

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

Ocet - lek naturalny

Ocet pomaga spalić tłuszcz i oczyścić organizm z toksyn, a także jest znakomitym środkiem dietetycznym. I to nie tylko dlatego, że jest prawie bezkaloryczną przyprawą, która jako dodatek do sałatek może zastąpić majonez. Jego kwaśny odczyn znacznie przyspiesza procesy trawienia i w ten sposób organizm jest w stanie spalić więcej kalorii i skutecznie pozbyć się nagromadzonych zapasów tłuszczów. W occie jabłkowym jest około 20 ważnych substancji mineralnych i mikroelementów, a także kwas octowy, mlekowy i cytrynowy, cenne substancje balastowe, cały szereg fermentów i aminokwasów. Jednym z najważniejszych składników octu jabłkowego są pektyny (1-1,5%). Pektyny są generalnie polisacharydami i oligosacharydami o zmiennym składzie. Dla ludzi, pod względem odżywczym są ciałami balastowymi. Poprawiają procesy trawienia i pełnią szereg pożytecznych funkcji w organizmie, np. obniżają poziom cholesterolu we krwi, poprawiają stan naczyń krwionośnych, zapobiegają miażdżycy, nadciśnieniu itp. Wiele mikroorganizmów jest w stanie rozkładać pektynę. Ocet jabłkowy zawiera także witaminę E, uważaną za jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy. Jest ważny dla systemu nerwowego i układu krążenia. Wyrównuje on także równowagę zasadowo-kwasową organizmu. W medycynie ludowej jest powszechnie stosowany ze względu na wysoką zawartość potasu, który jest niezbędny dla naszego organizmu. Niedobór tego pierwiastka można rozpoznać po takich objawach jak osłabienie pamięci, wrażliwość na zimno, podatność stóp na odciski, skłonność do zapań, podatność na przeziębienia, psucie zębów,

występowanie pryszczycy, bezsenność, bóle w stawach. Potas jest też konieczny do prawidłowego wzrostu dzieci, przeciwdziała procesom miażdżycowym.

Kwas octowy to również doskonały antyseptyk. Służyć może także do płukania gardła przy stanach zapalnych oraz zapaleniu krtani. Octowe okłady polecały też w przypadku skręcenia stawów i stłuczeniach. Dermatolodzy utrzymują, że ma właściwości przeciwalergiczne. Nie rozcieńczony, stosowany bezpośrednio na skórę, leczy dolegliwości skórne. Używany do płukania włosów zapobiega ich wypadaniu. Płukanie włosów w słabym roztworze octu pozwala dokładnie usunąć resztki piany i mydła i zapobiega przetłuszczaniu się włosów sprawiając, że długo pozostają one świeże, pachnące i z połyskiem.

Magdalena Lech

<https://laboratoria.net/home/11312.html>

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy