

# FOCUS VINAIGRE DE CIDRE BIO

!

Le **vinaigre de cidre non pasteurisé, non filtré** contenant "**la mère**" est un type de vinaigre de cidre fabriqué à partir de jus de pomme fermenté. Ce vinaigre n'est pas pasteurisé, ce qui signifie qu'il n'a pas été chauffé à des températures élevées pour éliminer les bactéries et les enzymes.

De plus, il n'est pas filtré, ce qui signifie qu'il conserve toutes ses particules solides et ses nutriments naturels.

"La mère" est une substance visqueuse et trouble composée principalement de bactéries acétiques et de cellulose. Elle est naturellement présente dans le vinaigre de cidre non filtré et s'accumule généralement au fond de la bouteille.

**"La mère" est riche en probiotiques et en enzymes**, ce qui est souvent considéré comme bénéfique pour la digestion et d'autres fonctions corporelles.

Ce type de vinaigre est souvent choisi pour ses avantages potentiels pour la santé et sa teneur en nutriments par rapport aux vinaigres de cidre pasteurisés et filtrés, qui peuvent perdre certaines de ces qualités bénéfiques au cours du processus de pasteurisation et de filtration.

**Dans ce focus, nous vous invitons à découvrir les bienfaits et différentes utilisations du vinaigre de cidre :**

- EN CUISINE

- POUR LA SANTÉ

- EN COSMÉTIQUE

# Le vinaigre de cidre



# EN CUISINE

1

## UTILISATION/ BIENFAIT

- Assaisonnement
- Marinade
- Conservation

2

## EXPLICATION

- Réhausse la saveur des salades et légumes
- Aide à attendrir la viande et à incorporer des saveurs
- Peut être utilisé pour conserver les légumes

3

## INTÉRÊT EN KETO

- Permet d'ajouter du goût sans glucides
- Céto compatible si pas d'ajout de sucre
- Aide à la conservation des légumes céto-compatible

# SANTÉ

1

## UTILISATION/ BIENFAIT

- DIGESTION**
- IMMUNITÉ**
- SANTÉ CARDIO  
VASCULAIRE**

2

## EXPLICATION

- Favorise les bonnes bactéries dans le système digestif
- Propriétés anti bactériennes
- Il pourrait aider à réduire les niveaux de cholestérol LDL tout en augmentant les niveaux de cholestérol HDL

3

## INTÉRÊT EN KETO

- Aide à la digestion des graisses
- Renforcement du système immunitaire
- Maintien d'un profil lipidique sain

# SANTÉ

1

## UTILISATION/ BIENFAIT

● PERTE DE POIDS

● CONTRÔLE DU  
SUCRE

● ANTIOXYDANTS

2

## EXPLICATION

● Augmentation de la sensation de satiété

● Aide à réguler les niveaux de glucose

● Contient des polyphénols = molécules naturellement produites par les plantes = puissants antioxydants qui peuvent aider à neutraliser les radicaux libres.

3

## INTÉRÊT EN KETO

● Aide à la gestion du poids

● Aide à maintenir une glycémie basse

● Apport en antioxydants sans glucides

# EN COSMÉTIQUE

Le vinaigre de cidre est souvent vanté pour ses bienfaits potentiels en cosmétique, mais il est important de noter que les preuves scientifiques soutenant ces allégations sont limitées.

Cependant, voici quelques façons dont il est communément utilisé :

## TONIQUE POUR LA PEAU

Aiderait à équilibrer le pH de la peau (réduction de l'acné et amélioration de l'apparence générale de la peau)

## ANTI PELLICULAIRE

Utilisé comme rinçage après-shampooing, il est supposé aider à combattre les pellicules en équilibrant le pH du cuir chevelu.

## ÉCLAT DES CHEVEUX

Le vinaigre de cidre est également utilisé comme rinçage pour les cheveux pour éliminer les résidus de produits coiffants, ce qui peut rendre les cheveux plus brillants.

# EN COSMÉTIQUE

Le vinaigre de cidre est souvent vanté pour ses bienfaits potentiels en cosmétique, mais il est important de noter que les preuves scientifiques soutenant ces allégations sont limitées.

Cependant, voici quelques façons dont il est communément utilisé :

## ANTI-ÂGE

**Aiderait à équilibrer le pH de la peau (réduction de l'acné et amélioration de l'apparence générale de la peau**

## SOULAGER BRÛLURES LÉGÈRES ET PIQUES

**L'application d'une solution diluée de vinaigre de cidre pourrait apaiser la peau.**

## TRAITEMENT DES TACHES

**Le vinaigre de cidre est parfois utilisé pour traiter les taches cutanées, bien que son efficacité dans ce domaine ne soit pas bien étudié.**

Si vous envisagez d'utiliser le vinaigre de cidre à des fins cosmétiques, il est recommandé de toujours faire un test de patch pour vérifier les éventuelles réactions allergiques et de le diluer avant de l'appliquer sur la peau. Consultez également un dermatologue pour un avis professionnel, surtout si vous avez une affection cutanée existante ou si vous utilisez d'autres médicaments ou produits de soin de la peau.

## UTILISATIONS RECOMMANDÉES :

01

### TONIQUE FACIAL

Diluez un volume de vinaigre de cidre pour 2-3 volumes d'eau. Appliquez sur le visage à l'aide d'un coton. Faites toujours un test cutané pour vérifier les réactions allergiques.

02

### ANTI-ACNÉ

Diluer 1 volume d'eau pour 1 volume de vinaigre (ou moins selon la sensibilité de votre peau). Appliquez une solution diluée de vinaigre de cidre sur les zones touchées à l'aide d'un coton-tige.

03

### ANTI-PELLICULAIRE

Diluez un volume de vinaigre de cidre pour 2 ou 3 volumes d'eau et utilisez comme rinçage après le shampooing. Évitez le contact avec les yeux.

04

### ÉCLAT DES CHEVEUX

Utilisez la même solution que pour le rinçage antipelliculaire après le shampooing. Laissez agir pendant quelques minutes puis rincez. Évitez le contact avec les yeux.

05

### DIGESTION

Diluez 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un grand verre d'eau. Buvez avant les repas. Consultez un professionnel de la santé si vous avez des troubles digestifs chroniques.

06

### RÉGULATION DE LA GLYCÉMIE

Prenez 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre diluée dans un grand verre d'eau avant les repas.

07

### SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Prenez 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre diluée dans un grand verre d'eau, par jour. Les effets sur la santé cardiovasculaire ne sont pas entièrement prouvés, consulter un professionnel de la santé.