

## ▷ I benefici dell'aceto

**Più conosciuto come condimento, l'aceto rimane nondimeno un rimedio naturale dalle mille e una virtù, sia per ciò che riguarda la salute sia per la manutenzione domestica. Efficace e sano, è davvero imprescindibile.**

La genesi dell'aceto risale a quella del vino, di cui è un'evoluzione. È solo il caso che permette di scoprire che, lasciando una bottiglia di vino aperta per un certo periodo di tempo, il vino si trasforma. Le prime testimonianze dell'esistenza del vino risalgono a 5000 anni prima di Cristo, in Egitto e in Mesopotamia. Ben presto venne utilizzato «in tutte le salse», in senso proprio e in senso figurato. I Greci e i Romani, che

### **Senza alcol**

*Contrariamente a quanto si crede, l'aceto non contiene alcol. L'indicazione dei gradi che appare sull'etichetta dell'aceto in vendita nei supermercati o di produzione artigianale si riferisce al grado di acido acetico contenuto nella confezione.*

conoscevano bene le sue numerose qualità, lo utilizzavano in molti modi: diluito o puro, per purificare l'acqua che bevevano, oppure come pozione dalle proprietà antibatteriche, da ingerire o da applicare sulle ferite, ma anche come bevanda dissetante. L'aceto consentiva inoltre, allora come ai giorni nostri, di conservare alcuni alimenti.

**Ogni aceto ha le sue proprietà**

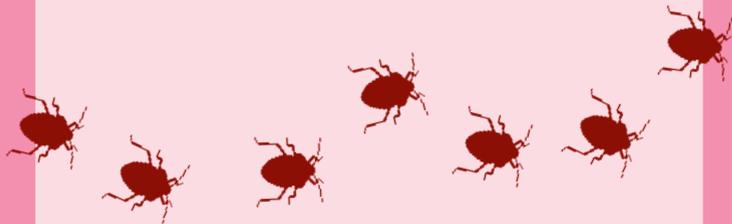
Che sia di vino, di mele o di alcol, l'aceto di qualità possiede molte proprietà e virtù. Sebbene in passato le sostanze naturali siano state sepolte nel dimenticatoio per far spazio alla medicina moderna e ai prodotti chimici, nocivi per certi versi alla salute e per altri all'ambiente, oggi si tende a far loro ricorso nuovamente. L'aceto, chiamato giustamente «elisir di giovinezza», riconquista i suoi diritti e un ruolo fondamentale. Da scoprire o da riscorre!



pri-

## Pidocchi

Questi ospiti indesiderati sembra che si diano appuntamento all'inizio della scuola. Per rimediare a questa calamità, scaldate dell'aceto di mele senza portarlo a ebollizione e applicatelo su tutti i capelli, procedendo ciocca a ciocca. Pettinate quindi con un pettinino a denti fitti, lavandolo in acqua calda dopo ogni passaggio. Non esitate a «strofinare» il cuoio cappelluto con dell'aceto caldo... è qui che le lendini si annidano al calduccio! Ripetete l'operazione tutti i giorni finché lendini e pidocchi saranno scomparsi del tutto. Dopo ogni trattamento, sciacquate abbondantemente.



Questo trattamento può sembrare fastidioso, ma è di gran lunga il più efficace e il più sano per i capelli dei vostri figli. I prodotti contro i pidocchi che si trovano in commercio si rivelano spesso aggressivi per i capelli, mentre l'aceto, oltre a cacciare gli intrusi, li rende brillanti.

## Rimedio 1

## Raffreddore

L'aceto di mele aiuta a combattere i sintomi del raffreddore, piccola infezione virale per sbarazzarsi della quale a volte occorre molto tempo.

Per questo, aggiungete 5 cl di aceto di mele a 5 cl d'acqua, e poi versate 1/2 cucchiaino di **pepe di Cayenna**. Mescolate il tutto dopo averlo intiepidito e bevete il composto a piccoli sorsi. Questo sciroppo casalingo contro il raffreddore si dimostrerà molto efficace per rimettervi in forma.

Si chiama «**pepe di Cayenna**» quello che in realtà è il «peperoncino di Cayenna». Utilizzato in associazione con l'aceto di mele ne amplifica le proprietà agendo come un efficace anti-infiammatorio.

Fate attenzione, invece, se soffrite di ulcera gastrica: il pepe di Cayenna acuisce il dolore.

## Un'inalazione di timo

Potete completare il trattamento con un'inalazione di timo. Fate bollire dell'acqua e aggiungete alcune foglioline di timo oppure con 1 o 2 gocce di olio essenziale di timo. Inalate per 5 minuti.

## ▷ L'aceto per la bellezza

L'aceto, di mele o di alcol, risponde perfettamente a certe prerogative in materia di bellezza ma anche di benessere. Per la pelle e per i capelli - e i rimedi per entrambi sono numerosi - l'aceto è davvero senza rivali e non tradisce nessuna delle sue virtù, già ampiamente trattate nel capitolo sulla salute.

### Acne

I prodotti in vendita per combattere il flagello degli adolescenti sono spesso costosi e - ahimé! - non sempre si rivelano di grande efficacia. Per curare l'acne in modo naturale, diluite in un flaconcino di vetro 1 cucchiaino di aceto di mele biologico e 8 cucchiaini d'acqua. Applicate questa lozione sulle

zone interessate, evitando il contorno occhi, e lasciate asciugare all'aria per circa 15 minuti, prima di sciacquare con un nebulizzatore di acqua minerale.

Se la vostra pelle tollera

#### Bevete!

Quando è in atto un attacco d'acne, bevete quotidianamente molta acqua ed evitate di mangiare troppi grassi (affettati, salse...) o cibo molto piccante.

bene questa lozione, potete diluire l'aceto di mele in una quantità inferiore d'acqua (1 cucchiaino di aceto di mele ogni 5 cucchiaini d'acqua). Questo trattamento, grazie al pH dell'aceto, elimina i batteri assorbendo in modo delicato l'eccesso di sebo prodotto dalla pelle.

**Antibatterico**

### Capelli splendenti

Per rendere i capelli luminosi e docili al pettine, mescolate in una bottiglia, in parti uguali e a temperatura ambiente, dell'aceto bianco e dell'acqua, preferibilmente minerale, per ridurre al minimo il calcare. Versate delicatamente questa soluzione su tutti i capelli all'ultimo risciacquo. Lasciate riposare per qualche secondo e poi sciacquate nuovamente con acqua corrente.

#### Attenuare l'odore di aceto

L'odore sprigionato dall'aceto può sembrare talvolta intenso.

Aggiungete al composto qualche scorza di limone o di arancia per aromatizzare l'acqua del risciacquo, oppure 2 gocce di olio essenziale di limone.

