

El vinagre de manzana tiene propiedades muy beneficiosas para la salud del oído. Es rico en potasio cuya deficiencia, junto a la de magnesio, cinc y manganeso puede producir sordera. Además hidrata y regenera las mucosas por lo que puede ayudar a combatir los problemas del oído interno debidos a excesiva sequedad. (Cucharadita de vinagre de manzana, mezclado con una cucharada de miel por vaso de agua. Tomar tres vasos diarios durante las tres comidas principales. En caso de notar acidez estomacal rebajar la dosis.)



Mal olor de las axilas: El vinagre de sidra de manzana puede constituir un buen desodorante para eliminar el olor desagradable que produce el sudor de las axilas. (Mojar una gasa con este vinagre y aplicar a las axilas. A diferencia de los desodorantes industriales, no produce irritaciones en la piel)

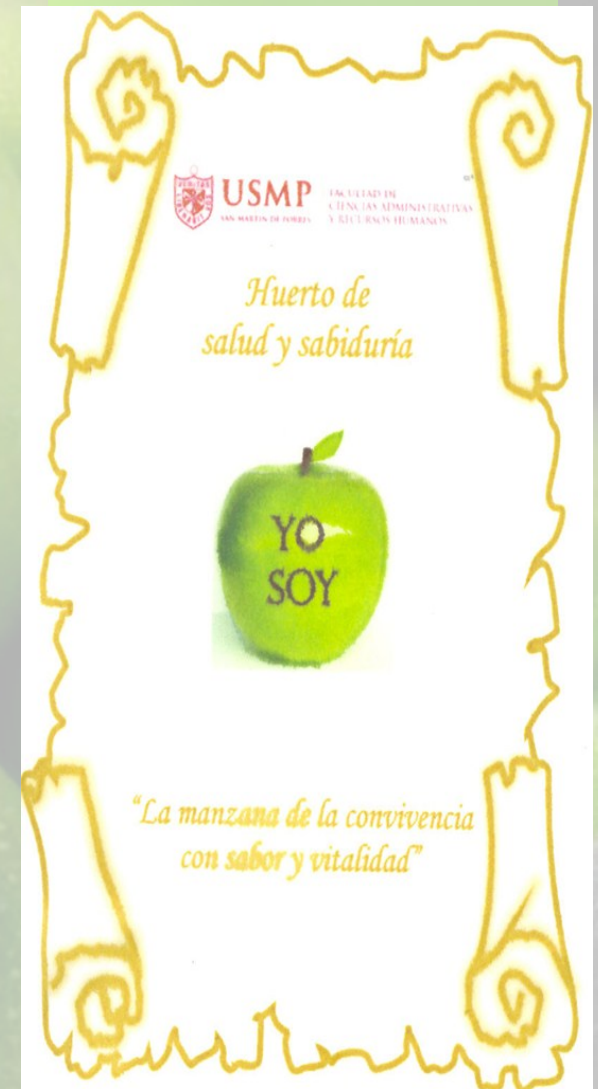
Flaccidez: Se utiliza para realizar masajes de las zonas flácidas y mejorar el aspecto de la piel

(Mezclar medio vaso de zumo de manzana con medio vaso de zumo de melón. Masajear las partes poco firmes de la cara como la barbilla, el cuello o los párpados.)

Otros usos

El sirope de manzana: Tipo de mermelada que se forma al hervir durante varias horas el zumo de manzana hasta que este adquiera la consistencia de la miel. Luego se esteriliza con la técnica de introducirlo al baño María. Resulta " una mermelada" muy nutritiva por la presencia de muchos azúcares, principalmente fructosa.

La compota de manzana: Se realiza mediante un proceso similar al anterior, pero esta vez hirviendo la manzana entera pelada.



Los principales componentes de la manzana

Pectina: Ayuda en la disolución del colesterol y es una buena arma contra la diabetes.

Aminoácidos:

- * **Cisteína.** Elimina las toxinas del hígado)
- * **Glicina** Antiácido natural y responsable del sistema inmunitario
- * **Arginina** Muy necesaria para el crecimiento muscular y la reparación de los tejidos, responsable junto a la glicina del sistema inmunitario)
- * **Histidina** Vasodilatador y estimulador del jugo gástrico. Combate la anemia, la artritis y es muy útil para las úlceras
- * **Isoleucina** Necesaria para un crecimiento adecuado y para el equilibrio del nitrógeno.
- * **Lisina** Interviene en la producción de anticuerpos, la construcción de los tejidos y la absorción del calcio.
- ***Serina** Ayuda a fortalecer el sistema inmunitario

***Valina** (Favorece el crecimiento infantil e interviene en el equilibrio del nitrógeno

***Metionina** Necesaria para la producción de la cisteína, **ayuda a combatir el colesterol**

Ácidos

*Glutamínico antiulceroso, tónico,

incrementa la capacidad mental

*Linoleico (Vitamina F) málico, oleico, palmítico y cafeico

Quercetina -Proteje del infarto y varios tipos de cánceres (cáncer del pulmón).

Propiedades Medicinales

Uso interno

Antiinflamatoria del aparato digestivo:

En casos **de inflamación del estómago, intestinos o de las vías urinarias.**

Receta: Decocción de unos pedazos de manzana durante 15 minutos en 1 litro de agua. Tomar tres vasos al día

Antiácida:

Antiácida.-Su contenido en pectinas, así como la influencia de la glicina, que es un antiácido natural la hacen muy adecuada para casos de acidez estomacal.

Receta: Basta comer unos trozos de manzana y notaremos un gran alivio, por lo cual su ingesta continuada se convierte en un buen sustituto de otros antiácidos químicos.

Sedante: Por su contenido en fósforo, resulta un alimento con valores sedantes, muy adecuado para tomarlo antes de irse a dormir, con lo cual ayuda a dormir mejor.

Uso externo

Dolor: Para relajar los músculos cansados después de un esfuerzo físico, evitando los dolores y calambres se puede aplicar una loción sobre la zona dolorida con **vinagre de manzana.**

