

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Aceto di mele

L'aceto di mele è prodotto dal mosto delle mele e ha notevoli proprietà benefiche per l'organismo. Oltre a essere un condimento aromatizzante per cibi può essere utilizzato come medicamento e come disinettante. Contiene tutti i minerali presenti nelle mele: potassio, fosforo, magnesio, calcio, rame, zolfo, ferro, silicio e tracce di altri minerali. All'aceto di mele sono attribuite proprietà tonificanti e mineralizzanti e può favorire anche una corretta funzionalità intestinale. Svolge una certa azione microbicida e per questo è usato per la conservazione di alcuni cibi. Si consiglia di bere un cucchiaino di aceto di mele sciolto in mezzo bicchiere d'acqua prima di mangiare alimenti di cui non sia certa la freschezza.

L'azione microbicida di questo aceto può essere di una certa utilità per prevenire enteriti e diarree causate da infezioni microbiche. Se si ha mal di testa un valido aiuto si può ottenere massaggiando le tempie e la fronte con aceto di mele puro. Per combattere raffreddori e sinusiti si può riempire un recipiente con acqua e aceto di mele e, dopo aver portato a ebollizione, respirarne ripetutamente il vapore. Per mantenere sani i denti si consigliano sciacqui con aceto di mele sciolto in acqua (uno o due cucchiaini in un bicchiere d'acqua). ■