

## A MAÇÃ E A UVA PRODUZEM DOIS VINAGRES PODEROSOS

Escrito por Administrator  
Quarta, 06 Novembro 2013 13:23 -

---

O vinagre de maçã é considerado pelos gurus do vinagre um dos alimentos mais saudáveis que existem, especialmente quando feito com maçãs maduras e frescas, e depois deixado para envelhecer. E, agora, o vinagre de vinho tinto, esse condimento tão simples, pode se revelar também um concorrente, graças às propriedades de cura contidas na uva, e potencializadas pela fermentação, essa magia da natureza operada pelos micróbios – microrganismos salubres.

É sabido pelos estudiosos do assunto que o vinagre de maçã facilita a digestão, ajuda a manter o peso e a baixar a pressão arterial, além de aliviar a congestão e manter a pele saudável.

Um dos primeiros médicos a reconhecer os benefícios do vinagre de maçã foi o Dr. D.C. Jarvis, autor de um livro sobre medicina natural, no qual ele promove a medicina alternativa. Segundo o dr. Jarvis, a substância responsável pelo efeito benéfico do vinagre de maçã é o potássio: “O potássio é tão essencial à vida de todo ser vivo que, sem ele, não existiria vida”.

Os médicos modernos estão começando a reconhecer também os benefícios do vinagre de vinho tinto, pois, assim como a sidra e a maçã, a uva também contém propriedades altamente benéficas para a saúde e o bem-estar, entre elas, vitaminas antioxidantes que não são mencionadas na lista de ingredientes do rótulo do produto. Esses antioxidantes ou polifenóis – quercetina, catequinas, taninos – combatem um sem-número de doenças e reduzem os riscos de cardiopatias e câncer.

Desde a Antiguidade até os tempos modernos, esses dois tipos de vinagre têm provado ser remédios caseiros eficazes e ganhando o respeito de inúmeras pessoas.

{jcomments on}