

12 May 2006

By: Carmen Ivanov, Associate Editor



## Otetul de mere vindeca 100 de boli

*Acesta ar putea candida la titlul de panaceu*

Otetul de mere este unul din cele mai vechi medicamente cunoscute de umanitate, mentionat pentru prima oara in tratate de medicina egiptene, scrise in urma cu mai bine de trei milenii. Medicii Greciei antice il foloseau pe scara larga, acesta regasindu-se si in scrierile lui Hipocrate. Si in medicina populara romaneasca, este folosit din timpuri imemorabile. Romanii din zonele de deal si de munte prepara otetul de mere in fiecare toamna, folosindu-l apoi pe timpul lungii ierni contra diferitelor boli ori, pur si simplu, pentru mentinerea sanatatii. Desi nu este un panaceu, ar putea candida cu sanse serioase la acest titlu. Iata care sunt principalele categorii de afectiuni care raspund pozitiv la administrarea otetului de mere: **reumatism, si reumatism degenerativ**. Pentru remedierea acestei boli se ia de trei ori pe zi cate o lingura de otet de mere amestecata cu o lingurita de miere. Cura dureaza minimum trei luni si are efecte de dezintoxicare a organismului foarte puternice. In plus, anumite substante continute de otetul de mere au efecte antiinflamatoare articulare si impiedica procesele de imbatranire si de degenerare a cartilajelor si epiteliilor. **Obezitate, ingrasare** - cu otetul de mere se fac cele mai simple si mai eficiente tratamente de reglare ponderala. Iata unul dintre ele: se bea in fiecare dimineata, la trezire, pe stomacul gol, un pahar de apa de izvor, in care au fost dizolvate doua lingurite de otet de mere. Apoi, pe parcursul zilei, dupa fiecare masa, vom bea o jumatate de pahar de apa in care am adaugat o lingurita de otet de mere si doua lingurite de miere. Otetul de mere stimuleaza procesele de eliminare din organism (in special tranzitul intestinal) si activeaza anumite lanturi metabolice care favorizeaza slabitul. Daca vreti o cura de slabire forte, folositi-o pe urmatoarea: inainte de fiecare masa, oricat de imbelsugata sau saraca, se inghit doi catei de usturoi pisati impreuna cu o lingura mare de otet de mere si putina apa. Este un preparat nu foarte rafinat ca aroma si cu atat mai putin ca gust, insa efectul merita efortul. Ar mai fi de retinut ca aceasta cura, destul de dura pentru tubul digestiv, nu se face mai mult de sapte zile la rand, urmate de sapte zile de pauza. **Colecistita** si alte afectiuni ale bilei - majoritatea persoanelor care au probleme cu bila ar putea fi scutite de multe neplaceri luand 1-2 lingurite de otet de mere cu 10 minute inainte de fiecare masa (20-25 de minute in cazul persoanelor cu un apetit alimentar foarte puternic). **Indigestii frecvente, hipoaciditate** - beti inainte de masa cu 5-10 minute si imediat dupa masa cate un sfert de pahar de apa in care a fost diluata o lingurita de otet. Otetul stimuleaza salivatia, secretia de sucuri gastrice si maresteste peristaltismul tubului digestiv. **Inapetenta, anemie, slabiciune corporala la copii** - medicina recomanda in toate aceste cazuri administrarea unei lingurite de otet, combinata cu o lingurita de miere, inainte de fiecare masa (doza va fi redusa la jumatate, in cazul copiilor sub cinci ani). Otetul de mere, pe langa faptul ca stimuleaza pofta de mancare si digestia, ajuta la asimilarea fierului si a altor minerale esentiale din alimente, favorizeaza procesul producerii hematiilor (globulelor rosii), stimuleaza foarte bland sistemul nervos central, inducand o stare de viociune si tonus. Suplimentar, pe langa administrarea interna, se fac saptamanal frectii pe tot corpul cu otet de mere, mai ales in cazul copiilor debili, care se imbolnavesc usor. **Migrenele** - mai ales cele care apar ca o consecinta a unor probleme hepato-biliare sau a constipatiei, se trateaza intern cu otet de mere, din care se iau 2 lingurite diluate in putina apa. Extern se fac frictionari ale templelor si ale bazei craniului (deasupra cefei) cu otet de mere. O metoda populara care uneori da rezultate surprinzator de rapide este inspirarea vreme de cinci minute a vaporilor de otet de deasupra unui vas umplut cu acest lichid. **RESURSE**

[Cercetatorii descopera un aditiv alimentar care ar putea afecta procesul de imbatranire](#)