

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

A LA DECOUVERTE DU VINAIGRE

Qu'il soit de vin, de riz, de pomme de terre ou de malt, il est connu dans le monde entier comme condiment. Mais le vinaigre, de pomme en particulier, est aussi un excellent remède, et cela depuis des siècles.

Effets et indications

Voie interne Une application déjà classique du vinaigre est la cure de vinaigre de pomme susceptible d'apporter des améliorations en cas d'affections articulaires, obésité, maladies de la peau, troubles du sommeil, etc

Voie externe En inhalations contre le nez bouché, et gargarisme contre les maux de gorge. En lotion pour rafraîchir les personnes alitées. Les «chaussettes au vinaigre » et «enveloppements des mollets» aident à faire tomber la fièvre

indications

interne **Cure de vinaigre**
 2 dl d'eau
 2 c. à café de miel
 2 c. à café de vinaigre de pomme
 Porter l'eau à ébullition, laisser tiédir un peu, ajouter miel et vinaigre, remuer. Mode d'emploi: boire 3 fois par jour 1 verre à petites gorgées pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois.

externe **Mélange pour inhalations**
 1 part d'eau
 1 part de vinaigre
 Ajouter le vinaigre à l'eau fraîchement bouillie.
 Mode d'emploi: verser le liquide dans une petite bassine ou un récipient de taille moyenne. Maintenir la tête au-dessus. Recouvrir d'un linge la tête et la bassine de manière à ce que la vapeur ne puisse pas s'échapper sur les côtés. Inhaler la vapeur. Répéter plusieurs fois par jour jusqu'à ce que le nez soit débouché.

externe **Gargarisme**
 2 dl d'eau tiède
 2 c. à café de miel
 3 c. à café de vinaigre de pomme
 Mélanger les ingrédients.
 Mode d'emploi: remplir la bouche du mélange. Gargariser vigoureusement, recracher. Répéter 2 ou 3 fois. Procéder de même toutes les trois heures jusqu'à amélioration.

externe **Lotion rafraîchissante**

GUIDE SANTE

Remèdes de grand-mère

eau froide
une bonne giclée de vinaigre

Ajouter le vinaigre à l'eau

Mode d'emploi: frictionner le corps des personnes alitées pour les rafraîchir. Veiller à ce que le malade ne se trouve pas au courant d'air.

externe **Chaussettes au vinaigre**

1 litre d'eau froide
2 c. à soupe de vinaigre de pomme
1 paire de chaussettes en coton
1 paire de chaussettes en laine

Ajouter le vinaigre à l'eau

Mode d'emploi: tremper les chaussettes en coton, les essorer légèrement et les mettre. Enfiler pardessus les chaussettes de laine sèches. Poser les pieds sur un linge éponge (pour protéger le matelas), couvrir la personne. Renouveler les chaussettes au bout de 20 minutes, répéter l'opération 2 ou 3 fois.

Autre possibilité: enveloppements des mollets, également au vinaigre.

Important: ne pas pratiquer sur des personnes souffrant de frissons.

Info-produit

Pour l'usage interne ci-après, il est préférable d'utiliser du vinaigre de pomme pur, c'est-à-dire sans aucune addition d'herbes ou d'épices, de petitlait ou de miel. Le vinaigre de pomme pur est obtenu par fermentation authentique (avec ferments acétiques) et n'est pas simplement une dilution de produits synthétiques. Pour l'usage externe, on peut employer du vinaigre de pomme ou du vinaigre de vin blanc.