

Le mille qualità dell'aceto di mele

In questo articolo si parla di: [aceto di mele](#), [consigli](#), [rimedi naturali](#), [usi per la salute](#)



L'**aceto di mele**, prodotto dal sidro o dal mosto di mela, è ricco di proprietà benefiche ed è ottimo per il nostro organismo. Il suo tenore di acido acetico, 5 grammi di acido acetico per litro di prodotto, è perfetto, ha sapore e aroma delicati ed ha **caratteristiche nutrizionali ed organolettiche di grande qualità**, ereditate dalle mele. L'aceto di mele, meglio se biologico, **è ricco di sali minerali** come potassio, calcio, fosforo, zolfo, fluoro, silicio, ferro, rame e magnesio. Possiede anche una dose interessante di pectina, utile per una corretta funzionalità intestinale. E' sempre consigliato il consumo di aceto di mele non pastorizzato perché gli acetobatteri, cioè quelli responsabili dell'acidificazione, hanno un'alta affinità con la flora batterica dell'intestino umano e quindi svolgono un'azione risanatrice e disintossicante e combattono l'attività dei batteri putrefattivi (quelli che causano le disfunzioni intestinali e le coliti). L'aceto di mele svolge **un'azione tonificante, mineralizzante, riequilibrante degli eccessi di acidità**. Ha un'azione battericida, per questo è consigliato berne un cucchiaino in mezzo bicchiere d'acqua prima di mangiare degli alimenti di cui non sia certa la freschezza. E' in grado, inoltre, di **rallentare il processo di indurimento vascolare** ed è un magnifico apportatore di potassio che funge, per il nostro organismo, da pompa per introdurre gli elementi nutritivi nelle cellule del corpo.

Ma gli usi dell'aceto di mele per il nostro benessere sono molti e diversi:

USI DELL'ACETO DI MELE PER IL BENESSERE E LA SALUTE

Disturbi renali

Nei casi di forti infiammazioni, assumere 3 bicchieri d'acqua al giorno con aggiunto un cucchiaino di aceto di mele e dopo 5 o 6 giorni si potrà già notare un miglioramento;

Anemia

Prendere un cucchiaino da caffè di aceto di mele con l'aggiunta di miele, in un bicchiere di acqua tiepida, una volta al dì per due mesi. Ripetere il ciclo ogni due mesi;

Sonno agitato

Quando si fa fatica ad addormentarsi si possono unire 3 cucchiaini di aceto con una tazzina di miele. Prenderne due cucchiaini prima di andare a letto e se non si prende sonno, dopo mezz'ora prenderne altri 2;

Puntura di insetto

Frizionare la zona con un batuffolo di cotone imbevuto di aceto o immergere direttamente la parte nella bevanda stessa

Influenza

l'aceto di mele è utile per impedire ricadute con influenza, mal di gola, catarro e tosse. Prendere un cucchiaino di aceto e uno di miele diluiti in acqua tiepida 3 volte al giorno per un mese;

Mal di gola

Se si ha mal di gola si devono fare dei gargarismi con un cucchiaino di aceto di mele aggiunto a mezzo bicchiere d'acqua. Alla fine del gargarismo, deglutite il tutto. Questo serve a disinfiammare le parti profonde della gola.

Alito cattivo

Bere a digiuno un cucchiaino di aceto in mezzo bicchiere d'acqua e successivamente sciacquarsi la bocca.

Mal di denti

Scaldare un po' d'aceto con l'aggiunta di un pizzico di pepe rosso e tenerla in bocca per qualche minuto. Nel frattempo applicare un impacco caldo imbevuto di aceto sulla guancia

Mal di testa ed emicrania

Far bollire in un piccolo recipiente acqua ed aceto in parti uguali. Quando i vapori cominciano a salire di devono ispirare parecchie volte, per almeno 5 minuti.

Capogiri

I capogiri spesso sono causati da una reazione alcalina delle urine. Per far aumentare il grado di acidità si deve assumere un bicchiere di acqua con un cucchiaino di aceto di mele prima di ogni pasto per 5 o 6 settimane.

Calli e duroni

Applica prima di coricarti un impacco con mezza fetta di pane raffermo imbevuta di aceto di mele

Problemi digestivi

Prima di un pranzo impegnativo, berne un cucchiaino in un mezzo bicchiere di acqua non gassata aiuta a digerire. E favorisce la salute di tutto l'organismo.

Dimagrire

Prendendo prima di ogni pasto un cucchiaino di aceto sotto la lingua per 1 minuto, o diluito in un bicchiere d'acqua, si ottiene un calo di peso costante perché l'aceto di mele aiuta a velocizzare il metabolismo e a bruciare grassi.

Gengive sanguinanti

Fare dei risciacqui con un cucchiaino di aceto in un bicchiere di acqua.