

Vrai/faux : le vinaigre de cidre

Chère lectrice, cher lecteur,

Rien ne marche mieux en santé naturelle que de présenter comme merveilleux/miraculeux/fantastique un produit banal, et de raconter qu'il soigne tout, des cors aux pieds à la mauvaise haleine en passant par le cancer, le surpoids et les performances sexuelles (très importants, ces deux derniers points).

Évidemment, cela ne va jamais sans une « subtile » offre d'achat pour des gélules, un livre électronique, une fiole, ou une poudre de perlimpinpin quelconque à prix exorbitant sur un site Internet hébergé on ne sait où.

Les « classiques » du genre incluent le bicarbonate de soude, le « pain et l'eau = recette miracle », la gelée royale, la propolis, l'élixir du Suédois, le chlorure de magnésium et, au sommet du podium, le vinaigre de cidre.

La vérité est d'autant plus difficile à rétablir que, de fait, certains de ces produits ont réellement des effets sur la santé, parfois spectaculaires. J'ai d'ailleurs régulièrement parlé de plusieurs d'entre eux dans *Santé Nature Innovation*.

Aujourd'hui, je fais toute la lumière sur le vinaigre de cidre, ce que vous pouvez en attendre, et les dangers à éviter.

Car de nombreux sites et livres diffusent des informations fantaisistes à ce sujet.

Un médecin dans les montagnes américaines

Les ouvrages les plus populaires sur le vinaigre de cidre s'appuient sur le best-seller d'un médecin américain, le Dr DeForest Clinton Jarvis.

Le Dr Jarvis, mort en 1966, était médecin de campagne dans le Vermont, région montagneuse reculée du nord-est des Etats-Unis.

Il écrivit en 1958 un livre sur la « médecine populaire » (*Folk Medicine*) vendu à des millions d'exemplaires. Il y recommandait un mélange de vinaigre de cidre et de miel, pour soigner un nombre incroyable de maladies.

En réalité, la plupart des vertus de ce breuvage sortaient tout droit de son imagination.

Qu'à cela ne tienne : 56 ans plus tard (aujourd'hui), des centaines de sites web reprennent intégralement les recommandations du Dr Jarvis.

Nous avons donc fait le tri.

Le vinaigre de cidre est efficace contre le diabète

Lorsque vous mangez des glucides (féculents, sucre, fruits, légumes...) et que vous ajoutez un peu de vinaigre à un moment dans votre repas (une cuillère à soupe), cela ralentit l'augmentation de votre taux de sucre dans le sang, votre fabrication d'insuline [1] et de triglycérides/cholestérol.

L'acidité du vinaigre ralentit la vidange de l'estomac, ce qui transforme n'importe quel repas à index glycémique (IG) élevé en repas à IG bas avec toutes les conséquences positives que cela implique pour la santé.

De plus, le vinaigre bloquerait l'activité des amylases dans le petit intestin. Les amylases sont les enzymes qui découpent l'amidon et en font du glucose. Une partie de l'amidon avalé partirait donc aux toilettes plutôt que d'être transformée en sucre et passer dans notre sang. Cet effet tient à l'acide acétique contenu dans tous les vinaigres, pas uniquement dans le vinaigre de cidre.

Enfin, avaler du vinaigre a un effet coupe-faim qui diminue la quantité d'aliment ingéré au cours du repas.

Cuisiner avec du vinaigre est donc une bonne chose si vous avez du diabète ou si vous craignez de le développer. Ajouter du vinaigre à sa nourriture est également bon pour toutes les personnes qui ont une tendance au surpoids et à l'obésité, pour les mêmes raisons.

Le vinaigre pourrait être bon contre l'hypertension

L'acide acétique contenu dans le vinaigre permettrait également de diminuer la pression sanguine.

Il réduirait l'activité de la rénine, une enzyme qui contracte les vaisseaux sanguins et augmente la pression. Les médecins parlent d'effet « vasoconstricteur » de la rénine. Grâce au vinaigre, l'effet de la rénine diminue, les vaisseaux sanguins se relâchent, la pression artérielle baisse, ce qui épargne les parois.

Le risque que les artères se rigidifient (artériosclérose) diminue, et ainsi le risque d'avoir un accident cardiovasculaire.

À noter toutefois (très important !) que toutes ces belles promesses concernant la tension artérielle reposent sur une simple étude réalisée sur des rats [2].

Nettoyez vous les oreilles avec du vinaigre

Très acide, le vinaigre est très efficace contre les bactéries. Mais les chercheurs ont montré qu'il était surtout efficace contre les bactéries causant les maux d'oreille les plus fréquents. Ce sont les bactéries de type *Pseudomonas*, *Staphylococcus* et *Proteus*.

Le vinaigre pourrait même représenter un traitement alternatif intéressant en cas d'échec des antibiotiques.

Cependant, cet effet n'a été testé qu'en éprouvette, sur des cultures cellulaires... en 1998 [3].

Ostéoporose

Avec l'âge et la diminution du niveau d'hormones sexuelles, les os deviennent poreux et risquent de se casser. Ce phénomène est appelé ostéoporose et entraîne des fractures qui peuvent être graves et invalidantes, comme la fracture de la hanche ou du col du fémur.

Le vinaigre pourrait être efficace pour renforcer les os. En effet, il augmente l'absorption du calcium par l'intestin et diminue l'activité des cellules qui renouvellent (et donc détruisent) les cellules des os.

Mais là encore, cet effet n'a été observé que sur les rats, en 1999 [4].

Le vinaigre est très riche en antioxydants

Le vinaigre est très riche en antioxydants. Il contient environ 600 mg/l de composés phénoliques [5].

Comme tous les légumes et fruits frais riches en antioxydants, il pourrait jouer un rôle protecteur contre certaines maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer ou la maladie de Parkinson.

Pour le reste, mystère...

Pour moi, les vertus du vinaigre sur la santé s'arrêtent là.

Le Dr Jarvis affirmait que le vinaigre de cidre nettoie et régénère les cellules, agit contre les douleurs articulaires et musculaires, dissout les plaques de calcium dans les artères, nettoie les reins et la vessie...

Mais bien que ces remèdes soient toujours conseillés par certains aujourd'hui, ils n'ont aucun fondement scientifique.

En effet, le vinaigre est principalement composé d'eau et d'acide acétique.

Il ne devient rien d'autre que de l'eau et du CO₂ lorsqu'il est digéré dans l'estomac. En aucun cas il ne saurait dissoudre de quelconques plaques de calcium dans les artères, ni aller exercer d'activités particulière dans les cellules, les reins, les articulations ou ailleurs.

Certains racontent que ce serait dû à la pectine de la pomme qui est dans le vinaigre de cidre, ainsi qu'à sa richesse exceptionnelle en minéraux.

Mais le vinaigre de cidre ne contient pas de pectine : la pectine est la fibre de la pomme, et il n'y a pas de fibre dans du vinaigre.

D'autre part, il n'apporte pas de minéraux intéressants. Il contient du sodium (sel de table), ce qui n'a rien d'extraordinaire, du phosphore (dont nous avons en général un excédent dans notre alimentation), du fer (nous en avons en général trop), du cuivre (idem) et une quantité infime de sélénium, de calcium, de magnésium, cela en quantité bien moindre que la plupart des produits d'origine végétale [6].

Il est vrai qu'il contient du potassium. Le potassium est utile pour le maintien de l'équilibre acide-base, et donc pour se protéger des fuites minérales entraînant l'ostéoporose. Mais le vinaigre de cidre en contient une quantité trop faible : 1 g par litre au maximum, tandis qu'il faut 2 à 6 g de potassium par jour pour rester en bonne santé.

Or il est facile de s'assurer de ces apports en mangeant beaucoup de légumes, qui en sont riches.

Par ailleurs, il ne contient quasiment aucune vitamine ; un peu de B6, et c'est tout.

Le vinaigre pour la beauté

À défaut d'effets spectaculaires pour la santé, peut-être le vinaigre de cidre serait-il efficace comme produit de beauté, pour la peau, les cheveux, les dents ?

Dans ce domaine hautement subjectif, c'est à chacun de faire son expérience. Je me bornerai à vous conseiller d'éviter absolument les bains de bouche avec du vinaigre.

J'ai en effet lu sur un site de santé fantaisiste que :

« 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). »

Mais le vinaigre, qui est acide, attaque l'émail des dents !

Une étude menée auprès de 2385 adolescents de 14 ans a démontré qu'une consommation régulière de vinaigre pourrait augmenter l'érosion des dents et l'usure de l'émail⁷. De plus, ces effets pourraient être à l'origine du développement et de l'intensité des problèmes d'hypersensibilité dentaire [8].

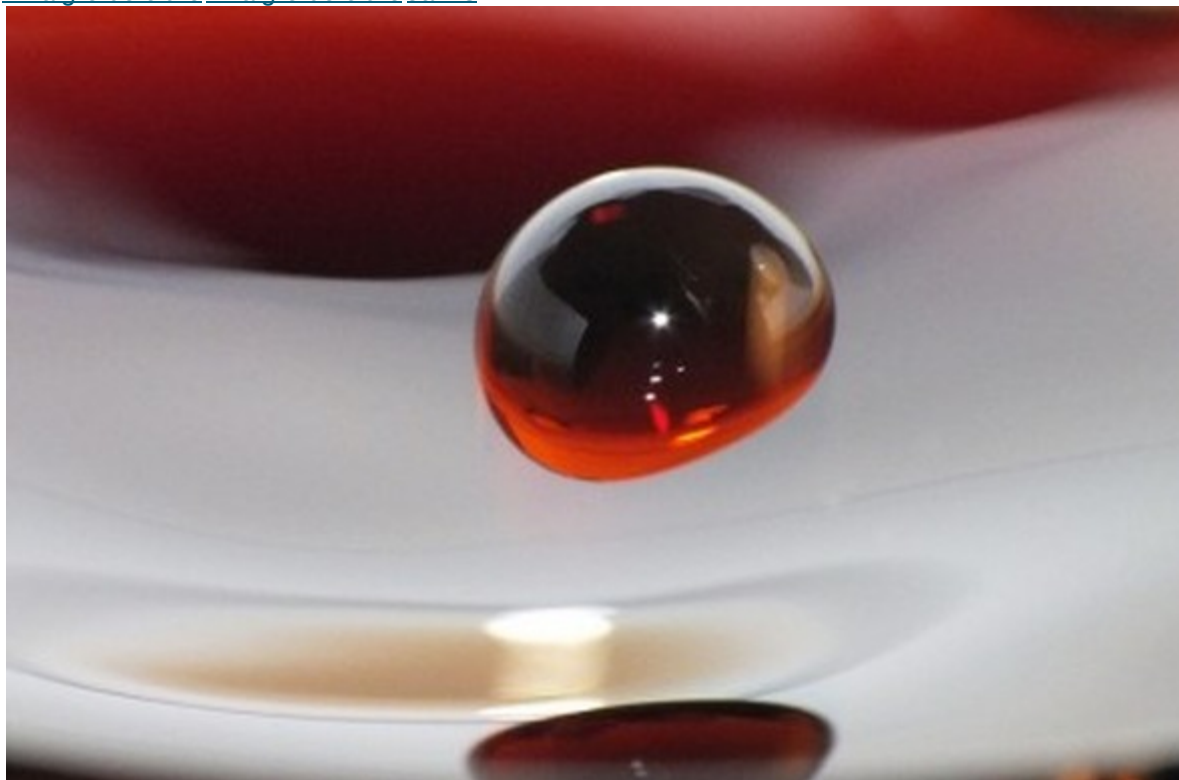
À votre santé !

Jean-Marc Dupuis

Vingt recettes pour vous soigner avec le vinaigre de cidre

rédigé le 25 février 2014 à 18h10

Dominique Vialard



Aujourd'hui, pour la plupart des gens, le vinaigre n'évoque que la sauce vinaigrette. Mais au-delà de ses qualités gustatives, sait-on encore comment cet ingrédient s'est imposé à tous dans l'alimentation d'abord et dans la trousse à pharmacie familiale ensuite ? Trois qualités fondamentales ont imposé le vinaigre dans les foyers des nos aînés : il était indispensable à la conservation des aliments, il facilite la digestion, c'est un produit antiseptique de première main. C'est à ce titre, et bien d'autres qu'il a été inscrit au codex en 1748 et vendu très longtemps chez les apothicaires.

Votre cuisine, c'est votre pharmacie

Si tout vinaigre est bon par définition, le vinaigre de cidre sort du lot. Ses particularités en font :

- un grand tonique du système nerveux et du cœur, anti-fatigue,
- un nettoyeur et régénérant cellulaire,
- un reminéralisant hors-pair,
- un stimulant digestif,
- un immunostimulant,
- un anti-cholestérol...

Rhume, troubles circulatoires, intestinaux, hypertension, problèmes de pieds ou de peau, douleurs articulaires ou musculaires, coups de soleils et piqûres d'insectes... le vinaigre est bon pour tout. Et pour en tirer le meilleur, il suffit d'y associer quelques ingrédients de base comme le miel qui, tous, sont à votre portée. Sans compter les mille recettes de beauté que vous pouvez concocter avec ce vinaigre. On n'attrape peut-être pas des mouches avec du vinaigre mais on se refait sûrement la cerise, et gratis ! Lisez ce mail jusqu'au bout, je vous livre plusieurs recettes très simples qui pourront sans doute soulager un certain nombre de vos maux quotidiens.

Le secret du vinaigre : une soupe de microbes et trois acides

La formation du vinaigre est un phénomène naturel dû à l'oxydation de l'éthanol des boissons alcoolisées par un processus de fermentation acétique. Les Anciens savaient reproduire ce phénomène en utilisant « la mère à vinaigre », ce voile gélatineux qui se forme à la surface du vin avec le temps. On ignorait alors que cette fermentation acétique est le fait d'une bactérie *Acetobacter suboxydans*.

Très sociable, elle se développe ultra rapidement en s'associant avec ses consœurs pour former un biofilm. On sait depuis peu que d'autres bactéries cousines ont ce pouvoir acétifiant. Le résultat final se distingue par un concentré d'éléments-trace mais surtout par sa concentration en acides : acétique principalement (5 à 8%), et acides tartrique et citrique en quantité variable.

L'acide acétique fait du vinaigre un détergent domestique mais c'est aussi, pour l'essentiel, cet acide qui lui confère ses qualités bactéricides et médicinales.

Pourquoi de cidre ?

L'acide acétique expliquant les vertus désaltérantes, désinfectantes et curatives du vinaigre, l'origine de ce dernier, me direz-vous, importe peu. Pourtant, c'est le vinaigre de cidre qui est généralement employé comme remède. Pourquoi ?

Comme d'autres, le vinaigre de cidre est très riche en phosphore, calcium, magnésium, soufre, fluor, fer, bore et silice qui, l'un dans l'autre, contribuent à son pouvoir énergisant et curatif. Mais on aurait tort d'ignorer les particularités du vinaigre de cidre dues à la teneur en acides essentiels, enzymes et pectine de la pomme et surtout à son impressionnante teneur en potassium (jusqu'à 1 g par litre).

Le potassium est à nos tissus mous ce que le calcium est à nos tissus durs. Il joue un rôle-clé dans le liquide intracellulaire et pour le maintien de l'équilibre acido-basique. C'est un excellent antidote à la pollution, à l'empoisonnement médicamenteux et vaccinal et à l'alimentation déséquilibrée qui attaquent notre équilibre acido-basique au point d'entraîner de nombreux désordres, de la thrombose au cancer. Alors tant qu'à sortir 3 ou 4 euros de sa poche, autant choisir du vinaigre de cidre. Bio et non pasteurisé !

La « révélation » d'un médecin épris de nature

C'est au médecin DeForest Clinton Jarvis que l'on doit la découverte des vertus préventives et curatives du vinaigre de cidre. Cet ophtalmologiste et otorhinolaryngologiste a exercé jusqu'en 1945 au nord de New York, dans le Vermont. C'est dans cette région réputée pour ses paysages sauvages que cet observateur a longuement étudié les remèdes de la médecine populaire locale.

Ses observations et expériences sont consignées dans un livre à succès : « Ces vieux remèdes qui guérissent », paru en 1958. Or le vinaigre de cidre occupe une place centrale dans la pharmacopée du Vermont. On lui prête le pouvoir de « ralentir » le corps et de lutter contre les « maladies de l'énergie ». Entendez des « emballements » de l'organisme qui se traduisent par fatigue chronique, hypertension, accidents cardiaques, ulcères gastriques et intestinaux, obésité, arthritisme...

Jarvis a su l'expliquer, de façon simplissime : si ces états pathologiques se manifestent, c'est parce que les cellules du corps sont déshydratées, tel un raisin sec. Leurs composants minéraux ne pouvant plus être rejetés, ni se dissoudre, s'agglutinent et se déposent dans les tissus. Et pour réhydrater les cellules malades, en douceur, rien de mieux que le vinaigre de cidre et son

potassium. L'hydratation disperse les molécules agglutinées, permet aux minéraux et autres éléments bénéfiques de pénétrer la cellule. Bref, cette médecine est simple : elle redonne à la cellule ses capacités d'assimilation, de stockage et d'élimination.

Pourquoi les vaches « se pètent la ruche » avec des pommes à moitié pourries...

Tout a commencé dans une étable. C'est là que le Dr Jarvis avait installé son laboratoire d'observation. La vache est un excellent sujet car son alimentation, donc son état de santé, influe directement sur sa production laitière.

Jarvis aimait raconter l'histoire d'une petite vache surnommée « Paralysée ». A chaque vêlage, elle avait une attaque de fièvre de lait et de paralysie et le vétérinaire la sauvait en lui injectant du gluconate de calcium. Or Jarvis avait remarqué que les vaches laitières aiment les pommes en état avancé de fermentation. Peut-être est-ce leur moyen à elles de s'enivrer un peu, de se « péter la ruche » pour reprendre l'expression champêtre d'un ami éleveur. Mais plus sûrement, c'est leur corps qui le demande ...

Jarvis proposa donc de verser un demi-litre de vinaigre de cidre deux fois par jour dans la nourriture de sa vache. Trois mois plus tard, par une amélioration de l'élasticité des tissus, elle mit bas d'un veau en parfaite santé, en seulement 10 mn avant de retrouver l'appétit et la santé.

Mais Jarvis, qui avait de la suite dans les idées, fit une autre observation : sachant qu'il est difficile de sectionner les grosses artères des vaches abattues, il avait remarqué que le problème ne se présentait plus chez les animaux traités au vinaigre durant une partie de leur vie. Il en déduisit que le vinaigre de cidre favorise l'assimilation du calcium et supprime les dépôts de calcium dans les parois artérielles.

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 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 (recraché !). 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'oeuf 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, imbiblez 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 dilués 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 dilués 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. Epaississez la pâte obtenue avec le son de blé. Etalez 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 ?

PS : Un certain nombre d'entre vous, lecteurs, hésitent sans doute à se lancer dans un cure au vinaigre de cidre pour de simples raisons de goût et je vous comprend. Il n'est pas si facile de s'astreindre à une consommation quotidienne de vinaigre (même adouci avec du sucre). Cela ne me pose personnellement aucun problème mais je ne suis pas seul au monde. Il existe pour les plus réticents une solution alternative : les gélules de vinaigre de cidre. On en prend 2 ou 3 à chaque repas, l'effet est le même... sans l'acidité. On trouve ces gélules assez facilement sur internet ([par exemple en suivant ce lien](#)) mais rarement dans les boutiques bio. C'est une solution bien commode et tout aussi efficace.