

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Aceto di mele: benefici in tutto il corpo

Come molti di voi sanno, l'aceto di mele è ricco di potassio, sodio, calcio, magnesio, beta-carotene, vitamine A, B1, B2, B6, C ed E, l'acido acetico, altri acidi di frutta e la pectina.

Noto per avere diverse proprietà fa bene in primis alla **digestione**, aiuta la peristalsi, cioè i movimenti intestinali che aiutano la digestione e l'escrezione. ha **funzione disinfettante** e purificante, contribuisce a liberare il fegato e l'intestino dalle tossine, fungendo quindi anche da disintossicante. E' un ottimo alleato in una dieta detox. La pectina contenuta in questo aceto aiuta anche ad **abbassare il livello del colesterolo**, e grazie alla sua azione purificante **riequilibra il PH naturale** di pelle e organi interni. Grazie a questa azione, **previene infatti le infezioni**.

Quindi riassumiamo i benefici:

- facilita la digestione,
- sgonfia, migliora l'aspetto della pelle,
- anti-infiammatorio,
- antibatterico,
- alcalinizzante,
- diuretico,
- aiuta il sistema immunitario,
- ha potere saziante.



E se lo bevessimo di prima mattina, cosa accade al nostro fisico?

Ovviamente non pensiamo di berlo da solo, ma diluiamolo sempre con acqua.

Solo così dopo una settimana di acqua e aceto al mattino ci accorgeremo di alcuni benefici davvero unici: **una pancia molto più sgonfia, un maggior carico di energia** ed una **pelle più lucida**.

Ma non perdetevi il beneficio nei capelli.

Mia madre mi ha sempre insegnato di sciacquarli con un cucchiaino di aceto di mele diluito in un litro di acqua fredda.

Risultato? Una chioma brillante.

Grazie all'azione purificante e alla **ricchezza di sali minerali**, aiuta a conservarli sani e a non perderli con l'avanzare dell'età. Le proprietà **antibatteriche** disinfettano il cuoio capelluto, rendendo anche i capelli forti, sani e lucidi. E in più è perfetto come anti-forfora.

L'articolo [Aceto di mele: benefici in tutto il corpo](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).