

# Vinaigre de cidre : ses 16 vertus pour la santé

Tout d'abord, vous devez savoir que le vinaigre de cidre est issu de la fermentation des pommes. Acide hautement acétique, il a une apparence dorée et un parfum de pomme. Le vinaigre de cidre est une véritable potion magique : il s'attaque au diabète, au cancer, aux problèmes cardiaques, au taux élevé de cholestérol ainsi qu'aux problèmes de surpoids...rien que ça ! Découvrez les bienfaits du vinaigre de cidre ci-dessous.

## 1. Le vinaigre de cidre aide à lutter contre les maux d'estomac



Si une infection bactérienne est à l'origine de votre diarrhée, le vinaigre de cidre pourrait aider à endiguer le problème grâce à ses propriétés antibiotiques. Qui plus est, certains experts de remèdes traditionnels soutiennent que le vinaigre de cidre contient de la pectine pouvant aider à apaiser les spasmes intestinaux. Mélangez une ou deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre dans de l'eau ou du jus clair tel que le jus de pomme, et vous avez votre premier remède miracle.

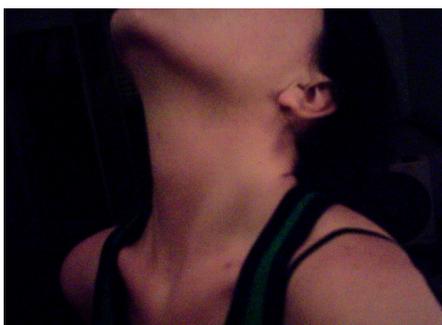
**Découvrez les autres bienfaits du vinaigre de cidre dans les pages suivantes !**

## 2. Le vinaigre de cidre guérit le hoquet



Si vous avez le hoquet et qu'il semble tenace, le vinaigre de cidre, avec son goût aigre, pourrait bien être l'arme fatale. Une adolescente est même allée encore plus loin en créant une sucette contenant du vinaigre de cidre qui, selon elle, « neutralise le message du hoquet » en stimulant intensément les nerfs présents dans la gorge et responsables des spasmes.

## 3. Le vinaigre de cidre apaise les maux de gorge



Dès que vous sentez le picotement typique d'un mal de gorge, prenez un peu de vinaigre de cidre. Il s'avère que la plupart des microbes ne peuvent pas survivre dans l'environnement acide du vinaigre de cidre. Mauvaise nouvelle donc pour les microbes qui taquinent votre gorge. Pour en venir à bout, il vous suffit de mélanger  $\frac{1}{4}$  de verre de vinaigre de cidre avec  $\frac{1}{4}$  de verre d'eau chaude et de vous gargariser environ toutes les heures.

## 4. Le vinaigre de cidre peut faire baisser le taux de cholestérol



Si votre assiette ressemble souvent à celle de la photo ci-dessus, vous devez savoir qu'il vous faut surveiller votre cholestérol. Une étude réalisée il y a quelques années, a révélé que l'acide acétique contenu dans le vinaigre de cidre réduit le mauvais cholestérol. En outre, une étude japonaise a révélé que la consommation quotidienne de vinaigre de cidre par jour entraîne une baisse du taux de cholestérol

## 5. Le vinaigre de cidre empêche l'indigestion



Si vous préparez un repas copieux, avalez une petite gorgée de vinaigre de cidre avant de manger, cela devrait vous éviter une mauvaise indigestion. Essayez également ce remède traditionnel : ajoutez 1 cuillère à café de miel et 1 cuillère à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau tiède et buvez-le 30 minutes avant de dîner.

## 6. Le vinaigre de cidre dégage un nez bouché



La prochaine fois que vous avez le nez bouché, saisissez le vinaigre de cidre. En effet, le vinaigre de cidre contient du potassium, qui fluidifie le mucus, et de l'acide acétique, qui empêche la prolifération des bactéries qui contribuent à la congestion nasale.

**Recette** : mélangez une cuillère à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau et buvez-le pour aider à décongestionner les sinus.

## 7. Le vinaigre de cidre vous aide à perdre du poids



Le vinaigre de cidre peut vous aider à perdre du poids. Voici pourquoi : l'acide acétique coupe l'appétit, augmente votre rythme métabolique et réduit la rétention d'eau. Les scientifiques avancent également la théorie que le vinaigre de cidre interfère avec la digestion de l'amidon, ce qui signifie moins de calories dans le système sanguin.

## 8. Le vinaigre de cidre vous débarrasse des pellicules



L'acidité du vinaigre de cidre modifie le pH de votre cuir chevelu, et rend plus difficile la prolifération des pellicules.

Essayez donc recette : mélangez  $\frac{1}{4}$  de verre de vinaigre de cidre avec  $\frac{1}{4}$  de tasse d'eau dans un flacon pulvérisateur et vaporisez le mélange sur votre cuir chevelu. Enveloppez vos cheveux dans une serviette et laissez agir pendant une durée de 15 minutes à une heure, puis lavez vos cheveux comme à votre habitude. Renouvelez l'opération deux fois par semaine pour de meilleurs résultats.

## 9. Le vinaigre de cidre élimine l'acné



Le vinaigre de cidre est un excellent tonifiant naturel qui vous aide à garder une peau saine. Ses propriétés antibactériennes aident à garder l'acné sous contrôle. De plus, les acides maliques et lactiques qu'il contient adoucissent et exfolient la peau. Enfin, le vinaigre de cidre équilibre le pH de votre peau et réduit les taches rouges.

## 10. Le vinaigre de cidre stimule l'énergie



Les exercices et parfois le stress extrême entraînent une montée de l'acide lactique dans votre corps, causant de la fatigue. Curieusement, les acides aminés contenus dans le vinaigre de cidre agissent comme un antidote. De plus, le vinaigre de cidre renferme du potassium et des enzymes qui peuvent soulager cette sensation de fatigue. La prochaine fois que vous vous sentez épuisé, ajoutez une cuillère à soupe ou deux de vinaigre de cidre à un bol de soupe froid ou à un verre d'eau.

## 11. Le vinaigre de cidre réduit les crampes nocturnes



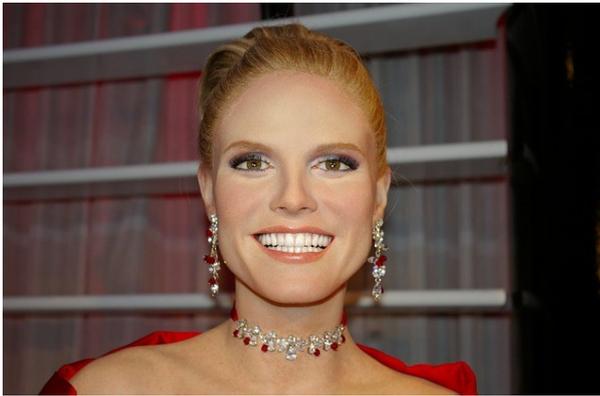
Les crampes dans les jambes sont souvent le signe d'une carence en potassium. Étant donné que le vinaigre de cidre en contient à forte dose, l'astuce consiste à mélanger deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre et une cuillère à café de miel dans un verre d'eau tiède et de le boire pour soulager les crampes nocturnes.

## 12. Le vinaigre de cidre tue la mauvaise haleine



Si même le brossage de dent et le bain-de-bouche ne font pas l'affaire contre une haleine malodorante, essayez le vinaigre de cidre ! Rincez-vous la bouche avec du vinaigre de cidre, ou buvez-en une cuillère à café (diluée avec de l'eau si vous préférez) pour anéantir les bactéries responsables des mauvaises odeurs.

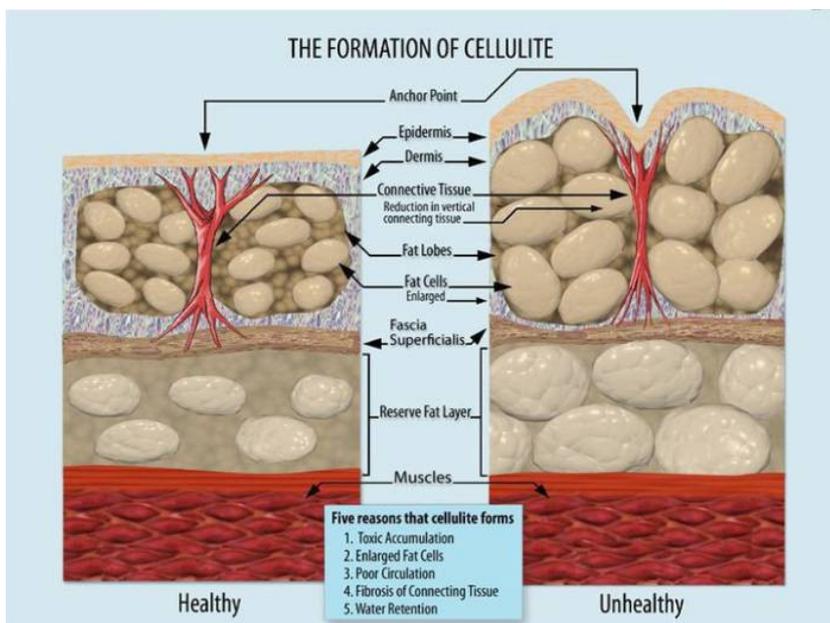
### 13. Le vinaigre de cidre blanchit les dents



Si vous voulez avoir un sourire de star, rincez-vous la bouche avec du vinaigre de cidre le matin. Le vinaigre aide à nettoyer les taches, blanchir les dents et anéantir les bactéries présentes dans votre bouche et sur vos gencives. Brossez-vous les dents comme vous le faites au quotidien après le rinçage. Vous pouvez également vous brosser les dents avec du bicarbonate de soude une fois par semaine pour aider à éliminer les taches et blanchir vos dents : utilisez-le de la même façon qu'un dentifrice. Enfin, vous pouvez utiliser du sel en tant que dentifrice de substitution. Si vos gencives commencent à être rugueuses, passez à un

brossage avec du sel tous les deux jours.

### 14. Le vinaigre de cidre vous permet de lutter contre la cellulite



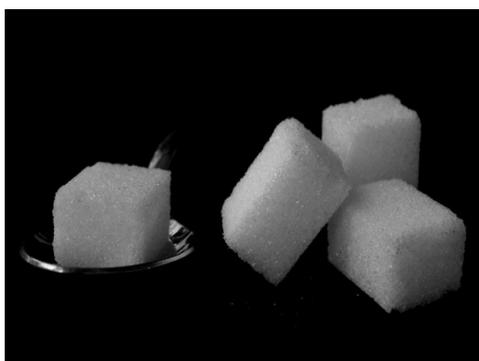
La cellulite touche toutes les femmes, quelque soit leur poids. Le vinaigre de cidre est riche en minéraux comme le potassium et le magnésium. Ces minéraux combattent la rétention hydrique et réduisent la perméabilité des parois capillaires, ce qui permet de lutter contre la cellulite.

### 15. Le vinaigre de cidre atténue les bleus



Le vinaigre de cidre possède des propriétés anti-inflammatoires. Prenez une compresse enduite de vinaigre de cidre et posez-la sur le bleu afin d'estomper le bleu.

### 16. Le vinaigre de cidre aide à contrôler le taux de glycémie



Quelques gorgées de vinaigre de cidre pourraient vous aider à maintenir un taux de glycémie équilibré, selon plusieurs études ayant établi un lien entre les deux. Une étude, effectuée sur des personnes atteintes de diabète de type 2 qui ne prenaient pas d'insuline, a conclu que la consommation de deux cuillères à soupe de vinaigre de cidre avant d'aller se coucher entraînait des niveaux de glucose inférieurs au matin. De plus, chez les personnes qui résistent à l'insuline, boire un mélange de vinaigre de cidre et d'eau avant de manger un repas riche en glucides permet de baisser le taux de glycémie après le repas.