

## Les miracles du vinaigre pour votre santé



---

## Table des matières

<b>Les miracles du vinaigre pour votre santé</b>	<b>3</b>
Le Dr Jarvis et le vinaigre de cidre . . . . .	3
Le vinaigre de cidre : un aliment acide mais alcalinisant . . . . .	3
Tout est une question de pH ? . . . . .	4
Équilibrez votre pH grâce à de bonnes mesures d'hygiène . . . . .	4
Une large gamme de minéraux ? . . . . .	5
Comment vous soigner avec le vinaigre de cidre . . . . .	5
Pour soulager les démangeaisons cutanées . . . . .	6
Pour ramollir les callosités et les cors . . . . .	6
Pour vous débarrasser du pied d'athlète . . . . .	6
Pour soulager les hémorroïdes . . . . .	7
Pour soigner les maux de gorge . . . . .	7
Pour prendre du poids . . . . .	7
Pour perdre du poids . . . . .	8
Pour améliorer votre pression sanguine et soigner votre angine . . . . .	8
Pour combattre la fatigue . . . . .	8
Pour faciliter la digestion . . . . .	9
Pour lutter contre l'arthrite, la goutte et la bursite . . . . .	9
Pour prévenir l'ostéoporose . . . . .	10
Pour prévenir les crampes musculaires . . . . .	10
Pour avoir de beaux ongles et une belle chevelure . . . . .	11
Pour chasser les pellicules . . . . .	11
Pour prévenir les caries dentaires . . . . .	11
Pour prévenir les infections d'oreille . . . . .	11
Autres conseils . . . . .	12
Les vinaigres aux plantes médicinales : doublement intéressants . . . . .	13
Vérifiez le taux d'assimilation de vos suppléments de calcium . . . . .	13

---

<b>Pour en savoir plus</b>	<b>14</b>
<b>Credits</b>	<b>15</b>
<b>Pour en savoir plus</b>	<b>15</b>

## **Les miracles du vinaigre pour votre santé**

Vous l'aurez deviné, il ne sera pas question ici de vinaigre blanc, un vinaigre parfait pour nettoyer les vitres, dissoudre les dépôts de calcaire de la bouilloire, désinfecter la cuvette des W.C., mais tout à fait dépourvu de vertus thérapeutiques.

Nous vous parlerons plutôt ici du vinaigre de cidre non pasteurisé, fait à partir de pommes bien mûres, idéalement de culture biologique.

Contrairement au vinaigre blanc, qui est un produit distillé et entièrement synthétique, le vinaigre de cidre est une mine d'or thérapeutique.

### **Le Dr Jarvis et le vinaigre de cidre**

Faisons d'abord une incursion du côté des États-Unis, au Vermont plus précisément, un État situé dans le Nord-Est américain.

Constatant la bonne santé de ses concitoyens, le Dr Jarvis, qui a longtemps pratiqué la médecine familiale dans la région où il exerce, a cherché à comprendre pourquoi il en était ainsi. Il a vite constaté que le vinaigre de cidre, un remède traditionnel local, en était largement responsable.

Depuis deux siècles en effet, il est d'usage au Vermont de prendre quotidiennement une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre additionnée d'une cuillerée à soupe de miel non pasteurisé, dans un verre d'eau.

Les Vermontois attribuent beaucoup de bienfaits à cette pratique.

### **Le vinaigre de cidre : un aliment acide mais alcalinisant**

Pour mieux comprendre de quoi il retourne, le Dr Jarvis a commencé à faire des expériences. En ajoutant un peu de vinaigre de cidre à la nourriture ou à l'eau d'animaux de ferme, il a obtenu des résultats tout à fait intéressants : croissance plus rapide, taille supérieure, moins de maladies, etc.

Cet intérêt soutenu du Dr Jarvis pour le vinaigre de cidre a fait école. Plusieurs médecins et praticiens de médecines douces se sont ensuite intéressés à ce précieux liquide, ce qui a donné lieu à d'autres recherches.

Des chercheurs ont ainsi constaté qu'une part importante des bienfaits du vinaigre de cidre est directement liée à l'équilibre acidobasique qu'il assure à l'organisme.

Pour bien comprendre l'importance de ce principe, un petit détour "biochimique" s'impose.

## Tout est une question de pH ?

Votre pH indique l'équilibre acido-basique de votre organisme : votre taux d'acidité par opposition à votre taux d'alcalinité.

- Un pH de 7 est neutre, c'est-à-dire qu'il est ni acide, ni alcalin.
- Un pH de 7,4 est légèrement alcalin, ce qui permet à votre corps de fonctionner au mieux.
- Un pH qui se situe entre 7,45 et 7,8 dénote un terrain trop alcalin et vous prédispose à différents types de cancers. Plus le pH est élevé, plus le cancer est grave.
- Un pH qui se situe entre 7,35 et 7, ce qui est le cas de bien des gens, indique un terrain trop acide.

Cet excès d'acidité affaiblit votre organisme et favorise nombre d'infections. Il vous prédispose notamment à la dépression, au manque de vitalité, à l'arthrose, aux problèmes de sciatique, au rhume chronique, à l'ostéoporose, à l'eczéma, etc. La liste est longue.

## Équilibrez votre pH grâce à de bonnes mesures d'hygiène

Différents facteurs contribuent à l'acidification de l'organisme.

Christopher Vasey, auteur de L'équilibre acido-basique (Éd. Jouvence), mentionne :

- l'apport exagéré d'acides par les aliments ;
- la moins bonne transformation et neutralisation des acides suite à des carences en vitamines et oligo-éléments ;
- la fatigue ;
- le surmenage ;
- la sous-oxygénation des tissus chez les sédentaires.

Dès lors, vous pouvez constater, une fois de plus, l'importance des quelques grandes mesures d'hygiène de base pour être en bonne santé.

Pour prévenir un apport exagéré d'acides par les aliments, vous devez savoir que tous vos aliments se répartissent en 2 groupes spécifiques : les aliments acides et les aliments alcalins.

Et d'emblée, une nuance s'impose.

Pour mieux suivre les explications qui vont suivre, retenez bien ceci : lorsqu'ils sont ingérés, **les aliments acides ont un effet alcalinisant sur l'organisme tandis que les aliments alcalins sont acidifiants.**

Si votre organisme est trop acide, ce que favorise grandement notre type d'alimentation occidentale, vous devez :

- augmenter votre apport en aliments acides (donc alcalinisants). Pour cela, mangez plus de fruits, de légumes, de céréales complètes ;
- réduire votre consommation d'aliments alcalins (donc acidifiants). En d'autres termes, mangez moins de noix, de viandes, de légumineuses, de tomates, d'huiles, de graisses, de fromage, de blancs d'œufs, de produits industrialisés et de sucre.

Outre votre alimentation qui doit être le mieux équilibré possible, évitez le surmenage, la fatigue et faites suffisamment d'exercice pour assurer une bonne oxygénation de vos tissus.

Chacune de ces mesures contribue de façon importante à maintenir un bon pH organique.

Mais cela étant précisé, revenons au vinaigre de cidre.

### **Une large gamme de minéraux ?**

Le Dictionnaire encyclopédique des aliments nous apprend que le vinaigre de cidre non pasteurisé est constitué à 95% d'eau, ne contient pas de protéines, pas de vitamines, pas de matières grasses et pas d'hydrates de carbone.

Il renferme cependant une large gamme de minéraux mais dans laquelle ne figurent ni le potassium, ni le phosphore.

Par ailleurs, plusieurs autres sources mentionnent que le vinaigre de cidre est riche en vitamines, en minéraux, en enzymes, en fibres insolubles, en pectine et en acides essentiels. Qui plus est, selon les naturopathes Paul C. et Patricia Bragg, auteurs de plusieurs ouvrages sur la santé, il serait particulièrement riche en potassium.

Voilà donc des renseignements pour le moins contradictoires mais la recherche finira bien par percer le mystère du vinaigre de cidre.

Quoi qu'il en soit, sur le plan pratique, les bienfaits du vinaigre de cidre restent les mêmes.

### **Comment vous soigner avec le vinaigre de cidre**

Malgré une attention soutenue, il n'est pas toujours aisé de maintenir un pH idéal grâce à votre alimentation. L'équilibre entre les bases et les acides est très instable et doit constamment être rétabli.

Votre corps dispose de certains mécanismes pour amoindrir l'impact négatif d'un déséquilibre, mais vous pouvez lui donner un coup de pouce supplémentaire.

Tout comme le font les Vermontois, vous pouvez assurer votre équilibre acido-basique grâce à la consommation quotidienne de vinaigre de cidre et de miel, dans un peu d'eau.

Légèrement alcalinisant, ce breuvage s'avère un remède de base indispensable à la prévention de l'ensemble des maladies qu'entraîne un pH trop acide.

Voyons quelles sont ces maladies, comment le vinaigre de cidre peut les prévenir et, le cas échéant, les soigner.

### **Pour soulager les démangeaisons cutanées**

Comme plusieurs problèmes cutanés résultent d'un pH trop acide, la consommation quotidienne de vinaigre de cidre et de miel s'avère utile pour prévenir ces problèmes.

Si vous êtes sujet aux problèmes cutanés (eczéma, psoriasis, peau sèche ou sensible, taches rouges, etc.), n'hésitez pas à prendre 2 fois par jour avec votre déjeuner et votre dîner, un verre d'eau auquel vous aurez ajouté une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre et un peu de miel.

Vous pouvez également recourir au vinaigre de cidre en traitement topique pour soulager vos démangeaisons cutanées (piqûres d'insecte, eczéma léger, coup de soleil, etc.).

Tamponnez doucement la région affectée plusieurs fois par jour à l'aide d'une boule de coton, préalablement trempée dans le vinaigre.

Si l'affection couvre une large région, immergez-vous dans un bain d'eau tiède, additionné de 1 à 2 verres de vinaigre de cidre.

### **Pour ramollir les callosités et les cors**

Versez 1/2 verre de vinaigre de cidre dans une cuvette contenant de l'eau tiède/chaude et laissez-y tremper vos pieds durant une vingtaine de minutes. (Vous pouvez avantageusement substituer un vinaigre aux plantes – voyez la section Les vinaigres aux plantes médicinales : doublement intéressants – au vinaigre de cidre pur.)

Frottez ensuite vos pieds avec une pierre ponce pour éliminer les cellules mortes.

### **Pour vous débarrasser du pied d'athlète**

Le vinaigre de cidre est excellent pour soigner le pied d'athlète.

Après avoir soigneusement lavé vos pieds, mouillez une boule de coton et tamponnez les régions affectées, sans oublier l'espace qui sépare les orteils. Laissez ensuite sécher à l'air.

Répétez 2 fois par jour ou davantage.

En plus de ses propriétés antibactériennes, le vinaigre est un bon antifongique.

### **Pour soulager les hémorroïdes**

Si vous faites partie de ces nombreuses personnes qui souffrent d'hémorroïdes, essayez ce traitement. Vous serez surpris de son efficacité.

Imbibez une boule de coton de vinaigre de cidre non dilué et humectez soigneusement la région affectée.

Grâce à ses propriétés astringentes, le vinaigre de cidre permet d'assécher les tissus et de lutter contre la dilatation des vaisseaux sanguins.

Si vous trouvez que l'utilisation de vinaigre pur chauffe un peu trop les tissus, diluez-le avec une petite quantité d'eau.

### **Pour soigner les maux de gorge**

Votre gorge pique légèrement et vous avez un peu de mal à avaler ? N'attendez pas qu'un véritable mal de gorge s'installe.

Ajoutez 1 ou 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre ou de vinaigre aux plantes médicinales (voyez la recette un peu plus loin) dans un verre d'eau tiède et gargarisez-vous toutes les heures.

Aux premiers signes d'amélioration, 3 ou 4 fois par jour suffisent.

Pour compléter ce traitement, faites-vous des compresses chaudes au vinaigre de cidre sur la gorge.

Grâce à ses propriétés antibactériennes, le vinaigre de cidre vous aidera à combattre l'infection.

### **Pour prendre du poids**

Si malgré une bonne alimentation, vous restez désespérément maigre, il est possible que votre organisme assimile mal les substances nutritives que lui fournissent vos aliments. Ce problème relève d'une déficience enzymatique.

En prenant un peu de vinaigre de cidre avec chacun de vos repas (1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre + 1 cuillère à soupe de miel dans un verre d'eau), vous fournirez à votre organisme suffisamment d'enzymes pour nettement améliorer votre condition.

Si votre maigreur est due à un manque d'appétit, le vinaigre de cidre peut également vous être utile puisqu'il a la réputation d'ouvrir l'appétit.

### **Pour perdre du poids**

Le vinaigre de cidre est légèrement diurétique ce qui, dans une certaine mesure, aide à perdre du poids. Il va sans dire que cette mesure doit être combinée à un régime alimentaire adéquat (entre 1.000 et 1.200 calories par jour).

Margaret Hills mentionne qu'après 6 semaines de traitement, plusieurs de ses patients arthritiques prenant du vinaigre de cidre constatent une diminution de poids.

Un usage externe du vinaigre aide aussi à combattre l'excès de poids. Selon le Diet Research Center, en Angleterre, des massages pratiqués avec une huile contenant 3 parts de vinaigre de cidre et 1 part d'huile d'amande douce favorise la fonte des tissus adipeux.

### **Pour améliorer votre pression sanguine et soigner votre angine**

Le vinaigre de cidre est un régularisateur de la pression sanguine. Une consommation régulière de vinaigre de cidre augmente une pression trop basse et diminue une pression trop haute.

Dans Health & Healing (mai 1997) – un journal dont il assure la rédaction –, le Dr Roger Whitaker rapporte un cas intéressant pour illustrer ces propos.

Il s'agit de Bob D., un de ses patients âgé de 66 ans et déjà traité pour des troubles cardiovasculaires. Bien que cet homme ait suivi plusieurs thérapies pour son angine de poitrine, il accorde un important crédit à son "cocktail de vinaigre de cidre".

Son cocktail ? Un mélange de vinaigre de cidre, de mélasse et de jus de pamplemousse, dont il boit environ 40 ml, 2 fois par jour.

### **Pour combattre la fatigue**

Le vinaigre de cidre contient une substance (l'acide malique) qui est directement utilisée par l'organisme pour produire de l'énergie.

Lorsqu'il dispose de plus d'énergie, votre corps fonctionne nettement mieux.

La prescription reste la même : 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre + 1 cuillerée à soupe de miel dans un verre d'eau.

### **Pour faciliter la digestion**

Chez les personnes de plus de 60 ans, la digestion des protéines peut être plus difficile, à cause d'une diminution d'acide hydrochlorique au niveau de l'estomac.

Pour contrer ce problème, ajoutez 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre à 1 verre d'eau, un peu de miel si vous le désirez et buvez lentement, en prenant votre repas.

L'acide acétique contenu dans le vinaigre aidera votre estomac à mieux travailler.

### **Pour lutter contre l'arthrite, la goutte et la bursite**

Vous savez peut-être que l'arthrite est toujours liée à une accumulation d'acide urique, que ce soit au niveau des articulations ou de la musculature. En substance, ces dépôts ressemblent un peu à de la coquille d'œuf.

Pour connaître l'effet bénéfique du vinaigre de cidre sur ces dépôts, vous pouvez tenter l'expérience suivante.

Placez une coquille d'œuf dans un récipient et recouvrez-la de vinaigre de cidre. Au bout de 2 jours, vous constaterez que la coquille n'est plus qu'une fine pellicule.

Le vinaigre de cidre agit de la même façon sur les dépôts d'acide urique qui encombrant votre organisme. Ceux-ci se dissolvent peu à peu et l'acide urique est évacué par l'urine.

Comme le mentionne Margaret Hills, auteur du livre *Curing Arthritis – The Drug-Free Way* (Sheldon Press), et infirmière de formation, ne vous attendez pas à une amélioration instantanée. Plus votre arthrite est ancienne, plus le traitement prendra du temps.

Pour sa part, Margaret Hills affirme s'être complètement débarrassée d'une arthrite vieille de 16 ans, en 12 mois.

Il est également possible que, durant les premières semaines du traitement, vos symptômes empirent. En fait, les douleurs ne sont pas plus intenses mais plus généralisées.

Ce phénomène, qui est dû à la dissolution des dépôts d'acide urique, est signe que le traitement fonctionne bien. N'allez surtout pas y mettre fin. Voyez-y plutôt un signe d'encouragement. Si vous persévérez, vous verrez vos douleurs diminuer dans quelques semaines.

Toutefois, aussi utile soit-il, le vinaigre de cidre connaît toutefois ses limites. Ainsi, ne vous attendez pas à ce qu'une articulation déformée par l'arthrite redevienne normale.

Pour désintoxiquer plus efficacement votre organisme, prenez également soin d'éviter les aliments qui acidifient l'organisme. Au contraire, privilégiez ceux qui augmentent l'alcalinité. Cette mesure est particulièrement importante pour une maladie aussi grave que l'arthrite.

Pour réduire le gonflement lié à l'arthrite, trempez vos mains et vos pieds dans 3 verres d'eau tiède chaude additionnée d'un 1/2 verre de vinaigre.

Répétez soir et matin, durant une quinzaine de minutes.

Pour les autres articulations, faites des cataplasmes avec le même mélange.

### **Pour prévenir l'ostéoporose**

Dans le cadre de ses recherches, le Dr Jarvis a tenté de déterminer la quantité de vinaigre de cidre nécessaire pour favoriser l'absorption du calcium par le squelette.

Avec un fermier de la région, il a mené l'expérience suivante sur deux jeunes taureaux, l'un de race Holstein et l'autre de race Jersey.

Comme la race Holstein donne des bêtes plus fortes, c'est au taureau de race Jersey que le fermier donna du vinaigre de cidre.

Au début de l'expérience, celui-ci ajouta 1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre à 3 litres d'eau, en ration bi-quotidienne. Au fur et à mesure que le taureau croissait, il augmenta progressivement la dose.

Et 15 mois plus tard, on constata que le taureau qui avait reçu quotidiennement du vinaigre de cidre mesurait 17 cm de plus que le taureau Holstein.

Le Dr Jarvis répéta ensuite la même expérience sur des génisses et les résultats furent tout aussi intéressants.

La coupe transversale d'un os provenant de bêtes traitées au vinaigre de cidre démontre toujours un os compact, signe incontestable de bonne santé.

Pour favoriser une bonne utilisation du calcium par l'organisme et prévenir ainsi l'ostéoporose, buvez quotidiennement un verre d'eau additionnée d'1 cuillerée à soupe de vinaigre de cidre et d'1 cuillerée à soupe de miel.

### **Pour prévenir les crampes musculaires**

Grâce à l'acide malique qu'il contient, le vinaigre de cidre permet de dissoudre les dépôts d'acide urique retenus dans les muscles et, ce faisant, il élimine les crampes musculaires.

Là encore, le Dr Jarvis a maintes fois constaté que les animaux auxquels on donne du vinaigre de cidre possèdent une fibre musculaire très souple.

## **Pour avoir de beaux ongles et une belle chevelure**

Puisqu'une consommation régulière de vinaigre de cidre et de miel favorise une meilleure absorption du calcium, elle permet de fortifier les ongles.

Au bout de 2 ou 3 mois, vous devriez être en mesure de constater le changement. Vos ongles sont plus épais, plus solides et poussent plus rapidement tandis que les tâches blanches et les stries disparaissent.

Certaines personnes notent également un effet positif sur leurs cheveux.

## **Pour chasser les pellicules**

Ajoutez 2 cuillerées à soupe de vinaigre aux plantes médicinales (voyez la recette ci-dessous) à un verre d'eau tiède, versez le mélange sur la tête et massez doucement le cuir chevelu pour favoriser la pénétration. Évitez ensuite de rincer vos cheveux.

## **Pour prévenir les caries dentaires**

Pour prévenir et même déloger les dépôts de tartre à la base des dents, le Dr Jarvis recommande de boire, en mangeant, un verre d'eau additionnée d'1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre. Buvez par petites gorgées et terminez votre verre en même temps que votre repas.

Le Dr Jarvis mentionne que parmi ses patients, ceux qui avaient appliqué ce conseil pendant plusieurs mois avaient complètement éliminé la formation de tartre.

Et comme le tartre est une cause importante des caries, celles-ci diminuent proportionnellement.

## **Pour prévenir les infections d'oreille**

Vous aimez les baignades mais vous êtes sujet aux infections d'oreilles ? Pour profiter de l'eau, sans pour autant en subir cette fâcheuse conséquence, mélangez en parties égales un peu d'alcool à friction et un peu de vinaigre. Transvidez le tout dans une petite bouteille munie d'un compte-gouttes, après vous être assuré que la bouteille était bien propre.

Après la baignade, mettez quelques gouttes de ce remède dans chacune de vos oreilles. Pour aider le liquide à pénétrer dans l'oreille, penchez un peu la tête, en tirant doucement sur l'oreille.

Puis, faites de même pour l'autre oreille.

En plus de prévenir les infections, ce mélange permet, grâce à l'alcool, l'évaporation de l'eau retenue dans l'oreille.

Attention! Ce traitement est déconseillé si vous souffrez d'une infection de l'oreille moyenne, laquelle se traduit par les symptômes suivants :

- perte d'audition ;
- écoulement d'un liquide jaune ou laiteux ;
- douleur subite et lancinante.

Dans un tel cas, rendez-vous plutôt chez votre médecin et ce, sans tarder.

### **Autres conseils**

En plus d'offrir de grandes vertus thérapeutiques, le vinaigre de cidre s'avère tout à fait intéressant d'un point de vue culinaire.

- Mentionnons d'abord son action positive sur les aliments. Le vinaigre :
- empêche l'oxydation des fruits et légumes ;
- retarde l'action des enzymes sur la vitamine C ;
- prévient le développement des bactéries nuisibles.
- Grâce à son petit goût acidulé, le vinaigre vous permet d'ajouter de la saveur à vos aliments. Les marinades, lacto-fermentations et vinaigrettes en sont un bel exemple.

Vous pouvez aussi rajouter un peu de vinaigre de cidre à plusieurs autres plats à base de légumineuses, de tofu, de viande, de poisson ou de légumes.

- Pour réduire le nombre de vos calories, remplacez la sauce tartare, le beurre ou l'huile par un peu de vinaigre de cidre aromatisé aux plantes, pour arroser poissons et légumes. Vous pouvez ainsi épargner jusqu'à 100 calories par repas.

Pour les vinaigrettes, réduisez la quantité d'huile et ajoutez un peu plus de vinaigre.

## **Les vinaigres aux plantes médicinales : doublement intéressants**

Grâce à sa teneur en acide acétique, le vinaigre constitue une excellente base pour la macération de plantes médicinales. Il permet d'extraire les principes actifs de la plante et de les conserver intègres durant plusieurs années.

Vous pouvez ainsi obtenir des préparations plus ou moins concentrées : un simple vinaigre aromatisé ou une teinture médicinale, à prendre au compte-gouttes.

Voici une recette à utiliser aussi bien pour soulager les démangeaisons cutanées que pour lutter contre le pied d'athlète et contre les pellicules.

1. Hachez finement une poignée d'origan frais et une poignée de sommités fleuries de lavande fraîche. (Vous pouvez également utiliser des plantes séchées mais elles ont déjà perdu une partie de leurs propriétés médicinales.)
2. Placez ces plantes dans un pot en verre d'environ 500 ml et remplissez-le de vinaigre de cidre dont la teneur en acide acétique est d'au moins 5. En principe, ce renseignement figure sur l'étiquette.
3. À l'aide d'une cuillère en bois, remuez doucement les plantes pour éliminer toutes les petites bulles d'air et éviter ainsi l'oxydation.
4. Pressez les plantes au fond du pot et vissez le couvercle. Si ce couvercle est en métal, munissez-le d'une pellicule de papier ciré pour éviter le contact du vinaigre et du métal, autre source d'oxydation.
5. Laissez macérer ce vinaigre durant 2 ou 3 semaines, à l'ombre de la lumière et à la température de la pièce. Une fois par jour, secouez doucement le pot.
6. Au terme de ce délai, filtrez le tout dans un linge en coton.

Pour extraire davantage de liquide, formez un balluchon avec le linge et pressez énergiquement. Filtrez une deuxième fois au besoin et versez dans une bouteille en verre opaque.

Dans de bonnes conditions (dans un endroit sombre et pas trop chaud), votre vinaigre aux plantes peut se conserver au moins 1 an.

## **Vérifiez le taux d'assimilation de vos suppléments de calcium**

Votre estomac a pour fonction de désintégrer la nourriture qui y pénètre afin de la rendre assimilable.

Lorsque vous prenez un supplément de calcium, celui-ci devrait aussi s'y désintégrer mais, tel n'est pas toujours le cas. Certains suppléments résistent à l'action des acides.

Pour savoir si le supplément que vous prenez agit de cette façon, essayez ce petit test-maison :

- Placez un comprimé dans un peu de vinaigre de cidre et notez le temps nécessaire à sa désintégration puis, à sa dissolution complète.
- Si au bout d'une heure, le comprimé ne s'est pas désintégré, c'est qu'il y a un problème : il résistera sans doute aux acides de l'estomac et le calcium ne pourra être assimilé par le sang.
- Le temps consacré à la dissolution complète du comprimé dans le vinaigre ne devrait pas, quant à lui, dépasser 1/2 journée.

## Pour en savoir plus

BRAGG (Paul C.) et BRAGG (Patricia), *The Miracles of Apple Cider Vinegar Health System*, Health Science, États-Unis.

BURCH (Bonny), "Vinegar for Fungal Infections", *Natural Health*, États-Unis, mai/juin 1996.

FAUTEUX (André), *Les étonnants pouvoirs de santé des remèdes-maison à base de vinaigre*, Édi-Inter, Suisse, 1995.

GOLDSTEIN (Laura), "Discover the Healer in Your Panty", *Prevention*, États-Unis, octobre 1998.

GOLDSTEIN (Laura), "Quick Fix for Swimmer's Ear", *Prevention*, États-Unis, juillet 1998.

GREEN (Aliza), "Wake up food flavor with vinegar", *Prevention*, États-Unis, octobre 1998.

HILLS (Margaret), *Curing Arthritis - The Drug-Free Way*, Sheldon Press, États-Unis, 1985.

JARVIS (Dr D.C.), *Arthritisme et vieux remèdes*, Éd. Robert Laffont, Paris, 1963.

MONETTE (Solange), *Dictionnaire encyclopédique des aliments*, Éd. Québec/Amérique, Canada.

VASEY (Christopher), *L'équilibre acido-basique*, Éd. Jouvence, Suisse, 1991.

VUKOVIC (Laurel), "Making Medicinal Vinegars", *Natural Health*, États-Unis, septembre/octobre 1998.

WHITAKER'S (Dr Julian), "The Many Health Benefits of Vinegar", *Health & Healing*, États-Unis, mai 1997.

## Credits

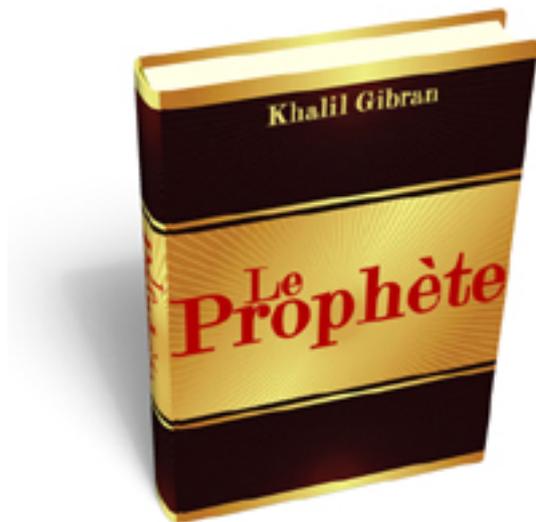
Illustration couverture : © Printemps - Fotolia.com

## Pour en savoir plus

Le [Club Positif](#) de Christian Godefroy espère que vous avez apprécié la lecture de ce livre de développement personnel.

Il est fortement conseillé de le passer gratuitement à vos amis intéressés.

Vous trouverez des livres gratuits sur <http://www.livres-gratuits.com>, dont certains aux formats ePub (pour iPad, Kobo et Android avec Moon Reader) et Mobi (pour Kindle).



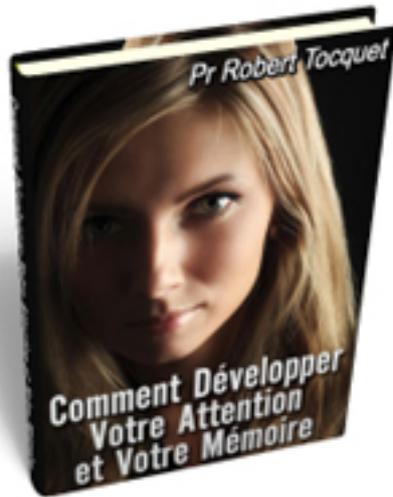
[Le Prophète](#) Khalil Gibran



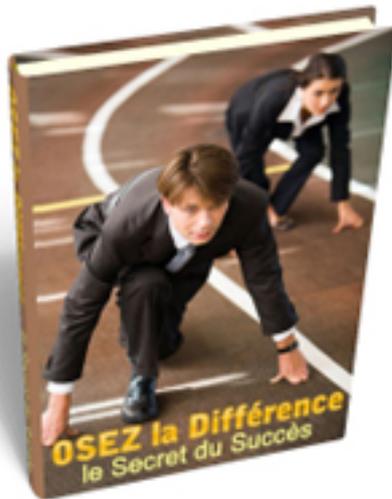
[Le manuscrit aux 6 pouvoirs](#) Auteur Inconnu



[Comment Maîtriser la Timidité et le Trac](#) Docteur René Fauvel



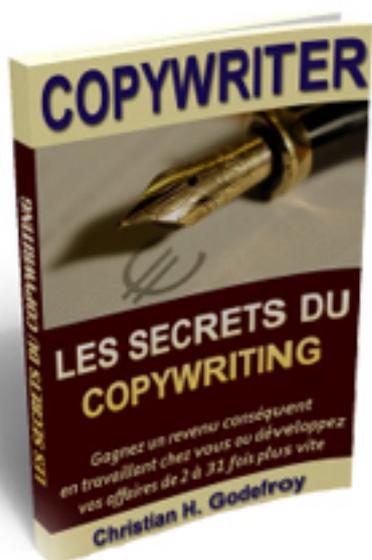
[Comment développer votre attention et votre mémoire](#) Pr Robert Tocquet



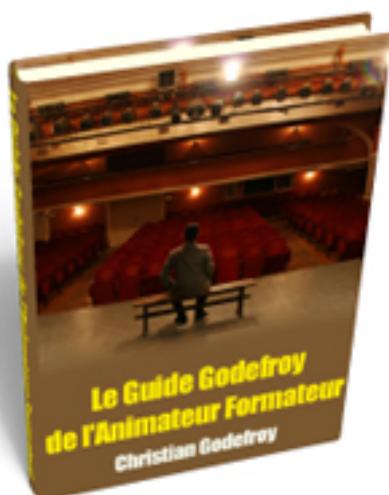
[OSEZ la différence - le Secret du Succès](#) Mark Fischer



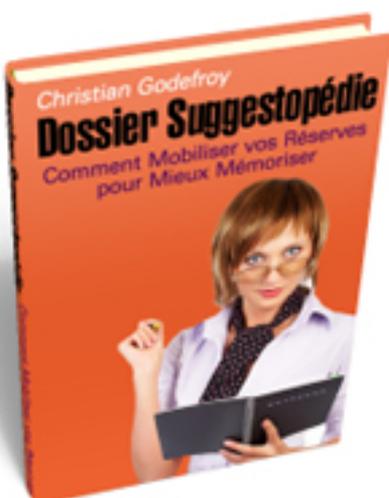
Le Manuel d'Épictète



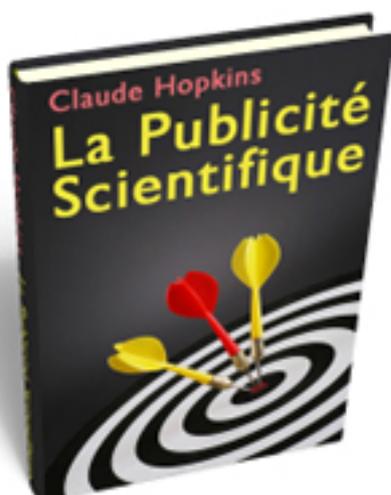
Les secrets du copywriting Christian H. Godefroy



[Le Guide Godefroy de l'Animateur Formateur](#) Christian H. Godefroy



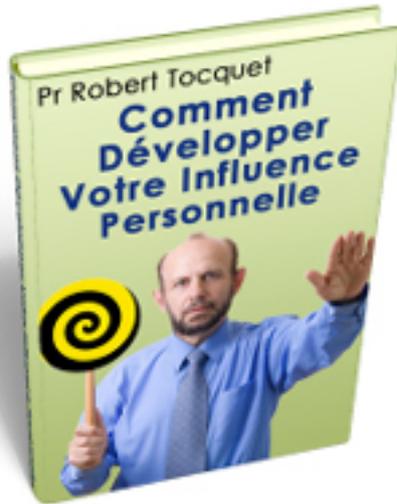
[Dossier Suggestopédie](#) Christian H. Godefroy



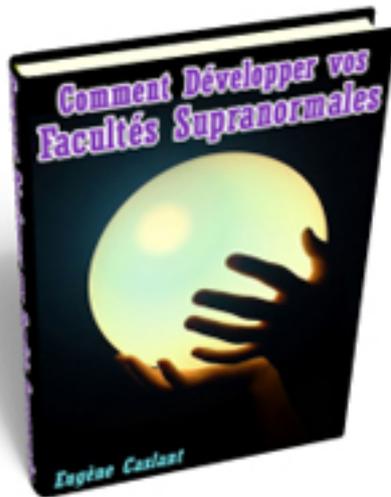
La publicité scientifique Claude Hopkins



L'Art du Massage qui Guérit Robert Dehin



[Comment développer votre influence personnelle](#) Pr Robert Tocquet



[Comment développer vos facultés supranormales](#) Eugène Caslant



[Cultivez votre Jardin Intérieur](#) Lise Morin

Si vous pensez que nous pouvons améliorer notre ebook, n'hésitez pas à nous envoyer un mail à [support@club-positif.com](mailto:support@club-positif.com).

Bien amicalement,  
Le Club Positif