

Cal Orey

Uzdrowiająca moc octu

Sekrety octu jabłkowego,
balsamicznego oraz wszystkich innych

- ✓ *Odchudza*
- ✓ *Odmładza*
- ✓ *Oczyszcza*
- ✓ *Odżywia umysł*



vital
GWARANCJA ZDROWIA

Uzdrowiająca
moc octu

Cal Orey

Uzdrowiająca moc octu

Sekrety octu jabłkowego,
balsamicznego oraz wszystkich innych

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Anna Rutkowska
Zdjęcie na okładce: © Viktorija

Wydanie I
Białystok 2013
ISBN 978-83-64278-00-6

Tytuł oryginału: „The Healing Powers of Vinegar:
A Complete Guide to Nature's Most Remarkable Remedy”

Copyright © 2000, 2006 by Cal Orey

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2013
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Publikacja ma charakter poradnikowy
i nie może zastępować profesjonalnego leczenia czy kontaktu z wykwalifikowanym lekarzem.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

<i>Wprowadzenie</i>	7
<i>Podziękowania</i>	9

CZĘŚĆ 1. CZAS NA OCET WINNY

Rozdział 1. Moc octu winnego	15
Rozdział 2. Historia pochodzenia kwaśnego wina	25

CZĘŚĆ 2. OCET JABŁKOWY

Rozdział 3. Świadcstwo historyczne	33
Rozdział 4. Gdzie są sekretne składniki?	43
Rozdział 5. Dlaczego ocet jabłkowy jest taki zdrowy?	61

CZĘŚĆ 3. CZERWONY OCET WINNY

Rozdział 6. Dzieje octu z czerwonego wina	85
Rozdział 7. Stare i nowe składniki zdrowotne	91
Rozdział 8. Zagłębiając się we francuski paradoks	101
Rozdział 9. Czy czerwony ocet winny jest dobry dla ciebie?	109

CZĘŚĆ 4. INNE RODZAJE NATURALNYCH OCTÓW WINNYCH

Rozdział 10. Zdrowy ocet ryżowy	123
Rozdział 11. Moda na ocet balsamiczny	131
Rozdział 12. Lecznicze octy ziołowe	141
Rozdział 13. Moda na octy o smakach owocowych	149

CZĘŚĆ 5. ELIKSIR MŁODOŚCI

Rozdział 14. Połączenie octów winnych z czosnkiem, cebulą i oliwą z oliwek	159
Rozdział 15. Koktajl na zdrowe serce	173
Rozdział 16. Ocet spalający tłuszcz	181
Rozdział 17. Cudowna odmładzająca żywność	193

CZĘŚĆ 6. OCTOWE LEKARSTWA

Rozdział 18. Domowe kuracje	205
-----------------------------------	-----

CZĘŚĆ 7. OCET PRZYSZŁOŚCI

Rozdział 19. Octomania: wykorzystanie octu w pielęgnacji domu, urody, dzieci i zwierząt	237
Rozdział 20. Ocet nie jest dla każdego: kilka cierpkich opinii	265

CZĘŚĆ 8. PRZEPISY Z WYKORZYSTANIEM OCTU

Przygotuj się na ucztę	275
<i>Przypisy</i>	367

WPROWADZENIE

Powszechnie wiadomo, że ocet winny znakomicie uzupełnia smak frytek, jest niezastąpionym składnikiem sosu do sałatek oraz nadaje połysk szkłu. Teraz jednak poznasz wiele medycznych zastosowań tego magicznego płynu. Od 10 000 lat ocet winny był coraz bardziej doceniany na całym świecie. W Ameryce wytwarzano go z owoców i zbóż, niezmiennie przez ponad 200 lat.

Ocet winny stał się zaufanym remedium, znanym naszym matkom, babkom i prababkom. Znajduje zastosowanie dosłownie „od stóp do głów”. Problemy ze skórą głowy, łupież, grzybica stóp, infekcje drożdżycowe, nawet bóle głowy, nie stanowią problemu dla tego specyfiku. Można go używać również jako kosmetyku, który dba o ochronę i piękny wygląd naszej skóry.

Niektóre rodzaje octu winnego są prawdziwą skarbnicą ważnych witamin, ponad tuzina minerałów, niezbędnych kwasów tłuszczowych i szeregu enzymów, jak również beta-karotenu. Gotowanie z użyciem octu winnego to prawdziwie zachwycające doświadczenie.

W *Uzdrowiającej mocy octu* Cal Orey odsłoni przed tobą sekrety octu balsamicznego i jabłkowego oraz innych naturalnych octów winnych, a także sposoby łączenia ich z pozostałymi, cenionymi od wieków remediami. Dowiesz się również, gdzie najlepiej kupować wszystkie produkty. Zapraszamy do wspólnego zgłębienia słodczy tego winnego produktu.

– Dr Earl Mindell,
autor *Earl Mindell's New Vitamin Bible*,
Earl Mindell's New Herb Bible
oraz *Amazing Apple Cider Vinegar*

PODZIĘKOWANIA

Sześć lat temu poprosił mnie mój pierwszy doradca redakcyjny o napisanie biblii o octach, skupiającej się na occie winnym. Byłam pełna entuzjazmu. Jednakże propozycja obejmowała napisanie albo książki na temat pradawnych sposobów „na wszystko”, albo poradnika dla kardiologów. Po wahaniach zdecydowałam się na książkę o różnego rodzaju octach. Może to dość dziwne, ale dziś cieszę się, że to właśnie ja ją napisałam.

Przyznam, że zbierając materiał do pierwszego wydania, nie miałam pojęcia, jak wszechstronny jest ocet, więc było to dla mnie ogromnie pouczające doświadczenie. Dodatkowo Heiman chciał, abym przedstawiła korzyści zdrowotne stosowania octu balsamicznego oraz opisała potencjalne powiązania z czerwonym winem i jego właściwościami zwalczania chorób. Zrobiłam to. Jednak, podczas moich wywiadów ze specjalistami żywienia, naukowcami i lekarzami zdałam sobie sprawę, że chociaż ocet balsamiczny z pewnością posiada dodatkowe właściwości (nawet gdybyś musiał wypić litry tego octu, aby odnieść takie same korzyści jak ze spożycia czerwonego wina), nie jest on jedynym zdrowym octem obecnym na półkach sklepowych.

Przystępując do prac nad drugim wydaniem książki, zdecydowałam się upowszechnić informację o wpływie octu jabłkowego na utratę wagi, choroby serca i długowieczność, jak również korzyści zdrowotne stosowania octów. Otrzymałam też list od mojej czytelniczki z Wielkiej Brytanii, która napisała o swoim rozczarowaniu pierwszym wydaniem. Zauważyła, że choć książka ta stała się popularna w jej kraju, czuła się zawiedziona, znajdując w niej tylko 30 przepisów na domowe kuracje. Jej szczerzy komentarz trafił w samo sedno. Zrozumiałam momentalnie, że miała rację.

Zatem, aby przygotować drugie wydanie książki, po raz kolejny zabrałam się do pracy. Zdecydowałam się odnaleźć (i wypróbować) niektóre dodatkowe domowe zastosowania octu. Muszę przyznać, że tym razem jestem naprawdę zadziwiona uzdrawiającymi właściwościami octu wykorzystywanymi na całym świecie.

Od pierwszego wydania minęło kilka lat, a to oznacza, że jestem teraz jedną z wielu starzejących się baby boomer^{*}, która zabiega, aby utrzymać linię, kontrolować poziom cholesterolu i ciśnienie tętnicze oraz uniknąć cukrzycy typu 2. Zdałam sobie sprawę, iż nowe informacje zamieszczone w tej książce są delikatnym przypomnieniem, że gdy jestem na właściwej drodze, kluczowe dla mojego dobrego zdrowia jest stosowanie tego, o czym piszę.

Jestem więc bardzo wdzięczna Heimanowi, który zaproponował mi to niezwykle zlecenie, ponieważ zrozumiałam, że ostatecznie miał rację. Być może ocet winny z czerwonego wina *sam w sobie* nie zapobiega chorobom serca. Jednakże dieta śródziemnomorska – bogata w warzywa, owoce, ziarna, ryby, oliwę z oliwek i ocet winny – rzeczywiście pomaga zachować zdrowie. Pomagają w tym również inne octy, stosowane zarówno zewnątrz, jak i wewnątrz. Heiman powiedział mi, że moja książka będzie cieszyła się długim terminem ważności – niczym ocet. I będę mu zawsze wdzięczna, ponieważ ta wiedza może pomóc mnie i tobie pozostać zdrowym, szczęśliwszym oraz żyć dłużej.

^{*} Baby boomer – określenie osoby pochodzącej z pokolenia wyżu demograficznego (ang. *baby boom* – wyż demograficzny) w Stanach Zjednoczonych, który miał miejsce po II wojnie światowej (przyp. tłum.).

P.S. Przekazuję również podziękowania Richardowi Emberowi, mojemu obecnemu redaktorowi z Kensington, ponieważ jego entuzjazm związany z tą książką był równy mojemu. Richard zredagował pierwsze wydanie i był moim przewodnikiem podczas prac nad obecnym – zmienionym i uzupełnionym. Jego dar dbania o każdy detal jest niezwykły – zadziwia niemal tak, jak niezliczone cudowne właściwości octu.

Wszyscy potrzebujemy odpowiedniej ilości wielu różnych minerałów i witamin, które pomagają ciału pozostać w dobrym zdrowiu. Specjaliści zachęcają ludzi w każdym wieku do spożywania dużej ilości składników odżywczych. Ocet jabłkowy zawiera niektóre z nich:

1. Beta-karoten dla zdrowych komórek: beta-karoten, karotenoid, mikroelement, który znajdziemy w occie jabłkowym, jest potężnym przeciwutleniaczem. Ta witamina pomaga zneutralizować cząsteczki wolnych rodników, które odpowiadają za przekształcanie się zdrowych komórek w komórki nowotworowe.

Pokarmy bogate w beta-karoten to słodkie ziemniaki, marchew oraz szpinak. Gdy połączy się je z octem jabłkowym w daniu *warzywny ogród różności* (patrz str. 332), gdzie znajdziemy karotkę i świeży ocet jabłkowy, otrzymujemy kompletną beta-karotenową mieszankę.

2. Zapewnij sobie bor: ten ważny mikroelement, który znajdziemy w occie jabłkowym, jest kluczowy dla dobrego zdrowia i mocnych kości. Bor odgrywa ważną rolę w przyswajaniu wapnia i magnezu, które również są niezbędnym budulcem naszych kości. Obecnie większość Amerykanów prawdopodobnie nie dostarcza sobie wystarczającej ilości tego wzmacniającego kości pierwiastka.

Możesz zapewnić sobie więcej boru, spożywając produkty, w których występuje on w dużych ilościach, takie jak jabłko. Przygotuj sobie porcję naszego *jabłkowego chutney* (patrz str. 282), który obfituje w kwaśne czerwone jabłka i ocet jabłkowy.

3. Uzupełnij wapń: ocet jabłkowy zawiera potrzebny nam wapń. Ten mikroelement jest niezbędny dla prawidłowego przewodzenia impulsów nerwowych i kurczenia się mięśni. Jeśli twoja dieta jest uboga w wapń, organizm będzie wykradał wapń z kości. To w efekcie osłabi szkielet i może prowadzić do łamliwości kości.

„Wapń to podstawowy minerał budujący kości. To dzięki niemu są one wytrzymałe – mówi Georgia Kostas, specjalista żywienia z Cooper Clinic w Dallas. – Jest on kluczowy zarówno dla

budowania fizycznej struktury jak i funkcjonowania ludzkiego organizmu”.

Zapamiętaj ważne informacje na temat wapnia:

- Dziewięćdziesiąt dziewięć procent zawartego w naszym ciele wapnia znajduje się w kościach i zębach.
- Jeden procent znajduje się we krwi i tkankach ciała.
- Jest on niezbędny dla prawidłowego przewodzenia impulsów nerwowych i kurczenia się mięśni.
- Zapotrzebowanie na wapń pojawia się już w okresie niemowlęcym i jest stałe przez całe nasze życie. Jeśli twoja dieta jest uboga w wapń, organizm będzie zabierał wapń z kości. To osłabi twój szkielet i może doprowadzić do łamliwości kości.

Ponieważ ocet jabłkowy zawiera jedynie śladowe ilości budującego kości wapnia, można dodawać go do innych produktów bogatych w wapń. Wypróbuj naszą *wiosenną sałatkę makaronową* (patrz str. 323), która zawiera różyczki brokułów, ser Monterey Jack oraz ocet jabłkowy. W ten sposób nadasz wyrazistego smaku produktom bogatym w wapń, dbając jednocześnie o swoje kości.

4. Enzymy na dobre trawienie: „Są one cząsteczkami białkowymi i są one właśnie tym, co trawi spożywany przez ciebie pokarm. Możesz dostarczyć sobie enzymów jedynie poprzez pokarm roślinny – żywy pokarm, taki jak jabłka i ocet jabłkowy” – wyjaśnia dr McBarron.

Nie ma lepszej drogi na dostarczenie sobie enzymów, niż spożywanie dużych ilości świeżych owoców i warzyw skąpanych w bogatym w enzymy occie jabłkowym. Polecam zasmakowania w naszej *szybkiej i wspianatej sałatce coleslaw* (patrz str. 301). To jedna z moich ulubionych sałatek, która składa się z samych żywych biologicznie produktów: kapusty, marchewki, czerwonej papryki i octu jabłkowego.

5. Porządna dawka błonnika: Gdy ocet wytwarzany jest ze świeżych jabłek, zawiera pektynę, czyli rozpuszczalny błonnik. Roz-

puszczalny błonnik hamuje wchłanianie tłuszczu, co przyczynia się do obniżenia poziomu cholesterolu we krwi i zmniejsza ryzyko chorób serca oraz nadciśnienia.

Oczywiście pokarmy bogate w błonnik pomogą ci zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na błonnik. Zrobi to również nasza *sałatka z fasolki szparagowej i czerwonych ziemniaków* (patrz str. 303). Zawiera ona obfitujące w błonnik fasolę i ziemniaki, skroplone octem jabłkowym.

6. Podnieś poziom żelaza: Twoje ciało potrzebuje żelaza. Ocet jabłkowy dostarczy ci żelaza, które będzie łatwe do strawienia i przyswojenia. Anemia spowodowana niedoborem żelaza jest powszechnym problemem, któremu można łatwo zaradzić.

Szacuje się, że 240 000 małych dzieci oraz 3,3 miliony kobiet cierpi na anemię spowodowaną niedoborem żelaza, jak donoszą badacze z Narodowego Centrum Statystyk Zdrowia (*National Center for Health Statistics*) w Hyattsville, w Maryland.

Wykaz składników odżywczych obecnych w occie jabłkowym i innych produktach

Ocet jabłkowy zawiera poniższe składniki odżywcze; są w nie bogate również inne produkty. Ich zawartość odżywczą można wzmocnić, dodając do nich ocet jabłkowy lub ziołowy ocet jabłkowy. Propozycje takich pysznych przepisów zostały załączone na końcu książki.

Beta-karoten: marchew, szparagi, brokuły, czerwona papryka, zielonolistne warzywa.

Bor: jabłka.

Wapń: brokuły, zielonolistne warzywa, tofu.

Enzymy: marchew, jabłka, czerwona papryka.

Błonnik: fasola, ziemniaki.

Żelazo: rodzynki, szparagi, zielonolistne warzywa, szpinak, jarmuż.

Potas: jabłka, cebula, czosnek, zielonolistne warzywa.

Zamiast tylko myśleć o tym, że powinieneś zdrowo się odżywiać, spróbuj naszego *ananasowego sosu z rodzynkami* (patrz str. 287), który zawiera bogate w żelazo rodzynki i ocet jabłkowy, i pomoże ci podnieść poziom spożycia żelaza z uśmiechem na ustach.

POZOSTAŁE SKŁADNIKI OCTU JABŁKOWEGO

Ocet jabłkowy zawiera nie tylko mnóstwo witamin, minerałów i potasu, jest on również bogaty w węglowodany i aminokwasy, które są kluczowe dla funkcjonowania mózgu i działania innych ważnych dla zdrowia związków.

WĘGLOWODANY ZAPEWNIAJĄ ENERGIĘ POTRZEBNĄ DO PRACY NASZEGO UMYSŁU. Mózg potrzebuje wielu różnych rodzajów składników odżywczych – witamin, minerałów i węglowodanów. Wiadomo, że węglowodany, które zawarte są w jabłkach i occie jabłkowym są rozkładane na cukier prosty – glukozę, która jest podstawowym „pokarmem” naszego mózgu.

Węglowodany wspierają procesy mentalne, ponieważ mózg potrzebuje glukozy przez cały czas. Ona zapewnia mu energię, której potrzebuje, aby przeprowadzać procesy myślowe. Dzielne spożycie złożonych węglowodanów pochodzących z różnych pokarmów (warzyw, owoców, pełnych ziaren zbóż) oraz octu jabłkowego wspiera wszystkie procesy mentalne.

AMINOKWASY I CHEMIA MÓZGU. Witamy w świecie aminokwasów, które są budulcem wszystkich cząsteczek białka. Istnieją 22 aminokwasy – 14 z nich nasz organizm jest w stanie syntetyzować samodzielnie (aminokwasy endogenne – przyp. tłum.); dlatego nie są one określane jako „niezbędne”. Pozostałe 8 aminokwasów powinny być dostarczone wraz z pożywieniem (aminokwasy egzogenne – przyp. tłum.); dlatego nazywa się je „niezbędnymi”.

Czy koncepcja „odżywiania mózgu” jest tylko wymysłem? Jeśli jedno jabłko dziennie trzyma nas z dala od lekarzy, to czy szklanka octu jabłkowego uczyni z nas genialnych naukowców? Choć może

to zabrzmieć jak zbyt daleko idący wniosek, naukowcy mówią obecnie, że możemy zapewnić naszemu mózgowi paliwo w postaci określonych składników odżywczych, które zapewni nam odpowiedni poziom mentalnej energii i wesprze procesy myślowe.

Mózg, jak każda inna część naszego organizmu, potrzebuje paliwa, które umożliwi mu funkcjonowanie w pełni jego możliwości. Komórki naszego mózgu komunikują się, uwalniając neuroprzekazniki lub „mądre” składniki odżywcze, które przekazują informacje do innych komórek w mózgu i w całym ciele. Zatem, niezbędne składniki pokarmowe wpływają na pracę naszego mózgu i jego „mądrych” substancji chemicznych.

Badania dowodzą, że gdy ludzie cierpią na niedobór jednego lub kilku z tych składników odżywczych, ich procesy poznawcze zostają upośledzone. Uzupełnienie tych niedoborów pomaga nam utrzymać dobre samopoczucie i optymalne funkcjonowanie. I tu właśnie zasadniczą rolę odgrywa właściwe odżywienie organizmu – uwzględniające ocet jabłkowy, który jest pokarmem wspierającym pracę naszego mózgu.

Uważa się, że ocet jabłkowy zawiera aminokwasy; jednakże nie wiadomo, ile dokładnie ich zawiera, ani które konkretnie. Naukowcy wciąż odkrywają istnienie kolejnych aminokwasów, których nasz organizm potrzebuje, aby pozostać zdrowym. Choć nie jest to wymienione na etykietkach, ocet rzeczywiście zawiera śladowe ilości aminokwasów – substancji kluczowych, aby nasz mózg sprawnie funkcjonował na poziomie chemicznym i emocjonalnym. (Patrz Rozdział 10: *Zdrowy ocet ryżowy*).

RÓWNOWAGA Kwasowo-Zasadowa. Wg dr. Jarvisa, naturalny ocet winny może mieć wpływ na pH naszego organizmu, czyli równowagę kwasowo-zasadową. Jego badania analizujące próbki moczu, przeprowadzone w latach 50., pokazują, że pH organizmu zmienia się na zasadowe tuż przed chorobą i podczas niej.

Na przykład zauważył, że zanim zaczynało się zwykłe przeziębienie, mocz zmieniał się na zasadowy i pozostawał taki przez kilka dni, zanim osoba zaczęła chorować. „Podczas leczenia przeziębienia, mocz stopniowo powracał do odczynu kwasowego i pozosta-

wał taki po wyleczeniu. Wyleczenie się z przeziębienia było możliwe poprzez zmianę pH moczu na kwasowe” – wyjaśnia dr Jarvis⁴¹.

Odkrył on również, że mocz zmienia odczyn z kwasowego na zasadowy, zanim zaczniesz chorować na choroby typowe dla wieku dziecięcego: odrę, ospę wietrzną, a także astmę, katar sienny, zapalenie zatok, a nawet przed ochłodzeniem atmosferycznym. (Przebywając w górach, każdej zimy chorowałam na zapalenie zatok. W tym roku zainwestowałam w nawilżacz powietrza, które jest zimą suche i naprawę się to opłaciło, ponieważ ani razu nie zachorowałam na przeziębienie, infekcję zatok ani żadną chorobę układu oddechowego). Dr Jarvis twierdzi, że można zmienić nasze pH na kwasowe, i tym samym pozbyć się problemów z zatokami, jak również innych chorób, poprzez spożywanie kilka razy dziennie 1 łyżeczki octu jabłkowego rozpuszczonej w szklance wody⁴².

Obecnie, w dwudziestym pierwszym wieku, octowe lekarstwa mogą wpłynąć na pH twojego organizmu, czy też równowagę kwasowo-zasadową, na kilka sposobów:

- Możesz zmienić pH środowiska pochwy w pierwszych objawach infekcji drożdżycowej, podmywając się mieszanką wody i naturalnego octu. (Patrz Rozdział 18: *Domowe Kuracje*).
- W medycynie ludowej uzdrowiciele często zalecali sok z cytryny i ocet jabłkowy do detoksykacji i oczyszczania organizmu. Były one rekomendowane jako środki zasadowe ze względu na swoją wysoką zawartość zasadowych minerałów, jak twierdzi dr Susan Lark, lekarz profilaktyki zdrowia w Los Altos w Kalifornii⁴³.
- Ocet jabłkowy stosowany jest zewnętrznie przy chorobach skórnych, takich jak trądzik i kurczajki. Jego pH (wskaźnik, który mówi, w jakim stopniu coś jest kwasowe lub zasadowe) jest identyczne z normalnym pH zdrowej skóry. Uważa się, że ocet jabłkowy stosowany na zmiany skórne pomoże unormować pH skóry i przyspieszy jej leczenie.

KWAS CHLOROWODOROWY (KWAS SOLNY). Ocet jabłkowy wspiera produkcję kwasu solnego w naszym żołądku, poprawiając w ten sposób trawienie. Tracimy ten kwas wraz z wiekiem, więc przyjmo-

wanie octu jabłkowego może być ważne w zapobieganiu problemów z trawieniem na starość.

„Gdy się starzejemy, objawy niedoboru aminokwasów są identyczne z objawami nadmiaru aminokwasów – wyjaśnia dr Earl Mindell. – Na przykład niestrawność może być spowodowana zarówno nadmiarem kwasu żołądkowego, jak i jego niedoborem (co prowadzi do osłabionego trawienia). Chcemy zachować równowagę. Odrobina octu jabłkowego spożyta przed posiłkiem lub w trakcie posiłku pomoże nam w wyprodukowaniu wystarczającej ilości kwasu żołądkowego i usprawni prawidłowe trawienie”.

Dr Jan McBarron, lekarz dietetyk, również się z tym zgadza. Jak wyjaśnia: „Ocet ma naturę kwasową – kwas pomaga rozpuszczać rzeczy. Aby spożywany przez nas pokarm mógł zostać naprawdę strawiony, musi zostać rozłożony w 100% na czysty płyn. Tylko wtedy jelito cienkie będzie w stanie wchłonąć wszystkie składniki odżywcze – muszą być one dostarczone w formie płynnej”. A to właśnie potrafi zrobić ocet.

Ja również mogę stwierdzić, że jest to prawdą. Ostatnio zamówiłam na obiad sałatkę Cobba*. Zamiast dressingu z tłustego niebieskiego sera Roquefort wybrałam czerwony ocet winny. Jaki był efekt? Po jedzeniu, zamiast czuć się ociężałe, jak zawsze miało to miejsce po posiłku zawierającym niebieski ser pleśniowy, tym razem czułam się lekka i pełna energii. To było niczym przestawienie się z pełnotłustego mleka na niskotłuszczowe – gdy raz się spróbuje, nie ma się ochoty wracać do starych przyzwyczajeń. I nie wróciłam do nich.

O CZYSZCZAJĄCY OCET JABŁKOWY. Kwas octowy obecny w occie jabłkowym uważany jest za pomocny w odtruwaniu organizmu z różnych obcych substancji, takich jak alkohol czy narkotyki. Wielu lekarzy medycyny konwencjonalnej oraz pasjonatów ludowych recept jest przekonanych, że ocet – stosowany zewnętrznie i wewnętrznie – pomaga oczyścić nasz organizm.

* Sałatka Cobba – bardzo popularna w Stanach Zjednoczonych sałatka, przyrządzana z kilku rodzajów sałat, pomidorów, chrupiącego smażonego bekonu, gotowanego lub pieczonego kurczaka, jajka na twardo, awokado, sera typu Roquefort, szczypiuru i sosu winegret na bazie czerwonego octu winnego (przytłum.).

„Łączy on toksyczne substancje z innymi cząsteczkami, tworząc w ten sposób nowe związki. Połączenie amidów kwasu sulfanilowego z octanami tworzy związek, który jest biologicznie nieaktywny i organizm może go znacznie łatwiej wydalic” – wyjaśnia dr F. Lipman z Biochemicznego Laboratorium Badawczego w Szpitalu Głównym w Massachusetts (*Biochemical Research Laboratory of Massachusetts General Hospital*)⁴⁴.

Zdrowotne składniki octu jabłkowego

Co to jest i jak działa	Jakim chorobom zapobiega
KWAS: wspomaga prawidłowe trawienie pokarmów	Zaburzenia trawienia, takie jak zgaga i gazy
AMINOKWASY	Oslabiona pamięć
BETA-KAROTEN: zawiera karotenoidy, które wątroba zmienia w witaminę A: przeciwutleniacz, który zwalcza komórki nowotworowe	Nowotwory: gdy organizm nie otrzymuje odpowiedniej ilości beta-karotenu, zwiększa się prawdopodobieństwo rozwiniecia nowotworu płuc, żołądka lub jamy ustnej. Palacze są najbardziej narażeni na nowotwór płuc i jamy ustnej
BOR: działa tak jak estrogen, przeciwdziałając utracie minerałów z kości; wspomaga wchłanianie witaminy D	Osteoporoza
WAPŃ: utrzymuje silne, zdrowe kości i zęby, w których znajduje się 99% wapnia z całego organizmu; wspomaga enzymy w procesach trawiennych tłuszczu i białek oraz w produkcji energii; pomaga regulować skurcze mięśni, w tym mięśnia sercowego; ułatwia przyswajanie innych składników odżywczych	Osteoporoza
ENZYMY: wspomagają procesy trawienne	Zaburzenia trawienia, jak np. słaby metabolizm
BŁONNIK	Choroby serca, nowotwory (jelita grubego i piersi)
GLUKOZA	Niewydajna praca mózgu
ŻELAZO: odgrywa ważną rolę w działaniu układu odpornościowego i jest wykorzystywane w procesach poznawczych	Anemia, zmęczenie
MAGNEZ: niezbędny dla utrzymania prawidłowego poziomu cholesterolu	Zaburzenia pracy serca, wysoki cholesterol
POTAS	Zmęczenie, nadciśnienie, choroby serca, udary, zmęczenie

ROZDZIAŁ 7

STARE I NOWE SKŁADNIKI ZDROWOTNE

Pijesz ocet, chociaż masz wino pod ręką.

– Thomas Fuller⁵⁷

Uważa się, iż najlepszy ocet z czerwonego wina powstaje w bardzo wolnym procesie zwanym metodą orleańską. Niektóre firmy produkujące ocet wytwarzają go bez udziału substancji chemicznych oraz bez dodatków. Pochodzi on z winogron uprawianych wyłącznie na nawozach naturalnych oraz niepoddawanych opryskom pestycydami. Taki ocet nie zawiera żadnych siarczynów, które powszechnie dodaje się do żywności.

Najciekawsze jest to, że właśnie taki rodzaj czerwonego octu winnego jest w stanie zachować zdrowotne składniki odżywcze. Najlepsze octy wytwarzane z czerwonego wina nie zawierają żadnych szkodliwych substancji, a jednocześnie zawierają wiele dobrze znanych, a nawet „ukrytych” składników, o których powinieneś wiedzieć.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE CZERWONEGO OCTU WINNEGO

Jeśli przeczytasz skład na etykiecie naturalnego czerwonego octu winnego, jak np. Spectrum Naturals Organic Red Wine Vinegar, będziesz mile zaskoczony. Dowiesz się, że aby uzyskać ten treściwy ocet o wyjątkowym smaku, w jego produkcji zastosowano dobrej jakości włoskie wino. Napisane jest, że ocet dojrzewał powoli

bez dodatku siarczynów. Ponadto nie zawiera dodatku cukru ani sztucznych barwników. A co więcej, winogrona pochodzą z upraw ekologicznych i przetwarzane były zgodnie z przepisami California Organic Foods Act z roku 1990.

Na etykiecie powszechnie dostępnego czerwonego octu winnego przeczytasz, że jedna porcja (czyli 1 łyżeczka) nie zawiera kalorii, tłuszczu, żadnych węglowodanów ani białek, ma za to 5 miligramów sodu. Nie jest znaczącym źródłem cholesterolu, błonnika dietetycznego, witaminy A, witaminy C, wapnia ani żelaza.

Pamiętaj jednak, że jeśli przeanalizujesz skład 100 g, czyli około ½ szklanki czerwonego octu winnego, znajdziesz w nim jeszcze inne składniki; zgodnie z ulotką produktu jednej z firm wytwarzających ocet skład będzie następujący⁵⁸:

- woda: 89 g
- wapń: 8 g
- fosfor: 10 mg
- sód: 6 mg
- potas: 80 mg.

NOWA KLASA SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH

Czy zastanawiasz się teraz, gdzie podziały się w occie winnym atrybuty czerwonego wina? Nikt tego nie wie na pewno. „Jest możliwe, że w czerwonym occie winnym mogą występować jakieś przeciwutleniacze” – stwierdza dr Andrew Waterhouse, chemik badający właściwości win.

„To, z czym mamy teraz do czynienia, to nowa klasa przeciwutleniaczy, które według rządowych specjalistów żywienia nie mają żadnych wartości odżywczych. A jedynie, co my staramy się zrobić, to ustalić, czy mają one jakiegokolwiek odżywcze lub zdrowotne korzyści, czy też nie” – mówi dr Waterhouse.

„Wśród badaczy, toczy się również dyskusja, dotycząca tego, czy te substancje mogłyby kiedykolwiek zostać nazwane składnikami odżywczymi, a powodem zamieszania jest sama definicja składników odżywczych – dodaje dr Waterhouse. – Do tej pory w medycynie zachodniej nikt jednoznacznie nie zdefiniował tych substancji. Ponadto, niektóre

z tych nowych składników zwalczających choroby, mogą lub nie, zostać utracone w procesie produkcji octu. Ze względu na to, że ocet jest wytwarzany w środowisku bogatym w tlen i wystawionym na działanie powietrza, wiele przeciwutleniaczy znajdujących się w winie ulega rozkładowi – wyjaśnia dr Waterhouse. – Nie wiem jednak – jak wiele z nich”.

Snuje on przypuszczenia, że czerwony ocet winny, podobnie jak czerwone wino, zawiera pewne korzystne składniki. „Fenole, które występują w winogronach są prawdopodobnie dla nas najzdrowsze”. A dotychczasowe badania dokładnie to dokumentują.

Informacje na temat winogron

Surowcem, z którego powstaje ocet winny, są winogrona. Pamiętajmy, że czerwony ocet winny wytwarzany jest z czerwonych winogron. A winogrona, czy to w formie świeżych owoców, czy też soku lub w postaci sfermentowanej, są wspaniałym źródłem flawonoidów – związków fenolowych, które mają potężne działanie przeciwutleniające.

Flawonoidy: niezwykle silne substancje zwalczające choroby, są pomocne w zwalczaniu wirusów, alergii, nowotworów i stanów zapalnych. Ponadto te potężne przeciwutleniacze mogą również obniżyć poziom cholesterolu i zapobiegać utlenianiu się cholesterolu LDL.

Proantocyjanidyna: flawonoid występujący w dużych ilościach w winogronach.

Kwercetyna: flawonoid, który występuje w winie z czerwonych winogron. Może być jednym z najsilniejszych związków przeciwnowotworowych, jakie kiedykolwiek istniały. Posiada zdolność zatrzymywania rozwoju guzów poprzez blokowanie przekształcania się zdrowych komórek w komórki nowotworowe. Usprawnia funkcjonowanie trzustki i reguluje wydzielanie insuliny; kwercetyna może być również pomocna w zapobieganiu niektórym problemom towarzyszącym cukrzycy (katarakta, ślepotą, uszkodzenie nerwów i nerek).

Resweratrol: inny naturalny związek znajdujący się w winogronach, który może wpływać na regulowanie poziomu cholesterolu; redukuje poziom szkodliwych tłuszczów we krwi i zapobiega powstawaniu zakrzepów w tętnicach, które zwięzają się wskutek wieloletniego spożywania wysokotłuszczowych pokarmów.

Dwa przeprowadzone w Europie badania nad fenolowymi składnikami wysokiej jakości octów winnych (wliczając octy winne El Condado oraz ocet sherry) produkowanych na południu Hiszpanii dowiodły obecności w nich rozmaitych związków fenolowych i kilku związków niezidentyfikowanych wcześniej w tradycyjnych octach winnych. Aby to potwierdzić, potrzeba jednak kolejnych badań⁵⁹.

Tymczasem: „Ludzie próbują porównać czerwony ocet winny z czerwonym winem. Myślą, że zdrowotne własności czerwonego wina przechodzą na ocet winny. I mają rację” – stwierdza Lawrence Diggs.

„Pojawia się następujące pytanie – dodaje. – Czy owe właściwości zmieniają się podczas reakcji z kwasem octowym? Czy nadal przynoszą te same korzyści? Jeśli przemyjesz kwasem octowym skałeczenie, zabije on wiele bakterii. Jednakże, jeśli go wypijesz, ciało zneutralizuje kwas octowy w miarę jego przechodzenia przez układ trawienny. Tak więc, czy ma on równie korzystny wpływ jak czerwone wino? Kto wie? Nie mamy wystarczających badań na ten temat”.

Fakt: polifenole znajdujące się w czerwonym winie są korzystne dla zdrowia

Wiadomo, że czerwone wino jest bogate w polifenole – te potężne przeciwutleniające chronią nas przed chorobami serca. W jaki sposób? Polifenole blokują utlenianie się LDL, czyli złego cholesterolu. Badania wskazują, że polifenole zawarte w czerwonym winie mogą spowolnić powstawanie zakrzepów

krwi. Oznacza to, że obniżają ryzyko formowania się skrzepów we krwi, które są głównymi sprawcami zawałów serca i udarów.

Badania przeprowadzone w Kalifornii na Uniwersytecie w Davis również dowodzą, że polifenole czerwonego wina hamują formowanie się guzów u myszy, u których wyhodowano rodzaje nowotworów występujące u ludzi.

Także naukowcy z U.C. Berkeley dowiedli, że czerwone wino jest bogate w nowy rodzaj polifenoli, potężnych przeciwutleniaczy pomagających w neutralizowaniu wolnych rodników, które uszkadzają DNA, wpływają na procesy chemiczne w organizmie i niszczą komórki.

RESWERATROL

Resweratrol znajduje się zarówno w czerwonych winogronach, jak i w czerwonym winie. To kolejny flawonoid, pokrywający skórkę winogron, posiadający właściwości zwalczające choroby. Jest on również naturalnym środkiem grzybobójczym chroniącym winogrona przed bakteriami.

Owoce te są jednym z najbogatszych jego źródeł. „Resweratrol, obecny w winogronach, wraz ze skórką i we wszystkim zrobionym na ich bazie, zostaje zachowany również podczas niektórych procesów efektywnej ekstrakcji skórki winogron. Niewiele znajdziemy go w białym winie. Dzieje się tak nie dlatego, że wszystkie białe winogrona mają jego niską zawartość lecz z powodu odrzucania skórek podczas produkcji białego wina. Jego ilość w winogronach, soku i w winie zmienia się w zależności od wieku, miejsca lokalizacji i odmiany” – tłumaczy dr Leroy Creasy, emerytowany profesor z dziedziny nauki o warzywach i owocach, z Akademii Rolniczej przy Uniwersytecie Kornela (*Cornell University College of Agriculture*) w Nowym Jorku.

Nowe badania wykazują, że resweratrol może być składnikiem czerwonego wina, odpowiedzialnym za obniżanie poziomu cholesterolu. Prawdopodobnie zapobiega on również skupianiu płytek

krwi i redukuje tworzenie się skrzepów krwi w tętnicach zwężonych wskutek wieloletniej diety obfitej w tłuszcze.

Resweratrol może być również silnym inhibitorem nowotworów, przyczyniając się do tego, że komórki ze zmianami nowotworowymi powracają do naturalnego stanu, zgodnie z badaniem przeprowadzonym w 1997 roku na Uniwersytecie w Illinois. John Pezzuto, pracownik tego uniwersytetu w Chicago, przebadał około 1000 roślin ze względu ich właściwości przeciwnowotworowe. Odkrył jeden aktywny składnik – resweratrol. W testach laboratoryjnych resweratrol nie tylko zabił wywołujące nowotwór wolne rodniki, lecz również zlikwidował istniejące stany zapalne⁶⁰.

Gdy po raz pierwszy rozmawiałam z dr. Creasy'm, twierdził, że istnieje duża szansa, iż resweratrol znajduje się także w czerwonym occie winnym. „Czerwony ocet winny wytwarzany z wina, powinien prawdopodobnie zawierać wszystko to, co posiada wino. Chyba że jest on rozkładany przez bakterie, o czym dotąd nie wiemy”. Tak więc czekałam...

WYNIKI BADAŃ

„Przebadałem tani ocet z czerwonego wina” – donosi dr Creasy. – Nie było w nim resweratrolu. Skład tego octu podobny był do składu rozcieńczonego wina. A mówiąc ściślej – rozcieńczonego dziesięciokrotnie. Czerwony ocet winny pochodzący od różnych producentów będzie miał różną zawartość związków fenolowych”.

Dobrą wiadomością jest to, że dr Creasy stwierdził, iż przebadanie jednej próbki czerwonego octu winnego nie daje całego obrazu. „Gdybyś miał czysty ocet z czerwonego wina, resweratrol mógłby w nim być. Ta konkluzja jest wynikiem mojej wieloletniej współpracy z ludźmi z branży winiarskiej. Nie istnieje nic takiego, co mogłoby zostać bezwzględnie oznaczone jako stuprocentowy ocet”.

Dodaje też: „Nadal możliwe jest, że bakterie *Acetobacter* mogą rozkładać resweratrol. Resweratrol hamuje rozwój niektórych bakterii, prawdopodobnie jednak inne wytworzyły warunki do jego rozkładu. Tak więc mógł być obecny na początku procesu, a na

stępnie ulec rozkładowi. Nikt tego nie wie”. Obecnie to, czy czerwony ocet winny zawiera resweratrol, czy też nie, jest bardzo kontrowersyjną kwestią i nie zostało jeszcze naukowo potwierdzone.

CZERWONY OCET WINNY I INNE PRZECIWUTLENIACZE

Dr Waterhouse nie ma pewności, czy czerwony ocet winny zawiera resweratrol. Wie jednak, że znajduje się w nim wiele polifenoli obecnych również w czerwonym winie. „Niektóre polifenole są dobrze przebadane, inne nazwano przeciwutleniaczami – lecz nie mają one żadnych właściwości leczniczych. Przeciwutleniacze są istotne dla zachowania zdrowia, lecz niektóre z nich wciąż jeszcze są badane” – stwierdza.

Badania, które zostały przeprowadzone w Kalifornii na Uniwersytecie w Davis obejmowały takie związki, jak taniny, kwercetynę i resweratrol – odkryte w czerwonych winach. Testy te dowiodły, że wino bogate w taniny jest w stanie zredukować niebezpieczne skupiska płytek krwi i podwyższyć poziom cholesterolu HDL. Co wskazuje na to, że taniny mogą chronić przed chorobami serca.

Czy czerwony ocet winny ma takie samo działanie jak czerwone wino, a może jest od niego lepszy? „Z pewnością – potwierdza doktor Creasy. – Kwercetyna i taniny obecne w czerwonym occie winnym występują we wszystkich roślinach, wliczając winogrona, wino i prawdopodobnie ocet”.

Uważa on, że dla ludzi, którzy podobnie jak on nie lubią pić alkoholu, korzystne jest włączenie do diety czerwonego octu winnego. „Wszystko się liczy – stwierdza. – Powinno zjadać się pięć owoców lub warzyw dziennie, a słyszałem, że 95% Amerykanów tego nie robi. Większość ludzi nie jest w stanie wypić dużej ilości octu. Jednakże, jeśli dodasz go do warzyw oraz tych pięciu owoców, będziesz na dobrej drodze do zdrowia”.

Czerwony ocet winny jest również ulubionym octem Connie Diekman. „Używam go przy doprawianiu kurczaka, ryb, sałatek a także jako składnika marynat”. Czy stosuje go ona również z po-

wodów zdrowotnych? „Stosuję go raczej ze względu na walory smakowe. Ponieważ właśnie tę jego cechę wszyscy znamy. Dzięki niemu czerpię więcej przyjemności z jedzenia – stwierdza. – Wiem, że wytwarzany jest z winogron, a zatem wraz z nim dostarczam sobie również pewnych przeciwutleniaczy”.

WAŻNE WSKAZÓWKI LECZNICZE

- ✓ Najlepszy ocet z czerwonego wina wytwarzany jest w powolnym procesie orleańskim.
- ✓ Czerwony ocet winny nie zawiera kalorii, tłuszczu oraz zawiera niewielką ilość sodu.
- ✓ Czerwony ocet winny może zawierać przeciwutleniacze leczące choroby, a także resweratrol.
- ✓ Poprzez doprawianie swoich dań czerwonym octem winnym wzbogacisz swoją dietę o dodatkowe przeciwutleniacze.

Składniki czerwonego octu winnego zwalczające choroby

Składnik	Działanie	Zapobieganie
Katechina	Zapobiega odkładaniu się (złego) cholesterolu LDL w ściankach tętnic, hamuje powstawanie skrzepów krwi, ma działanie tonujące naczynia krwionośne, hamuje rozwój guzów	Wysoki poziom cholesterolu, zawały, nowotwór
Polifenole	Dzięki swym przeciwutleniającym właściwościom spowalniają krzepnięcie krwi, hamują powstawanie kancerogenów	Zawały, udary
Proantocyjanidyna (PCOs)	Hamuje odkładanie się złogów cholesterolowych w ścianach tętnic	Choroby serca
Kwercetyna	Zatrzymuje rozwój guzów poprzez hamowanie zmian nowotworowych w zdrowych komórkach; usprawnia działanie trzustki, reguluje poziom insuliny, niszczy wolne rodniki	Nowotwór, komplikacje towarzyszące cukrzycy (katarakta, uszkodzenia nerek)

Resweratrol	Chroni przed gromadzeniem się płytek krwi i redukuje krzepnięcie krwi w tętnicach, obniża poziom cholesterolu	Zawały, udary
Taniny	Redukują gromadzenie się płytek krwi i podwyższają poziom cholesterolu HDL	Choroby serca

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

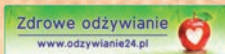
Ocet winny był znany i stosowany już w czasach starożytnych jako przyprawa, środek do pielęgnacji ciała oraz lek w różnych dolegliwościach. Dziś jest odkrywany na nowo, a jego cudowny wpływ na zdrowie został potwierdzony licznymi badaniami naukowymi. Najnowsze z nich wskazują, że ocet jabłkowy i octy winne:

- ✓ zwiększają odporność,
- ✓ obniżają ciśnienie tętnicze,
- ✓ zmniejszają ryzyko chorób serca,
- ✓ zapobiegają nowotworom,
- ✓ redukują zbędną tkankę tłuszczową,
- ✓ spowalniają procesy starzenia.

Octy jabłkowy i winny znalazły się na liście „żywności funkcjonalnej” czyli są uznane jako produkty odżywcze i zapobiegające chorobom. W czerwonym occie winnym występują przeciwutleniacze, które przeciwdziałają rozwojowi nowotworów oraz zmniejszają ryzyko ich powstawania. Zawarte w nim flawonoidy mają korzystny wpływ na pracę serca, zapobiegają nadciśnieniu, udarom i zawałom.

Ocet – eliksir zdrowia, piękna i długowieczności.

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN 978-83-64278-00-6



9 788364 127800 6