

Domácí jablečný ocet je zázračný všelék! Vyřeší hubnutí, akné i úklid domácnosti - vyrobte si ho



O téměř zázračných účincích jablečného octa věděli už naši předci a v jejich kuchyních měl své místo. Dnes je jablečný ocet hitem - a není divu! [Jablečný ocet slouží na hubnutí](#), dále v kuchyni, přes kosmetiku až po skvělý čistící přípravek na úklid. Připravili jsme pro vás recept, díky kterému budete mít tento zázrak stále po ruce.

Domácí jablečný ocet - jak na něj

Výhodou výroby domácího octa je nejen snadná příprava, kterou zvládnou i začátečníci, ale také nízká cena. K výrobě tohoto octa vám stačí pouze několik surovin - **1 kg jablek, 2l vody a 300 g třtinového cukru** - a můžete začít!

Jablečný ocet recept

1. Do nádoby nastroháme celá **jablka, včetně slupek a jádřinců**.
2. V hrnci rozmícháme **vodu s cukrem**, kterou poté zalijeme nastrohaná jablka.

3. Nádobu s nálevem přikryjeme papírovou utěrkou, převážeme gumičkou a necháme **stát na teplém a pevném místě**.
4. Nálev vždy **2x denně** promícháme.
5. Poté nálev **scedíme**, znovu zakryjeme a postavíme na **21 dní do chladu a temna**.
6. Po **třech týdnech** nálev opět přecedíme přes jemné plátno, přelijeme do uzavíratelné lahve a můžeme směle **používat!**



A jaké má domácí jablečný ocet účinky?

Někteří z vás ho možná znají jen jako pomocníka v kuchyni, který dokáže výborně ochutit zálivku, co dalšího nám ale může jablečný ocet přinést?

• Octem k bělejšímu zubům

Neumíte si své ráno představit bez hrnku dobré kávy? Kafe vás sice „nakopne“, ale také je častou příčinou nevzhledných skvrn na zubech. A právě s nimi dokáže **zatočit jablečný ocet!** Dávejte ale pozor, po vyčištění zubů je nutné vypláchnout si ústa a ještě jednou zuby vyčistit – nejlépe pastou bez fluoridů.

• Octem dezinfikuje

Komu by se nelíbilo používat přírodní čisticí prostředky, které jsou ekologické, neškodí našemu zdraví a opravdu fungují? Jablečný ocet obsahuje kyselinu octovou, jež **zabíjí bakterie i jejich zárodky**. Až budete příště vytírat, přidejte do vody trochu tohoto zázraku a pro bakterie u vás doma nebude místo!

• Jablečným octem proti pupínkům

Lahvička s jablečným octem si najde místo i ve vaší koupelně, obzvláště pokud trpíte **mastnou pleť se sklonek k pupínkům**. Výroba této pleťové vody je levná a jednoduchá – do dvou dílů převařené vody dejte jeden díl jablečného octa. Pak už stačí navlhčit tampónek a přetírat vyčištěnou pleť.

• Jablečný ocet na hubnutí

Chtěli byste **shodit pár kilo**, ale pořád se nedaří? Zkuste **jablečný ocet na hubnutí!** Před každým jídlem vypít sklenici vody, ve které rozmícháte polévkovou lžící jablečného octa. Tato dieta se nedoporučuje držet déle než dva týdny. Nezapomínejte na pravidelný pohyb a omezení jídelníčku, jinak kila dolů nepůjdou. Na pravidla dbejte, jinak mohou hrozit **vedlejší účinky**.

• Octem jako antibiotikum

Jablečný ocet se může pyšnit také **antibakteriálními vlastnostmi**. Jeho pomocí zmírníte pálení

žáhy, posílíte imunitu, pročistíte svůj organismus a budete bojovat proti virům a bakteriím, které do vašeho těla nepatří.

- **Přírodní aviváž**

Máte rádi pocit čerstvě vypraného, voňavého a měkkého prádla, ale nechcete používat chemické prostředky v podobě aviváží? Stačí přidat do pračky půl hrnku jablečného octa a prádlo bude krásně **měkké**. Zjistěte u vás doma, [proč prádlo z pračky nevoní](#).

- **Jablečný ocet lapačem pachů**

Jablečný ocet na sebe **váže pachy**, proto můžete postavit nádobu s tímto octem do lednice a během několika hodin se nežádoucích pachů hravě zbavíte. Stejně tak působí například na zápach z cigaret.