Jablečný ocet

Proč je jablečný ocet tak zdravý?

Jablečný ocet **obsahuje zejména kyselinu octovou**, a to v obsahu kolem 5%, která mu dodává typickou kyselou chuť a octový nádech.

Má také **vysoký obsah jablečného pektinu a vitamínů skupiny B (B1, B2, B6)**, dále obsahuje **niacin, kyselinu pantothenovou, biotin** (ten má vliv na lepší kvalitu vlasů, nehtů a pleti), **samozřejmě vitamín C, ale i draslík, hořčík, sodík, železo, fosfor, zinek či vápník.**

Nač jablečný ocet pomáhá?

Na imunitu, lepší trávení, detoxikaci a hubnutí

Kyseliny v jablečném octu mají **antibakteriální účinky**, příznivě **upravují střevní mikroflóru, odstraňují z těla toxiny, plynatost a záněty v tlustém střevě, upravují stolici a podporují vylučování žluči**

Kromě toho **dokážou účinně zpomalit akumulaci tuků**– naopak vedou k jejich štěpení a hodí se tedy při hubnutí.

Zbavuje tělo kvasinek

Jablečný ocet je bohatým zdrojem přírodních enzymů, které **pomáhají tělu zbavit se kandidy – kvasinky**, které okupují lidské tělo. Kandida je také zodpovědná za symptomy jako únava, špatná paměť, obrovská chuť na sladké a kvasinkové infekce.

Cukrovkářům snižuje hladinu cukru

Jablečný ocet reguluje hladinu cukru v krvi, což je vynikající zpráva pro pacienty trpící diabetem druhého typu. Jablečný ocet totiž snižuje citlivost na inzulín a snižuje hladinu cukru v krvi.

Klinické testy na myších (ale i lidech) také ukazují, že **ti, kdo jedí jídla s jablečným octem, mají menší reakce těla na cukru v jídle**. Jiná studie zase zjistila, že **užívání dvou lžic jablečného octa před spaním snižuje hladinu cukru v krvi až o 4 procenta**.

Na vysoký cholesterol, slabé srdce a cévy

Další vědecký výzkum prokázal, že **jablečný pektin má pozitivní účinky i na snižování hladiny cholesterolu**. Pravidelná **konzumace jablečného octa dokáže pak posilovat činnost srdce**, což snižuje riziko kardiovaskulárních onemocnění – tím, že reguluje množství triglyceridů, cholesterolu a snižuje hladinu krevního tlaku v těle.

Pro lepší spánek a uklidnění

Pokud budeme pravidelně konzumovat jablečný ocet, **zklidníme si tím náš nervový systém**. Vyzkoušejte tedy místo léků na spaní raději jablečný ocet!

Ještě něco navíc:

- **Pro krásnou pokožku a lesklé vlasy:** Díky antibakteriálním účinkům můžete jablečný ocet využít i **místo pleťové vody** (zředit vodou asi tak v poměru 1:2 a vyčistit jím pleť na obličeji) nebo si octem zředěným ve stejném poměru vyzkoušejte **propláchnout vlasy po umytí šamponem**. Ocet pomůže nejen v boji proti lupům, odstraní i zbytky různých vlasových produktů, díky čemuž budou vlasy lesklé.
- **Jako desinfekce:** Sáhněte po něm **při různých drobných poraněních, oděrkách či při bodnutí hmyzem**. Máte-li problémy s akné, zkuste omývat pleť zředěným jablečným octem. Rovněž vám uklidní od slunce spálenou pokožku.
- **Při bolestech v krku:** Smíchejte 1 polévkovou lžíci jablečného octa a 1 lžičku soli ve sklenici teplé vody a používejte jako kloktadlo několikrát denně.
- **Proti zápachu:** Ať už jde o páchnoucí nohy, dech nebo použití místo deodorantu, nápomocný vám bude právě jablečný ocet. Stačí nanést trošku na chodidla, do podpaží nebo použít místo ústní vody. Že byste následně byli octem cítit, toho se obávat nemusíte.
- Jeho vnější aplikací **dokážete odstranit i bradavice nebo vybělit zuby**. Využití

jablečného octa je skutečně univerzální, proto by měl mít své místo v každé domácnosti.

Jak ho užívat vnitřně?

Každé ráno **smícháme 2 lžičky jablečného octa ve sklenici vody a vypijeme nalačno**. Pokud nám vadí příliš kyselá chuť, můžeme osladit troškou medu.

Pozor! Pokud užíváte léky, je doporučeno konzumovat jablečný ocet s určitým časovým odstupem po užívaných lécích.

Vyrobte si jablečný ocet doma sami!

Co budeme potřebovat?

Celá jablka a vodu (počítáme 300 až 400 g nastrouhaných jablek na 1 litr vody).

Postup:

1. Do sterilizované nádoby (skleněné nebo kameninové) nastrouháme celá jablka včetně slupek a jádřinců.
2. Na 1 kg jablek odměříme přibližně 3 litry vody.
3. Nastrouhaná jablka zalijeme vodou, nádobu přikryjeme papírovou utěrkou či plátýnkem a upevníme gumičkou.
4. Dvakrát za den promícháme čistou dřevěnou vařečkou. Nálev necháme stát 10 dnů na světlém a teplém místě, ale nikoli na přímém slunci.
5. Obsah lahve poté scedíme do jiné čisté nádoby, opět zakryjeme a postavíme na 3 týdny do chladu a temna – například do spíže.
6. Tekutinu nakonec znovu přecedíme přes jemné plátno do uzavíratelné lahve a hotový jablečný ocet skladujeme v lednici.