

УДК 615.89
ББК 53.59
К39

В оформлении обложки использованы фотографии:
Oksana Mizina, Sea Wave, ThamKC, Rico Adhipta Pratama,
Africa Studio / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Gleb Guralnyk, Anatolir, Jemastock, Kseniakrop, bandanx, Prokopenko
Oleg, Nadiinko, Igor Shikov, A Aleksii, SilenceVideo, Lifeking, AVIcon,
LinaDes, T VECTOR ICONS, GrAl, Maksym Drozd,
EngravingFactory / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Кибардин, Геннадий Михайлович.

К39 Яблочный уксус лечит / Геннадий Кибардин. —
Москва : Эксмо, 2020. — 160 с. — (Лечение доступ-
ными средствами).

ISBN 978-5-04-117940-3

Яблочный уксус — простое средство народной медицины, которое помогает поддержать здоровье. Его можно применять при цистите, мигрени, варикозе, гипертонии и нервном перенапряжении, а также в качестве профилактики в сезон простуды и гриппа. Геннадий Кибардин, ведущий натуролог России, расскажет о полезных свойствах уксуса для организма, поможет выбрать его в магазине или приготовить дома по рецептам наших бабушек. Следуйте рекомендациям и слушайте свой организм.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-117940-3

© Кибардин Г. М., текст, 2020
© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

*Информация, представленная в книге,
не заменяет врачебную консультацию и может
быть использована исключительно
как дополнительная.*

*Перед тем как использовать рецепты
лечения и профилактики, указанные в книге,
проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.
Обращайте внимание на противопоказания
и соблюдайте меры предосторожности.*

Содержание

Введение.....	7
Глава 1. Показания, лечебные свойства и противопоказания	14
ПОКАЗАНИЯ	15
ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА	16
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ	18
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	21
Глава 2. Выбор яблочного уксуса	25
ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС ИЗ МАГАЗИНА	26
ДОМАШНИЙ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС	30

Глава 3. Рецепты приготовления яблочного уксуса	37
РЕЦЕПТЫ НАШИХ БАБУШЕК	38
РЕЦЕПТ ВРАЧА ДЖАРВИСА	44
ГОРЯЧИЙ СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ УКСУСА	48
УКСУС ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА	51
ВОЗМОЖНЫЕ ТРУДНОСТИ ПРИ ИЗГОТОВЛЕНИИ УКСУСА	58
Глава 4. Яблочный уксус в народной медицине	60
УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА	63
ПОМОЩЬ В СЕЗОН ПРОСТУД	67
БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА	75
ПРОФИЛАКТИКА ИНСУЛЬТА	79
МИГРЕНЬ	81
ГИПЕРТОНИЯ	84
ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СЕРДЕЧНОМ ПРИСТУПЕ	88
ПРОБЛЕМЫ С НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ	102
АНЕМИЯ	106
ЦИСТИТ	110
БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ	112
ГРИБКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	119

Содержание

ПОВЫШЕННАЯ ПОТЛИВОСТЬ НОГ	122
ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН	124
РАНЫ И УШИБЫ	133
ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС В КОСМЕТОЛОГИИ	136
Глава 5. Медь лечит	138
ВНЕШНИЕ ЭФФЕКТЫ	139
РОЛЬ МЕДИ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА	140
ЛЕЧЕНИЕ МЕДНЫМИ ПЛАСТИНАМИ	142
Заключение	151
Об авторе	153
Алфавитный указатель	155

Введение



Сегодня все больше людей в России практикуют здоровый образ жизни. Среди широкого ассортимента народных средств, используемых для поддержания здоровья, повышенным спросом пользуется яблочный уксус.

Лечебные свойства яблочного уксуса издавна известны людям. Еще римские легионеры во время военных походов для утоления жажды и профилактики заразных болезней пили смесь яблочного уксуса с водой. В Древнем Египте лекари обмывали яблочным уксусом раны, а при инфекционных заболеваниях добавляли его в питьевую воду, предназначенную для больных.

Широкую популярность в современном мире яблочный уксус обрел после выхода в 1958 году

книги американского натуропата доктора медицины Д. С. Джарвиса, который опытным путем установил, что яблочный уксус способствует нормализации кислотно-щелочного баланса в организме человека. Благодаря этому свойству, утверждал ученый, яблочный уксус помогает быстро восстановить силы людям, ослабленным после болезни или сильного стресса. Кроме того, он помогает нормализовать давление и свертываемость крови, успокаивает нервную систему, нормализует пищеварение, расщепляет жиры, избавляет от зашлакованности, тонизирует кожу и улучшает ее внешний вид. Раствор яблочного уксуса с водой и медом Джарвис называл «эликсиром молодости и долголетия».



Натуропатия от англ. *naturopathy* — лечение природными средствами.

Для справки: яблочный уксус, особенно домашнего производства, — это натуральный

продукт, который получается путем брожения мякоти спелых яблок под воздействием молочнокислых бактерий и кислорода. При этом не используются химические добавки, что делает состав яблочного уксуса полезным для здоровья человека. В процессе изготовления в раствор уксуса переходят практически все полезные вещества, присутствующие в плодах яблок, в том числе:

- кальций — компонент ткани костей, который принимает участие в иннервации и способствует нормализации сокращения мышц;
- калий — поддерживает обмен веществ, нормализует работу миокарда, улучшает общий тонус организма; также способен связываться с такими минеральными элементами, как фосфор, фтор, хлор, натрий, магний, кальций, сера, железо, кремний и способствовать их лучшему усвоению организмом.

- бета-каротин, трансформируемый организмом человека в витамин А, — это мощный антиоксидант, который нейтрализует свободные радикалы, тем самым препятствуя процессам старения тканей наших органов и систем;
- аминокислоты заменимые и незаменимые — это участники всех жизненно важных процессов, происходящих в организме;
- энзимные соединения стимулируют синтез белка и нормализуют пищеварение;
- железо благотворно влияет на работу костного мозга, способствует образованию эритроцитов, что является профилактикой малокровия;
- кислотные соединения способствуют нормализации процессов пищеварения,

улучшают расщепление питательных веществ, поступающих с пищей;

- пектины, витамин С, комплекс витаминов В и других в меньшей концентрации.

Нормализация минерального обмена способствует общему оздоровлению организма. Например, в процессе умеренного профилактического употребления вовнутрь яблочного уксуса, разведенного в воде, отмечается улучшение состояния здоровья при аллергических заболеваниях, бронхиальной астме, невралгии тройничного нерва, хронической утомляемости, головной боли, гипертонии, головокружении и ангине. Наружно водный раствор яблочного уксуса применяют при лечении ожогов, опоясывающем лишае, кожной сыпи, стригущем лишае, варикозном расширении вен. Яблочным уксусом можно ополаскивать волосы, делая их более блестящими, мягкими и послушными, а также протирать лицо при угревой сыпи.

Пектин, являющийся балластным веществом в яблочном уксусе, играет важную роль в оздоровлении организма. Он нормализует процесс пищеварения и выполняет ряд полезных функций: понижает уровень холестерина в крови, улучшает состояние кровеносных сосудов, предупреждает развитие атеросклероза, гипертонии и т.п.

При отравлении организма пектин оказывает положительное воздействие на работу желудочно-кишечного тракта. Поэтому, если в дороге во время длительной поездки у вас возникли сомнения в качестве предлагаемой вам пищи, то желательно перед едой выпить разведенные в 0,5–1 стакане питьевой воды 1–2 столовые ложки яблочного уксуса.

Яблочный уксус благодаря улучшению обменных процессов в организме способствует сжиганию избыточного жира и снижению массы тела. Кроме того, яблочный уксус является эффективным противогрибковым и противовоспалительным средством.

На прилавках магазинов яблочный уксус можно найти в двух вариациях — преимущественно

и традиционно в жидком виде, а также в малоизвестном россиянам варианте — в виде таблеток. В лечебно-профилактических, косметических, а также по возможности кулинарных целях настоятельно рекомендуется использовать только яблочный уксус домашнего приготовления.

Глава 1

Показания, лечебные свойства и противопоказания



Из этой книги вы узнаете, что яблочный уксус является простым, но достаточно эффективным народным средством для лечения и профилактики различных заболеваний. Яблочный уксус также с успехом используется в косметологии для поддержания женской красоты. Начинаем обновлять свои знания в этой области с уточнения показаний к применению яблочного уксуса, его лечебных свойств, а также противопоказаний.

ПОКАЗАНИЯ

Яблочный уксус в сочетании с другими народными средствами показан при:

- хронической усталости;
- заболеваниях нервной системы;
- заболеваниях дыхательных путей;
- аллергическом рините;
- болезнях сердца;
- гипертонии;
- ангине;
- диабете;
- артрите и атеросклерозе;