

Recettes de santé

Au vinaigre de cidre (bio, non pasteurisé)

Le cocktail de Jarvis : un remontant à faire soi-même

Les médecins sportifs vous le répètent : pendant et après l'exercice, il est élémentaire de boire une solution isotonique permettant une rapide compensation des minéraux perdus par sudation. Grâce au vinaigre de cidre, il est possible d'en obtenir une excellente qui, potassium aidant, fortifie en outre la musculature.

Pour cela, *on diluera 2 cuillères à café de vinaigre de cidre et 1 c. à c. de miel dans 100 ml d'eau riche en sodium*

C'est le cocktail dit « **de Jarvis** » dont vous verrez ci-dessous les nombreux usages possibles.

En règle générale, pour soutenir la vitalité et la santé musculaire d'une personne active, il est conseillé d'en boire 3 verres par jour.

Une autre façon de se soigner... à la cuillère. Le vinaigre de cidre, sous forme de cocktail ou pris à la cuillère, présente bien des vertus thérapeutiques. Les indications ci-dessous montrent l'étendue de son spectre d'action :

- Faiblesse, fatigue, fragilité face aux microbes et virus :
Vous êtes souvent fatigués ? vous tombez malade dès qu'une personne tousse ou renifle dans votre entourage ? vous êtes allergique pour un rien... Faites des cures régulières du cocktail de Jarvis (sur environ 4 semaines et sans interruption en préventif) ou durant les périodes où vous vous sentez fragiles. Complétez cette cure en prenant de la vitamine C naturelle.
- Rhumes et troubles des voies respiratoires :
En cas de mal de gorge et d'enrouement, faites des gargarismes de vinaigre de cidre dilué (75 ml d'eau tiède avec 25 ml de vinaigre). Si l'inflammation est aiguë, gargarisez toutes les heures (recracher !). En cas de toux bronchique, le vinaigre de cidre va favoriser la liquéfaction et l'expectoration des mucosités. Prenez 1 c. à café de ce sirop : 4 c. à soupe de miel liquide avec 5 c. à café de vinaigre de cidre. Buvez beaucoup de liquide (des infusions de thym très chaudes) pour aider les mucosités épaisses à se liquéfier.
- Troubles cardiaques et circulatoires :
Le vinaigre de cidre, on l'a vu, a la capacité de dissoudre les dépôts calcaires dans les parois artérielles (une coquille d'œuf se dissout en moins de 2 jours dans du vinaigre de cidre) et la pectine contenue dans le vinaigre de cidre stabilise le taux de cholestérol. Si vous êtes concernés, buvez le cocktail de Jarvis plusieurs fois par jour et utilisez le plus possible le vinaigre de cidre pour cuisiner. Sa haute teneur en potassium renforcera en plus le muscle cardiaque. Si vous souffrez de varices, imbibez un tissu de vinaigre de cidre et enveloppez vos jambes pendant 20 minutes. En cas d'hémorroïdes, prenez des bains de siège où vous diluerez un verre de vinaigre de cidre et un verre d'infusion de sauge dans de l'eau tiède.
- Troubles intestinaux :
En cas de diarrhée, qu'elle soit provoquée par de méchantes bactéries ou par des médicaments, le corps perd quantité de liquide et de minéraux vitaux. Le vinaigre de cidre, bactéricide doux (il agit non par destruction mais par répulsion), reminéralisant, favorise le développement de la flore intestinale et régule le transit. Diluez 2 c. à café de vinaigre de cidre dans un verre d'eau et buvez-le avant les repas par petites gorgées jusqu'à disparition des maux. En cas de constipation, buvez plusieurs fois par jour 2 c. à café de vinaigre de cidre diluées dans un verre d'eau et/ou prenez des bains de pieds tièdes (4 litres d'eau, un verre de vinaigre de cidre et 4 c. à café de sel).
- Douleurs articulaires (arthrose, arthrite, rhumatismes, goutte) :
*En fluidifiant le sang épaissi par les aliments riches en protéines (comme les viandes), le vinaigre de cidre nettoie les toxines qui s'accumulent dans les jointures, les tissus et les organes. Pour prévenir les douleurs articulaires, buvez le cocktail de Jarvis dans un demi-verre d'eau avant le petit-déjeuner.
En cas de douleurs aiguës, faites un enveloppement froid du membre concerné ou, si la douleur est chronique, un enveloppement chaud au vinaigre de cidre dilué.*
- Troubles des reins et de la vessie
Le vinaigre de cidre favorise le rinçage des reins et de la vessie et prévient la formation de calculs rénaux et vésicaux. Buvez aux repas 2 c. de vinaigre de cidre diluées dans un verre d'eau. Là aussi, buvez des infusions (de pissenlit ou d'ortie) pour mieux éliminer.
- Problèmes de dents et de bouche
Le vinaigre de cidre stoppe les inflammations d'origine bactérienne, stimule l'irrigation de la gencive. Pour conserver des gencives saines, rincez-vous la bouche matin et soir après vous être brossé les dents avec du vinaigre de cidre dilué dans l'eau (1 c. à café dans un verre d'eau).

- Problèmes de peau

Acné : les composants du vinaigre de cidre purifient la peau et empêchent les inflammations, y compris celles qui sont dues au dérèglement hormonal de la puberté. Il est conseillé de boire un verre d'eau dans lequel vous aurez dilué deux c. à café de vinaigre de cidre avant chaque repas. Vous pouvez aussi vous faire des saunas faciaux. Remplissez un grand bol avec 1 l d'eau bouillante, 4 c. à soupe de vinaigre de cidre et des fleurs de camomille. Couvrez-vous la tête d'une serviette et placez le visage au-dessus du récipient dans la vapeur.

Inflammations cutanées : provoquées par des virus ou des bactéries : buvez un verre d'eau avec 2 c. à café de vinaigre de cidre aux repas. Appliquez des compresses de vinaigre de cidre et de farine de maïs ou de pommes de terre. En cas de virus (herpès ou le zona), tamponnez les zones concernées avec du vinaigre de cidre non dilué.

Piqûres de petits insectes : le vinaigre, appliqué immédiatement, arrête les démangeaisons (moustiques, aoûtats)

Coups de soleil : le vinaigre de cidre calme et rafraîchit la peau rouge et douloureuse et empêche les infections. Appliquez-le non dilué, doucement, sur les zones rouges. Et prenez un bain d'eau fraîche dans lequel vous aurez dilué 3 c. à soupe de vinaigre de cidre.

- Affections gynécologiques

Le vinaigre de cidre régule aussi la flore vaginale (pertes blanches, etc.). Diluez une dose de vinaigre pour 4 doses d'eau, le tout à la température du corps. Achetez en pharmacie une seringue de 10 ml, coupez l'embout, pompez la solution préparée avec votre seringue et injectez la prudemment dans le vagin.

Dans le cas de règles abondantes, prendre le cocktail de Jarvis le matin. Il agit contre les saignements. Vous pouvez aussi pratiquer des bains de siège avant le début des règles (diluer un demi-verre de vinaigre de cidre dans de l'eau chaude).

- Soins du corps

Buvez le matin à jeun un verre du cocktail de Jarvis. Il vous fortifiera tout en stimulant l'irrigation sanguine et les fonctions de la peau. Complétez ce régime par :

Des bains : pour détendre la peau et régénérer son film protecteur, prenez un bain dans lequel vous aurez versé 1 à 2 verres de vinaigre de cidre. Restez au moins 15 minutes et relaxez-vous.

Des massages : après le bain ou la douche, pratiquez un massage une fois par semaine. Remplissez votre lavabo d'eau chaude et versez un verre de vinaigre de cidre. Massez-vous le corps avec cette eau vinaigrée pour qu'elle pénètre bien dans la peau. Ne vous essuyez pas.

Pour nourrir, hydrater, lisser et protéger votre peau, voici comment faire une crème de soins à partir de ce que vous pourrez trouver dans votre cuisine :

- au yaourt et au vinaigre de cidre : *mélangez 3 c. à soupe de yaourt nature, 1 c. à soupe de crème fraîche, 1 c. à soupe de miel (chauffé et bien fluide), 1 c. à café de vinaigre de cidre et 1 c. à café de jus de tomate. Remuez jusqu'à obtenir une pâte lisse. Appliquez cette crème la nuit.*
- à l'avocat et au vinaigre de cidre : *mélangez 3 c. à soupe d'avocat écrasé, 3 c. à café de miel, 2 c. à soupe de vinaigre de cidre et 2 c. à café de son de blé. Épaississez la pâte obtenue avec le son de blé. Étalez la préparation obtenue sur votre peau et laissez agir 30 minutes.*
- Cheveux : *L'Oréal, Dessange et compagnie n'ont qu'à bien se tenir*
Le vinaigre de cidre est à la base de soins capillaires ultra-économique et bien plus sains que ceux du commerce. Ses résultats vous surprendront. Voici quelques recettes de shampoings et lotions dont les ingrédients principaux sont aussi dans votre cuisine :
 - Cheveux blonds : *faire une décoction de fleurs de camomille (20 g/l) et la mélanger dans 1 l de vinaigre de cidre. Appliquez 25 cl de cette solution sur les cheveux après le shampoing.*
 - Cheveux bruns : *préparez un shampoing avec 2 c. à café d'eau de rose, 2 c. à soupe de vinaigre de cidre et 2 œufs puis massez-vous les cheveux avec et laissez agir quelques minutes.*
 - Cheveux brillants : *faire une décoction avec 30 g d'orties dans un ½ litre d'eau. Filtrez-la et mélangez avec le vinaigre de cidre. Appliquez la préparation sur les cheveux après le shampoing.*
 - Cheveux épais : *placez 10 g de feuilles de bouleau, 10 g de feuilles de lavande dans une carafe puis versez dessus un litre de vinaigre de cidre. Fermez hermétiquement et laissez macérer une semaine. Massez-vous alors la chevelure avec la solution. Ne pas rincer.*
 - Boucles naturelles : *après le shampoing, appliquez une solution chaude de vinaigre de cidre (proportion ¼) et d'eau.*
 - Cheveux gris : *lavez les cheveux avec du vinaigre de cidre (proportion 1/3) dilué dans l'eau et chauffé. Ne pas rincer.*
 - Cheveux gras : *appliquez une solution de vinaigre de cidre dilué dans l'eau (2/3 d'eau) après le shampoing.*
 - Pellicules, chutes de cheveux : *appliquez du vinaigre de cidre dilué (3/4 d'eau) et chauffé, après le shampoing.*

De la tête... aux pieds, de quoi faire de l'ombre aux pharmacies !

Pour les mains, la règle de la simplicité prévaut aussi.

Vous avez des problèmes de peau sèche ou gercée ? Pour retrouver une peau souple et lisse, faites une cure de cocktail de Jarvis pendant 4 à 6 semaines (un verre avant le petit-déjeuner). Essayez aussi une crème composée pour moitié d'huile d'olive et pour moitié de vinaigre de cidre (très bonne pour le corps aussi).

Enfin, pour vivifier vos pieds en fin de journée,

trempez les pendant 15 mn dans 5 l d'eau chaude dans lesquels vous aurez versé 3 c. à café de sel et 2 de vinaigre de cidre. Si vous avez les jambes lourdes, une friction au vinaigre de cidre pur les soulagera.

Que demander de plus simple et de plus universel ?

Dominique Vialard

<http://www.alternativesante.fr/>