

## خل التفاح .. صناعات منزلية

- معالجة البثور في الوجه: الخل صديق للجلد الدهني، ويطري الجلد الجاف والحساس، حيث يهدئه ويجعله قادراً على مقاومة كل المشكلات الخارجية، وتزداد الفعالية إذا أضفنا بعض الأعشاب المهدئة كالمرمية أو المليسة.... إلخ.
- إنقاص الوزن: وذلك بأخذ ملعقتين صغيرتين من خل التفاح المركز، ومزجها بكأس ماء، وشرب المزيج بعد وجبتي طعام يومياً لمدة عام.
- تكثيف الشعر: إن شرب كوب من الماء الفاتر مع ملعقة كبيرة من خل التفاح، وملعقة صغيرة من العسل (3) مرات يومياً، يساعد على تكثيف الشعر وتخفيف تساقطه، وللتخلص من القشرة ينصح بغسل الشعر بالماء ممزوجاً بخل التفاح، فهذا المزيج يظهر فروة الرأس، ويزيل مسببات القشرة ويخفف الحكّة.
- التخلص من البقع الداكنة أو السوداء على البشرة: وعادة لونها بني، وهي من مظاهر الشيخوخة، ولإزالتها، نمزج خل التفاح مع عصير البصل، حيث تزول البقع تدريجياً باستمرار استعمال هذه الطريقة.
- إن أجمل ما يزيّن موائدنا هو صحن السلطة المضاف له الخل، لإعطائه النكهة الحمضية المستحبة، ولسد حاجة الجسم للحموضة. يضاف أيضاً إلى المقبلات والأطعمة الأخرى، وللخل أنواع متعددة مثل: خل التفاح، وخل العنب.
- ويعد خل التفاح من أهم أنواع الخل وأفضلها، وله فوائد عظيمة واستطبابات عديدة لكثير من الأمراض، فهو مكوّن طبيعي هام جداً يزيد من قوة الجسم، ويعزز قوة الجهاز المناعي، وله العديد من الفوائد والتطبيقات الأخرى. كما أن فاعلية الخل وفوائده مؤكدة من خلال السيرة النبوية.
- **بعض الخصائص العلاجية والجمالية لخل التفاح:**
- العناية بالضم وصحته: فهو مطهر طبيعي وقوي، معروف منذ القدم للعناية بالأسنان واللثة وإزالة رائحة الفم ووقايته من المشكلات.
- خفض نسبة الكوليسترول.
- تلميع الشعر: حيث يضاف قليل من الخل في الشامبو، مما يساعد على إزالة أثر الكلس، ويصبح الشعر ناعماً وبراقاً، ويمكن استخدام خل التفاح مع إكليل الجبل.

- التخلص من مشكلات المعدة: حيث يقوم خل التفاح بصنع عجائب في المعدة، كونه يحتوي على مادة البريبايوتكس (Prebiotics) التي تنظم كمية الحمض الموجودة في المعدة، وبالتالي تهدئها، وتقلل من الشعور بالانتفاخ. كما يساعد تناول خل التفاح يومياً في تنظيم عملية الهضم، والتخلص من عسر الهضم، والإمساك.
  - خفض نسبة السكر في الدم: فخل التفاح يزيد من كفاءة الأنسولين في تمكيك السكر، ويكفي تناول جرعة منتظمة يومياً من خل التفاح لتنظيم نسبة السكر في الدم.
  - الاستفادة أكثر من الطعام: حيث يساعد خل التفاح في امتصاص المواد المفيدة والعناصر الغذائية من الأطعمة بصورة أفضل، مثل: الكالسيوم والحديد، وبالتالي تكون صحة الجسم أفضل، ويحسن الأداء وتزداد الطاقة، ويصبح الجهاز المناعي أكثر قوة وفعالية في مقاومة الأمراض.
  - التقليل من خطر الإصابة بالسرطان: فقد أثبتت بعض الأبحاث أن لخل التفاح القدرة في القضاء على الخلايا السرطانية، وتفسير هذا أنه مادة قلوية تساعد في استعادة التوازن القلوي الحامضي في الجسم، وعندما يحدث هذا التوازن، فإن فرص الإصابة بالسرطان تقل لأن الخلايا السرطانية تتطور وتتمو في البيئة الحامضية.
- 2- تقطع الثمرة "التفاحة" دون تقشيرها، أو إزالة البذور منها، إلى قطع متوسطة الحجم.
- 3 - تملأ في أنية من فخار أو زجاج، ولا يضاف إليها أي شيء آخر، ولا حتى أي قدر من الماء، ويحظر استخدام أوان معدنية لأنها تتفاعل مع خل التفاح.
- 4 - تغطى الأنية بقطعة من قماش مسامي (قماش قطن أو كتان)، وتربط فوق فوهتها لوقايتها من الحشرات أو الملوّثات الأخرى.
- 5 - تحفظ الأنية في مكان دافئ، وتتم عملية التخمر فيها، ويتحوّل عصير التفاح إلى خل في غضون بضعة أسابيع تطول أو تقصر حسب درجات الحرارة.
- 6 - يستدل على التحول من رائحة الخل التي تفوح من الإناء، ومن مذاق السائل الذي بداخله.
- 7 - عندما يتم ذلك يصفى الخل بواسطة كيس أو قطعة كبيرة من القماش.
- 8 - يحتفظ بالخل بعد تصفيته ضمن زجاجات، ويلاحظ أن الخل لا يكون صافياً تماماً، بل ممزوجاً بشيء من الرواسب، تترسب مع الوقت إلى قاع الزجاجات، ولا يضر وجودها شيئاً.



م. دعاء طارش  
مديرة الإرشاد الزراعي

ملاحظة:  
يجب الانتباه لعدم تناول الخل والمعدة فارغة حتى لا يخرشها.

### أهمية تصنيع خل التفاح منزلياً:

الصناعة المنزلية ستوفر الكثير من المال، فالمنتجات تحتاج إلى تكاليف عمالة، وتكاليف إنتاج، وتعبئة، ونقل، والمستهلك هو الذي يتحملها عندما يدفع ثمن السلعة. كما أنّ الصناعة المنزلية تكفل جودة المنتج الذي ينتج بكميات جيدة وبسعر تكلفة أقل.

### خطوات صناعة خل التفاح منزلياً:

- 1 - يغسل التفاح جيداً بالماء، وذلك لإزالة آثار مواد مكافحة.