

Bienfaits du Vinaigre de cidre

Voici l'essentiel à retenir sur le vinaigre de cidre

VINAIGRE DE CIDRE BIO ET NON PASTEURISÉ

- > Créé avec du jus de pommes de manière artisanale et traditionnelle
- > **Vinaigre vivant** possédant une mère de vinaigre: aspect gélatineux et peut être mangée
- > Présence **d'une mère de vinaigre = gage de qualité**
- > Vinaigre doux : **degré d'acidité entre 5 et 7**
- > **Ne doit contenir aucun colorant, ni conservateur (le vinaigre est un conservateur naturel) – Lisez bien les étiquettes au moment de l'achat !**
- > Se conserve à l'abri de la lumière
- > **Ne se périmé pas**

SA COMPOSITION

Il contient une **trentaine de substances nutritives** comme :

- > Minéraux
- > Vitamines : A (rétinol), B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 (niacine), C (acide ascorbique)
- > Acides essentiels
- > Enzymes
- > Pectine
- > Riche en potassium, phosphore, calcium, magnésium, soufre, fer, fluor, silicium, bore, zinc, cuivre, manganèse et sélénium

QUELQUES BIENFAITS A DECOUVRIR

Voici un bref aperçu des bienfaits du vinaigre de cidre :

- > Facilite la digestion
- > Aide contre l'arthrite
- > Lutte contre les insomnies
- > Lutte contre les boutons, l'acné
- > Assainit la peau
- > Excellent contre l'hypertension
- > Soulage les maux de gorges
- > Aide contre l'ostéoporose
- > Combat la fatigue
- > Agit contre les bouffées de chaleur (ménopause)
- > Anti-cholestérol

UTILISATIONS

A prendre **dilué dans un verre d'eau** ou de jus de fruit :

- > 1 à 2 cuillères à café dans un verre avec ou sans miel
- Ou en vinaigrette avec vos crudités

OU LE TROUVER ?

- > Magasin bio
- > Internet
- > Supermarché au rayon bio
- > Marché

Conseils