



## **Lecznicza moc octu jabłkowego**

Nazywany jest eliksirem życia. Jest przyprawą i lekiem. Posiada zupełnie inne właściwości niż ocet winny i spirytusowy. Zaletą kwasu jabłkowego jest skład chemiczny. Posiada około 20 substancji niezbędnych dla naszego organizmu. Kwasy owocowe: jabłkowy, cytrynowy. - biorące udział w oddychaniu i wyzwalaniu energii. Kwas jabłkowy uczestniczy w produkcji glikogenu, który reguluje cykl menstruacyjny, poprawia stan naczyń krwionośnych i wpływa na produkcję czerwonych krwinek. Kwas octowy zawiera enzymy ułatwiające procesy trawienne. Ze względu na dużą ilość potasu wycisza pracę układu nerwowego i zapobiega chorobom układu krążenia, działa przeciwmiażdżycowo, leczy bezsenności. Zawiera fosfor biorący udział w tworzeniu energii dla naszego organizmu. Dzięki witaminie E ma właściwości przeciwutleniacza, neutralizuje wolne rodniki, które powodują szybsze starzenie się, zaburzenia układu odpornościowego i choroby nowotworowe. Pektyny pomagają oczyszczać jelita z toksyn. Zatrzymuje w organizmie wapń, żelazo, magnez, chlor, krzem. Reguluje prace hormonów. Sole kwasu jabłkowego i cytrynowego łatwo utleniają się do kationów, które działają zasadowo, odkwasza więc organizm.

Jest antyseptyczny. Rozcieńczonym można przemywać powierzchniowe rany, podrażnienia alergiczne.

Stosując do płukania słabych włosów zapobiega ich wypadaniu i nadaje im ładny połysk. Okłady łagodzą ból i zmniejszają opuchliznę przy skręcaniach i stłuczeniach.

Codziennie picie octu jabłkowego chroni nas przed chorobami przeziębieniowymi i osłabieniem.

Napój przygotowujemy na noc. Do ½ szklanki przegotowanej letniej wody dodajemy dwie łyżki octu jabłkowego i łyżkę miodu. Mieszamy i odstawiamy, rano dolewamy ½ wody i pijemy na czczo 20 min. przed posiłkiem.

