

Le vinaigre de cidre de pommes

Propriétés médicinales d'hier... et d'aujourd'hui...

Digestive et peptique

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 brûlements, 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 les 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 brûlements 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.

Sanguine

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.

Contre l'arthrite

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 ramollissement 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 thé 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.

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.

Détruit les graisses

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.

Calmante

On reconnaît au vinaigre de cidre la propriété de calmer la 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 : une demi-tasse à une tasse dans l'eau d'un bain d'environ 15 à 20 minutes.

Céphalique

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.

Contre les maux de gorge

Le vinaigre de cidre permet d'éliminer les maux de gorge. Se gargariser avec 2 c. à café 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 café de poivre de Cayenne,
- 3 c. à café de miel.

Bénéfique pour certaines maladies de peau

En usage externe, il aide à calmer les prurits et les démangeaisons. Il atténue les démangeaisons causées par l'urticaire, l'eczéma, le psoriasis, etc.

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.

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.

Tonique

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

Bénéfique 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.

Propriétés capillaires

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

Contre les coups de soleil

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.

Et plus encore.

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

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.

Texte trouvé sur le site : [Ma passion des canaris](#)

[Vinaigrerie artisanale Pierre Gingras](#)

[Le vinaigre de cidre Ancestral](#)

[La diète au vinaigre de cidre](#)