

Een huismiddeltje schrijft geschiedenis

Het belang van puur 5

*Natuurlijk voor zintuigen
en gezondheid* 6

*Volksgeneeskunde uit
Vermont* 6

Een aloud natuurproduct 9

**Azijn: sinds jaar en
dag betrouwbaar** 11

*Posca en potus bij de
Romeinen* 12

*Hoe het verhaal ontstond
dat azijn schadelijk zou zijn* 13

*De smaakvolle keuken van
de middeleeuwen en
de moderne tijden* 15

Zuur maakt vrolijk 19

Waarom appelazijn zo gezond is

De kracht van
azijnzuur 21

Antiseptische werking 24

*Stimuleren van de
stofwisseling* 29

Aderverkalking voorkomen 34

**Een gezonde mix
van voedingsstoffen** 37

Productie

Het principe is
eenvoudig 45

Azijn uit Orléans 46

Moderne methoden 47

Het basisrecept 48

Kant-en-klare appelazijn 50

Geneeskrachtig middel uit de natuur

Wat we van appelazijn
mogen verwachten 55

Appelazijn en honing:
een gezondheidselixer 57

*De milde genezende kracht
van honing* 58

*Wie heeft een appelazijnkuur
nodig?* 61



Recepten voor de gezondheid

130 beproefde toepassingen met appelazijn van A tot Z 63

Uitzoeken wat het best werkt 64



Slank met appelazijn

Bewezen goed 99

Vult niet alleen de maag 101

Vermindert de trek in zoet 101

Verbeterd de ruststofwisseling 102

Overgewicht als gezondheidsrisico 105

Korte afslankkuur met appelazijn

Misschien een doordeweekse driedagenkuur 109

Mooi en verzorgd met appelazijn

Inwendige en uitwendige toepassing 119

De huid moet zuur blijven 120

Schoonheidsbaden 121

Gezichtsverzorging 123

Haarverzorging 125

Handen en ogen 126

Het kleine keukenwonder

Koken, kruiden en verfijnen 129

Smaakvolle azijnsoorten 131

Mosterd, sauzen en tafelzuur 134

Keuken- en huishoudtrucjes 137

Een milieuvriendelijke allesreiniger 138

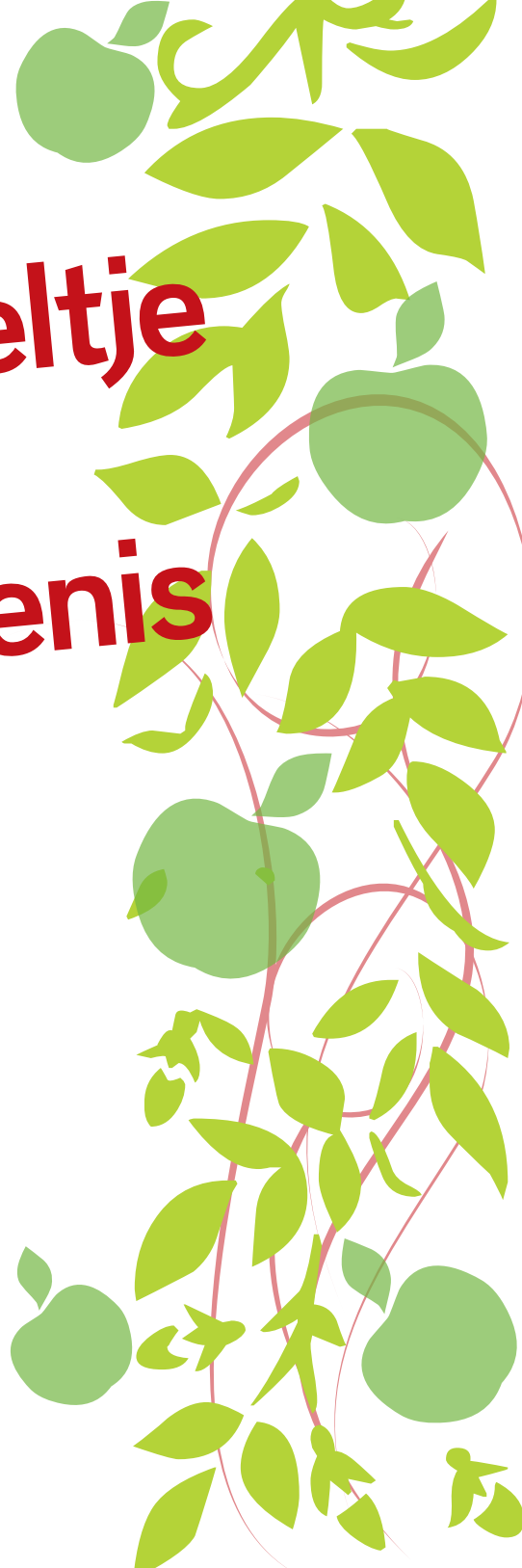
Register 141

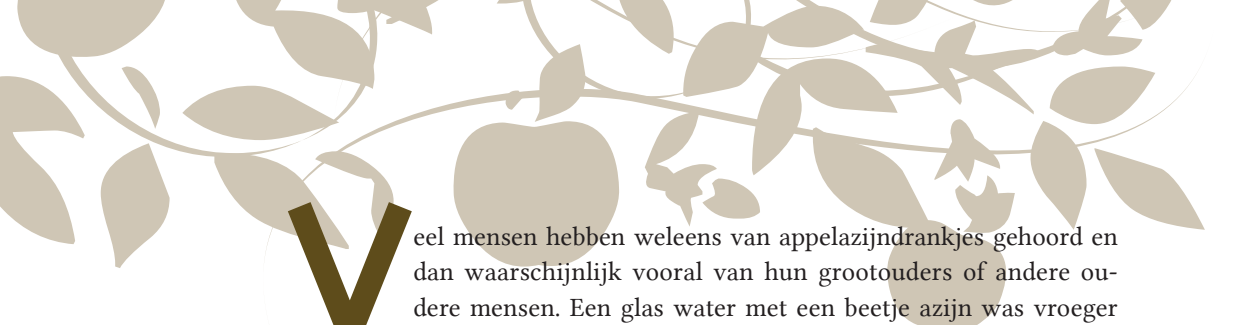


Een huismiddeltje schrijft geschiedenis

Het belang van puur

Appelazijn pept je op, maakt je fit en houdt je gezond. Dat is eigenlijk al duizenden jaren bekend. Want in alle hoogontwikkelde oude beschavingen werd gretig gebruikgemaakt van azijnzure vloeistoffen. Als smaakmaker, om te bewaren, te ontsmetten, als verfrissing en om kwaaltjes te genezen. Tot slot maakte meer dan een halve eeuw geleden dokter D.C. Jarvis een aloude volksgeneeskunde bij het brede publiek bekend waarvan de belangrijkste pijler de vele toepassingen van appelazijn vormen.





Veel mensen hebben weleens van appelazijndrankjes gehoord en dan waarschijnlijk vooral van hun grootouders of andere oudere mensen. Een glas water met een beetje azijn was vroeger niet alleen een verfrissende dorstlesser, maar diende ook om gezond te blijven en sterker te worden. Nu wordt de kruidige en natuurlijke azijnsmaak weer erg op prijs gesteld omdat hij zich aangenaam onderscheidt van de vele mierzoete drankjes die tegenwoordig overal worden aangeboden.

Natuurlijk voor zintuigen en gezondheid

Appelazijn doet een beetje denken aan de tijd waarin het pure en natuurlijke nog een zinnelijk genot vormden. Deze azijn vervult de behoefte aan eenvoud en echtheid. En natuurlijk is appelazijn ook gezond. Al na een paar dagen appelazijn drinken, voel je je beter en fitter. Je krijgt minder trek in zoet en je eet veel minder. Dat is een enorm pluspunt voor de slanke lijn. Dit en veel andere effecten van appelazijn behoren tot de jarenlange ervaring en kennis van de traditionele ‘volksgeneeskunde uit Vermont’.

De krachtige smaak van appelazijn doet denken aan eetbare grassen, groene weiden, kruiden en knoestige appelbomen, aan de geur van veldzuring, paardenbloem en warme aarde, aan pure, zuivere dingen met een echte smaak.

Volksgeneeskunde uit Vermont

Vermont is een kleine Amerikaanse staat vlak bij de grens met Canada. Het is een van de zogenoemde New England-staten, met Montpelier als hoofdstad.

In Burlington, de grootste stad van Vermont, rondde D.C. (DeForest Clinton) Jarvis begin twintigste eeuw zijn medische opleiding met succes af waarna hij als kersverse kno-specialist en oogarts in het plaatsje Barre op het platteland aan de slag ging. Daar heerst een gematigd koel klimaat en de Green Mountains, de uitlopers van de Noordelijke Appalachen, zijn dicht bebost. In de dalen van de appelstreek grazen melkkoeien en er wordt voedzame siroop uit jonge esdoorns getapt.

Dit ruwe, afgelegen berglandschap vormt de geboorteplaats van een bijzondere vorm van volksgeneeskunde waarbij alles om appelazijn draait. Zoals bij volksgeneeskunde gebruikelijk is, worden de behandelmethoden van generatie op generatie doorgegeven. In ieder geval hadden deze methoden nauwelijks raakvlakken met de kennis die de jonge dokter net aan de universiteit had opgedaan. Jarvis moest zich noodgedwongen met deze ‘totaal andere vorm van geneeskunde bezighouden als hij het vertrouwen van de inheemse bevolking wilde winnen’. Meer dan tien jaar lang verdiepte hij zich in deze geneeskunde tot hij de werking ervan uiteindelijk volledig doorgrond had.

Hoe je 100 jaar oud wordt

Jarvis begon met het observeren van huisdieren. Hij merkte op dat de boeren regelmatig appelazijn door het voer van hun rundvee mengden waardoor er bij de dieren – en dat wisten de boeren – duidelijk minder ontstekingen, verkoudheidssymptomen en darmproblemen optraden dan zonder deze ‘zure stof’. Tot slot stelde hij ook bij de mensen een duidelijk verband vast tussen hun voeding en hun verbazend actieve manier van leven tot op hoge leeftijd. Deze voeding richtte zich vooral op lokale producten. Daarbij speelden de huismiddeltjes appelazijn en honing een opvallende rol. Deze stoffen werden indien nodig toegediend om kwaaltjes op een simpele, natuurlijke en goedkope manier te genezen. Om gewoon gezond te blijven, greep men naar een drankje van helder bronwater met wat appelazijn en



De staat Vermont aan de grens met Canada wordt geprezen om zijn landschappelijke schoonheid en werd ook bekend door de 'volksgeneeskunde uit Vermont'.

honing en dronk dit dagelijks als versterking. *5 x 20 jaar leven* is de titel van het boek dat in 1958 verscheen en waarin Jarvis zijn waarnemingen samenvatte. Het boek kreeg deze titel omdat het ongeveer 20 jaar duurt voordat de mens 'volgroeid' is. Vermenigvuldigd met 5 kom je tot de optimale leeftijd van 100 jaar die volgens Jarvis' ideeën met een natuurlijke voeding en levensstijl gemakkelijk behaald kan worden.

De vermenigvuldiging van de ontwikkelingsperiode met factor 5 kwam voor Jarvis voort uit zijn natuurobservaties. Bij veel dieren is dit het geval. Paarden bijvoorbeeld die na 4 jaar volgroeid zijn, worden gemiddeld 20 jaar oud.

Terug naar de natuur

Het ontstaan van de volksgeneeskunde uit Vermont gaat volgens Jarvis terug tot de nomadenvolkeren uit de oertijd. Deze mensen leefden dicht bij de natuur. Ze leerden uit het gedrag van wilde dieren en zagen aan welke planten en kruiden zij de voorkeur gaven als ze pijn hadden. Ze zagen ook dat deze dieren soms geen voedsel wilden en iets deden wat je ook wel 'vasten' zou kunnen noemen. 'De eerste apotheek was de natuur', zei Jarvis. En hij raadde mensen aan om terug naar de natuur te keren.

Beter voorkomen dan genezen

Het hoofddoel van de volksgeneeskunde is het voorkomen van ziekten. Zij pleit voor een levensstijl die de bron van ziekten wegneemt. Pas dan kan genezing of verlichting van de kwalen met zo eenvoudig en natuurlijk mogelijke middelen volgen. Volgens Jarvis heeft 'de volksgeneeskunde veel te bieden voor iedereen die een manier zoekt om tot aan het eind van zijn leven op een natuurlijke manier fit, actief en gezond te blijven'.

Alleen het beste kiezen voor het lichaam

Jarvis vergeleek het menselijk lichaam met een bouwwerk. Dit blijft pas overeind staan als bij de bouw uitsluitend materialen van goede kwaliteit worden gebruikt. Zijn eindconclusie luidt: 'Ook de weerstand en duurzaam-



Het is de verdienste van dokter Jarvis dat hij de geneeskrachtige toepassingen van appelen met een kritische wetenschappelijke blik onderzocht heeft en vooral door middel van zijn boek wereldwijd bekendgemaakt heeft.

heid van het lichaam hangen af van welke voedingsmiddelen wij eten, welke vloeistoffen wij drinken en welke lucht wij inademen.’

Om die reden raadde hij het eten van groente en fruit en aardappelen aan, en moest men weinig vet, vlees en eieren eten. Bij dit dieet wordt bij voorkeur dagelijks een cocktail van appelazijn en honing gedronken die de voordelen van azijnzuur en de vele mineralen combineert met de smaak van appels en een gezonde dosis honing.

De inzichten van plattelandsdokter Jarvis gelden tegenwoordig nog steeds. Wie besluit om door middel van een uitgekende voeding iets aan zijn gezondheid te doen, bereikt nog meer door daarbij regelmatig een appelazijncocktail te drinken.


Een aloud natuurproduct

Behalve dokter Jarvis waren er nog anderen uit het Engelse taalgebied die preventief appelazijn aanraadden zoals dokter Cyril Scott (*Cider Vinegar*, verschenen in 1949). Hij was overtuigd van de werking van appelazijn ‘omdat deze een hele hoop uiteenlopende dingen prima en zonder schadelijke bijwerkingen doet’.

In de jaren negentig van de vorige eeuw deed er zich een regelrechte appelazijnhype voor. In 1994 schreef Emily Thaker *The Vinegar Book* (Nederlandse titel: *Het grote azijnboek*). Ze schreef dat ‘appelazijn door een bijzonder magisch aura omgeven is’ en drukte iedereen op het hart om iedere dag een theelepel van deze ‘gouden drank’ in te nemen omdat deze ‘het lichaam een royale portie bouwstenen levert die de mens nodig heeft om gezond te blijven’. De Amerikanen Paul C. en Patricia Bragg publiceerden een jaar later *Apple Cider Vinegar*. Daarin was appelazijn onderdeel van een holistische benadering met als doel een lichamelijke, psychische en innerlijke gezondheid te bereiken. Een groot aantal andere handboeken volgden.

Het basisrecept om gezond te blijven

- **Roer 2 tl appelazijn en 1 tl honing door 1 glas zuiver kraan- of mineraalwater.**
- **Drink regelmatig 's morgens kleine slokjes van deze gezondheidscocktail.**



Kies voor je gezondheid natuurtroebele appelazijn die uit biologisch geteeld fruit gewonnen wordt. Deze soort bevat enorm veel waardevolle ingrediënten en beslist geen schadelijke bestrijdingsmiddelen (pesticiden, schimmeldodende stoffen) of groeistoffen (Alar).