Continue

Vinagre de maça 6

Código 6 O Vinagre de Maçã Orgânico é preparado com maçãs orgânicas in natura, por isso mantém diversas propriedades benéficas para a saúde. A fruta orgânica é separada, lavada e triturada antes de ir para os tanques de maturação. Dentro dos tanques permanece a fruta junto ao suco por pelo menos 6 meses, onde é movimentada a cada intervalo de tempo de forma natural, permanecendo ali até a maturação completa que confere o sabor, a tonalidade âmbar e a madre. Diferente dos demais vinagres orgânicos do mercado, que são feitos a partir do concentrado de maçã, os Vinagres da Linha Premium são Francisco permanecem com a fruta, retirando a pectina e todas as propriedades necessárias para manutenção da saúde. Este vinagre não passa por nenhum processo de filtragem, micro filtragem, adição de corantes, químicos ou mesmo conservantes. Produto 100% puro, natural e Orgânico certificado Ecocert. Ingredientes: Maçã orgânica Embalagem: 250 ML Acidez 6% Não contém glúten Produto Vegano e Orgânico Certificado O vinagre de maçã, um produto natural fermentado à base do suco de maçã, é conhecido há séculos por suas diversas propriedades benéficas para a saúde e o bem-estar. O vinagre de maçã é rico em vitaminas, minerais, probióticos e compostos bioativos, ele oferece uma variedade de benefícios que podem ser utilizados de diversas maneiras. Os seus benefícios vão desde ajudar a Manter seu colesterol baixo a reduzir a pressão arterial. Aqui está a lista completa de benefícios do vinagre de maçã. Este vinagre, feito a partir do suco fermentado de maçãs trituradas, tem de 5 a 6% de ácido acético, que é um ingrediente ativo que possui muitos efeitos benéficos para o corpo , incluindo a perda de peso . O que é vinagre de maçã? O vinagre de maçã é um tipo de vinagre feito com maçãs fermentadas esmagadas, fermento e açúcar. É usado como ingrediente em alimentos como molhos para salada, picles e marinadas . Por muitos anos, as pessoas também o usaram como remédio caseiro para tudo, desde combater germes até prevenir azia . Mais recentemente, pesquisas mostraram que o vinagre de maçã pode trazer alguns benefícios reais à saúde, como ajudar a reduzir os níveis de açúcar no sangue e ajudar na perda de peso. Embora não haja muitas evidências desses benefícios, o vinagre de maçã geralmente é inofensivo – desde que usado corretamente. Perfil nutricional do vinagre de maçã vinagre de maçã Uma colher de sopa (15ml) fornece: 3Kcal/13KJ 0,1g de carboidrato 11 mg de potássio 1 mg de cálcio 1 mg de magnésio O vinagre de maçã não contém vitaminas ou minerais, exceto uma quantidade muito pequena de potássio, cálcio e magnésio. Além disso, o vinagre de maçã também contém aminoácidos e antioxidantes. O que há no vinagre de maçã? Se você olhar o rótulo dos ingredientes do vinagre de maçã, provavelmente verá um, ou talvez dois ingredientes: vinagre de maçã e água. Mas no vinagre de maçã existem muitos componentes. O vinagre de maçã contém água, ácido acético, carboidratos, potássio, probióticos e polifenóis. Também contém quantidades insignificantes de micronutrientes. Veja como ela diz que alguns dos componentes do vinagre de maçã podem afetar o corpo. O ácido acético pode ajudar a matar bactérias nocivas. Os probióticos estimulam as bactérias saudáveis em nosso microbioma . Os polifenóis são um antioxidante que pode reduzir os danos celulares causados pelos radicais livres. Benefícios do vinagre de maçã vinagre de maçã A segui veja os principais benefícios do vinagre de maçã para saúde. 1. Ajuda na perder peso O tipo certo de dieta para perda de peso é aquela dieta que elimina apenas as gorduras, e não os músculos. Mas quando se trata de queima de gordura, algumas dietas, às vezes, podem auxilia-lo a perder a gordura sob a pele (gordura subcutânea), mas não a gordura visceral, a mais nociva em torno de seus órgãos abdominais vitais. Um estudo com um grupo de japoneses obesos, descobriu que consumir Vinagre de Maçã diariamente durante 12 semanas ajuda a reduzir ambos os tipos de gordura. O Vinagre de Maçã Reduziu a massa de gordura corporal, o IMC e os níveis de triglicerídeos, além de proporcionar uma cintura mais fina. Consumir 1 colher de sopa por dia ajuda a reduzir 1,2 kg em média. Aqueles que consumiram 2 colheres de sopa perderam 1,9 kg em média. No entanto, eles ganharam peso nas 4 semanas após o estudo, quando pararam de tomar o Vinagre de Maçã. Veja também: Maçã fruta: 4 tipos, 38 benefícios e como usar com 10 receitas 2. Melhora a digestão Este é um dos principais benefício do Vinagre de Maçã, isto ocorre porque o Vinagre de Maçã é fermentado e rico em enzimas, assim o alimento fica menos tempo retido no estômago e também pode haver melhora na azia e no refluxo, que resultará em perda de peso . O Vinagre de Maçã é muitas vezes escolhido em detrimento de outros vinagres, por muitas razões. Além de apoio a perda de peso , o Vinagre de Maçã contém qualidades desintoxicantes e tem fortes propriedades antimicrobianas. O Vinagre de Maçã é um tônico para a saúde que tem se mostrado promissora no sentido de ajudar a Diabetes, o câncer, a saúde do coração, colesterol alto, danos dos radicais livres, a digestão e Refluxo Ácido. 3. Reduz o Apetite O Vinagre de Maçã reduz o apetite, aumentando a sensação de plenitude e saciedade. Um estudo descobriu que os acetatos (sais de ácido acético) dos carboidratos presente no vinagre de maçã suprimem o apetite no hipotálamo. Como os acetatos são sais de ácido acéticos, alguns sugerem que consumir vinagre de cidra de maçã nas refeições pode aumentar os níveis de acetato e frear o apetite mais rapidamente. 4. Ajuda a reduzir o colesterol Estudo realizados mostraram que vinagre de maçã aumentou a perda de peso também descobriu que ele reduziu os níveis de colesterol total dos participantes do estudo que o tomaram. Também aumentou o colesterol “bom” e reduziu os níveis de triglicerídeos (gorduras no sangue). Outros estudos tiveram resultados semelhantes. 5. Aliviar a dor de garganta A dor de garganta são um incômodo, mas pesquisas mostram que o vinagre de maçã pode erradicar os germes que causam esse problema. Como um potente líquido de eliminação de germe, o vinagre de maçã pode eliminar a infecção que causa dor de garganta no início do processo. Simplesmente gargareje ¼ de xícara de vinagre de maçã com ¼ xícara de água morna quando a garganta estiver começando a coçar e doer. 6. Controla os níveis de glicose Estudos revelam que o vinagre de maçã reduz o poder de resistência à insulina do corpo , além de diminui os níveis de Açúcar no sangue, se tomado antes de ir dormir. Ele melhora progressivamente a sensibilidade à insulina em 19% a 34% em pessoas que sofrem de Diabetes e condições pré-Diabetes, respectivamente. Geralmente, o nível de glicose no sangue aumenta após uma refeição à medida que a glicose é absorvida pelo corpo . Quanto mais rápido os níveis de glicose aumentarem você sentirá fome mais rapidamente, mesmo após ter se alimentado. O seu estômago esvaziará mais lentamente se você consumir o Vinagre de Maçã antes da refeição, isso retardará a digestão ou a taxa em que o alimento passa do estômago para o intestino delgado. Isso é conhecido como esvaziamento gástrico. Um esvaziamento gástrico lento atrasa a liberação de glicose na corrente sanguínea. Quanto mais lenta a digestão, mais tempo se sentirá cheio, até mesmo quando consumir carboidratos rápidos, como pão branco. Naturalmente, quando você se sente cheio, fica sem lanchar ou consome muitas calorias de uma só vez. O corpo utiliza a glicose de forma mais eficiente. O Vinagre de maçã torna os músculos esqueléticos mais receptivos à insulina e absorve a glicose do sangue. Portanto, beber este vinagre antes de uma refeição faz com que os níveis de glicose no sangue pós-refeição e os níveis de insulina diminuam. Esta é uma boa notícia. Um alto nível de glicemia depois de uma refeição pesada geralmente desencadeia ataques cardíacos e os altos níveis de insulina promovem o armazenamento de gordura. Claro, quanto mais Vinagre de maçã você consumir, menores serão os níveis de glicose e insulina pós-refeição. 7. Inibir o armazenamento de gordura Quando você tem uma dieta rica em calorias ou sofre de Diabetes, a glicose presente nos alimentos não é efetivamente absorvida pelas células para produção da energia. Então, seu corpo armazena o excesso de glicose, como o glicogênio no fígado. Mas se você possuir quantidades extras de glicose em seu organismo, seu corpo armazenará a gordura em tecidos adiposos. Curiosamente, um estudo com ratos com Diabetes tipo 2 descobriu que o ácido acético pode influenciar os genes responsáveis pelo armazenamento e queima de gordura. Por um lado, reprimiu os genes responsáveis pela produção de ácidos graxos no fígado. Assim como, ativou os genes que fazem com que os músculos esqueléticos ocupem a glicose. Também ativou a enzima AMPK no fígado, cujo aumentou a queima de gordura e reduziu a síntese de gordura. Se você está acumulando gordura com uma dieta rica em gordura, há esperança. O ácido acético pode prevenir a obesidade em ratos alimentados com uma dieta rica em gordura, ativando os genes com queima de gordura. Veja também: Água de maçã: como fazer? emagrece? 15 benefícios do uso 8. Pode atuar como antimicrobiano Tradicionalmente utilizado para limpeza doméstica e como conservante de alimentos, o vinagre possui propriedades antimicrobianas . Especificamente, o vinagre de maçã pode ser eficaz na inibição do crescimento de Escherichia coli, Staphylococcus aureus e Candida albicans. 9. Trata a constipação As Fibras solúveis em água, como a pectina, auxiliam na evacuação e, como o vinagre de maçã contém esse polissacarídeo, trata a constipação. Se outros medicamentos falharam ou para quem prefere uma opção natural e caseira, beba duas colheres de sopa com um copo de água. Se o sabor for muito forte, adicionar um toque de suco de maçã ou uva pode ajudar a mistura a descer mais facilmente. Beber esta mistura duas vezes ao dia pode promover a digestão normal e a regularidade. 10. Ajuda com tosses e resfriados Durante a estação fria, o vinagre de maçã pode ajudar a aliviar os sintomas dos vírus que tendem a circular. Basta misturar uma colher de chá de mel, água morna e vinagre de maçã. Tome este xarope três vezes ao dia para reduzir a tosse e as secreções finas. Congestão, nariz entupido e outros sintomas de resfriado também devem desaparecer mais rapidamente. 11. Acaba com câibras nas pernas Os minerais do vinagre de maçã não só ajudam no tratamento da dor, mas também podem reduzir a intensidade e a frequência das câibras nas pernas em geral. Quando sentir cólica, beba um copo de água morna com duas colheres de sopa de vinagre de maçã. Você também pode adicionar um pouco de mel. Beba devagar e a dor deverá diminuir em minutos. 12. Ajuda na congestão nasal Falando em incômodos, nada é muito pior do que a congestão nasal. Da próxima vez que experimentar um nariz cheio, procure uma garrafa de vinagre de maçã. Acontece que, devido ao alto conteúdo de potássio presente na cidra de maçã, o vinagre de maçã pode diluir o muco acumulado nas passagens nasais. Basta misturar uma colher de chá de vinagre de maçã em um copo de água fria e beber. 13. Ajuda eliminar a caspa O vinagre de maçã é recomendável como um tratamento de caspa, pois o produto altera os níveis de pH no couro cabeludo. Essa interação química torna mais difícil a produção de fermento, o que, por sua vez, pode eliminar a produção de caspa. Misture ¼ xícara de cidra de maçã com ¼ xícara de água e pulverize-o sobre o couro cabeludo. Enrole sua cabeça em uma toalha por 15 minutos a uma hora e depois lave. O processo deve ser repetido duas vezes por semana para ter ótimos resultados. 14. Pode clarear acne Como mencionado, o vinagre de maçã é um potente antibacteriano. Esta propriedade pode ser aplicada para beneficiar a saúde da pele. Os ácidos encontrados no vinagre de maçã, como ácidos málico e lático, ajudam na esfoliação e amaciamento da pele, o que, por sua vez, reduz o efeito de vermelhidão da acne enquanto equilibra os níveis de pH da pele. 15. Reduz o risco de doença cardíaca Doenças cardiovasculares, doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais – são as principais causas de morte em todo o mundo. Considera-se que o vinagre reduz o colesterol LDL, um tipo de colesterol “ruim” que causa o acúmulo de placa nas artérias. O ácido clorogênico, um antioxidante no vinagre de maçã, evita a oxidação das partículas de colesterol, o que explica o mecanismo responsável pela redução do risco de doença cardíaca. 16. Ajuda a queimar gordura armazenada Geralmente, 30 minutos de exercícios aeróbicos pode utilizar toda a glicose disponível e o glicogênio armazenado antes do início da queima de gordura. O ácido acético presente no Vinagre de Maçã atrasa a liberação de glicose. Então, seu corpo recorre a reservas alternativas de energia, como glicogênio e gordura. 17. Ajuda contra refluxo ácido Muitas pessoas confiam no vinagre de maçã como remédio para azia e refluxo ácido. Mas não há pesquisas que comprovem sua eficácia. Pergunte ao seu médico se você poderia tentar aliviar seu desconforto. Comece com pequenas quantidades, diluídas em água. Veja também: Casca da maçã: faz mal? veja os 25 benefícios e como usar 18. Fornece alívio do eczema Algumas pessoas com eczema usam vinagre de maçã para aliviar os sintomas da pele. Mas alguns estudos relataram que teve pouco efeito e irritou a pele de algumas pessoas. Pergunte ao seu dermatologista se você pode tentar. Há algum risco em beber vinagre de maçã? O vinagre de maçã é ácido, por isso é importante diluí-lo antes de beber. Você pode diluí-lo misturando-o com água ou outro líquido. O consumo de vinagre de maçã regularmente ou sem diluí-lo pode causar efeitos colaterais como: erosão do esmalte dentário danos ao revestimento do esôfago dor de estômago O vinagre de maçã também pode mudar a forma como certos medicamentos afetam seu corpo. Ela recomenda conversar com seu médico antes de adicionar vinagre de maçã à sua dieta. Além disso, se você estiver em tratamento contra o câncer , pergunte ao seu médico se é seguro beber vinagre de maçã. além disso, Sempre converse com seu médico e equipe médica antes de iniciar qualquer suplemento. Como devo consumir vinagre de maçã? Como devo consumir vinagre de maçã? Agora que conhecemos os benefícios e riscos do vinagre de maçã, vamos falar sobre como incorporá-lo à sua dieta. Além dos riscos observados, o vinagre de maçã é considerado seguro para consumo em pequenas quantidades. Se você optar por consumir vinagre de maçã, veja como fazê-lo com segurança. Use vinagre de maçã na culinária Procurando maneiras de adicionar vinagre de maçã em suas receitas? pode ser usado em: molhos para salada molhos marinadas decapagem Diluir vinagre de maçã em bebidas Se você optar por beber vinagre de maçã, certifique-se de diluí-lo em outro líquido. recomenda misturar não mais do que uma colher de sopa de vinagre de maçã em uma porção de 240 ml de água, chá ou outro líquido. Não beba mais de uma porção por dia. Receita de como usar vinagre de maçã O vinagre de maçã, além de seus diversos benefícios para a saúde, também pode ser um ingrediente versátil na culinária, agregando sabor e um toque especial às suas receitas. Explore novas possibilidades e surpreenda seu paladar com as receitas a seguir: 1. Salada Refrescante com Vinagrete de Maçã Ingredientes: Salada verde de sua preferência (alface, rúcula, agrião, etc.) Tomates picados Pepino picado Cebola roxa picada Azeitonas pretas Queijo feta em cubos Azeite extra virgem Vinagre de maçã Sal e pimenta a gosto Modo de Preparo: Em uma tigela grande, misture as folhas de salada, tomate, pepino, cebola roxa e azeitonas. Em um recipiente menor, prepare o vinagrete misturando azeite extra virgem, vinagre de maçã, sal e pimenta a gosto. Regue a salada com o vinagrete e finalize com o queijo feta em cubos. 2. Frango Grelhado com Marinade de Maçã Ingredientes: 2 peitos de frango desossados e sem pele 1/4 xícara de azeite extra virgem 1/4 xícara de vinagre de maçã 1 colher de sopa de mel 1 colher de sopa de mostarda Dijon 1 dente de alho picado 1 colher de chá de orégano seco Sal e pimenta a gosto Modo de Preparo: Em um recipiente, misture o azeite, o vinagre de maçã, o mel, a mostarda, o alho, o orégano, o sal e a pimenta. Coloque os peitos de frango na marinada e deixe descansar por pelo menos 30 minutos. Grelhe o frango em fogo médio até dourar dos dois lados. Sirva o frango grelhado com acompanhamentos de sua preferência. 3. Salmão Assado com Molho de Maçã Ingredientes: 2 filés de salmão 1/4 xícara de azeite extra virgem 2 colheres de sopa de vinagre de maçã 1 colher de sopa de mel 1 colher de sopa de mostarda Dijon 1 colher de chá de tomilho fresco picado Sal e pimenta a gosto Modo de Preparo: Pre-aqueça o forno a 200°C. Em um recipiente, misture o azeite, o vinagre de maçã, o mel, a mostarda, o tomilho, o sal e a pimenta. Coloque os filés de salmão em uma assadeira e regue com o molho. Asse por cerca de 20 minutos, ou até que o salmão esteja cozido e dourado. Sirva o salmão assado com acompanhamentos de sua preferência. 4. Salada de Lentilha com Vinagrete de Maçã Ingredientes: 1 xícara de lentilha seca 2 cebolas médias picadas 2 dentes de alho picados 2 cenouras picadas 2 talos de aipo picados 1/2 xícara de salsinha picada 1/4 xícara de azeite extra virgem 2 colheres de sopa de vinagre de maçã 1 colher de sopa de mostarda Dijon Suco de 1 limão Sal e pimenta a gosto Modo de Preparo: Cozinhe a lentilha em água fervente até ficar macia. Escorra e deixe esfriar. Em uma panela grande, refogue a cebola e o alho no azeite até ficarem macios. Adicione a cenoura e o aipo e refogue por mais alguns minutos. Acrescente a lentilha cozida, a salsa, o azeite, o vinagre de maçã, a mostarda, o suco de limão, o sal e a pimenta. Misture bem e deixe marinar por pelo menos 30 minutos antes de servir. O vinagre de maçã é um alimento fermentado que possui propriedade antioxidante, anti-inflamatória e antimicrobiana, e, por isso, pode ser usado para auxiliar no tratamento de acne, proteger contra doenças cardiovasculares e prevenir o envelhecimento precoce. Encontre um Nutricionista perto de você! Parceria com Buscar Médico Além disso, é composto por pectina, que é uma fibra solúvel que atua diminuindo a absorção de carboidrato no intestino e controlando os picos de glicemia, ajudando na perda de peso, controle da diabetes e melhora da digestão. O vinagre de maçã pode ser preparado em casa ou comprado em supermercados ou lojas de produtos naturais, devendo ser incluído na alimentação do dia a dia ou consumido puro diluído em um copo de água, sendo então possível obter todos os benefícios. Benefícios do vinagre de maçã Os principais benefícios do vinagre de maçã são: 1. Ajuda a emagrecer O vinagre de maçã possui ácidos e compostos polifenólicos em sua composição que atuam dificultando a absorção de carboidratos no intestino e, por isso, pode ajudar na perda de peso. Além disso, é constituído por pectina, que é uma fibra solúvel que preenche o estômago, promovendo a sensação de saciedade e diminuindo a fome. O vinagre de maçã também possui propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, o que ajuda a prevenir o acúmulo de gordura e favorece a sua eliminação do organismo. Saiba como usar o vinagre de maçã para emagrecer. 2. Ajuda a controlar a diabetes Alguns estudos indicam que o vinagre de maçã poderia ajudar no controle da diabetes, isso porque é composto por fibras que podem atuar na diminuição da absorção de carboidratos e, consequentemente, ajudar no controle dos picos de glicemia após refeições. Além disso, alguns estudos relatam que o vinagre de maçã poderia ainda melhorar a ação da insulina e reduzir a produção de glicose pelo fígado, o que também ajuda no controle da diabetes. No entanto, para que o vinagre de maçã tenha esse efeito, é importante que faça parte de uma alimentação saudável e equilibrada, além de também ser importante que o tratamento indicado pelo médico seja realizado. Apesar disso, é importante que o vinagre de maçã seja utilizado sob orientação médica, já que em alguns casos pode interagir com os medicamentos indicados para a diabetes e provocar hipoglicemia. 3. Melhora a digestão O vinagre de maçã é rico em fibras e ácidos, como o ácido acético e clorogênico, que ajudam na digestão dos alimentos e, por isso, o vinagre de maçã poderia a ajudar a aliviar os sintomas de má-digestão, proteger o estômago, facilitar a digestão e diminuir a sensação de estômago pesado após as refeições, por exemplo. 4. Protege contra doenças cardiovasculares Devido às propriedades antioxidante e anti-inflamatória, o vinagre de maçã é capaz de prevenir que aconteça o depósito de gordura nas paredes doa vasos e, por isso, ajuda a diminuir o risco de doenças cardiovasculares, como a aterosclerose, por exemplo. Além disso, esse vinagre pode também ajudar na redução do colesterol ruim, o LDL, e dos triglicerídeos, além de atuar no controle da pressão arterial, reduzindo o risco de derrame e infarto. 5. Protege o fígado O vinagre de maçã é rico em ácidos, como o gálico, lático, málico e cítrico, que podem atuar diretamente no fígado e melhorar a sua atividade, além de também ajudar a diminuir o acúmulo de gordura no fígado e, consequentemente, prevenir o desenvolvimento da esteatose hepática. 6. Reduz o desenvolvimento de fungos e bactérias Alguns estudos científicos mostram que o vinagre de maçã possui propriedades antimicrobianas capaz de diminuir a proliferação de alguns microrganismos presentes naturalmente no organismo mas que podem causar infecção quando em grandes quantidades, como Candida albicans, Escherichia coli e Staphylococcus aureus, por exemplo, que estão relacionados com infecções urinárias, gastrointestinal e de pele. Apesar disso, ainda são necessários mais estudos que comprovem o efeito antimicrobiano do vinagre de maçã, principalmente quando incluído em uma dieta saudável. 7. Retarda o envelhecimento Os polifenóis presentes no vinagre de maçã possuem propriedades antioxidantes que ajudam a combater os radicais livres que são formados pelo envelhecimento, poluição e má alimentação e, por isso, o vinagre de maçã melhora a qualidade da pele e ajuda a retardar o envelhecimento. 8. Combate a acne O vinagre de maçã tem os ácidos acético, cítrico, lático e succínico na sua composição que têm ação antimicrobiana contra a bactéria Propionibacterium acnes, responsável por causar acne na pele. No entanto, por conter muitos ácidos, o vinagre de maçã não deve ser aplicado puro na pele pois pode causar queimaduras. A melhor forma de usar o vinagre de maçã na pele é fazer uma solução com 1 colher do vinagre de maçã em 1 copo de água e aplicar no rosto. No entanto, ao aplicar a solução do vinagre de maçã no rosto e tiver sensação de queimação na pele, lavar imediatamente o rosto com água e sabonete neutro e, neste caso, deve-se interromper o uso do vinagre de maçã na pele. A solução de vinagre de maçã não deve ser usada em peles sensíveis e em machucados ou feridas abertas. 9. Trata o refluxo gastroesofágico Apesar de ser rico em ácidos, acredita-se que o vinagre de maçã possa ajudar a regular a produção de ácido pelo estômago, atuando no alívio dos sintomas de refluxo gastroesofágico, como azia, sensação de queimação e sensação de peso no estômago. No entanto, apesar do seu uso popular para refluxo, ainda não existem evidência científicas que indiquem esse efeito, existindo apenas uma tese de mestrado que defende que o uso de vinagre de maçã por 15 pessoas foi capaz de aliviar os sintomas de refluxo. É importante que não a quantidade considerada segura seja respeitada, que é de 1 colher de chá de vinagre diluída em água, isso porque o consumo de quantidades superiores pode fazer com que exista o efeito reverso, aumentando o risco de danos à mucosa do esôfago e estômago. 10. Aumentar o brilho do cabelo O vinagre de maçã quando aplicado diluído no cabelo, pode ajudar a aumentar o brilho do cabelo. Isso se deve às suas propriedades ácidas, que equilibram o pH do cabelo, fecham as cutículas dos fios, reduzem o frizz, e deixam os cabelos mais hidratados e macios. Leia também: Vinagre de maçã no cabelo: para que serve (e como usar) tuasaude.com/vinagre-de-maca-no-cabelo Como usar o vinagre de maçã Algumas formas de utilizar o vinagre de maçã para aproveitar seus benefícios são: Beber a solução de vinagre de maçã: pode-se fazer uma diluição de 1 colher de chá do vinagre de maçã em um copo de água e beber 20 minutos antes do café da manhã, do almoço ou do jantar. É importante lavar a boca com água após beber a solução de vinagre de maçã e, para prevenir o desgaste do esmalte dos dentes, deve-se escovar os dentes 30 minutos após beber a solução de vinagre de maçã; Consumir na alimentação: pode-se colocar o vinagre de maçã diretamente ou fazer a solução de vinagre de maçã e colocar em saladas verdes para consumir; Passar na pele: deve-se diluir 1 colher de vinagre de maçã em um copo de água, colocar um pouco dessa essa solução em um pedaço de algodão e passar no rosto limpo e seco. Deixar agir por 5 a 20 segundos e lavar o rosto novamente. Isso ajuda a curar a acne inflamada e a desobstruir os poros. A seguir, deve-se secar a pele e aplicar um creme hidratante de uso diário, com protetor solar incorporado. É importante ressaltar que para obter todos os benefícios, o vinagre de maçã deve fazer parte de uma alimentação balanceada e saudável. Como fazer o vinagre de maçã O passo a passo para fazer o vinagre de maçã é: Colocar 2 maçãs grandes, picadas e previamente higienizadas e descascadas no liquidificador e acrescentar um pouco de água para evitar que apodreçam. A quantidade de água varia de acordo com a quantidade de maçã utilizada, sendo normalmente recomendado acrescentar água até que pelo menos metade das maçãs esteja coberta; Bater no liquidificador até que as maçãs estejam completamente trituradas; Colocar em uma garrafa de vidro, tampar e deixar longe do sol em temperatura ambiente (de preferência entre 18 e 30ºC) por 4 a 6 semanas. É importante encher só a metade da garrafa para que a fermentação possa acontecer sem qualquer problema; Depois desse tempo, colocar em um recipiente largo tipo tupperware de vidro e sem tampa, cobrir com um pano limpo e deixar ao sol por cerca de 3 dias. Depois de ficar no sol, o vinagre de maçã deve ser filtrado e colocado em uma garrafa de vidro escura, já podendo ser utilizada. Possíveis efeitos colaterais O vinagre de maçã quando consumido em grandes quantidades e por período de tempo prolongado pode causar efeitos colaterais como náuseas e vômitos, queimadura na garganta, dificuldade de digestão, redução da quantidade de potássio no sangue, perda óssea e osteoporose, além de danificar o esmalte dos dentes. Quem não deve usar O vinagre de maçã não deve ser consumido por quem tem alergia ao vinagre de maçã ou por pessoas em tratamento com o medicamento digoxina ou diuréticos como furosemida ou hidroclorotiazida, por exemplo, pois podem reduzir os níveis de potássio no sangue e causar fraqueza muscular, câibra, paralisia ou arritmia cardíaca. Além disso, o vinagre de maçã também não deve ser consumido juntamente com outras ervas, como cavalinha, alcaçuz, lírio do vale e ervas laxantes, já que pode provocar diarreia e diminuir muito os níveis de potássio no sangue, o que pode interferir no funcionamento do coração. Favlist Relacionadas a Comidas e BebidasBeleza e PerfumariaAparelhos Elétricos para Cabelo, Barbearia, CabelosSaúdeHigiene Bucal, Higiene Íntima, Higiene PessoalComidas e BebidasAçúcar e Adoçante, Bebidas Alcoólicas, Cafés, Chás e Outras BebidasEletrônicosAcessórios Eletrônicos, Armazenamento, ÁudioEletroportáteisAspiradores de Pó, Batedeiras e Mixers, Bebedouros e Purificadores de ÁguaEletrodomésticosAr e Ventilação, Armazenamento de Bebidas, Coifas e DepuradoresCelulares e TelefonesAcessórios para Celulares, Smartphones, TelefoniaEsporte e LazerCamping, Ciclismo, Equipamentos EsportivosConstrução e ReformaBanheiro, Cozinha, Equipamentos de SegurançaCasa e DecoraçãoCama, Mesa e Banho, Cortinas e Persianas, DecoraçãoUtilidades DomésticasCopos, Taças e Canecas, Inseticidas, LavanderiaCrianças e BebêsAmamentação e Alimentação, Bolsas e Mochilas Infantis, BrinquedosCarros e MotosAcessórios para Motos, Carros, Cuidados AutomotivosPet ShopProdutos para Cachorros, Produtos para Gatos, Produtos para AvesEscritório e PapelariaArtesanato, Borrachas e Corretivos, Cadernos, Blocos e AgendasModa e AcessóriosAcessórios, Bolsas, Malas e ViagemCalçadosBotas, Calçados Esportivos, Calçados FemininosMúsicaAcessórios para Instrumentos Musicais, Instrumentos Musicais, MicrofonesLivros e FilmesHQs, Mangás e Graphic Novels, Livros, Livros InfantisJogosJogos de Tabuleiro e Ação, Múltiplos Consoles, NintendoAplicativosÁudio Visual, Bem-Estar, ClimaServiçosAgências, Aluguel, Bares e RestaurantesPresentesNatal e Fim de Ano, Presentes para Crianças, Presentes para HomensOutrosNão usar, Não usar, Não usar