

AGRICOLTURE

SAP[🍃]OREA

sapore & salute

Aceto Naturale

DA LENTA ACETIFICAZIONE
SPONTANEA

L'ACETO NATURALE E LE SUE PROPRIETÀ

Le notizie più antiche dell'aceto risalgono a 10.000 anni fa; Ippocrate nel 420 A.C. incominciò ad usarlo come medicinale.

Gli antichi testi di medicina ed erboristeria ne menzionano gli effetti benefici sull'organismo, quindi la sua efficacia è comprovata da millenni di tradizione.

Vari studi e articoli su riviste scientifiche degli ultimi anni ne confermano le conoscenze anche ampliando lo studio e spiegandone il meccanismo.

Il dott. Clinton Javris del Vermont, verso gli anni '50, lo utilizzò con successo come cura per i propri pazienti e nel 1958 ne pubblicò un libro; poiché aveva a disposizione in loco aceto di mele artigianale, negli anni seguenti si è diffusa l'errata convinzione che fosse solo l'aceto di mele ad avere questi effetti positivi.

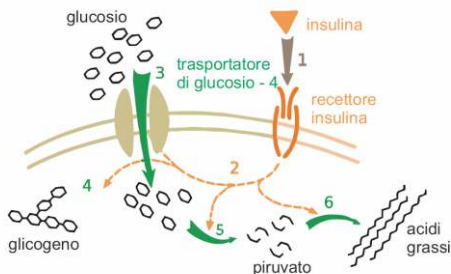
Invece, è l'aceto prodotto naturalmente con lenta acetificazione che è pieno di elementi benefici per il nostro organismo, indipendentemente dal frutto da cui deriva, ed è ben diverso da quello industriale, prodotto in 24 ore con l'aiuto della chimica e che spesso contiene residui di quest'ultima.

Ai benefici dell'acido acetico e degli altri acidi che si formano nella lenta acetificazione, si aggiungono le proprietà dei frutti dai quali deriva: antiossidanti, minerali, vitamine ed altre ancora, pertanto più il frutto ne sarà ricco, più avremo un aceto altrettanto ricco e benefico.



BENEFICI PER L'ORGANISMO

L'acido acetico è uno dei componenti delle nostre cellule, quindi possiamo desumere che l'aceto fa naturalmente parte del nostro organismo.



Glicemia

Il diabete è definibile come un alto livello di glucosio nel sangue a causa della scarsa presenza di insulina o della resistenza ad essa da parte dell'organismo. È stato dimostrato che la sensibilità all'insulina aumenta fino al 20% in soggetti abituali consumatori di aceto e molti esperimenti hanno confermato che questo abbassa i livelli di glucosio nel sangue, probabilmente grazie all'azione dell'acido acetico che previene la completa digestione dei carboidrati, accelera lo svuotamento gastrico e favorisce l'assorbimento del glucosio nei tessuti così da lasciarne meno nel flusso sanguigno.

Aiuta a preservare l'organismo

È noto che le specie attive dell'ossigeno come il perossido o i radicali attaccano i lipidi, le proteine e perfino il DNA favorendo un precoce invecchiamento cellulare. Recenti studi suggeriscono che i componenti bio-attivi dell'aceto (aminoacidi, antiossidanti, vitamine e minerali presenti in quello prodotto a lenta acetificazione naturale), possono ridurre l'incidenza di questi effetti degenerativi.

Digestione e controllo del peso

L'aceto induce ad un maggior senso di sazietà, accelera il metabolismo e favorisce il transito intestinale del cibo aiutando ad immagazzinare meno calorie. Una ricerca americana del 2004 effettuata su dei volontari ha messo in luce che il consumo di aceto con il cibo induce ad assumere meno calorie.

Funzione energetica e corroborante

Già nell'antichità veniva consigliato come rimedio per ridare forza alle persone stanche, deboli o in convalescenza; alcuni atleti coreani, utilizzano l'aceto di kaki diluito in infusi come integratore durante gli allenamenti. Tale caratteristica è data dalla composizione dell'acido acetico, precursore dell'Acetil-CoA, molecola che il nostro organismo utilizza per produrre energia e per metabolizzare i grassi.

Disintossicante

Aiuta ad eliminare le scorie dall'organismo e a purificare il fegato.

Azione anti-batterica

L'aceto, dimostrato anche da studi recenti, è sempre stato riconosciuto come un antibatterico e la sua assunzione contrasta i batteri indesiderati dell'intestino.

Pressione Colesterolo

Aiuta a mantenere la pressione sanguigna ed il colesterolo entro i livelli normali.

Infiammazioni

Svolge azione antinfiammatoria, quindi è utile nell'alleviare il mal di testa, il raffreddore, artriti e crampi muscolari.

Assorbimento dei minerali

Favorisce l'assunzione di calcio e altri minerali dagli alimenti.

pH Corporeo

Contribuisce al bilanciamento del PH dell'organismo.

Sistema immunitario

Aiuta nell'innalzamento delle barriere immunitarie contro le allergie e i mali di stagione.

COME USARE L'ACETO



Per un uso prolungato è sempre opportuno consultare il proprio medico per verificare eventuali allergie o interazioni con farmaci; la quantità giornaliera di aceto dovrebbe essere moderata, sia se usato come condimento sia se diluito in acqua o altra bevanda.

**Prima dei pasti
per aiutare la digestione,
assumere meno calorie,
controllare la glicemia**



Diluire un cucchiaino di aceto in 150 ml di acqua o altro (infuso di frutta, succo di pompelmo, acqua tonica, gingerino o secondo i propri gusti).

**Al mattino a digiuno
come disintossicante
ed energizzante**



Diluire in un bicchiere 150 ml di acqua tiepida o infuso, 1 cucchiaino (15 ml) di aceto, 1-2 cucchiaini di miele come consiglia il famoso idroterapeuta Sebastian Kneipp.

**Prima di dormire
alla sera
per evitare
i crampi notturni**



Diluire un cucchiaino di aceto in 150 ml d'acqua o infuso (per esempio camomilla con 2 gocce di limone e un po' di miele).

Impacchi per eritemi solari, punture di insetti ed irritazioni da meduse od ortiche

In una ciotola diluire un cucchiaino di aceto e uno di acqua, immergere un panno pulito e tamponare la parte irritata; ripetere l'operazione dopo mezz'ora.

Impacchi per stiramenti muscolari e crampi

In una ciotola diluire 2 cucchiaini di aceto in 50 ml di acqua calda; versare su un panno pulito e appoggiare sulla parte interessata per 30 minuti.

Bagni tonificanti

Versare 100 ml di aceto nell'acqua tiepida della vasca da bagno e rimanerci rilassati per almeno 15 minuti.

Per i capelli per togliere forfora e renderli brillanti

Aggiungere un cucchiaino di aceto in 150 ml di acqua tiepida e frizionare bene i capelli; lasciare agire per qualche minuto, poi sciacquare con abbondante acqua.

Per la pulizia della pelle

Intingere un batuffolo di cotone in acqua e aceto al 50%.

Pediluvi per piedi e gambe gonfie e affaticate

In una bacinella di acqua tiepida versare 50 ml di aceto e immergere i piedi per 15 minuti.

Per disinfettare lo spazzolino da denti

Mettere un cucchiaino di aceto in 75 ml di acqua e lasciare lo spazzolino immerso per almeno 30 minuti.

**Per finire l'utilizzo
più apprezzato e riconosciuto
in tutto il mondo:
l'aceto come condimento
rende i cibi più
deliziosi e saporiti.**

**Lo si può utilizzare ovunque:
insalate, verdure cotte,
carne, pesce, insaccati,
uova, frittate, frutta...
spazio al sapore
e soprattutto alla salute,
ma solo con aceto naturale
da lenta acetificazione
spontanea!**

AGRICOLTURE

SAPOREA
sapore & salute

BENEFICI PER LA CURA DELLA PERSONA

- **Allevia eritemi solari**
- **Efficace contro le punture d'insetti e contro i pidocchi**
- **Ottimo contro le irritazioni cutanee provocate da meduse ed ortiche**
- **Cura i capelli rendendoli morbidi, lucenti e privi di forfora**
- **Cura la pelle pulendo a fondo l'epidermide eliminando le cellule morte**
- **Allevia crampi, dolori muscolari, artriti e pesantezza delle gambe**
- **Ottimo per l'igiene orale per la sua azione battericida**



SAPOREA s.s. agricola
Via Salvo D'Acquisto 5
37051 Villafontana VR

@
posta@saporea.it

f
saporea

📷
saporea.agriculture

AGRICOLTURE
SAPOREA
sapore & salute

SAPOREA.IT