



### LES VERTUS DU VINAIGRE

#### **CONSEILS SANTÉ** (\*) par Guy Roulier

Par exemple : Le vinaigre de moût de raisin et **notamment le vinaigre balsamique** possède des qualités à fois gustatives et de santé. Il sera utilisé largement dans les salades, de nombreux plats cuisinés et pour déguster en toute sécurité des huîtres, ou autres coquillages crus (additionné d'échalote finement ciselée).

Le mode de fabrication, artisanal ou industriel fait aussi la différence, tant au niveau qualitatif que gustatif.

Un vinaigre balsamique peut mettre des années à s'affiner.

L'intérêt-santé du vinaigre repose sur son acidité qui, comme pour le jus de citron est antiseptique et agit sur les récepteurs des muqueuses, donnant cette sensation d'astringence au niveau de la bouche. Sur le plan cosmétique cette acidité est utilisée comme après shampoing.

<http://www.naturemania.com/naturo/conseilsante/vinaigre.html>

(\*) voir en page 3 car il y a plusieurs conseils très importants !

#### • **Le Vinaigre: Son histoire et ses vertus**

Le vinaigre est né par hasard il y a plus 5 000 ans : laissez une bouteille de vin, ou de tout autre alcool, débouchée, il tournera en « vin aigre ». Chez les Romains et chez les Grecs, on verse un trait de vinaigre dans l'eau pour en éliminer les impuretés et pour la rendre rafraîchissante. Le vinaigre est aussi apprécié pour la conservation des aliments et pour ses vertus thérapeutiques. C'est sans doute le premier antibiotique de tous les temps.

[http://neptune.labunix.uqam.ca/CHI1515/Pages\\_Web/banting5/Jean-Christophe/Page\\_intro.htm](http://neptune.labunix.uqam.ca/CHI1515/Pages_Web/banting5/Jean-Christophe/Page_intro.htm)

#### **Le vinaigre de cidre est un antiseptique et reminéralisant.**

*Boire du vinaigre pour se soigner ? Un remède naturel efficace ... à condition de ne pas dépasser la dose !*

On attribue au vinaigre (surtout s'il n'est pas pasteurisé) une multitude de vertus : soulager les piqûres, brûlures, maux de tête, et bien d'autres. Moins agressif que le vinaigre de vin, avec ses 5° d'acidité, le vinaigre de cidre a toujours eu les faveurs de la médecine populaire.

*Comme il serait trop long d'expliquer en détail toutes les vertus et les raisons qui font du vinaigre de cidre un remède si précieux. Voici une liste des différents maux, problèmes contre lequel il agit :*

infection urinaire,  
varice,  
zona,  
inflammation buccale,  
vertige,  
fatigue,  
nervosité,  
bouffée de chaleur lors de la ménopause,  
rhume,  
insomnie,  
trouble hépato-biliaire,  
calculs biliaires,  
calculs rénaux,  
démangeaisons du à l'urticaire, l'eczéma et le psoriasis,  
maux de gorge,  
migraine,  
douleurs musculaires,  
entorse,  
récupération musculaire en cas de courbatures.

## Les vertus du vinaigre

*Le vinaigre de cidre peut être pris juste avant les repas seul ou bien dilué dans de l'eau.*

<http://www.ctendance.com/article-10185.html>

**Le vinaigre de Cidre de pomme reste ainsi le meilleur : Il contient, outre l'acide acétique, des acides organiques qui entre dans le métabolisme alimentaire et des minéraux indispensables pour le corps humain.**

- **Les bienfaits du vinaigre de cidre et la perte de poids**

Le vinaigre de cidre possède de nombreuses vertus tels que la perte de poids. Ce vinaigre est riche en acides aminés, en vitamines et minéraux, et constitue une source supplémentaire de fibres alimentaires. Il améliore également la digestion et le métabolisme, diminue le cholestérol, l'arthrite et la pression sanguine.

Voici un petit recette qui séduit de plus en plus de personne:

*Le matin à jeun, prendre un verre d'eau chaude additionné d'une cuillerée à café de vinaigre de cidre. Vous pouvez ajouter une cuillerée de miel pour adoucir le goût.*

Ce petit verre quotidien vous fera le plus grand bien et vous fera en même temps perdre du poids naturellement. En effet, le vinaigre de cidre renforce le système immunitaire tout en atténuant l'appétit.

<http://www.astucieuse.com/Les-bienfaits-du-vinaigre-de-cidre-et-la-perte-de-poids,1,285.html>

Les vertus du vinaigre de cidre sont également louées ici...

<http://antahkarana.forumzen.com/sante-soins-holistiques-f14/le-vinaigre-blanc-et-ses-bienfaits-t925.htm>

**! Important !** Heureusement, grâce à l'ingéniosité d'un pomiculteur-vinaigrier, on retrouve sur le marché un vinaigre de cidre 100% pur, authentique, fait selon les traditions anciennes, vieilli en baril de chêne et non-pasteurisé. Il est important de bien choisir le bon, le véritable vinaigre pur pour sa santé.

*N'espérez pas être débarrassé de tous vos problèmes de santé avec une ou deux rasades de vinaigre de cidre du jour au lendemain. 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.*

*On conseille d'en prendre 1 à 2 c. à table et plus, seul ou dilué dans de l'eau ou du jus, et un peu de miel (facultatif), chaque jour.* <http://www.saveursdumonde.net/articles/2987/>

**Acheter bio, surtout non pasteurisé :**

<http://www.toutelabio.com/produit-bio-vinaigre-de-cidre-non-pasteurise-75cl,663,18,176,634.htm>

<http://www.bahadourian.com/vinaigres-purs/vinaigre-de-cidre-772.html>

- **DE NOMBREUX OUVRAGES EXISTENT ET SONT PROPOSÉS SUR AMAZON, FNAC...**

*J'en ai relevé deux, je vous laisse le soin de choisir par vous-même... Il en existe certainement d'autres...*

1. **LE VINAIGRE SANTÉ** de Marie-France Muller (Auteur)

Biographie de l'auteur : Marie-France Muller est docteur en psychologie et naturopathe. Elle s'intéresse depuis de nombreuses années à tout ce qui concerne le développement personnel et la santé. Elle est l'auteur de très nombreux livres à succès comme Osez vous affirmer, Croire en soi, Le vinaigre santé, Minéraux et oligo-éléments colloïdaux et Le grand livre de la réflexologie faciale, parus aux Editions Jouvence

2. **Les vertus du vinaigre** (Poche) de Lavedrine a. (Auteur)

- **Vinaigre et santé (par Guy Roulier. Naturopathie)**

Déjà utilisé chez les Grecs et les Romains aussi bien comme base de boisson rafraîchissante que comme condiment, le vinaigre est un produit naturel très intéressant tant sur le plan gustatif que pour la santé. Considéré par certains comme une panacée, on lui a prêté des vertus parfois exagérées. Comme tout produit naturel, ses vertus viennent de ses constituants qui conditionnent ses effets-santé. Il en est des vinaigres comme des fruits. Le produit final n'est que le résultat de la fermentation acétique du produit original. Le mode de fabrication, artisanal ou industriel fait aussi la différence, tant au niveau qualitatif que gustatif. Un vinaigre balsamique peut mettre des années à s'affiner. L'intérêt-santé du vinaigre repose sur son acidité qui, comme pour le jus de citron est antiseptique et agit sur les récepteurs des muqueuses, donnant cette sensation d'astringence au niveau de la bouche. Sur le plan cosmétique cette acidité est utilisée comme après shampoing.

**Constituants :**

élaboré à partir d'une substance alcoolisée (cidre, vin, jus de fruit fermenté, alcool de céréales, hydromel...) le vinaigre est obtenu par introduction de ferments pour transformer l'alcool en acide. Le vinaigre de moût de raisin rouge contiendra les oligoéléments, tanins et les flavonoïdes du raisin, le vinaigre de cidre ceux de la pomme, le vinaigre de miel, les huiles essentielles et flavonoïdes du miel, etc. Le principal intérêt santé du vinaigre repose essentiellement sur son acidité (pH faible), à la fois antiseptique et astringente au niveau des muqueuses et sur ces éléments complémentaires spécifiques à chaque substance de base.

- **Modes d'utilisation**

**Usage culinaire :**

Le vinaigre de moût de raisin et notamment le vinaigre balsamique possède des qualités à fois gustatives et santé. Il sera utilisé largement dans les salades, de nombreux plats cuisinés et pour déguster en toute sécurité huîtres et coquillages crus, additionné d'échalote finement ciselée. Vinaigre aromatique : cornichons, petits oignons, salicornes, herbes diverses selon votre inspiration. Les immerger entièrement dans du vinaigre dans un bocal hermétiquement fermé. Laisser reposer au moins 3 semaines.

**Usage santé par voie interne :** le vinaigre est un stimulant de l'appétit et facilite la digestion, notamment des protéines. Par contre il contrarie la prédigestion buccale des amidons qui doit se faire dans un milieu alcalin. Il faut donc apprendre à bien le marier. Vous pouvez aussi pratiquer la "cure de nettoyage" : elle est à pratiquer à jeun pendant 3 semaines. Prenez tous les matins au lever, 1 cuillerée à café de vinaigre dans un verre d'eau. Nota : Cette pratique est contre-indiquée en cas de gastrites et d'ulcères. Utilisés additionnés à l'eau de boisson, les vinaigres de cidre de pomme sont appréciables pour leur teneur plus marquée en potassium (120 à 200 mg aux 100 g). Ils améliorent la diurèse et permettent de lutter contre l'hypertension.

**Usage santé par voie externe :**

*Soulager un mal de gorge :* se gargariser plusieurs fois par jour avec le mélange de 1 à 2 cuillerées à soupe de vinaigre diluées dans un verre d'eau. *Hygiène du conduit auditif externe :* quelques gouttes d'une solution 50/50 eau/vinaigre sur le coton tige, pour éviter les infections bactériennes. Une étude récente a démontré une efficacité supérieure du vinaigre par rapport aux gouttes antibiotiques pour traiter l'inflammation du tympan. Cette efficacité serait due essentiellement à l'acidité du vinaigre et peut-être aux tanins et aux flavonoïdes (vinaigre de vin rouge).

**Application externe :** le vinaigre (dilué à 50%) est un bon désinfectant (pour les petites excoriations, plaies et brûlures superficielles).

Le vinaigre est astringent, il resserre les pores de l'épiderme.

Vinaigre aromatique : vous pouvez fabriquer votre vinaigre aromatique en laissant macérer des plantes aromatiques, dans du vinaigre de vin blanc ou de cidre Il peut être utilisé pour la toilette ou pour les soins cosmétiques. Plantes aromatiques à utiliser : lavande, héliochryse, marjolaine, camomille, géranium roast, pétales de rose.

C'est un bon désinfectant et peut être utilisé pour nettoyer les plaies et les brûlures superficielles. Le vinaigre de fruits, de céréales et de miel contient des vitamines, des oligo-éléments anti-oxydants.

## Les vertus du vinaigre

Il peut aussi être utilisé pour soulager les démangeaisons et les piqûres de moustique (également préventif) : appliquer sur les parties affectées sur un morceau de coton imbibé d'une solution aqueuse à 50%.

On peut en ajouter au bain (2 à 3 cuill. à soupe par bain).

Cheveux : fait briller les cheveux : 2 ou 3 c. à soupe de vinaigre de vin ou de cidre à appliquer sur le cuir chevelu au moment du rinçage. Efficace contre les poux.

- **A savoir : Pour une application externe, les vinaigres de fleurs, de fruits, de miel permettent de bénéficier de plus des propriétés apaisantes de leurs huiles essentielles et flavonoïdes**

### **[ Formule de vinaigre antiseptique polyvalent :**

Dans un litre de vinaigre de vin ou de cidre mettez à macérer, pendant 15 jours, 20 grammes de chacune des plantes sèches suivantes : cannelle (écorce), girofle (clous), lavande vraie, menthe poivrée, romarin, sauge, thym, et 10 g d'ail frais. Filtrez. Conservez dans une bouteille opaque bien fermée. Utilisation : 1 à 2 cuillerées à café à jeun dans un demi verre d'eau en cure de 3 semaines. En externe, il peut être utilisé dilué sur les petits "bobos". ]

### • Le vinaigre blanc et ses bienfaits

#### **Un produit ménager écologique : (utiliser du vinaigre blanc : voir plus haut)**

entièrement biodégradable, le vinaigre constitue un excellent produit d'entretien pur ou dilué. Il constitue une alternative aux produits chimiques d'entretien dont les émanations s'ajoutent à la pollution ambiante.

#### *Quelques exemples d'emploi :*

Pour nettoyer les objets et les faire briller. Pour faire briller la vaisselle, redonner de l'éclat aux verres en cristal et aux couverts en argent. Détartrant : utilisé pur, il s'attaque aux dépôts calcaires (évier, cuvette des toilettes vidée). Laisser agir 10 minutes. Rincer.

"Connaissez vous les bienfaits du vinaigre blanc sur vos cheveux ? Plus de pellicules, plus de poux (protégez les yeux de votre enfant pour faire le shampoing à base de vinaigre), des cheveux plus souples et étincelants en un clin d'oeil. Vous voulez retrouver une salle d'eau brillante sans trace de moisissure et de tartre, utilisez alors du vinaigre blanc, vous serez émerveillé, en plus de nettoyer facilement, il enlève les mauvaises odeurs et donne un aspect neuf à votre intérieur (plus de trace d'eau sur la robinetterie et sur les portes de la douche). Le vinaigre blanc est aussi très efficace pour supprimer des tâches d'encre, de café, de rouille ou de vin. Il s'adapte aussi au linge pour raviver les couleurs, blanchir et enlever les taches de transpiration. Le vinaigre blanc est aussi efficace pour nettoyer les vitres et miroir sans laisser de trace. C'est donc un produit naturel dont l'utilisation est souvent restreint à l'assaisonnement, alors que ce produit économique est une solution radicale à de nombreux problèmes quotidiens. L'essayer, c'est l'adopter !"

