

Le vinaigre de cidre et ses bienfaits

Le vinaigre de cidre est un très vieux remède de grand-mère connu et apprécié pour ses nombreux effets positifs sur la santé. Son usage s'est perdu avec le temps mais tendrait à revenir avec le retour aux soins naturels. Avec l'arrivée du vinaigre de cidre industrialisé la fabrication du vinaigre de cidre familiale s'est perdue. Heureusement, il existe encore quelques pomiculteurs - vinaigriers, qui ont remis sur le marché un vinaigre de cidre **100% pur**, authentique, élaboré selon les traditions anciennes, vieilli en fût de chêne et **non-pasteurisé. Choisir un vinaigre pur est important pour votre santé.**

Le vinaigre de cidre contient plus d'une trentaine de substances nutritives importantes, une douzaine de minéraux, plus d'une demi-douzaine de vitamines et d'acides essentiels, plusieurs enzymes et une bonne quantité de pectine. Il est très riche en potassium et en oligo-éléments comme le phosphore, le soufre, le fer, le fluor, le calcium, le magnésium, le silicium, le bore etc. . Il nous assure un renouvellement minéral constant. Il concentre et favorise l'absorption de plusieurs minéraux essentiels tel que le calcium. Le potassium est à nos tissus mous ce que le calcium est à nos tissus durs. La consommation régulière du vinaigre de cidre est particulièrement favorable à la santé. Il tend à rééquilibrer le métabolisme général de tout le corps. Soyez progressifs dans votre consommation, peu au départ (une petite cuil. à café) puis augmenter progressivement par la suite. Utilisez le sur vos crudités, dans vos salades également. Quantité conseillée : 1 à 2 c. à café après chaque repas, seul ou dilué dans de l'eau ou du jus de fruits, du miel.

Voici ce pourquoi il est reconnu :

DIGESTION : Il contribue à la bonne marche de notre système digestif en augmentant ses enzymes, il détruit les bactéries et en absorbe le trop plein d'acides de l'estomac. Il est donc excellent contre les aigreurs, les spasmes et les 'renvois'. Il aide à la digestion lente vous évitera les intoxications alimentaires. Il aide à régler les problèmes de spasmes et les gaz intestinaux. Il aide au renouvellement de la flore intestinale. Pour aider vos soucis de constipation, le prendre au coucher. Pour les aigreurs d'estomac, le prendre pendant le repas. Le vinaigre de cidre pur consommé à dose modérée ne provoque pas de brûlures et ni d'ulcères. Si vous prenez une petite cuillère à café de vinaigre de cidre quotidiennement vous éviterez les risques d'infection urinaire..

SANG : Il favorise le Ph normal du sang, il aide la circulation sanguine en nettoyant et en éliminant les divers polluants et toxines. Il est anti-cholestérol. Il facilite le métabolisme des sucres. Il équilibre le niveau d'acidité de l'organisme, il donne de bons résultats dans les traitements contre la goutte. Il concourt à stabiliser la tension artérielle trop élevée ou trop basse.

ARTHRITE : Riche en potassium, il a une action bénéfique pour le soulagement des crampes musculaires. Si vous souffrez d'arthrite, il aide à faire dissoudre les dépôts calcaires et en favorise l'élimination. Il serait également recommandé pour : l'arthrose, l'épine calcaire au talon, les bursites, les tendinites, les lithiases (calculs rénaux et vésiculaires) Le vinaigre de cidre peut jouer un rôle important dans la douleur causée par l'arthrite car il favorise un ramollissement et une élimination des cristaux (chondrocalcinose) Il peut aider aussi à ralentir la progression de cette maladie. Pour obtenir un soulagement plus rapide sur une région douloureuse, appliquer de l'eau chaude salée au sel de Guérande sur la région atteinte et frictionner par la suite avec du vinaigre de cidre. On l'utilise en application externe pour les douleurs musculaires, les inflammations, les entorses ou l'engorgement musculaire. Réchauffer la région douloureuse avec un linge trempé dans l'eau chaude additionnée de sel et frotter avec du vinaigre de cidre.

OBESITE : Pour les gens souffrant d'embonpoint et de cellulite, il aide, combiné ou non à une diète, à détruire l'excès de graisses dans les cellules. Il favorise une perte de poids progressive à la dose de 2 c. à café, 2 à 3 fois par jour.

APPAISANT ET RELAXANT : On reconnaît au vinaigre de cidre la propriété de calmer le nervosité et l'insomnie. Prendre avant l'heure du coucher 1 à 2 c. à café de vinaigre de cidre avec du miel pur dans un verre d'eau tiède. Pour contrer le stress de la vie quotidienne, le vinaigre de cidre peut être une thérapie naturelle de choix, car il procure la détente et favorise le sommeil si vous incorporez une demi-tasse à une tasse dans l'eau d'un bain d'environ 15 à 20 minutes.

MAUX DE TÊTE : Contre la migraine et les maux de tête, on peut l'utiliser en inhalation dans de l'eau portée à ébullition : Une partie d'eau une partie de vinaigre. Inspirez 80 fois les vapeurs de vinaigre.

MAUX DE GORGE : Le vinaigre de cidre permet d'éliminer les maux de gorge. Se gargariser avec 2 c. à thé de vinaigre dans 1/3 tasse d'eau tiède. Répéter au besoin toutes les heures le premier matin puis toutes les deux heures ensuite l'après midi

PEAU : En usage externe, il aide à calmer les prurits et les démangeaisons causées par l'urticaire, l'eczéma, le psoriasis, etc. le vinaigre est un excellent désinfectant cutané. Il est antiseptique et antibiotique. Les infections du visage et des oreilles se traitent avec un mélange de vinaigre et d'eau. Le vinaigre de cidre pur aide à traiter les troubles de la peau car son pH est pratiquement le même que celui d'une peau saine.. Il s'utilise sans danger pour toutes les affections cutanées, également sur le visage. Appliqué en lotion, matin et soir, il est astringent. Il tonifie l'épiderme et corrige l'action basique des savons. Se frotter le corps avec le mélange d'un tiers de vinaigre de cidre et de deux tiers d'eau et vous aurez une peau parfaitement saine. Tapoter un peu de vinaigre sur les brûlures légères, surtout les brûlures alcalines. Pour atténuer la sensation de brûlure suite à un coup de soleil, prendre un bain d'eau tiède contenant 1 verre de vinaigre. Le vinaigre neutralise les venins : méduses, guêpes, abeilles, araignées, ... Appliquer immédiatement un peu de vinaigre sur toutes les piqûres et morsures. Les infections d'oreilles se soignent avec une application de vinaigre directement dans l'oreille. Les nageurs se plaignent souvent d'infection et de démangeaison dans l'oreille : diluer 1 volume de vinaigre dans 1 volume d'eau bouillie et rincer les oreilles après chaque baignade.

TONIQUE : Une utilisation régulière du vinaigre de cidre pur devient un anti-fatigue, il redonne de la vitalité et soulage de la fatigue chronique.

BENEFIQUE POUR LES PIEDS : Pour se débarrasser des démangeaisons, cors ou champignons aux pieds, tremper les pieds dans l'eau tiède et un peu de sel, assécher et appliquer le vinaigre de cidre pur. (pour la nuit appliquer ensuite une bonne couche de beurre de karité aux huiles essentielles géranium rosa, genévrier etc.. et enfiler de vieilles chaussettes) Résultat rapide garanti.

CHEVEUX : Après votre shampoing, utilisez 2 à 3 cuillères à café de vinaigre dans l'eau du dernier rinçage, il donne un éclat particulier aux cheveux. Il débarrasse le cuir chevelu des pellicules et peut soulager les irritations causées par certaines maladies de peau . (du vinaigre de cidre bien chaud appliqué en rinçage élimine les lentes)