

## Le Vinaigre

### **Le vinaigre de cidre**

Nous trouvons la trace de l'utilisation du vinaigre dans des textes anciens remontant aux Assyriens, à Hippocrate, à la Bible. L'origine du 'Vinaigre des Quatre Voleurs' remonte au temps de la Grande Peste en Europe. On raconte que certains voleurs utilisaient le vinaigre pour se protéger contre l'épidémie pendant qu'ils pillaient les foyers des victimes de la peste. On s'en servait également pour désinfecter les plaies des soldats pendant la guerre civile aux Etats-Unis, leur sauvant ainsi la vie.

### **Le vinaigre de cidre**

Le vinaigre de cidre renferme les qualités de la pomme concentrées en une cuillerée à café. Il est bourré d'acides aminés essentiels et d'enzymes. Certains prétendent que cette réserve naturelle de vitamines et minéraux peut guérir de tous les maux dont souffre l'humanité.

La médecine conventionnelle vise la maladie ; elle est destinée à y remédier. Cependant pour rester en bonne santé et dans la force de l'âge, il faut prendre soin de son organisme chaque jour en mangeant et vivant sainement. Il faut au corps une alimentation riche en une grande gamme de nutriments. Le moyen le plus sûr d'acquérir suffisamment de nutriments est de suivre un régime varié qui réponde à tous les besoins nutritionnels et riche en oligoéléments.

Une cuillerée à café de vinaigre contient plusieurs de ces éléments bâtisseurs nécessaires à la charpente d'une personne en bonne santé. Cette substance efficace est dotée d'une multitude de vitamines, minéraux, acides aminés essentiels.

Une petite quantité de vinaigre de cidre améliore la santé et probablement la vie, la mémoire, combat les microbes, donne meilleure mine.

Le vinaigre de cidre contient plus de 30 éléments nutritifs importants, une douzaine

de minéraux et plus d'une douzaine de vitamines et acides essentiels, et plusieurs enzymes. De plus, il contient une bonne dose de pectine, ce qui est bon pour le cœur. Des analyses ont montré la présence de 7 hydrocarbures, 18 alcools, 33 carbonyles (4 aldéhydes et 29 cétones), 4 acides, 8 esters (+ 11 esters lactones), 7 bases, 3 furannes, 13 phénols.

La composition du vinaigre dépend de ce dont il est fait. Même le vinaigre de cidre varie en fonction de la variété de pommes utilisées et de leur état. Toutefois, il favorise la guérison, est antiseptique et antibiotique.

Utilisation du vinaigre : on peut utiliser une solution de vinaigre et d'eau pour traiter les infections du visage, des oreilles (même chroniques) et autour des yeux.

Pour soulager des démangeaisons cutanées et rectales, traiter des brûlures légères, laver les aisselles, on peut se tamponner avec du vinaigre. Pour atténuer les sensations de brûlure suite à un coup de soleil, prendre un bain tiède additionné d'un verre de vinaigre. Comme son pH est presque semblable à celui de la peau, une application de vinaigre aide à régulariser le pH à la surface de la peau.

Le vinaigre contient un trésor de glucides complexes et de fibres alimentaires dont la pectine qui accroissent la résistance au cancer.

Lorsque la pectine parcourt lentement l'appareil digestif, elle s'agglutine au cholestérol et l'entraîne hors de l'organisme.

Le vinaigre est très semblable aux substances chimiques sécrétées naturellement dans l'estomac et a donc le pouvoir de faciliter la digestion et donc d'améliorer le métabolisme. Il est censé être capable d'attaquer et de tuer les bactéries nuisibles ayant envahi le tube digestif. Certains médecins suggèrent d'utiliser régulièrement du vinaigre pour éviter les intoxications alimentaires. Ils recommandent

son utilisation dans des restaurants des pays étrangers : une cuillère à soupe de vinaigre à prendre dans un verre d'eau, de jus de légumes ou toute boisson non alcoolisée ½ heure avant le repas. On peut éventuellement y ajouter un peu de miel pour améliorer le goût.

Le vinaigre contient du bêta-carotène qui est un antioxydant puissant. Il protège les yeux contre les cataractes, diminue les risques de cancer et accroît la résistance de notre organisme. Les anciens conseillaient de prendre tous les jours une cuillère à café de vinaigre dans un grand verre de jus de légumes.

De plus, l'alimentation joue un rôle important pour contrôler les risques de perte de mémoire et réparer les dégâts déjà causés. Le vinaigre peut intervenir dans des cas de démence due à l'abus d'alcool et pour abaisser le taux de cholestérol. L'utilisation du vinaigre est aussi préconisée pour traiter l'arthrite (voir recette plus loin).

Le vinaigre contient également du fer, de la vitamine B 12 et de l'acide folique sous une forme facile à digérer, une trace de calcium, du bore, du manganèse, du silicium et du magnésium.

### **Le vinaigre de riz japonais**

Il est issu du riz brun et contient 20 aminoacides. C'est un antiseptique puissant : il tue, au contact, les bactéries dangereuses telles que la salmonelle et le streptocoque ; on l'aspersion sur le poisson, on l'incorpore aux sauces et on l'utilise comme conservateur. En outre, il sert à attendrir les viandes et les légumes.

*Extrait du 'Petit livre du Vinaigre'.*

### **Notre rencontre-débat du 21 mai :**

#### **Y a-t-il une philosophie de l'art de se nourrir ?**

C'est la première rencontre-débat organisée par le CIRDAV, animée par Mael Wolf.

Après la définition des concepts, la discussion s'oriente vite vers la nourriture substantielle du corps : biodynamie, nourriture bio, constitution d'un potager, cycles lunaires, consumérisme, quantité versus qualité.

La discussion s'oriente ensuite vers d'autres 'nourritures' plus philosophiques, spirituelles, psychologiques, mais très vite, elle reprend le chemin de la nourriture matérielle.

On arrive à la conclusion :

Remplacer 'impôt' par 'contribution'

Pour participer à une solidarité entre les peuples.

Pour l'avenir, les participants préféreraient partir sur une introduction, une petite présentation d'un sujet donné.

Nous prévoyons soit de changer de lieu pour ce genre de réunion, soit d'aménager la salle dont nous disposons pour la rendre plus accueillante pour ces rencontres.

### ***Notre recette : Boisson tonique au vinaigre contre l'arthrite***

Dans une casserole, mélanger 2 tiges de céleri, ½ pamplemousse, 1 orange, 1 citron (bio de préférence) coupés en morceaux avec la peau avec 4 verres d'eau. Les faire mijoter à découvert pendant 1 heure. Exprimer le jus de ces aliments à travers un linge. Puis, ajouter une cuillère à soupe de vinaigre de cidre, une cuillère à café de sels Epsom et remuer. Laisser reposer un mois avant utilisation. Boire matin et soir un verre plein d'eau auquel vous aurez ajouté ¼ de verre de cette boisson tonique. (Sels Epsom : sulfate de magnésium.)

### **Vinaigre aux épices**

Mélanger et porter à ébullition 1 litre de vinaigre avec ½ verre de sucre de canne, 1 cuillère à soupe de cannelle, 1 cuillère à café de quatre-épices, 1 cuillerée à soupe de moutarde, 1 cuillère à café de clous de girofle, 1 cuillère à café de sel, 4 cuillères à soupe de raifort râpé, 2 cuillères à soupe de graines de céleri. Verser sur des pickles ou des betteraves cuites, coupées en tranches.

(Le Petit Livre du Vinaigre)

## **Les mercredi 1<sup>er</sup> et jeudi 2 octobre 2008**

SEMINAIRE DE GEOBIOLOGIE ET FENG SHUI

Au Mont Sainte Odile près de Strasbourg, Ottrott.

Coût : 200 Euros par personne (adhésion au CIRDAV incluse), 175 Euros pour les membres.

**Dernier livre paru** : Les énergies d'Amour. Hervé Staub. Ed. Alphée – Jean-Paul Bertrand.