

# KDO VÁŠ TE NÁŠCO VÁŠC - PÁŠIPIÁ TE!

PondÁš-Áš, 28 Áš-erven 2021

Kam se podÁš-vÁšte, tam doporuÁš-ujÁš- jableÁš-nÁš½ ocet. Je produktem fermentace, coÁš¾ je proces, pÁš™i kterÁšm jsou cukry rozÁštÁšeny bakteriemi a kvasinkami. V prvnÁš-m stupni jsou cukry pÁš™emÁš-nÁšny na alkohol a ten se dÁšl fermentuje na ocet. VyrÁšbÁš se bez pÁš™idÁš-nÁš- kvasinek Áš bakteriÁš- octovÁšho kvaÁš-enÁš-. A dÁš-ky tomu, Áš¾e je tepelnÁš neupravenÁš½, je vÁš-tanou potravinou pro milovnÁš-ky zdravÁšho Áš¾ivotnÁš-ho stylu, a takÁš pro vitariÁšny, coÁš¾ jsou lidÁš, kteÁš™Áš- jÁš- vÁš½hradnÁš syrovou stravu.

V domÁš-ncnosti skvÁš-le Áš-istÁš- a dezinfikuje. V kuchyni se pouÁš¾Áš-vÁš na dochucovÁš-nÁš- pokrmÁš- a na rÁš-znÁš salÁš-tovÁš zÁš-livky. RovnÁš-Áš¾ se vyuÁš¾Áš-vÁš i jako konzervaÁš-nÁš- prostÁš™edek na rÁš-znÁš bylinnÁš octy, naklÁš-dÁš-nÁš- zeleniny a podobnÁš.

O

jableÁš-nÁšm octu se Áš™Áš-kÁš, Áš¾e:

- MÁš prospÁš-Áš-nÁš- Áš-inky na pleÁš a vlasy, dodÁš-vÁš jim hebkost a lesk,
- mÁš-Áš¾ete ho pÁš™iklÁš-dat na otoky a vyuÁš¾Áš-t ho i jako vodu po holenÁš-
- Podporuje procesy trÁš-venÁš- tÁš-m, Áš¾e upravuje pH a zvyÁš-uje kyselost trÁš-vicÁš-ch Áš-Áš-iv â€“ odstraÁš-uje pÁš-lenÁš- Áš¾Áš-hy
- NapomÁš-hÁš stÁš™evnÁš- pasÁš-Áš¾i - podporuje pÁš™irozenÁš- oÁš-istnÁš- procesy stÁš™ev
- Áš-istÁš- rovnÁš-Áš¾ ledviny a jÁš-tra
- PomÁš-hÁš s Áš-bytkem vÁš-hy (Áš-tÁš-pÁš- tuky)
- DÁš-ky vysokÁš koncentraci kyseliny octovÁš pÁš™irozenÁš- ovlivÁš-uje patogennÁš- mikroflÁš-ru
- JableÁš-nÁš½ ocet podporuje metabolismus a detoxikaci organismu.
- ZevnÁš- pomÁš-hÁš pÁš™i plÁš-snÁš-ch (poradÁš- si s kvasinkovou infekcÁš-)

- Pomáhá pátmi Áit-pancch.

- Pomáhá hÁi IÁit alergie a exomy

- Sniúje vysok½ cholesterol a vysok½ krevn½ tlak

- UklidÁuje artritidu a DNU

Protoúe

vÁjak nemÁi prokÁizanÁ IÁivÁ Áinky, neexistuje ÁdnÁ oficiÁlnÁ doporuÁenÁ-, jak ho uÁÁ-vat. NÁkteÁ-

lidÁ uÁÁ-vajÁ- dvÁ, ÁajovÁ IÁÁky dennÁ, smÁ-chanÁ ve sklenici s vodou, pÁÁ-padnÁ ochucenÁ IÁÁkou medu. Takto jej pijÁ- pÁed jÁ-dlem. BezpeÁnost tohoto pouÁitÁ- vÁjak nenÁ- vÁdecky ovÁÁena

Na co si

dÁit pozor pÁi pitÁ- jableÁnÁho octa:

RozhodnÁ

jej nedoporuÁujeme konzumovat lidem s citliv½m Áaludkem. ÁEist½ jableÁnÁ ocet je velmi kysel½ a mohl by poÁkodit zubnÁ- sklovinu a tkÁÁ v Ástech a v krku. PÁi

pouÁitÁ- na pokouÁku jedinÁ zÁedÁn½ - pozor na poleptÁjnÁ-. DlouhodobÁ uÁÁ-vÁjnÁ- jableÁnÁho octa máÁe zpÁsobit pokles obsahu draslÁku a zhorÁit hustotu kostnÁ- tkÁjnÁ. Pokud májíte niÁÁ- hladinu draslÁku nebo osteoporÁzu, porÁte se o jableÁnÁm octu s vaÁÁ-m IÁkaÁem.

Dejte si takÁ pozor na moÁnÁ

interakce s IÁky na diabetes, IÁky na srdeÁnÁ- onemocnÁ- a nÁkter½mi diuretiky.

Tak tedy - podle vÁjeho je to IÁk na skoro vÁjecho. Májíte nÁkdo konkrÁtnÁ- zkuÁjenosti? DobrÁ Ái ÁjpatnÁ? d@niela