

Les propriétés particulières du vinaigre de cidre pur à 100%

En médecine douce, on le considère présentement comme un excellent complément pour tous ceux qui désirent améliorer leur état de santé. Par son acidité naturelle, le vinaigre de cidre pur aide l'organisme à se nettoyer et à se régénérer. 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 dose de pectine. Il est particulièrement riche en potassium et en d'autres oligo-éléments tels que le phosphore, le calcium, le magnésium, le soufre, le fer, le fluor, le silicium, le bore et bien d'autres. Le vinaigre de cidre 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.

Il n'y a aucun danger à consommer le véritable vinaigre de cidre tous les jours modérément. On conseille d'en prendre 1 à 2 c. à table et plus, seul ou dilué dans de l'eau ou du jus de canneberge.

On attribue au vinaigre de cidre naturel beaucoup de bienfaits.

Voici quelques utilisations de ce produit :

Il contribue à la bonne marche de notre système digestif en augmentant ses enzymes, en détruisant les bactéries nuisibles et en absorbant le trop plein d'acides de l'estomac. Il est donc excellent contre les brûlures, les spasmes et les gaz d'estomac. Il facilite la digestion lente et aide l'estomac à passer au travers des intoxications alimentaires. On l'utilise aussi pour éliminer des problèmes de constipation, de spasmes et gaz intestinaux. Il crée des conditions favorables au renouvellement de la flore intestinale. Pour contrer une digestion laborieuse, prendre le vinaigre de cidre une demi-heure avant le repas. Pour dissiper la constipation, le prendre au coucher. Pour aider à éliminer les brûlures d'estomac, le prendre pendant le repas. Le vinaigre de cidre pur consommé à dose modérée ne provoque pas de brûlures et encore moins d'ulcères.

Il nettoie le canal urinaire et permet de maintenir une solution acide. On suggère de prendre une petite dose de vinaigre de cidre à chaque jour pour réduire les risques d'une infection des reins ou de la rate.

Il favorise le Ph normal du sang, il aide la circulation sanguine en nettoyant et en éliminant les divers polluants et toxines. On le recommande pour éliminer le surplus de 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. Riche en minéraux, particulièrement le potassium, il a une action bénéfique pour le soulagement des crampes musculaires.

Pour les personnes arthritiques, il aide à faire dissoudre les dépôts calcaires et en favorise l'élimination. On le recommande pour les bursites, les tendinites, l'arthrose, l'épine calcaire au talon, les pierres aux reins ou au foie. Le vinaigre de cidre peut jouer un rôle important dans le soulagement de la douleur causée par l'arthrite car il favorise un ramolissement et une élimination du mauvais calcaire accumulé aux articulations. Il peut aider aussi à ralentir la progression de cette maladie. À chaque repas et au coucher boire 1/2 verre d'eau additionné de 1 à 2 c. à table de vinaigre de cidre pur. Pour obtenir un soulagement plus rapide, appliquer de l'eau chaude et du sel sur la région atteinte et frictionner par la suite avec du vinaigre de cidre.

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 table, 2 à 3 fois par jour.

On reconnaît au vinaigre de cidre la propriété de calmer le nervosisme et l'insomnie : prendre avant l'heure du coucher 1 à 2 c. à table 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 : une demi-tasse à une tasse dans l'eau d'un bain d'environ 15 à 20 minutes.

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.

Le vinaigre de cidre permet d'éliminer les maux de gorge. Se gargariser avec 2 c. à thé de vinaigre de cidre dans 1/3 tasse d'eau tiède et avaler la solution par la suite. Répéter au besoin aux heures, puis aux deux heures

On peut l'utiliser comme sirop contre le rhume. Voici une recette de nos ancêtres : 1/2 tasse de vinaigre de cidre, 1/2 tasse d'eau. 1 c. à thé de poivre de cayenne, 3 c. à thé de miel.

En usage externe, il aide à calmer les prurits et les démangeaisons. Il atténue les démangeaisons causées par l'urticaire, l'eczéma, le psoriasis et bien d'autres maladies de la peau.

Appliqué en lotion, matin et soir, il sert d'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 fait grand bien. (Une utilisation régulière du vinaigre de cidre pur devient un anti-fatigue, il redonne de la vitalité et soulage de la fatigue chronique.) Le vinaigre aide à traiter les troubles de la peau car son Ph est pratiquement le même que celui d'une peau en santé. On peut l'utiliser sans danger pour toutes les affections cutanées, même pour le visage.

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.

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.

Après un shampoing, on utilise 2 à 3 c. à table 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.

On peut l'utiliser contre les coups de soleil et les brûlures légères, tapoter doucement l'épiderme avec du vinaigre de cidre dilué dans un peu d'eau. Il favorise la cicatrisation des plaies et peut éliminer les gerçures.

On le dit bon remède pour les vertiges, les chaleurs de la ménopause, les varices, les sueurs nocturnes, le zona, etc

La consommation régulière du vinaigre de cidre semble très favorable à la santé. Il tend à rééquilibrer le métabolisme général de tout le corps. N'espérez pas être débarrassé de tous vos problèmes de santé du jour au lendemain, pour avoir bu une ou deux rasades de vinaigre de cidre. C'est la petite dose prise à tous les jours, régulièrement, qui vous apporte un bien-être après un certain temps. Il est préférable d'utiliser une petite quantité de vinaigre au départ et d'augmenter par la suite, au besoin. Les personnes de tout âge peuvent consommer du vinaigre de cidre nature.

Prendre l'habitude d'incorporer le vinaigre de cidre pur dans votre routine quotidienne pour conserver ou améliorer votre état de santé. Il contribue depuis toujours au maintien d'une bonne santé. Le vinaigre de cidre n'est pas un remède pour aucune maladie. Si vous avez un problème sérieux de santé, consultez un professionnel de la santé.

Pour plus d'informations sur les bienfaits thérapeutiques du vinaigre de cidre naturel, vous pouvez vous informer auprès des intervenants en médecine douce. Les données scientifiques de ce document ont été recueillies dans :

Le vinaigre de cidre artisanal, ma passion... ses vertus..., Manon Derocher, n.d., 1999, Edition M. Derocher.

Ces vieux remèdes qui guérissent , docteur D.C. Jarvis, 1958, Éd. Robert Laffont

Le Webillard-Santé...

En matière d'introduction... Depuis quelques semaines, de nombreuses personnes nous ont posé des questions sur le vinaigre de cidre de pommes. Est-ce vrai qu'il peut aider les problèmes digestifs? N'est-ce pas trop acide? Aide-t-il vraiment à maigrir? Comment le consommer pour qu'il soit efficace? Bref, notre sujet d'aujourd'hui est donc ce fameux vinaigre de cidre de pommes...

Effectivement, le vinaigre de cidre de pommes est pratiquement considéré comme un remède-maison miracle. On s'en sert de toutes les manières imaginables et pour toutes sortes de malaises. Il est vrai que le vinaigre de cidre de pommes est riche en minéraux, pas loin d'une douzaine d'ailleurs, en vitamines, en acides essentiels, et il contient aussi plusieurs enzymes et de la pectine. Il est particulièrement riche en potassium. Le potassium favorise le développement des cellules, des tissus et des organes. Le vinaigre de cidre de pommes contient aussi d'autres oligo-éléments dont: le

phosphore, le calcium, le magnésium, le soufre, le fer, le fluor, le silice, le bore, et bien d'autres encore. Cette combinaison d'éléments nutritifs aide à régulariser la tension artérielle et à réduire les dépôts de gras dans les artères.

On dit que le vinaigre de cidre de pommes aide à la digestion, et au traitement des empoisonnements alimentaires, il assure le bon fonctionnement des reins et de la vessie, il aide à perdre du poids (et oui!) il combat la fatigue et soulage l'arthrite (il dissout les dépôts calcaires). La perte de poids due à l'utilisation du vinaigre de cidre de pommes est d'une livre et demie par semaine...

Mais ce n'est pas tout:

- il aide à conserver un corps jeune et en santé tout en ralentissant le processus du vieillissement;
- il aide la digestion et l'assimilation des aliments, il dissipe la constipation;
- il soulage les maux de gorge et la laryngite;
- il soulage les symptômes de l'asthme et de la grippe;
- il contrôle et stabilise le poids;
- il élimine les pellicules, soulage les démangeaisons du cuir chevelu et prévient la perte des cheveux;
- il combat l'arthrite en libérant les articulations, les tissus et les organes de toxines et cristaux dangereux;
- il soulage les coups de soleil et préserve la peau;
- il aide aussi à prévenir la fatigue, les migraines, le diabète, le cholestérol et les allergies.

Vous voyez maintenant pourquoi nos grands-mères le considéraient comme le remède-maison miracle? Aucun autre remède-maison ne soigne une aussi grande variété de maux!

Notre Truc de santé pour vous cette semaine... Maintenant que vous êtes convaincus de l'efficacité du vinaigre de cidre de pommes pour vos petits malaises, voulez-vous savoir quel vinaigre de cidre est le meilleur et quelques recettes pour l'utiliser? Le meilleur vinaigre de cidre sur le marché à notre avis est celui de **Verger Pierre Gingras**: il est fait de façon artisanale selon des méthodes traditionnelles et fermenté plusieurs mois dans des barils de chêne avec la «mère du vinaigre». Voici maintenant quelques recettes...

1) Pour combattre la fatigue, l'insomnie et régénérer l'énergie: Incorporer 2 cuillerées à table de vinaigre de cidre de pommes dans 1 tasse de miel; prendre une cuillerée à thé avant le coucher. Si après une demi-heure vous ne dormez toujours pas, prendre une deuxième cuillerée.

2) Comme tonique et pour obtenir les bienfaits déjà mentionnés à long terme: Ajoutez simplement 1 cuillerée à thé de vinaigre de cidre à un verre d'eau, avec 1 cuillerée à thé de miel. Prendre 3 fois par jour, une demi-heure avant les repas.

3) Contre les pellicules: Après chaque shampoing, faites le rinçage de vos cheveux avec 2 tasses d'eau chaude additionnées d'une demi-tasse de vinaigre de cidre.

4) Pour les douleurs musculaires, les inflammations, les entorses: Réchauffez la région douloureuse avec un linge trempé dans de l'eau chaude additionnée de sel et frottez ensuite avec du vinaigre de cidre.

5) Pour tonifier votre peau, le vinaigre de cidre sert d'astringent: Se frotter le corps, ou le visage, avec un mélange de un tiers de vinaigre de cidre et deux tiers d'eau. Le vinaigre de cidre a un pH proche de celui de la peau, vous pouvez l'utiliser sans danger.

6) Pour soulager l'arthrite et ralentir la progression de la maladie: Prendre à chaque repas et au coucher 1/2 verre d'eau additionné de 1 cuillerée à table de vinaigre de cidre pur.

7) Pour perdre du poids (enfin on y arrive...) et aider les problèmes de cellulite: Le vinaigre de cidre aide à détruire l'excès de graisse dans les cellules. Il favorise une perte de poids progressive, combiné à une diète ou non, à la dose de 2 cuillerées à table, 2 à 3 fois par jour.

8) Contre le stress: Une demi-tasse de vinaigre de cidre dans l'eau d'un bain. Trempez-y environ 15 à 20 minutes...

9) Contre les maux de gorge, la grippe, le rhume: Voici la recette d'un sirop: 1/2 tasse de vinaigre de cidre, 1/2 tasse d'eau, 1 cuillerée à thé de poivre de Cayenne, 3 cuillerées à thé de miel.

La consommation régulière du vinaigre de cidre semble très favorable à la santé. Il tend à rééquilibrer le métabolisme général de tout le corps. Mais, comme pour toute chose, n'espérez pas être débarrassé de tous vos problèmes de santé, du jour au lendemain, pour avoir bu une ou deux rasades de vinaigre de cidre. C'est plutôt la petite dose prise tous les jours, régulièrement, qui vous apportera un bien-être après un certain temps. * Il est préférable de consommer de petites quantités de vinaigre de cidre au début et d'augmenter par la suite.

Et voici, comme dessert, la meilleure façon de l'incorporer à votre quotidien: *la bonne vieille vinaigrette sur vos salades*. Recette de base: 1/2 tasse (125 ml) d'huile d'olive de première pression à froid, 1 once (30 ml) de vinaigre de cidre, du sel de mer et du poivre au goût. Ajouter vos épices et fines herbes préférées pour varier et le tour est joué. C'est d'ailleurs ce que nous faisons nous-même, ainsi nous consommons le vinaigre de cidre tous les jours avec nos légumes...

Moins de 2 kg dans l'année

| Ce que vous mangez | A remplacer par | Poids perdu par an |
|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| Barre de chocolat 1 par semaine | Coupée complètement | 1,4kg (3,7lbs) |
| 100 g de chips par semaine | 100 g de chips 2 fois par mois | 1,6kg (4lbs) |
| Mayonnaise | Mayonnaise allégée | 1kg (2,5lbs) |
| Œuf frit | Oeuf à la coque | 1,9kg (4,7lbs) |
| Crème glacée | Sorbet | 1,3kg (3,4lbs) |
| Crème fraîche | Lait entier | 1,2kg (2,8lbs) |
| Yaourt sucré | Yaourt nature | 1kg (2,5lbs) |
| Fromage blanc 40% | Fromage blanc 0% | 1,2kg (2,8lbs) |

Entre 2 et 5 kg par an

| Ce que vous mangez | A remplacer par | Poids perdu par an |
|--|------------------------------|---------------------------|
| Croissant | Pain grillé | 2,1 kg (5,3lbs) |
| Porc | Veau | 4 kg (10lbs) |
| Poisson mayonnaise | Poisson court-bouillon | 2,4 kg (5lbs) |
| Gâteau sec | Salade de fruits | 3,5 kg (8,9lbs) |
| Pâtisserie aux fruits 1 fois par semaine | Coupée complètement | 2,7 kg (6lbs) |
| Jus de fruits sucré | Jus de fruits 100% pur | 2,7 kg (6lbs) |
| Coca Cola | Coca Cola light | 4,5 kg (10,5lbs) |
| Poulet avec peau | Sans peau | 2,7 kg (6lbs) |
| Gras des soupes/sauces | Le retirer | 2,4 kg (5lbs) |
| Fromage Cheddar 33% | Fromage Cheddar 7% | 4kg (9lbs) |
| Gras de cuisson | Poêlon anti-adhésive, vapeur | 3,4kg (7lbs) |
| Miel | Confiture allégée | 5,2 kg (13lbs) |
| 5 bonbons quotidiens | Coupés complètement | 4,1 kg (10lbs) |

Plus de 5 kg par an

| Ce que vous mangez | A remplacer par | Poids perdu par an |
|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| Lait Entier | Lait écrémé | 7 kg (17lbs) |
| Frites | Pomme de terre à l'eau | 14,7 kg (36lbs) |
| ½ baguette | 2 tranches de pain campagne | 7,2 kg (18lbs) |
| Bière quotidienne | Coupée complètement | 7,5 kg (19lbs) |