

JABLEČNÝ OCET

a jeho překvapivé využití



Je levný a snadno dostupný. Pokud ho ale používáte jen na salát, děláte velkou chybu. Tenhle efektivní pomocník toho totiž dokáže mnohem víc než jen ochutit zálivku. V domácnosti má opravdu široké uplatnění.



Trápí vás slabé vlasy bez lesku? Pak vyzkoušejte jablečný ocet, který je posílí. Stačí, když je po umytí běžným šamponem ještě opláchnete octovým roztokem. Ten si připravte do prázdné lahvičky od šamponu tak, že smícháte 1/2 lžice jablečného octa a šálek studené vody. Pro viditelné výsledky roztok použijte několikrát týdně.



Možná jste netušili, že jablečný ocet je také neocenitelný přírodní netoxický čisticí prostředek. Kyselina octová, kterou obsahuje, dokonale zabíjí mikroby, bakterie i jejich zárodky, brzdí růst plísní. Už naše babičky ho využívaly také jako dezinfekci, přidávaly ho do vody na vytírání, mytí oken nebo jím zbavovaly ledničku bakterií a pachů. Skvěle dokáže odstranit mastnotu a zbytky mýdel, rozpustit usazený vodní kámen.



Jablečný ocet velmi účinně odstraňuje odolné skvrny na zubech, a to hlavně z kávy a nikotinu. Funguje to skvěle, ale musíte být trpěliví. Trvá to nejméně měsíc nepřetržitého každodenního provádění, než uvidíte výsledky. Buďte ale opatrní, obsahuje totiž přírodní kyseliny, které mohou narušit oslabenou sklovinu, proto je vždy potřeba po čištění dobře vypláchnout ústa čistou vodou a pak si ještě zuby vyčistit zubní pastou, nejlépe bez fluoridu.



Jablečná pleťová voda je vhodná především pro mastnou pleť se sklonem k tvorbě pupínek a rozšířeným pórum. Připravíte si ji snadno. Do dvou dílů převařené vody přidejte jeden díl jablečného octa a zamíchejte. Navlhčete tampon a potírejte jím předem důkladně očištěnou pleť. Použijte večer a ráno před nanesením krému. Pokud vás trápí jizvičky po akné nebo pigmentové "stařecké" skvrny, aplikujte tamponem neředěný jablečný ocet lokálně.



Pokud nechcete zbytečně navštěvovat chirurgii nebo laserové centrum, zkuste jablečný ocet. Namočte do něj vatový tampon, přiložte ho na bradavici, přelepte náplastí a nechte ho tam celou noc. Po týdnu byste měli vidět výsledky a bradavice by měla odpadnout. Přesto doporučujeme ještě několik dní poté pokračovat v léčbě, abyste měli jistotu, že se bradavice znovu neobjeví.



Přinesl si váš pes – nebo kočička – z procházky nevídané bleší kamarády? Smíchejte jeden díl jablečného octa s jedním dílem vody a roztok nastříkejte svému mazlíčkovi na srst a důkladně mu ho také vetřete do kůže. Opakujte několik dnů až týden. Uvidíte, že všechny blechy budou pryč.



Možná vám to přijde divné, ale opravdu je to tak. Jablečný ocet, i když je kyselý, odstraňuje pálení žáhy. Pomáhá totiž urychlit trávení potravy. Produkce kyseliny se totiž zvyšuje tak dlouho, dokud je jídlo v žaludku. Jakmile žaludek opustí a vstoupí do střeva, hladina kyseliny klesne a současně odezní i pálení žáhy. Navíc jablečný ocet také pomáhá potlačit bolest spojenou s pálením žáhy



Jablečný ocet má ještě jednu neocenitelnou vlastnost – váže na sebe pachy. Proto působí skvěle také jako likvidátor zápachu z cigaret. Do zakouřené místnosti stačí postavit nádobu s octem a po pár hodinách ocet pach absorbuje. A uplatní se i jako "lapač" pachu v lednicích. Také zápach cibule a česneku z rukou odstraní, když je zlehka potřete octem.



Jablečný ocet před jídlem pomáhá rozkládat bílkoviny na aminokyseliny. Ty jsou potřebné pro tvorbu tryptofanu, který hraje důležitou roli při uvolňování hormonu štěstí serotoninu. Pokud vypijete malou sklenici vody s jablečným octem před každým jídlem, budete nejen mnohem šťastnější, ale také plni energie. Obsahuje totiž enzymy, které pomáhají předcházet vyčerpání.



Pokud chcete mít oblečení jemné i bez použití převoněných chemických prostředků, přidejte do pračky místo aviváže půl šálku jablečného octa – prádlo bude dokonale čisté a krásně měkounké. Nemusíte se bát, že bude cítit po octu. Jemný pach vyvane dříve, než věci sundáte ze sušáku