

# VINAIGRE DE CIDRE

Nous devrions pouvoir donc dire la même chose d'un petit verre de vinaigre de cidre ! Si la pomme a fait dernièrement l'objet de nombreuses études scientifiques, il n'en est pas de même pour le vinaigre de cidre. La réputation des bienfaits de celui-ci demeure encore très empirique. Ceci ne signifiant pas que cette réputation est surfaite.

L'utilisation du vinaigre de cidre comme remède a été popularisée par un médecin américain du Vermont, le Dr Jarvis. Il avait constaté qu'un grand nombre de ses patients obtenaient de remarquables résultats de guérison en utilisant le vinaigre de cidre, abondant dans cet état grand producteur de pommes.

Intrigué par ses succès, il étudia le phénomène plus attentivement et commença lui-même à prescrire auprès de ses malades ce genre de traitement, tout en compilant de nombreuses notes sur l'évolution clinique des personnes traitées. A sa grande surprise il constata que le traitement au vinaigre de cidre donnait souvent de meilleurs résultats que les traitements conventionnels. Ce qui l'étonna le plus fut de constater la longévité, au-dessus de la moyenne, des personnes qui consommaient régulièrement le vinaigre de cidre. Il popularisa l'utilisation de cette boisson dans un livre vendu à plus de 500.000 exemplaires (Vivre 5 X 20 ans). La plupart des écrits sur le sujet sont toujours largement inspirés des livres et études du Dr Jarvis.

## Qu'est-ce que le vinaigre de cidre ?

Il s'agit d'un cidre de pommes qui a fermenté. Sous l'action de bactéries et de levures, l'exposition du liquide à l'air favorise la production d'acide acétique ainsi que de centaines d'autres substances. Un bon vinaigre de cidre doit être produit avec patience dans des barils de chêne, préférablement avec des pommes biologiques ou de culture écologique. Les vinaigres de vin ou de riz sont produits de la même manière.

## Bienfaits sur la santé

Les aliments fermentés ont été utilisés de tout temps pour améliorer la santé. La grande disponibilité des éléments nutritifs et leur facilité d'assimilation en font des aliments vivants de première qualité. Le vinaigre de cidre exercerait une action régularisante sur le système des tampons acido-basiques. Sous l'action d'une multitude d'enzymes, dont une des tâches est de favoriser les réactions biochimiques. Le métabolisme énergétique des systèmes d'élimination contribuerait à améliorer les troubles articulaires en éliminant les toxines et produits acides nuisibles de l'organisme. L'équilibre de la flore intestinale est très important pour notre santé. Les aliments fermentés contribuent à favoriser et maintenir cet équilibre et la santé de la flore intestinale. Le vinaigre de cidre, probablement pour sa grande richesse en pectine et enzymes de première qualité, est également recommandé comme adjuvant dans les programmes de contrôle du poids.

## Quelques unes de ses vertus :

- Aide à la digestion et l'assimilation
- Soulage les douleurs dans les maux de gorge
- Excelle dans le traitement de certains problèmes et douleurs arthritiques
- Permet de combattre efficacement les rhumes et gripes

# VINAIGRE DE CIDRE

- Élimine les crampes nocturnes
- Calme les coups de soleil et maintient la peau en santé
- Il freinerait les effets du vieillissement

## Comment l'utiliser ?

Il y a plusieurs façons d'utiliser le vinaigre de cidre. La plus utilisée est de le boire sous forme d'une boisson qui est très rafraîchissante : deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre pour un grand verre d'eau éventuellement additionné de une ou deux cuillères à soupe de miel (au début on peut commencer avec une seule cuillère à soupe de vinaigre et miel). Il existe également des capsules de vinaigre de cidre, vendues en pharmacie ou dans les magasins d'aliments naturels. Les personnes qui adoptent ce choix devraient cependant être conscientes qu'il est important de boire au minimum un grand verre d'eau avec la prise des gélules.

Pour les problèmes de sinus, rhumes et migraines, on peut faire des inhalations de vinaigre de cidre. De deux à trois cuillères à soupe de vinaigre de cidre pour un grand bol d'eau bouillante. Se couvrir la tête au-dessus du bol et respirer les vapeurs. On peut également utiliser le vinaigre de cidre pour un bain relaxant. Un grand verre de vinaigre de cidre dans l'eau du bain.

Enfin, je ne puis résister à vous donner une des versions de la recette du fameux vinaigre des 4 voleurs. La légende raconte qu'en France, en 1726, nos quatre voleurs profitèrent de l'épidémie de peste pour voler impunément les possessions des personnes ayant succombé à la terrible maladie. Lorsqu'ils furent finalement appréhendés, le juge leur offrit une sentence moins sévère en échange du secret qui les avait mis à l'abri de la contagion de ce mal redoutable.

- 20 g de romarin
- 20 g de lavande
- 20 g de sauge
- 30 g de cannelle
- 20 g de thym
- 20 g de menthe
- 30 g de girofle
- 20 g d'absinthe
- 30 g d'ail
- 5 g de camphre

Laisser au moins 15 jours dans 3 litres de vinaigre de cidre. Ensuite filtrer et garder à l'abri de la lumière. Pour plus d'information sur le vinaigre de cidre il existe d'excellents ouvrages, notamment le livre très complet de Manon Desrocher, n.d. "le vinaigre de cidre artisanal, ma passion...ses vertus".