

Le vinaigre de cidre de pomme non pasteurisé et biologique...

Un vrai élixir de jeunesse !

On l'utilise fréquemment en cuisine pour assaisonner les aliments. Pourtant, peu de gens connaissent vraiment les propriétés extraordinaires du vinaigre de cidre de pomme.

L'histoire nous montre que notre ancêtre de l'époque paléolithique, l'*Homo sapiens*, connaissait déjà l'art de transformer les aliments bruts. Par l'étude des restes fossilisés, on a, en effet, confirmé qu'il savait extraire le jus des fruits. Il semblerait qu'à travers l'évolution, celui-ci n'a pas tardé à expérimenter la transformation de ce liquide en alcool, ce qui a donné naissance à la viticulture, pour finalement connaître les bienfaits du vinaigre en apprenant à prolonger la fermentation du vin. La fabrication artisanale du vinaigre de cidre ne daterait donc pas d'hier. On raconte même qu'Hippocrate en prescrivait régulièrement à ses patients pour soigner les maux de gorge, la fatigue, l'arthrite et comme désinfectant.

Il y a plusieurs types de vinaigre, mais le vinaigre de cidre de pomme surpasse de beaucoup tous les autres de par ses nombreuses propriétés thérapeutiques. On recherchera, idéalement, le vinaigre de cidre non filtré, non distillé, non pasteurisé et biologique, pour plusieurs raisons.

D'une part, les sédiments retrouvés au fond d'une bouteille de vinaigre non filtré, que l'on nomme la mère vinaigre, sont très riches en enzymes. Si l'on chauffe ce liquide, on détruit ses nombreux minéraux ainsi que le pouvoir des enzymes et de l'acide malique contenu naturellement dans celui-ci. D'autre part, la pasteurisation détruit aussi toutes les bactéries bénéfiques pour le système digestif. Il n'y a donc aucune inquiétude à consommer cet aliment non pasteurisé, car les bactéries amies présentes dans celui-ci protègent l'intestin des infections. Finalement, il est préférable d'utiliser le vinaigre de cidre biologique, car il provient de vergers dont la culture des pommiers se fait sans engrais chimiques, et il sera ainsi exempt de toute trace de pesticides et d'insecticides.

Les aliments fermentés sont considérés comme des aliments vivants, car le processus de la fermentation rend ceux-ci beaucoup plus assimilables parce que pré-digérés.

Plus spécifiquement, le vinaigre de cidre fabriqué de façon artisanale contient naturellement les vitamines du complexe B, plusieurs minéraux (dont du potassium en concentration importante), des substances antibactériennes et antibiotiques, de la pectine, des enzymes, de la bêta-carotène, de l'acide acétique et de l'acide malique, un élément important de la lutte contre les toxines. Mais c'est le potassium qui en est l'élément clé et qui agit en synergie avec les autres minéraux. Ce minéral permet de garder intact les tissus mous

dans le corps. Le potassium est aux tissus ce que le calcium est aux os. Il participe à la régénération des cellules du corps.

Le vinaigre de cidre de pomme agit également sur l'équilibre acido-basique du corps. Une fois ingéré, tout comme le citron, il laisse des résidus alcalins, si l'on ne souffre pas d'insuffisance métabolique à l'égard des acides. Par contre, si une personne est tellement acidifiée qu'elle éprouve des difficultés avec les aliments acides, on recommandera d'intégrer celui-ci très doucement. Dans certains cas, cela ne conviendra pas du tout.

La cure de vinaigre de cidre de pomme

Des problèmes de santé, comme l'arthrite par exemple, une maladie inflammatoire des articulations, peuvent être soulagés par le vinaigre de cidre de pomme. Une cure avec ce vinaigre aidera à amoindrir les douleurs dues à l'inflammation par sa capacité à dissoudre les dépôts calcaires qui causent la douleur dans les articulations. On peut boire une à deux cuillérées à thé de ce vinaigre dans un verre de six onces d'eau de source à petites gorgées, une ou deux fois par jour. Il est toujours souhaitable de faire des pauses dans ce genre de cure, pour ne pas trop solliciter les reins, à raison d'un ou deux jours par semaine, ou d'une ou deux semaines par mois, et parfois plus.

En traitement externe, cela peut aussi aider à calmer ou à faire disparaître la douleur logée dans les articulations. Un bain d'eau chaude avec une tasse de

vinaigre de cidre est très apaisant. On peut aussi envelopper une ou des articulations touchées avec une compresse qui a été préalablement trempée dans cette solution. La fasciite plantaire et l'épine de Lenoir, ces affections douloureuses des pieds et plus spécifiquement du talon, peuvent être grandement améliorées avec des compresses de vinaigre de cidre.

Lors d'un mal de gorge, on pourra se gargariser à toutes les heures avec une cuillère à thé de vinaigre de cidre dans un peu d'eau chaude, puisqu'il a un pouvoir antiseptique et antibiotique. On espacera les gargarismes au fur et à mesure de l'amélioration de l'état.

Le vinaigre de cidre a aussi la propriété de dissoudre les dépôts de mauvais cholestérol dans les vaisseaux sanguins, grâce à la pectine et à l'acide acétique. Il éclaircit de plus le sang et diminue la viscosité sanguine, améliorant du coup la circulation. Informez-vous auprès d'un naturopathe compétent pour vérifier les possibilités d'interaction, si vous prenez une médication pour le cœur.

Voilà donc quelques-uns des bienfaits que procure une cure de vinaigre de cidre de pomme. Mais il est important de préciser qu'une alimentation saine et équilibrée reste toujours le fondement même de la santé. En fait, ce type de cure n'est qu'une façon simple et à la portée de tous d'améliorer sa qualité de vie.

Sylvie Rousseau, NDA

Membre comité médiatique de l'ANAQ