

O LIVRO DO VINAGRE

Emily Thacker

O Livro do Vinagre
por Emily Thacker

Este livro pretende ser um registo de soluções populares e tradicionais e nele constam conselhos úteis, sugestões e memórias. Ao comercializá-lo, o editor quer deixar bem claro que não tem por objectivo dar conselhos médicos nem o livro tem a intenção de substituir os cuidados médicos prestados por profissionais qualificados. O editor não assume qualquer responsabilidade relativamente à segurança e eficácia das receitas indicadas nem garante a exactidão ou a utilidade de qualquer um dos remédios incluídos nesta colecção.

Se tiver um problema de saúde, deve consultar o médico.

Todos os direitos reservados. Impresso em Portugal. Este livro não pode ser reproduzido, na íntegra ou em parte, sob qualquer forma ou por quaisquer meios, electrónicos ou mecânicos, incluindo por sistemas de memória e recuperação de informação, sem autorização, por escrito, do editor, excepto por um editor de revistas que poderá citar passagens curtas numa publicação.

O 1994 Tresco Publishers

Título original "The Vinegar Book"

O 1995 Bodywell, para a presente edição

Execução Gráfica: Equiprint - Equipamentos e Produções

Gráficas, Lda Trajouce - Parede - Portugal Dep. Legal: 93438195

Prefácio

Caro Leitor,

Não posso deixar de lhe dizer o grande número de leitores amáveis que me escreveram a contar como o Vinagre de Sidra os ajudou a gozar de uma saúde melhor e a executar mais facilmente as tarefas de limpeza.

Ao ler o meu correio, fiquei com a impressão que muitos leitores vêem no Vinagre de Sidra um

remédio quase instantâneo para todas as enfermidades da humanidade! Alguns acreditam que se trata de um líquido milagroso - um tónico para prolongar a vida, promover a saúde e fornecer as vitaminas, aminoácidos e elementos-traço necessários. A fé no poder do Vinagre de Sidra remonta ao tempo da descoberta da maçã. E, algumas das virtudes que lhe são atribuídas parecem um tanto ou quanto extravagantes.

Mas o vinagre contém realmente uma grande variedade de elementos-traço muitos dos quais ainda não foram avaliados pela ciência. A importância dos elementos-traço continua por investigar pelos cientistas médicos. E as provas de que os alimentos puros e naturais são a nossa melhor fonte de minerais e vitaminas continuam a acumular-se. Os estudos mais recentes

demonstram que o número de elementos e compostos de um bom Vinagre de Sidra tomam insignificante a lista de ingredientes da maioria dos multivitamínicos.

Por isso, talvez o futuro venha a revelar a forma como o vinagre promove a saúde. E certamente que o vinagre é um agente de limpeza seguro e de mérito reconhecido. É benéfico para o planeta e protege o meio ambiente.

Se quer irradiar boa saúde e bem-estar durante tantas décadas quantas forem possíveis deve dar muita atenção à sua alimentação e estilo de vida. A forma como conduz a sua vida pode assegurar um futuro mais radioso e promissor. A maioria das enfermidades nos indivíduos com mais de 50 anos deve-se a doenças degenerativas: artrite, cancro e perturbações cardiovasculares como os ataques cardíacos e os

acidentes vasculares cerebrais. A maioria dos médicos concorda em que estas doenças estão relacionadas com o que comemos e a forma como vivemos.

Ao longo dos tempos, muitas pessoas acharam que o vinagre de sidra podia desempenhar um papel importante num estilo de vida saudável. Não podemos controlar o nosso histórico clínico ou os nossos genes, mas podemos controlar uma parte do nosso futuro. Este é o único corpo que temos, por isso é melhor tomar bem conta dele. E é disso que se trata neste livro - alguma manutenção preventiva.

Lembre-se, porém, de que os remédios antigos têm valor, mas não substituem o conselho médico. Quando estiver doente, deve procurar a orientação de um médico competente. Para uma vida saudável e as limpezas do dia-a-dia, pode tentar alguns destes velhos remédios de vinagre.

Emily

Índice

Capítulo Um

Mantenha-se Jovem ... 5

Capítulo Dois

O Vinagre Combate as Doenças ... 11

Capítulo Três

Qual é a Origem do Vinagre ... 27

Capítulo Quatro

Evolução Histórica do Vinagre ... 33

Capítulo Cinco

Preparação do Vinagre ... 41

Capítulo Seis

Conservado em Vinagre e Orgulhoso Disso! ... 49

Capítulo Sete

Cozinhar com Vinagre ... 53

Capítulo Oito

Quais são as Novidades ... 61

Bibliografia ... 67

Capítulo Um
Mantenha-se Jovem

Então você quer viver para sempre!

O vinagre de sidra contém as características saudáveis das maçãs, concentradas numa colher de chá de líquido dourado e é rico em aminoácidos essenciais e enzimas salutares. Não é, portanto, de admirar que algumas pessoas tenham afirmado que este depósito natural de vitaminas e minerais cura todos os

males que afligem a humanidade - e até mesmo que prolonga a vida e a juventude.

O vinagre de sidra é um remédio instantâneo para todas as doenças do mundo? Uma panaceia mágica? Um elixir místico? Um líquido milagroso? Algumas pessoas acreditam que efectivamente o vinagre está muito próximo de todos estes atributos!

A medicina convencional está orientada para a doença - está preparada para responder à doença. Mas uma boa saúde e o prolongamento do apogeu da vida começa com um corpo, mantido, dia após dia, com

uma boa alimentação e hábitos saudáveis. Um corpo saudável e sem idade requer uma alimentação rica numa grande variedade de nutrientes. E a forma mais segura de obter nutrientes adequados é fornecer ao

organismo uma alimentação variada, que satisfaça todas as necessidades nutricionais conhecidas e seja reforçada com numerosos elementos-traço.

Talvez seja por isso que o vinagre de sidra tem a reputação de ser um tónico quase mágico - um dos

líquidos mais saudáveis e ricos em nutrientes de que a humanidade tem conhecimento. Uma colher de chá deste líquido dourado fornece uma quantidade generosa dos blocos construtivos necessários para uma

saúde perfeita. Esta substância potente contém uma grande variedade de vitaminas, minerais e amino-

ácidos essenciais.

Os cientistas têm conhecimento de que o ser humano necessita de quantidades muito reduzidas de centenas de compostos em grande parte ainda não identificados. Os especialistas em nutrição estão constantemente a descobrir minerais, enzimas, aminoácidos e outras substâncias e essências de que o

organismo necessita para ser saudável. No entanto, a forma como o organismo utiliza os elementos-traço continua a ser um mistério da medicina, assim como continua por identificar a quantidade necessária da

maior parte deles.

Os médicos sabem que a carência de um milimicrograma de um elemento importante pode resultar em

doenças, envelhecimento prematuro ou danos cerebrais. O melhor conselho que os nutricionistas podem dar é que façamos uma alimentação variada, capaz de tomar um vasto espectro de nutrientes disponíveis para o organismo.

-5-

Desde os primórdios da História que a humanidade anseia pelo elixir mágico que brota da lendária "Fonte da Juventude". Para a maior parte de nós, o vinagre de sidra pode estar tão próximo quanto alguma vez se possa estar desse remédio universal, porque, como é sabido, o segredo para uma juventude eterna já nós o possuímos. É simplesmente manter a vitalidade e ser capaz de desfrutar de uma vida cheia de entusiasmo e vigor a cada dia que passa.

Assim, não é de admirar que o vinagre de sidra seja um remédio de longa data para aqueles que pretendem conservar a vitalidade e a saúde na velhice. Ao longo dos tempos tem sido prescrito como um

meio de manter uma boa saúde geral, prevenir a doença, controlar o peso, aliviar o desconforto das tosses, constipações e dificuldades respiratórias e tratar problemas do aparelho digestivo.

Uma vez que os remédios tradicionais (como os indicados neste livro) são transmitidos de pais para filhos, ao longo de muitas gerações, as mudanças são inevitáveis. Com efeito, cada família desenvolve as suas próprias variações, mas há uma ideia que persiste: uma pequena quantidade de vinagre de sidra, ingerida diariamente, proporciona de algum modo uma saúde melhor e uma vida mais longa.

A seguir, apresentamos algumas destas velhas crenças sobre os benefícios que podemos obter do vinagre de sidra (lembre-se de que se trata apenas de remédios caseiros e não de curas cientificamente comprovadas!)

VIVA UMA VIDA LONGA, SAUDÁVEL

E CHEIA DE VITALIDADE

Assegure uma vida longa e saudável, bebendo vinagre todos os

dias. Deite simplesmente uma colher de sopa num copo cheio de água e beba.

A maneira de se manter saudável e activo, mesmo na velhice, é misturar 1 colher de chá de vinagre e uma de mel num copo água. Tome este tónico 3 vezes ao dia, 30 minutos antes das refeições.

Para uma vida longa, activa e perfeitamente saudável, tome um

tónico de vinagre muito lentamente antes de cada refeição. Misture 2 colheres de sopa de vinagre de sidra e 1 colher de mel numa chávena de água morna e beba de imediato.

A maneira mais agradável de tomar uma dose diária de vinagre é adicionar uma pequena quantidade de mel de trevo com uma colher de sopa de vinagre e uma colher de chá de azeite. Misture tudo muito bem e espalhe este molho saudável sobre uma pequena taça com legumes.

Com 1/4 de chávena de vinagre, 1/4 de chávena de óleo de milho e 1/8 de chávena de mel obtém-se um tempero saudável para as saladas. Mexa bem e sirva ao jantar para manter toda a família de boa saúde.

Beber um copo de água morna com uma colher de chá de vinagre de sidra antes de cada refeição é muito benéfico para a memória.

-6-

COMBATA OS GERMES

Para aliviar as dores de garganta causadas por uma constipação, misture 1/4 de chávena de mel com 1/4 de chávena de vinagre de sidra e tome 1 colher de sopa de 4 em 4 horas. Se necessário, pode tomar este remédio com mais frequência.

Alivie o incómodo de uma dor de garganta e acelere a cura, tomando de vez em quando um xarope preparado com 1/2 chávena de vinagre de sidra, 1/2 chávena de água, 1 colher de chá de pimenta-decaiena e 3 colheres de sopa de mel.

Um gargarejo com vinagre pode aliviar as dores de garganta. Faça gargarejos com um copo de água morna ao qual adicionou uma colher de chá de vinagre de sidra. Repita tantas vezes quantas forem necessárias. Deste modo também estará a fazer uma boa limpeza da boca!

Acalme a tosse seca à noite, salpicando a fronha da almofada com vinagre de sidra

Uma pequena quantidade de vinagre de sidra, tomada diariamente, mantém o tracto urinário são e ácido, diminuindo a possibilidade de infecções nos rins ou na bexiga.

Para curar uma constipação, embeba um quadrado de papel castanho com 20 cm (cortado de um saco de mercearia) em vinagre de sidra. Quando o papel estiver completamente molhado, salpique-o com pimenta e ate-o ao peito com tiras de pano, colocando junto à pele o lado com a pimenta. Ao fim de 20 minutos, tire o papel e lave o peito, tendo o cuidado de não apanhar frio.

MELHORE O SEU ASPECTO, SINTA-SE MELHOR

O melhor tónico para os pés é andar para a frente e para trás na

banheira, com os tornozelos submersos em água à qual foi adicionada 1/2 chávena de vinagre de sidra. Faça estes movimentos durante 5 minutos logo pela manhã e à noite, antes de ir para a cama. Os pés quentes e doridos ficam repousados e confortáveis.

Se o prurido e a pele descamada de pé-de-atleta o incomodam, embeba as peúgas ou meias em água com vinagre. Misture 1 parte de vinagre com 5 partes de água e deixe-as ficar de molho durante 30 minutos antes de as

lavar como habitualmente.

É possível manter uma cabeça cheia de cabelos saudáveis e à cor natural mesmo na velhice começando simplesmente cada dia com um

---7- - ----

copo de água ao qual foram adicionadas 4 colheres de chá de vinagre de sidra, melaços de lígula preta e mel.

O vinagre de sidra é bom para eliminar os quilos em excesso.

Beba simplesmente um copo de água morna com 1 colher de chá de vinagre de sidra antes de cada refeição. Esta mistura modera o apetite e elimina as gorduras.

Se o vinagre queima realmente as calorias de gordura, se domina a inclinação excessiva para devorar as provisões que temos em casa,

ou se simplesmente nos enche com água avinagrada ácida, os resultados são os mesmos. Come-se menos e os quilos desaparecem!

A asma pode ser aliviada, combinando as vantagens da acupressão com os benefícios do vinagre de sidra. Use uma fita adesiva larga para prender na parte interior dos pulsos gaze previamente embebida em vinagre.

Uma boa maneira de lavar as mãos muito sujas e ao mesmo tempo amaciá-las é esfregar com farinha de milho humedecida em vinagre de sidra e a seguir passar por água fria, esfregando-as delicadamente até

secarem.

Pode eliminar a caspa e ficar com o cabelo brilhante e saudável se depois do champô passar sempre os cabelos por uma solução de dois copos de água morna com meia chávena de vinagre de sidra.

Para tratar o cabelo estragado por muitas permanentes, enxague-o-o-o com água e vinagre. Deste modo também dá vitalidade aos cabelos escuros e brilho aos cabelos loiros.

Garanta uma pele suave e radiosa e impeça o aparecimento de manchas, dormindo com uma máscara de morangos e vinagre. Esmague três morangos grandes em 1/4 de chávena de vinagre e deixe ficar durante 2 horas. A seguir, coe o vinagre com um pano.

Com toques suaves, espalhe o vinagre aromatizado com morango no rosto e pescoço e lave de manhã. Em pouco tempo a pele fica sem

borbulhas e pontos negros.

Os calos e calosidades desaparecem de um dia para o outro se os

tratar com uma compressa de vinagre. Enrole com uma fita à volta da zona afectada 1/2 fatia de pão duro (previamente embebido em vinagre de sidra). De manhã a pele estará suave e renovada.

As senhoras podem proteger a pele da agressividade do sol de verão,

aplicando uma protecção de azeite e vinagre de sidra. Misturada em partes iguais, esta combinação ajuda a evitar queimaduras solares e rugas.

-8-

Pode fazer desaparecer as manchas de envelhecimento (há quem lhes chame manchas de fígado), esfregando-as com sumo de cebola e vinagre. Mistura-se 1 colher de chá de sumo de cebola e 2 de vinagre e aplica-se com um pano macio, ou mergulha-se 1/2 cebola fresca num pequeno prato com vinagre e depois passa-se a cebola na zona da pele afectada. Ao fim de algumas semanas a mancha começa a desaparecer.

Os vergões prurientes e a urticária, os inchaços e as manchas podem ser tratados com uma pomada feita de vinagre e farinha de milho. Aplique-a com toques suaves e sinta o prurido a desaparecer à

medida que a pomada seca.

Atenue o desconforto e o mau aspecto das varizes cobrindo as

pernas com um pano torcido em vinagre de sidra. Deixe actuar com as

pernas levantadas, durante 30 minutos, de manhã e à noite. Ao fim de 6 semanas vai sentir um alívio significativo. Para acelerar o processo de cura, tome após cada tratamento um copo de água morna, ao qual adicionou vinagre de sidra. Beba lentamente e junte uma colher de chá de mel se se sentir muito cansado.

ALIVIE A DOR E O SOFRIMENTO

As dores de cabeça desaparecem gradualmente seguindo este tratamento muito simples: introduza água com uma pequena quantidade de vinagre de sidra num vaporizador e inale os vapores durante 5 minutos. Mantenha-se deitado em repouso e ao fim de 20 minutos a dor terá desaparecido.

Os soluços desaparecem bebendo, muito lentamente, um copo de água com 1 colher de chá de vinagre. Este processo dá ainda melhores resultados se, ao beber, colocar os seus lábios do outro lado do copo!

Para as más disposições gástricas, beba lentamente um copo de água muito quente com 1 colher de sopa de mel e uma de vinagre. Este remédio também é benéfico para os gases.

Se as dores de cabeça não passarem, experimente um chapéu de papel de saco. Embeba em vinagre de sidra os rebordos da abertura de um saco de papel castanho. Coloque o chapéu na cabeça (como se

fosse um chapéu de cozinheiro) e ate-o com um cachecol comprido. A dor de cabeça desaparece em 45 minutos.

As pessoas que sofrem de câibras nas pernas durante a noite podem encontrar alívio bebendo às refeições um copo de água morna

fortificado com vinagre de sidra.

-9-

Previna o aparecimento de câibras nas pernas, misturando uma

colher de sopa de mel, uma colher de chá de vinagre de sidra e 1 colher de sopa de lactato de cálcio em 1/2 copo de água. Tome este preparado uma vez por dia.

Para a fadiga ou distensão muscular, envolva a zona dorida com um pano torcido em vinagre de sidra. Deixe actuar durante 3 a 5 minutos e repita o tratamento as vezes que forem necessárias. Para um alívio ainda maior, junte ao vinagre uma boa pitada de pimenta-decaiena.

Elimine o incómodo das náuseas ou dos vômitos, colocando sobre o estômago um pano torcido em vinagre de sidra morna. Quando o pano arrefecer, substitua-o por outro morno.

Capítulo Dois

O Vinagre Combate as Doenças

Os entusiastas do vinagre de sidra podem enumerar uma longa lista das doenças que o vinagre alegadamente cura ou previne. Diz-se que o vinagre consegue curar artrites, prevenir a osteoporose, evitar o cancro, eliminar infecções, amaciar a pele, auxiliar na digestão, controlar o peso, preservar a memória e proteger a mente dos efeitos do envelhecimento.

Nas páginas seguintes abordaremos algumas das descobertas mais recentes dos investigadores médicos

e o impacto destas pesquisas na terapêutica do vinagre, assim como alguns dos remédios tradicionais mais utilizados.

Será possível que o vinagre de sidra possua todas as virtudes que lhe são atribuídas? Uma das respostas pode ser: "Sim, porque é uma

combinação maravilhosa de um agradável sabor acre com os ácidos destruidores dos germes". O vinagre é fermentado a partir da sidra doce e a sua cor de mel dourado deve-se aos taninos que escorrem

das paredes celulares fragmentadas das maçãs frescas e maduras. Quando estes conservantes naturais e incolores entram em contacto com o ar, desenvolvem a cor rica e dourada que associamos à sidra. É o chamado escurecimento enzimático, que contribui para o aroma inconfundível da sidra, um aroma mais forte que o do sumo de maçã simples.

O vinagre deriva da fermentação da sidra fresca e naturalmente doce numa bebida alcoólica (sidra com teor de álcool) seguida de uma

nova fermentação.

O vinagre de sidra contém mais de trinta nutrientes importantes, uma dúzia de minerais, mais de meia dúzia de vitaminas e aminoácidos essenciais e várias enzimas, para além de uma grande dose de pectina, indispensável para o bom funcionamento do coração.

Quando exposto ao calor e ao ar, o vinagre de sidra fornece algumas indicações sobre a sua natureza. Inspire profundamente, pois o que vai inalar é a parte "volátil" do vinagre - a parte que evapora rapidamente.

Os cientistas analisaram recentemente esta pequena parte

Se sofre de alguma doença ou toma medicamentos regularmente fale com o seu médico sobre os efeitos da adição de vinagre na sua alimentação

que constitui o vinagre e descobriram 93 componentes voláteis que conseguiram reconhecer e outros que ainda não estão identificados!
O vinagre é composto por:

7 Hidratos de carbono
18 Tipos de alcoóis
33 Carbonilos (4 aldeídos e 29 cetonas)

4 Ácidos
8 Ésteres (mais 11 ésteres de lactona)
7 Bases
3 Furfuranos
13 Fenóis

A composição exacta de um determinado vinagre depende daquilo de que é feito. Mesmo o vinagre de sidra varia de acordo com o tipo e estado das maçãs que foram utilizadas. Em parte, é por essa razão que os cientistas de medicina nem sempre sabem exactamente como

ou porque é que o vinagre promove a cura. Apenas sabem que o vinagre é simultaneamente anti-séptico e antibiótico.

AS PRIMEIRAS APLICAÇÕES DO VINAGRE

PARA FINS MEDICINAIS

Um texto médico assírio antigo descreve a aplicação do vinagre como tratamento para as dores de ouvido.

Em 400 AC, Hipócrates (considerado o Pai da Medicina) usou o

vinagre para tratar os seus doentes. Este destruidor de germes natural foi um dos primeiros "remédios" a ser utilizado.

Nos tempos Bíblicos, o vinagre foi usado como penso curativo para as feridas e inflamações infecciosas.

O vinagre foi denominado "Vinagre dos Ladrões" durante os

tempos da Grande Peste da Europa. Diz-se que alguns ladrões destemidos utilizavam o vinagre para se protegerem da contaminação a que estavam sujeitos quando assaltavam as casas das vítimas da peste.

Consta também que o vinagre salvou as vidas de milhares de soldados durante a Guerra Civil dos E. U., pois era normalmente utilizado como desinfectante para as feridas.

O VINAGRE E A PELE

Tradicionalmente, as infecções no rosto, à volta dos olhos e nos

ouvidos eram tratadas com uma solução de vinagre e água. Esta solução resulta porque o vinagre é anti-séptico (em contacto com os germes, elimina-os) e antibiótico (contém bactérias, que são desfavoráveis aos microrganismos infecciosos)

Mais recentemente, o vinagre tem sido utilizado para tratar doenças crónicas do ouvido médio, quando os métodos convencionais baseados na terapêutica medicamentosa falham. Um dos hospitais que está actualmente a ser prescrito para as infecções dos ouvidos no hospital da Ohio State University (Universidade do Estado de Ohio) é a irrigação com vinagre.

Hoje em dia, os médicos estão a considerar a possibilidade de tratar algumas infecções dos olhos com vinagre diluído. Neste momento, o vinagre está a ser utilizado como desinfectante hospitalar. Um exemplo desta aplicação é o hospital Yale-New Haven. Quando as infecções pós-cirúrgicas dos olhos se tornaram um problema, o

Departamento de Bacteriologia resolveu a questão com vinagre vulgar. O hospital começou sistematicamente a limpar o lavatório da sala de preparação cirúrgica com solução de vinagre doméstico normal a

0,5%. Este deu melhores resultados na eliminação das bactérias patogénicas que o produto comercial anteriormente utilizado!

Dois dos remédios outrora utilizados para tratar queimaduras ligeiras consistiam em embeber a ferida com vinagre de sidra ou deixar um caracol rastejar em cima dela. Se não tiver um caracol amigável à sua disposição, pode experimentar aplicar com toques suaves um pouco de vinagre de sidra na zona afectada. O vinagre é especialmente útil para neutralizar queimaduras alcalinas.

Alivie também o prurido da pele, aplicando vinagre de sidra em

toques suaves. Se o prurido se localizar na proximidade dos olhos ou

de outras zonas delicadas, dilua o vinagre em 4 partes de água para 1 de vinagre. Para um tratamento completo do corpo, adicione 2 ou 3 chávenas de vinagre à água do banho. Uma mão-cheia de tomilho também pode ajudar.

Para aliviar o prurido rectal, embeba um quadrado de gaze em

vinagre de sidra e aplique-o delicadamente.

Utilize um pano humedecido em vinagre para limpar as axilas- Se não as passar por água, o vinagre mantém-as livres de odores desagradáveis durante várias horas.

Alivie as queimaduras solares, tomando banho numa banheira com água tépida à qual adicionou uma chávena de vinagre de sidra. Sempre que tenha de tratar uma distensão ou dor com água muito quente, adicione um borrito de vinagre à água para que esta pareça menos quente.

Maá4

~ &V

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

