

INTRODUCCIÓN

Si el título de este libro le parece una exageración, tenga presente lo siguiente: desde los albores de la historia documentada, personas de todas partes del mundo han usado el vinagre para curar o prevenir muchos de los problemas que existen y están relacionados con la salud, la belleza, el hogar y otros temas. Piénselo: ¿qué otro producto es capaz de eliminar los virus que causan la gripe, suavizar la piel, hacer brillar el cabello, limpiar casi todas las superficies de su hogar y, además, convertir un plato aburrido en una cena de cinco estrellas? La respuesta es: ¡NINGÚN OTRO! El vinagre es único, es “el rey de todas las curas”. En este libro, encontrará miles de excelentes consejos, trucos y tónicos para poner el potente poder del vinagre a su disposición. Por ejemplo, aprenderá a usar esta majestuosa maravilla para lo siguiente:

- Alivie los dolores y los malestares que afectan de la cabeza a los pies sin tener que sufrir los posibles efectos secundarios de los analgésicos con receta o sin ella (Capítulo 1).
- Luzca mucho más joven gastando una fracción de lo que gasta en los productos de belleza comerciales (Capítulo 2).
- Evite catástrofes culinarias, como unas papas fritas demasiado grasas o un descuidado merengue pastoso (Capítulo 3).
- Prepare unas recetas extraordinarias que deleitarán hasta a los más quisquillosos de la casa (Capítulo 4).
- Elimine las manchas de grasa, suciedad, hongos y moho más difíciles de sacar, tanto dentro como fuera de la casa (Capítulos 5, 6, 9 y 10).
- Asegúrese de que sus mascotas no tengan pulgas durante todo el verano, sin tener que recurrir a champús y aerosoles tóxicos (Capítulo 7).
- Haga desaparecer a las plagas molestas, las viles enfermedades y las malezas malas de su césped y jardín (Capítulo 8).

¡Y todavía hay más remedios reales!
En cada capítulo, encontrará fabulosas secciones como estas: **A Buen Entendedor**



Pocas Palabras contiene secretos ultrasimples para solucionar todo tipo de problemas.

Por ejemplo, cómo agregar más vinagre a su dieta para prevenir la osteoporosis (página 44) y cómo hacer una trampa casera para que los insectos dejen de molestarlo cuando está trabajando en el jardín (página 301).



Además, descubrirá de qué manera la abuela Putt y sus séquitos se mostraban a la altura de las circunstancias en **De Antaño El Poder del Vinagre**. Estos antiguos trucos comprobados aún funcionan como lo hacían en el pasado. Un anticipo: si rocía con vinagre un elemento común, puede usarlo para desodorizar y humidificar la habitación del bebé y para protegerla al mismo tiempo (página 228). Y esta es otra joya: un tratamiento natural que actúa como limpiador de cutis, loción tonificante y astringente a la vez (página 50).

La sección **En la Historia** aporta muchos datos divertidos. Sin embargo, muchos de esos hechos fascinantes y de las exquisiteces tentadoras ofrecen algo más, como información que puede poner en práctica hoy mismo. Por ejemplo, compartiremos un hechizo realmente antiguo que puede disminuir su nivel de estrés durante un embotellamiento en la autopista (página 308). Y descubrirá también cuál era el secreto del general Sam Houston para mantenerse saludable y animado hasta bien entrada la vejez (página 6).



Rápido y Raro ofrece exactamente lo que indica el nombre: consejos para aprovechar el vinagre de todas las formas rápidas y originales posibles.

Estos son solo algunos ejemplos: cuando los pantalones de algodón salen de la secadora con algunas arrugas, no los planche; simplemente rocíelos con vinagre y agua, y cuélguelos al aire libre para que se sequen (página 216). Y, antes de ir a trabajar (o jugar) un día frío de invierno, lávese las manos con vinagre. Eso ayudará a que los dedos permanezcan calientes más tiempo (página 288).

RÁPIDO
RARO

Las **Fórmulas Fantásticas** son mezclas infalibles que solucionarán o evitarán todo tipo de problemas en el hogar. Dos ejemplos claros: los ingredientes aptos para consumo de la “salsa malvada maravilla” acabarán con todo tipo de insectos malos que existan, incluidas las viudas negras (página 268). Y el “limpiador casero de espacios múltiples” funciona igual de bien que esos costosos aerosoles “milagrosos”, para limpiar pisos, alacenas engrasadas, accesorios de baños y cocinas, y electrodomésticos, sin necesidad de enjuagar (página 161).

Por último, hemos incluido muchos **Elixires Excelentes** (soluciones de salud y belleza) que son insuperables. Algunos, como el “rocío de vinagre y rosas”, salieron directamente del cofre de tesoros de la abuela Putt. Ella solía usar este suave astringente facial todos los días para que su piel se viera firme e hidratada (página 52). Otros son nuevos mejunjes que fueron preparados por gurús de salud natural y cosmética del siglo XXI. Las “sales de baño *detox*” (página 9) eliminan las toxinas de su sistema, sin causar los efectos secundarios peligrosos que producen muchos de los remedios comerciales desintoxicantes. Además, aumentan los niveles de magnesio, alivian la piel irritada y lo relajan por completo. Ohm...



RECETA EXTRAORDINARIA

Crema Roja para Untar

Es difícil creer que algo tan delicioso y simple pueda, en verdad, salvar su vista, ¡pero es cierto! El secreto reside en los poderosos antioxidantes que tienen los pimientos, el ajo y el vinagre de vino tinto.

- 1 taza de queso ricotta**
- 1 frasco (7 onzas) de pimientos rojos asados escurridos y picados**
- 1 cucharada de ajo picado (fresco o de frasco)**
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto**
- ½ cucharadita de orégano seco**
- ½ cucharadita de pimienta roja molida**
- ½ cucharadita de pimentón**

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora hasta que formen una pasta homogénea. Use el queso para untar en sándwiches o sívalo con las galletas que prefiera. Rinde: aproximadamente 1 taza y ½