

Il benessere

ASTENIA
Come bevanda bevuto alla sera (un cucchiaino per ogni bicchiere d'acqua)



MAL DI TESTA
Una pezzuola imbevuta di aceto e appoggiata alle tempie



USI TERAPEUTICI

PUNTURE
Se punti da un'ape, passare un batuffolo di cotone imbevuto di aceto riduce l'azione urticante fino al 75%



STORTE
Con degli impacchi di aceto caldo è possibile alleviare i dolori alla caviglia per una storta



GOLA
Fare dei gargarismi con l'aceto di vino diluito in un bicchiere di acqua attenua il mal di gola e tosse



È un ottimo alleato per chi vuole dimagrire perché fa sentire sazi. Povero di zuccheri e ricco di potassio, aiuta a combattere il diabete

Di mele o di vino l'importante è che sia aceto



I CONSIGLI



IL SEGRETO
Le nostre nonne usavano l'aceto anche per lucidare i capelli nell'ultimo risciacquo. Qualche cucchiaino di aceto bianco nella vasca da bagno sembrava aiutarle a lenire i pruriti della pelle.

MICHELA DI CARLO

NE BASTANO poche gocce per alleviare i disturbi più comuni. Il potere disinfettante e disintossicante dell'aceto era già noto ad Ippocrate che lo raccomandava per curare ferite e disturbi respiratori, lenire gli arrossamenti, combattere le infiammazioni articolari, rafforzare l'organismo. Povero di zuccheri e ricco di potassio è un ottimo alleato anche per chi vuol dimagrire perché interferisce con la scomposizione degli amidi rallentando la digestione dei carboidrati e quindi favorisce il senso di sazietà.

«L'aceto aceto aiuta anche a ridurre il tasso di glucosio nel sangue e combattere il diabete di tipo alimentare — spiega il fitoterapeuta Marc Mességué del Centro benessere Park Hotel ai Cappuccini di Gubbio — ma soprattutto è utile a diminuire la quantità di sale nei condimenti, il vero attentato alla nostra salute». Insomma, un rimedio efficace per restare in forma, stimolare la diuresi e favorire l'equilibrio della flora batterica.

Tra i tanti in commercio, quale scegliere? Tra i più titolati per chi vuole perdere peso, quello di mele (poco calorico: circa 15 calorie per 100 grammi). Necessario, però, dare la preferenza a quello prodotto da frutti interi bio, e non da torsoli e bucce, per evitare di ingerire possibili sostanze tossiche tipiche di alcuni trattamenti. Va preferito poi l'aceto di mele dall'aspetto torbido, perché quando troppo raffinato ha perso gran parte delle sue virtù.

Per chi non vuole rinunciare al sapore dolciastrò ma preferisce tenere a bada gli zuccheri, l'aceto di riso (quello rosso



ACETO DI LAMPONI
Ha proprietà antinfiammatorie, purifica il sangue e migliora la circolazione

ACETO DI VINO
Cura allergie, artriti, ipertensione, bronchiti, calcoli, calma i dolori di pancia e il mal di gola, lucida i capelli

ACETO DI RIBES
Drenante e calmante, indicato per chi soffre di fame nervosa

TIPOLOGIE



ACETO DI COCCO
Prodotto dalla linfa della palma di cocco. È tonico e digestivo

ACETO BALSAMICO
Ricco di minerali e polifenoli, toccasano per il sistema circolatorio, a basso contenuto di sodio, molto povero di grassi saturi e senza colesterolo. Ripristina il pH naturale della pelle



ACETO DI RISO
In versione bianca, nera e rossa. Ha proprietà digestive e depurative

ACETO DI MIELE
Dalla fermentazione del miele addizionato con acqua. Disinfettante per l'intestino, riduce il colesterolo nel sangue. Rafforza le difese immunitarie



ACETO DI MELE
Astringente, antiossidante, digestivo e depurativo. Prodotto dall'affinamento del sidro o del mosto di mela

Curiosità

Nell'antica Roma miscelando acqua e aceto si otteneva una bevanda detta **Posca**, diffusa presso il popolo ed i legionari, ritenuta dissetante e dalle proprietà disinfettanti



INFOGRAFICA DI ANAMARIA VALICHTA

in particolare) può essere la soluzione. Usato tradizionalmente nella cultura gastronomica giapponese, è ottenuto con la fermentazione del riso senza aggiunta di conservanti o additivi.

Un aiuto arriva anche dall'aceto di ribes, ideale per chi soffre di attacchi di fame nervosa perché ha un effetto calmante. L'aceto di mele è invece l'asso nella manica di chi vuole tenere a bada i livelli di colesterolo. È ricco di vitamine del gruppo B, vitamina C, PP e flavonoidi, oligoelementi e sali minerali tra cui ferro, magnesio, potassio, calcio e fosforo che oltre ad avere effetto re mineralizzante sull'organismo, contribuiscono alla fissazione del calcio nelle ossa. È un depurativo del fegato ed ha proprietà antinfiammatorie, in particolare modo è utile a combattere le cistite.

L'aceto di vino invece è sempre stato l'elisir tuttora delle nostre nonne: diluito in acqua, era tradizionalmente usato per calmare le infiammazioni alle gengive o per liberare le vie aeree nei soffriggi, lenire l'emicrania, tonificare la pelle e lucidare i capelli nell'ultimo risciacquo. Qualche cucchiaino di aceto bianco, nell'acqua per fare il bagno, è utile anche per lenire piccoli pruriti: chiude i pori della pelle, migliorandone il tono. Particolarmente consigliato la sera, perché ha anche un effetto calmante. E il balsamico? Il destino pare scritto nel nome, tante le virtù di questo aceto. Quello di Modena Igp, denso e profumato, è alla base di numerosi trattamenti per riequilibrare il Ph della pelle, per contrastare l'azione nociva dei radicali liberi e prevenire l'invecchiamento.

REPRODUZIONE RISERVATA