

# VINAGRE DE CIDRA

Não é fácil apresentar uma descrição clara da composição real do vinagre de cidra, mas os componentes activos situam-se dentro de uma combinação de ácido acético, compostos orgânicos e minerais. Sabemos que o vinagre de cidra consiste em potássio, sódio, cálcio, fósforo, ferro, cobre, um pouco de zinco, ácido ascórbico (vitamina C), riboflavina, (vitamina B2), ácido nicotínico, (vitamina B5), proteínas vegetais, ácido acético, cinzas inorgânicas e tanino.

Note-se, também, que a proporção natural de tanino e fenol no vinagre de cidra não é, provavelmente, muito diferente dos ingredientes básicos usados pela indústria farmacêutica para produzir bactericidas.

Diz-se que o uso de vinagre de cidra estimula o organismo a produzir as suas próprias substâncias de defesa.

Os possíveis méritos do vinagre de cidra seriam, conseqüentemente, a reposição do equilíbrio de ácidos e bases no organismo.

É claro que muitas pessoas gozam muitas vezes com os produtos naturais, embora esteja provado que as aves criadas e tratadas naturalmente não apanham doenças com facilidade.

Pensa-se também que o vinagre de cidra contém pequenas quantidades de minerais que estimulam a digestão. Minerais que são normalmente, absorvidos na alimentação. Por último, o papel de bio-regulador geral do vinagre de cidra não pode ser desprezado, uma vez que testes realizados em animais revelam resultados muito positivos.

Em resumo, pode dizer-se que a utilização de vinagre de cidra aumenta a resistência de todas as criaturas vivas.