

Medicina natural: beneficios del vinagre de sidra de manzana

COMENTARIOS 0  0

Twitter  8 



[Entra a la Fotogalería](#)
Las 8 cosas que tu doctor quisiera decirte

Conoce los beneficios a la salud que traer el consumir vinagre de sidra de manzana

Síguenos también en:

[Twitter Esmas Salud](#)

[Facebook Esmas](#)

Hay algunos alimentos que deberías consumir o usar constantemente para cuidar tu salud y evitar ir al médico lo más posible. El **vinagre de sidra de manzana** es uno de esos alimentos buenos para tu salud y que debes intentar consumir todos los días. Lo mejor de todo es que no sólo sirve al consumirlo, tiene otros usos.

Beneficios del vinagre de sidra de manzana

- 1. Mejora tu sistema inmunológico.** Los mecanismos de defensa de tu se alocan al hacer frente a los cambios bruscos de temperatura. Es por eso que generalmente estos cambios pueden enfermarte. Cuando te duela la garganta, por ejemplo, puedes mezclar 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana con 1 litro de agua destilada. Cuidado porque el olor es muy fuerte.
- 2. Obtén un cabello hermoso.** Si consumes este alimento puede que te dé un cabello sedoso a la larga, pero si quieres resultados inmediatos también ayuda. El vinagre de sidra de manzana sirve para quitar la suciedad del cabello y para cerrar la cutícula del pelo sin quitar los aceites naturales, por lo que lo deja reluciente. Sólo necesitas dos cucharadas de este vinagre y 1 taza de agua fría. Puedes usarlo hasta 3 veces a la semana.
- 3. Limpia tu casa con vinagre de sidra de manzana.** Al ser un antibacterial, puede desinfectar casi cualquier superficie. Pon en una botella con atomizador $\frac{1}{4}$ de vinagre de sidra de manzana y el rellénala con agua. En especial sirve para vidrios y espejos.
- 4. Agrega a tus ensaladas como aderezo.** En vez de ponerle aderezos que compras en el supermercado que tienen tantos ingredientes que no son muy buenos para la salud y que, además, ni siquiera puedes pronunciar, ponle vinagre de sidra de manzana. Puedes combinarlo con aceite de oliva o algún otro ingrediente sencillo que te guste.
- 5. Adiós a los granitos en la cara.** A nadie le gusta cuando le aparece un grano y no sabe qué tanto echarle para que desaparezca lo antes posible. Usa vinagre de sidra de manzana en un algodón junto con $\frac{3}{4}$ partes de té verde. Aplícalo sobre toda la cara y cuando seque, sólo aplica tu crema facial como siempre.

[\[No te pierdas: Los beneficios de la pimienta\]](#)

Ahora que ya sabes cómo funciona el vinagre de sidra de manzana, úsalo a tu favor.

¿Lo habías usado de otra forma?

Los dolores que no debes ignorar

[Mostrar pantalla completa](#)



  0

  8