}$ стакана, половинка свежего огурца, 2 отварных яйца, соль, сахар и черный молотый перец – по вкусу.

Желтки вареных яиц растереть с небольшим количеством соли и сахара, развести уксусом и соединить с растительным маслом. Белки яиц и свежие огурцы мелко порубить, ввести в соус, положить по вкусу соль, перец и сахар. Все хорошенько перемешать. Можно добавить в соус 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени – укропа или петрушки.

Кулинарный соус «Зелень с огурцами»

Вам потребуется «Чесночный» уксус Болотова – 1 стакан, масло растительное – $\frac{1}{4}$ стакана, горчица столовая – 1 ч. ложка, 1 свежий огурец, три пера зеленого лука, зелень – укроп или петрушка, соль, сахар и черный молотый перец – по вкусу.

Мелко нарезанные огурцы соединить с мелко нарезанным луком, нарубленной зеленью и горчицей, развести уксусом, перемешать с растительным маслом и добавить по вкусу соль, сахар и перец.

Кулинарный соус «Укропный»

Вам потребуется половина стакана «Чесночного» уксуса Болотова, половина стакана растительного масла, петрушка или укроп, 1 ст. ложка сахарного песка, соль и черный молотый перец – по вкусу.

Сахар, соль и перец развести уксусом, добавить мелко нарезанную зелень, растительное масло и тщательно перемешать. Закрыть посуду крышкой и настаивать в холодном месте в течение 2 часов.

Кулинарный соус «Зелень с лимоном»

Вам потребуется $\frac{1}{4}$ стакана «Чесночного» уксуса Болотова, полстакана растительного масла, половинка лимона, укроп или петрушка, соль, сахар и черный молотый перец – по вкусу.

Уксус соединить с отжатым соком лимона, перемешать с растительным маслом, мелко нарезанной зеленью и по вкусу добавить соль, сахар и молотый перец.

Заключение

Теперь вы знаете о том, каким полезным может быть средство, которое вы раньше просто не замечали. Никогда нельзя отказываться от натуральных продуктов, созданных самой природой, ведь в них человек находит гармонию с самим собой, со своим организмом.

Яблоки вобрали в себя целый комплекс уникальных природных компонентов, созданных для здоровой жизни, а уксус, сделанный из них, приумножил их замечательные свойства за счет естественной реакции брожения, которая придала новому продукту высокие лечебные качества и тонкий вкус. Вот почему яблочный уксус хорош везде – в лечении, косметологии, кулинарии. Питайтесь и лечитесь на здоровье. И будьте красивыми!

FB2 document info

Document ID: d125408d-45a7-102c-b1cf-18f68bd48621

Document version: 2.01

Document creation date: 13 February 2009

Created using: FB Editor v2.0 software

OCR Source: Текст предоставлен издательством «Крылов»

Document authors :

- MСat78 (MСat78)

Source URLs :

- <http://www.litres.ru>

Document history:

v 2.0 – MСat78 – создание fb2-документа из издательского текста

About

This book was generated by Lord KiRon's FB2EPUB converter version 1.0.28.0.

Эта книга создана при помощи конвертера FB2EPUB версии 1.0.28.0 написанного Lord KiRon