

Vinagre de Manzana. Más allá de un aderezo.

Publicado el: 25-01-2021

Es producido a partir de manzanas, fermentando una bebida no alcohólica, comunmente llamada sidra (cider). En el proceso doble de fermentación las bacterias y levaduras beneficiosas convierten los azúcares en alcohol y luego se hace vinagre.

Como el vinagre no es pasteurizado ni destilado éste retiene la fuerza de las enzimas y bacterias beneficiosas, lo cual lo hace un producto curativo y altamente nutritivo. La mejor forma de aprovechar este producto es consumiendo la versión cruda, orgánica, sin preservativo y sin pasteurizar.

Beneficios:

Es un producto que es refrescante, puede ayudar al reflujo gástrico, alivia la diarrea, previene la indigestión, ayuda al cabello, da brillo a la piel, reduce los niveles de glucosa, reduce el colesterol y la presión alta y puede ayudar a bajar de peso. Su contenido de Ácido málico tiene propiedades antivirales, anti fúngicas (anti-hongos) y antibacterianas. También es un potente promotor de la salud del hígado, reduce el colesterol. El Ácido acético, ayuda a digerir el almidón de forma controlada y ayuda en llevar el azúcar a los músculos desde el flujo sanguíneo de forma mas eficiente. Puede ayudar a controlar la presión sanguínea y la acumulación de grasa en el cuerpo.

Durante el embarazo:

- Reduce estragos en los primeros meses de gestación
- Mejora la circulación, reduciendo la hinchazón y varices en las piernas
- Combate la acidez estomacal
- Previene afecciones de la piel
- Previene infección de vías urinarias
- No tomar más de 3 cucharadas al día.

Propiedades:

Tiene nutrientes esenciales como el potasio, calcio, sodio, fósforo, cloruro, magnesio, cobre, bioflavonoides, pectina, vitamina A, vitamina B1, B2 y B6, vitamina C, vitamina E y un montón de otros nutrientes. Los contenidos principales del vinagre de sidra de manzana son el ácido acético y ácido málico.

1 cucharada (15mL) contiene:

- Calorías: 0
- Proteína: 0 g
- Grasa Total: 0g
- Grasa Saturada: 0g
- Carbohidratos: 0g
- Fibra: 0g
- Potasio: 11mg

Forma de uso:

- Diluye una cucharadita en un vaso de agua. Puedes ingerirlo en ayunas para tratamiento general de salud ó en el momento necesario para tratar problemas de indigestión ó azúcar en la sangre.
- Realiza gárgaras con una parte de vinagre y una de agua tibia.
- Agrega 2 cucharaditas de vinagre de manzana en una botella con 1 o 2 litros de agua y bébelo durante todo el día.

Salud General:

Blanquea los dientes y elimina manchas y bacterias de la boca y encías.

- USO: Realiza gárgaras con vinagre de manzana diluido en agua o frota los dientes directamente con vinagre de manzana, y enjuaga con agua.

Cosmética:

- Eficaz en el cuidado de la piel, para regenera manchas, cicatrices de acné, verrugas, hongos en los pies, aliviar picaduras y quemaduras solares.
 - USO: Diluir una parte de vinagre de manzana con dos partes de agua y aplicar la mezcla sobre el rostro con algodón. Hacerlo en la noche.
- Acondicionador para el cabello y elimina la caspa
 - USO: diluye una parte de vinagre en tres partes de agua tibia y masajea suavemente en tu cabello, déjalo por 30 min y lava como de costumbre.

PRECAUCIONES:

- Usar vinagre de manzana en forma de tratamiento por períodos prolongados de tiempo puede afectar al esmalte de tus dientes.
- Cómo síntomas de desintoxicación puedes experimentar: acné, diarrea ó dolor de cabeza, si alguno de estos efectos persiste por un tiempo prolongado se recomienda suspender su uso.
- Es recomendable observar la reacción natural de cada cuerpo ante las propiedades del vinagre de manzana, por su acidez puede producir dolor de estómago, en tal caso, se recomienda no consumirlo con el estómago vacío.
- Otro de los efectos secundarios de uso frecuente del vinagre de manzana puede ser estreñimiento.

Fuente: <https://netsaluti.com>