

Н. И. ДАНИКОВ

# ЦЕЛЕБНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

---



ЭКСМО  
МОСКВА  
2014

---

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Д 18

Консультации *Н.И. Даникова* можно получить по телефону  
8-903-283-8749 или на сайте <http://www.mosznahar.ru/>

**Даников Н. И.**  
Д 18 Целебный яблочный уксус / Даников Н.И. — М. : Эксмо, 2014. — 288 с. — (Я привлекаю здоровье).

В новой книге известный врач-фитотерапевт Николай Даников подробно описал целебные свойства яблочного уксуса. Вы узнаете, как защитить свой организм от различных болезней, укрепить иммунитет, стабилизировать давление, предотвратить образование раковых клеток, укрепить костную систему и многое другое. В книге даны подробные рекомендации по использованию яблочного уксуса в хозяйстве, кулинарии и косметологии. Используйте уникальные советы, приведенные в данной книге, и будьте здоровы!

Внимание! Данное издание не является пособием по самолечению. Перед применением необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Научно-популярное издание

**Даников Н.И.**  
**ЦЕЛЕБНЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС**

Директор редакции *Е. Кальёв*. Ответственный редактор *Ю. Демиденко*  
Младший редактор *К. Будкова*. Художественный редактор *А. Дурасов*  
Технический редактор *И. Гришина*. Компьютерная верстка *И. Ковалева*  
Корректор *Н. Струэнзе*

В оформлении обложки использована фотография:  
[caroljulia / Istockphoto / Thinkstock / Fotobank.ru](#)

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесi, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Tauар белгici: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша  
арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 2 51 59 89, 90, 91, 92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 13.02.2014. Формат 84x108 1/32.  
Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Усл. печ. л. 15, 12.  
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-68915-6



9 785699 689156 >



ISBN 978-5-699-68915-6

© Даников Н. И., текст, 2013

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	11
----------------	----

## ВОДА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА

Талая вода .....	21	Кремниевая вода .....	23
------------------	----	-----------------------	----

## ПРИМЕНЕНИЕ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА В МЕДИЦИНЕ

Аборт самопроизвольный, угрожающий аборт .....	37	Амнезия, потеря памяти .....	44
Абсцесс, скопление гноя в тканях .....	37	Ангина .....	45
Абсцесс легкого .....	37	Аневризма, расширение артерии .....	53
Агранулоцитоз, уменьшение числа зернистых лейкоцитов ..	38	Анемия, малокровие (дефицит гемоглобина в крови) .....	53
Аденоиды, полипы .....	38	Анкилоз .....	56
Аденома простаты, доброкачественная опухоль предстательной железы .....	39	Аноргазмия, фригидность, половая холодность женщины .....	57
Аднексит, воспаление придатков матки .....	39	Аппендицит, воспаление аппендикса .....	57
Азотемия, избыточное накопление азотистых веществ в крови .....	40	Аритмия, нарушение ритма сердечных сокращений .....	58
Алкоголизм хронический, хроническое отравление алкоголем, бытовое пьянство .....	40	Артериосклероз, атеросклероз, затвердение артериальных стенок .....	59
Аллергия .....	42	Артрит, полиартрит .....	61
Альбуминурия, белок в моче .....	43	Астения, дистрофия, сильная слабость, истощение .....	64
Амебиоз, амебная дизентерия ..	43	Астения пожилых людей .....	64
Аменорея, отсутствие менструаций .....	44	Астма бронхиальная .....	64
Амилоидоз .....	44	Астма сердечная .....	66
		Атония желудка .....	66
		Атония мочевого пузыря .....	66

*Н.И. Даников*

Атрофия зрительного нерва . . . . .	67	Варикозное расширение вен . . . . .	84
Асцит, водянка брюшной полости . . . . .	67	Варикозная язва на голени . . . . .	85
Афродизические средства (для возбуждения полового влечения и половой функции) . . . . .	67	Вегетоневроз, вегетоз, вегетативный невроз, вегетативная дистония . . . . .	85
Базедова болезнь, экзофтальмический зоб . . . . .	67	Вес избыточный . . . . .	86
Бели (белые выделения из влагалища) . . . . .	68	Веснушки . . . . .	86
Тошнота при беременности . . . . .	68	Ветрянка (вирусная лихорадка сыпью) . . . . .	87
Бесплодие женское . . . . .	69	Витилиго (белые пятна на коже) . . . . .	87
Бесплодие у мужчины (неспособность к оплодотворению вследствие отсутствия или неполноценности сперматозоидов в сперме) . . . . .	71	Водянка . . . . .	87
Бессонница . . . . .	71	Волос выпадение . . . . .	89
Болезни желудочно-кишечного тракта . . . . .	72	Волос преждевременное поседение . . . . .	89
Боли . . . . .	73	Волосной кератоз, волосяной лишай, болезнь Дарье . . . . .	90
Боли в ногах . . . . .	73	Вши (педикулез) . . . . .	90
Боли и колики желчного пузыря . . . . .	74	Выпадение волос, облысение, плешивость . . . . .	91
Боли в поясничной области. Прострел . . . . .	74	Выпадение матки . . . . .	91
Боли в области малого таза . . . . .	74	Высокая температура . . . . .	91
Боль в сердце . . . . .	74	Гайморит, воспаление гайморовой пазухи . . . . .	92
Боль в горле . . . . .	74	Гастралгия, желудочная боль . . . . .	93
Боль в суставах . . . . .	75	Гематома . . . . .	93
Боль в ухе . . . . .	76	Гематурия, кровь в моче . . . . .	94
Бородавки . . . . .	76	Геморрой . . . . .	94
Брадикардия, замедление ритма сердечной деятельности . . . . .	77	Гемофилия, геморрагический диатез . . . . .	95
Бромидроз, осмидроз, зловонная потливость . . . . .	77	Гепаталгия, боли в области печени . . . . .	96
Бронхит . . . . .	77	Гепатомегалия, увеличение печени . . . . .	96
Вагинит, кольпит, воспаление влагалища . . . . .	84	Герпетический стоматит . . . . .	96
		Гиперацидный гастрит, повышенная кислотность желудочного сока . . . . .	96
		Гипергалактоз, чрезмерная лактация . . . . .	97

## Целебный яблочный уксус

Гипертензия, повышение артериального кровяного давления, гипертония . . . . .	97	Дистрофия мышц прогрессивная . . . . .	122
Гипертиреоз, тиреотоксикоз, повышенная функция щитовидной железы . . . . .	100	Доброкачественная опухоль печени . . . . .	123
Гипертрофия предстательной железы . . . . .	101	Доброкачественная опухоль пищевода . . . . .	123
Гиперхолестеринемия, увеличенное содержание холестерина в крови . . . . .	103	Дрожательный паралич, болезнь Паркинсона, паркинсонизм . . . . .	123
Гипогалактия, уменьшенная лактация . . . . .	103	Дыхание затрудненное . . . . .	124
Гипомнезия, ослабление памяти . . . . .	104	Жар (временное повышение температуры) . . . . .	124
Гипотиреоз . . . . .	105	Желтуха . . . . .	126
Гипотония, пониженное артериальное давление . . . . .	105	Желудка и двенадцатиперстной кишки заболевания . . . . .	128
Глазные болезни (слабое зрение, бельмо, катаракта, воспаление) . . . . .	106	Желчного пузыря заболевания . . . . .	129
Глистные заболевания . . . . .	107	Желчного протока спазм . . . . .	129
Головная боль . . . . .	109	Заболевание спинного мозга . . . . .	129
Головокружение . . . . .	111	Заикание . . . . .	129
Горла воспаление (воспаление гортани) . . . . .	111	Запах изо рта (смордное дыхание) . . . . .	130
Грибок на пальцах ног . . . . .	112	Запор . . . . .	130
Грибковые заболевания ногтей пластин рук и ног . . . . .	112	Заразное импетиго (болезнь кожи) . . . . .	131
Грибковое поражение кожи стоп . . . . .	112	Застой молока в молочной железе . . . . .	131
Грипп . . . . .	112	Защита от укусов комаров . . . . .	132
Дальнозоркость . . . . .	114	Зоб . . . . .	132
Депрессия . . . . .	114	Зрения дефекты (близорукость) . . . . .	133
Диабет несахарный, несахарное мочеизнурение . . . . .	115	Зрения ослабление . . . . .	133
Диабет сахарный . . . . .	116	Зубная боль . . . . .	134
Дизентерия . . . . .	120	Зубной камень . . . . .	134
Дисменорея, болезненные менструации . . . . .	121	Зубной эликсир . . . . .	134
Диспепсия (несварение) . . . . .	122	Зубов и десен заболевания . . . . .	135
		Зуд кожи головы от сильной перхоти . . . . .	135
		Изжога . . . . .	136
		Икота . . . . .	136

*Н.И. Даников*

Импотенция, половая слабость, мужское бессилие . . . . .	136	Ларингит, воспаление гортани . . . . .	157
Инсульт мозговой, кровоизлияние в мозг . . . . .	138	Лейкемия, лейкоз, белокровие, рак крови . . . . .	158
Ипохондрия . . . . .	138	Лейкорей (белые вагинальные выделения) . . . . .	161
Истощение, упадок сил и укрепление организма . . . . .	139	Лимфаденит, воспаление лимфатических узлов . . . . .	161
Ихтиоз, рыбаья кожа . . . . .	140	Лимфогранулематоз, болезнь Ходжкина . . . . .	161
Ишиас, неврит седалищного нерва, люмбо-сакральный радикулит . . . . .	140	Лишай . . . . .	162
Камни в почках (отложение кальция в почках) . . . . .	141	Лишай на губах пузырьковый . . . . .	162
Кандидамикоз, кандидоз, монилиаз . . . . .	141	Малярия . . . . .	163
Карбункул, злокачественный фурункул . . . . .	141	Мастит, воспаление молочной железы . . . . .	164
Кардиомиопатия . . . . .	142	Матки очистка от послеродовых выделений . . . . .	164
Кашель . . . . .	142	Меланхолия . . . . .	164
Климактерический синдром . . . . .	149	Менингит, воспаление оболочек головного мозга . . . . .	165
Кожный зуд . . . . .	149	Менорагия, чрезмерно обильная менструация . . . . .	165
Кожная сыпь . . . . .	151	Менструации болезненные . . . . .	165
Коклюш . . . . .	152	Менструации задержка . . . . .	165
Колит, воспаление толстого кишечника . . . . .	153	Местное отморожение . . . . .	166
Конъюнктивит, воспаление соединительной оболочки глаза . . . . .	153	Метеоризм, пучение . . . . .	166
Коронарная недостаточность, недостаточность кровообращения . . . . .	154	Метеочувствительность . . . . .	167
Корь . . . . .	155	Метрит, воспаление матки . . . . .	167
Крапивница . . . . .	155	Метрорагия, маточное кровотечение . . . . .	167
Кровотечение наружное . . . . .	155	Мигрень . . . . .	168
Кровотечение из внутренних органов . . . . .	155	Микоз ногтевого ложа . . . . .	169
Кровотечение из желудка и двенадцатиперстной кишки . . . . .	156	Миозит . . . . .	169
Кровоточивость десен . . . . .	156	Миопатия . . . . .	169
Кровохарканье . . . . .	156	Миопия, близорукость . . . . .	169
		Мозга сотрясение . . . . .	170
		Мозоли . . . . .	170
		Морщины . . . . .	170
		Мочевых путей хроническая болезнь . . . . .	170

## Целебный яблочный уксус

Нарушения пищеварения . . . . .	171	Отеки сердечного происхождения . . . . .	190
Нарывы (локальное воспаление кожи) . . . . .	171	Отекшие ноги . . . . .	190
Насморк . . . . .	171	Отлучение ребенка от груди . . . . .	191
Невралгия . . . . .	177	Отравление . . . . .	191
Невралгия затылочная . . . . .	178	Отрыжка . . . . .	192
Неврит (воспаление нервов) . . . . .	178	Охриплость . . . . .	192
Невроз . . . . .	179	Панариций, ногтеода . . . . .	193
Невроз сердца . . . . .	179	Панкреатит, воспаление поджелудочной железы . . . . .	193
Невроз желудка . . . . .	179	Папилома мочевого пузыря . . . . .	194
Неприятный запах изо рта . . . . .	179	Паралич конечностей . . . . .	194
Нервный тик . . . . .	179	Пародонтоз, первичная атрофия зубного ложа . . . . .	195
Нефроцирроз, нефросклероз . . . . .	180	Парша . . . . .	195
Нефролитиаз, почечнокаменная болезнь . . . . .	180	Перелом костей . . . . .	195
Нефроптоз, опущение почки . . . . .	181	Переутомление . . . . .	195
Носовое кровотечение . . . . .	181	Переутомление зрения . . . . .	197
Ночная потливость . . . . .	181	Печени и желчного пузыря болезни . . . . .	197
Обезболивание родов . . . . .	182	Перикардит, воспаление околосердечной сумки . . . . .	197
Общеукрепляющие средства. Средства, регулирующие обмен веществ . . . . .	182	Перитонит, воспаление брюшины . . . . .	198
Общеукрепляющее средство при болезнях сердца . . . . .	183	Пищевое отравление . . . . .	198
Ожирение, тучность . . . . .	183	Плеврит, воспаление плевры . . . . .	200
Ожог . . . . .	186	Пневмония, воспаление легких . . . . .	201
Оофорит, воспаление яичника . . . . .	186	Повышенная потливость ног . . . . .	203
Опоясывающий лишай . . . . .	187	Подагра . . . . .	203
Опущение желудка . . . . .	187	Полиневрит, множественный неврит . . . . .	205
Опухоль головного мозга . . . . .	188	Полипы в носу . . . . .	205
Ослабление памяти . . . . .	188	Половая слабость из-за физического переутомления . . . . .	205
Остеоартроз . . . . .	188	Половая слабость из-за умственного переутомления . . . . .	205
Остеомиелит, воспаление костного мозга . . . . .	188	Понос . . . . .	206
Остеопороз, пористость костей . . . . .	189		
Отвыкание от курения . . . . .	189		

Потливость . . . . .	206	Склеродермия, дерматосклероз . . . . .	228
Почечная недостаточность. . . . .	207	Склероз сосудов головного мозга . . . . .	228
Проктит, воспаление прямой кишки . . . . .	207	Скрофулез, золотуха . . . . .	228
Пролежни . . . . .	208	Слабость ног у старых людей. . . . .	228
Простатит, воспаление предстательной железы . . . . .	208	Солнечный ожог . . . . .	229
Простуда. Острая респираторная вирусная инфекция . . . . .	209	Спазмы мышц . . . . .	229
Прыщи. . . . .	215	Сплениит, воспаление селезенки . . . . .	230
Психическое заболевание . . . . .	216	Старения профилактика. . . . .	230
Псориаз, чешуйчатый лишай . . . . .	216	Старческая слабость . . . . .	231
Пяточная шпора. . . . .	217	Старческое слабоумие. . . . .	231
Рак горла . . . . .	217	Стенокардия, грудная жаба . . . . .	231
Рак селезенки . . . . .	218	Страхи во сне . . . . .	232
Рак языка. . . . .	218	Стресс (нервное напряжение) . . . . .	232
Рак молочной железы . . . . .	219	Стригущий лишай . . . . .	232
Рак яичника . . . . .	219	Судорога . . . . .	233
Рак предстательной железы . . . . .	220	Судорога лицевых мышц . . . . .	233
Рак легкого . . . . .	220	Судорога икроножных мышц . . . . .	233
Рак желудка. . . . .	220	Суставы больные . . . . .	234
Рак печени первичный . . . . .	222	Тахикардия, учащение сердечных сокращений. . . . .	234
Раны . . . . .	222	Темные круги под глазами . . . . .	235
Рассеянный склероз . . . . .	223	Течь из уха . . . . .	235
Растяжение мышц . . . . .	223	Тонзиллит (воспаление миндалевидных желез) . . . . .	235
Рвота беременных. Профилактика . . . . .	224	Тошнота, рвота. . . . .	236
Ревматизм . . . . .	224	Тромбоцитопения, уменьшение количества тромбоцитов в крови. . . . .	236
Родимые пятна . . . . .	225	Тромбофлебит, воспаление вены с образованием тромба . . . . .	236
Родовых схваток облегчение . . . . .	225	Туберкулез легких, чахотка . . . . .	237
Себорея жирная . . . . .	226	Укрепление костной системы . . . . .	238
Сенная лихорадка, сенной насморк, сенная астма . . . . .	226	Укрепление организма после тяжелой болезни . . . . .	238
Сердца расширение. . . . .	227	Укусы животных . . . . .	239
Сердцебиение сильное (учащенные удары сердца) . . . . .	227	Улучшение состояния при онкозаболеваниях . . . . .	239
Синяки . . . . .	227		
Скарлатина . . . . .	228		

## Целебный яблочный уксус

Уретрит, воспаление мочеиспускательного канала . . . . .	240	Холецистит острый, острое воспаление желчного пузыря . . . . .	248
Уролитиаз, камни в почках и мочевыводящих путях . . . . .	241	Холецистит хронический . . . . .	248
Уртикария (крапивница) . . . . .	241	Холелитиаз, желчнокаменная болезнь . . . . .	249
Утомляемость (истощение) . . . . .	242	Хорея, пляска святого Витта . . . . .	249
Ушибы и кровоподтеки . . . . .	242	Целлюлит, воспаление рыхлой соединительной ткани . . . . .	249
Глухота . . . . .	243	Цинга (недостаток витамина С) . . . . .	250
Шум в ушах . . . . .	243	Цирроз печени . . . . .	250
Фарингит, воспаление глотки . . . . .	244	Цистит, воспаление мочевого пузыря . . . . .	252
Физическое переутомление . . . . .	245	Чесотка . . . . .	253
Фибриляция мышц . . . . .	245	«Шпора» (отложение солей) . . . . .	254
Фиброма матки, доброкачественная опухоль матки . . . . .	246	Щитовидной железы заболевание . . . . .	254
Функциональная недостаточность надпочечной железы . . . . .	246	Эклампсия у детей (тяжелый судорожный припадок) . . . . .	255
Функциональная недостаточность мозгового придатка . . . . .	247	Экзема . . . . .	255
Хейлит, воспаление губы . . . . .	247	Эмфизема легких . . . . .	256
Холангит, воспаление желчного протока . . . . .	247	Энтерит, воспаление тонкого кишечника . . . . .	257
Холестерина избыток (избыток холестерина в крови) . . . . .	247	Энурез, недержание мочи . . . . .	257
		Эпилепсия . . . . .	258
		Эпителиома, рак кожи . . . . .	260
		Яблочный уксус в косметике . . . . .	260

ЦЕЛЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА НА КОЖУ . . . . . 260

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД ЗА КОЖЕЙ . . . . . 261

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА . . . . . 263

### УХОД ЗА ПОЛОСТЬЮ РТА

Для полоскания рта . . . . .	276	Чтобы зубы были белыми . . . . .	277
При дурном запахе изо рта . . . . .	277		

*Н.И. Даников*

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Выпадение волос . . . . .	277	Перхоть . . . . .	278
Ополаскивание волос . . . . .	278	Средства, укрепляющие волосы	279

УХОД ЗА НОГАМИ

Для усталых ног . . . . .	282	Неприятный запах ног . . . . .	282
Ороговевшая кожа на ступнях ног и мозоли . . . . .	282		

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .	283		
--------------------------------	-----	--	--

*Моему сыну Дмитрию,  
который помогает мне в работе,  
посвящаю*

## *Введение*

Яблочное вино и уксус упоминаются в Библии, в Ветхом и Новом Заветах. Уксус был хорошо известен народам Древнего Египта, Греции, Рима, Иудейского царства. Они широко использовали его для подкисления блюд, маринования мяса, рыбы и овощей, в качестве лечебного средства. Из письменных источников народов Древнего Двуречья известно, что лечебные свойства уксуса высоко ценили еще в V тысячелетии до н. э. Его использовали наружно для промывания ран, как обертывания и компрессы при ушибах и гематомах, при укусах насекомых и змей. Разведенный водой уксус пили при лихорадке, расстройстве пищеварения, для заживления ран и очищения внутренних органов. В одном из дошедших до нас списков упоминаются компрессы с уксусом, при помощи которых лечили боли в ухе. Разбавленным водой уксусом утоляли жажду.

В древней медицине уксус широко применялся в качестве сокогонного, противовоспалительного и антисептического средства. Уксус входил в состав более 150 простых и сложных лекарственных средств, рекомендуемых для лечения различных заболеваний внутренних органов и кожных покровов.

По описаниям Авиценны, «Уксус возбуждает аппетит и способствует пищеварению. Его пьют при кровотечениях и прикладывают при кровоизлиянии, если оно наружное, уксус препятствует возникновению опухолей (отеков), распространению гангрены, излечивает от карбункула. Полезен от герпеса и рожи. Препятствует распространению ползучих язв и лишаев, приносит облегчение при ожогах. Если

смешать уксус с розовым и оливковым маслом, хорошо сбить, смочить им клочок шерсти и приложить к голове, это помогает от горячей головной боли. Уксусом, особенно с квасцами, полезно полоскать рот при расшатанных зубах и кровоточащих деснах. Пар горячего уксуса помогает при тугоухости. Он с силой открывает закупорки и прекращает шум в ушах. Уксусом с медом смазывают кровоподтеки под глазом».

Древние медики широко применяли смесь уксуса с медом или сахарным сиропом, так называемый сиканджубин (уксусомед). Этим опытные врачи обогащали состав уксуса, усиливали его лечебные свойства, уменьшали кислотность и местнораздражающее действие в отношении слизистых покровов пищеварительного тракта и почечной паренхимы. Уксусомед готовился чаще всего из расчета: 1 часть уксуса, 2–3 части меда и 2–4 части воды. В состав сиканджубина часто добавляли семена или корни фенхеля, петрушки, шафран, луковичу морского лука и другие растения. Такой уксусомед широко применялся при гипосекреторных формах гастрита, хронических холециститах, заболеваниях почек, а также в качестве противоядного средства.

Мухаммад Хусейн Шерази в своем труде «Махзан-ул-Адвия» («Сокровищница лекарств») писал: «Уксус приготавливают из многих продуктов: винограда, изюма, фиников, инжира, сахара, сока сахарного тростника, меда и др., вообще из всех сладких сочных плодов, а также из злаков — риса и т. п. Его приготавливают так: берут сок, очищают его от выжимок или вместе с ними (т. е. с кожурой и семенами) заливают его в обожженный глиняный сосуд, внутренние стенки которого промазаны внутренним жиром, затем на каждые сто ратлей сока добавляют десять ратлей хорошего готового уксуса, закрывают верх сосуда и промазывают его для герметичности глиной, а затем ставят сосуд на солнце или в теплое место, пока уксус не созреет и станет кислым.

### *Целебный яблочный уксус*

Уксус имеет сложный состав — из небольшого количества вещества, имеющего горячую легкую природу, и большого количества холодных легких веществ; общее естество уксуса во второй степени холодное и сухое. Некоторые считают, что сухость его доходит до третьей степени. Уксус из фиников, изюма, инжира, яблок, меда и др. — все эти виды уксуса близки к естеству виноградного уксуса, а уксус из меда имеет более горячее естество и более сухое.

Вяжущее закрепляющее свойство у некоторых видов уксуса выражено сильнее, например у уксуса, приготовленного из груш, яблок, айвы и т. п.

Уксус состоит из трех основных частей: 1) горячая, имеющая натуру огня, часть вещества, которая обладает способностью открывать (закупорки) и расширять (сосуды). Способность проникновения материи уксуса в ткани обусловлена этой частью его вещества; 2) холодная землистая часть вещества, которая придает уксусу вяжущее закрепляющее действие; 3) холодная водянистая часть, которая является преобладающей над остальными и по этой причине расслабляет ткани (тела) и ослабляет нервы.

Свойства: закрепляет и очень сушит, быстро проникает в ткани организма и в составе лекарства быстро доставляет лекарственные вещества в глубины тканей, разжижает и раздробляет плотные и вязкие материи. Делать примочки из уксуса или держать лицо и голову над паром уксуса (разбавить в воде и подогреть на огне, очень помогает при головных болях, происходящих от горячих материй или от жары, наподобие головной боли от солнца, или от сафры, или от горячих испарений, или от горячей бани). Примочки из уксуса с медом применяются при темных кругах под глазами, а также на места кожи, под которой застыла и затвердела (в виде темного пятна) кровь. Держать голову над испаряющейся водой с уксусом хорошо помогает при шуме в ушах, а также при плохом слухе. Уксус с укро-

пом укрепляет шатающиеся зубы. Уксус, настоянный на морском луке, полезен при кашле от холодных материй и простуды, при астме, при заболеваниях селезенки, при водянке. Употребление уксуса внутрь хорошо утоляет жажду, способствует пищеварению, прекращает кровотечение внутренних органов, повышает аппетит, рассасывает лимфу, сафру и опухоли селезенки, открывает закупорки в селезенке и доставляет лекарства, способствуя их действию, в селезенку. Пища, сваренная с уксусом, препятствует прохождению излишних веществ в желудок. Примочки из уксуса препятствуют распространению злокачественных язв, применяются они и при изъязвленной чесотке, рожистом воспалении, карбункуле. Уксус вреден пожилым людям, тем, у кого в натуре преобладает савда, а также тем, кто страдает заболеванием легких, наподобие сухого кашля и т. п., тем, кто испытывает боли в суставах, при слабом кишечнике и половой слабости. Вреден для нервов, для людей с холодной натурой, для выздоравливающих после болезни. Постоянное употребление уксуса является причиной водянки, слабости зрения, желтизны лица и худобы. Исправляют эти нежелательные последствия применения уксуса сладостями, жирным мясным бульоном. При слабости нервов уксус употребляют с медом и специями и приправами, имеющими горячее естество. Доза разового приема (виноградного и ему подобных видов) уксуса внутрь — до семи мискалей. Для нейтрализации его вредных свойств людям всех натур нужно употреблять сахар и анис».

Хильдегарда фон Бинген (1098–1179), монахиня, крупный ученый Средневековья, была сведуща в медицине. Ее рецепты лекарств и методы лечения даже в наши дни представляют большой интерес и высоко ценятся. Хильдегарде были хорошо известны лечебные свойства уксуса. Она особенно рекомендовала его использовать при нарушениях пищеварения: «Уксус очищает человека изнутри

### *Целебный яблочный уксус*

от зловонной гнили и направляет пищу по правильному пути».

Приведем несколько рецептов Хильдегарды с применением уксуса.

**Кровотечения** (внутренние: любого вида, также геморрой, скрытые кровотечения), маточное кровотечение (миома), кровь в моче, стул с кровью, метроррагия

«Если у человека кровотечение, он должен взять белок двух яиц, немного его взбить, добавить сока хризантемы, чтобы это составляло половину от количества белка (ок. 10 г = 2 ч. ложки), а также чистого винного уксуса (ок. 50 г = 3 ст. ложки) и немного порошка корицы (ок. 10 г = 1 ст. ложка). Добавив воду, сделать не очень густой суп и давать его тому, кто страдает от кровотечения; употреблять теплым — как перед, так и после еды. Нужно делать это часто, и тогда дела пойдут лучше».

Ингредиенты:

Сок хризантемы (выжатый сок) — 2 ст. ложки; настоящий винный уксус — 3 ст. ложки; порошок корицы — 1 ст. ложка; порошок цитварного корня — 1 ст. ложка; 2 яичных белка.

Чтобы суп был густоват, следует, пожалуй, добавить муку спельты.

**Высокая температура**, озноб, малярия, тропическая лихорадка

«У кого высокая температура, тот должен положить оникс на пять дней в винный уксус, а когда камень будет вынут, то этим уксусом можно приправлять блюда, тогда температура спадет, поскольку сила оникса вместе с силой уксуса прогоняют вредные соки, которые порождают температуру».

Оникс уже сам по себе способен оказывать воздействие на селезенку, так что можно подумать о его применении