

Le vinaigre, un ami de tout temps

Description

Du « vin aigre » au vinaigre, il n'y a qu'une subtilité orthographique. Ou presque.

Le vinaigre, un produit magique pour notre bien-être

Si vous pensiez qu'il ne sert qu'à assaisonner salades et condiments ou conserver des petits légumes, détrompez-vous !

Ses origines se perdent dans la nuit des temps. Le vinaigre a été découvert un peu par hasard, il y a probablement 6 000 ans. Les druides connaissaient ce produit divin à partir d'un ferment d'hydromel et l'utilisaient dans leurs médecines.

Il y a vinaigre et vinaigre. Cela étant, malgré un prix d'achat qui sait jouer la modestie, c'est un produit bon à tout faire.

Un exemple parmi tant d'autres :

Pour une piqûre de guêpe, d'abeille, de moustique ou de taon, le vinaigre est la parade immédiate pour calmer et désinfecter la piqûre. Il est indispensable d'en avoir dans un petit flacon dans vos sacs à dos.

Une potion de notre barde : Dans 1 litre de vinaigre au miel, infuser du thym et des feuilles de menthe pendant 1 semaine, filtrer. Une potion efficace pas chère et naturelle.

Bien-être et beauté

Le vinaigre s'avère idéal pour les cheveux, ce que les femmes savent d'ailleurs depuis la nuit des temps. Il épaissit la chevelure et ralentit la chute des cheveux. Il a même tendance à retarder le blanchiment. Il aide à lutter contre les poux, les pellicules et les cheveux gras.

Deuxième potion de notre barde : Dans 1 litre de vinaigre blanc laisser infuser les feuilles de camomille et de verveine. Appliquez cette solution sur vos cheveux entre 15 à 30 minutes, et n'oubliez

pas de rincer à grande eau.

Le vinaigre est un ingrédient indispensable pour la cuisine, mais connaissons-nous ses vertus comme ingrédient de santé ?

Un bon vinaigre améliore l'absorption du calcium et intervient donc concrètement dans la lutte de l'ostéoporose. Il aide à fixer le calcium, le magnésium et le manganèse, aide aussi à l'absorption du fer.

Il favorise aussi la bonne digestion après un repas trop copieux ou trop lourd. Il soulage la tension nerveuse en prise régulière, c'est un régulateur naturel. Et surtout, il contribue à prévenir la plupart des infections urinaires. Notre barde consomme du vinaigre de pomme, c'est sa potion secrète contre ce maux.

Le vinaigre est un allié indispensable pour notre santé et il a d'autres vertus comme pour lutter des quintes de toux ou des rhumes.

A l'heure où les maladies neurodégénératives dues notamment à la malbouffe industrielle font de plus en plus de ravages (Alzheimer, Parkinson), le vinaigre de romarin est plus spécifiquement indiqué pour stimuler la mémoire. On sait que la plante de romarin est reconnue comme étant un stimulant naturel de la mémoire.

Quelques précautions

La consommation de vinaigre doit être mesurée. En consommer tous les jours comme un médicament est fortement déconseillé. Et si vous avez des ennuis gastriques, il n'est pas bon à ingurgiter.

Le barde le consomme avec parcimonie, quelques gouttes dans une infusion de thym ou de romarin par exemple. Où une cuillère à café, après une soirée bien arrosée. D'où une certaine prudence à anticiper sa consommation comme tous produits qui ont certaines vertus.

Bon sens et modération.

H.2.O : L'eau, le barde du Torchis vous conseille

d'éviter de consommer l'eau du robinet ou de l'utiliser pour la préparation des remèdes. En effet, certains éléments que l'on retrouve dans l'eau sont régulièrement pointés du doigt, comme le calcaire, les résidus d'hormones et de médicaments, les nitrates, les pesticides, l'aluminium, le plomb ou le chlore.

Actuellement le fléau du manque d'eau dans certaines régions de notre planète est un sujet très inquiétant ! Que faire ? Prendre conscience que l'eau est rare, la consommer avec respect et modération, c'est simple à mettre en application, peut-on l'entendre !?

Le barde du Torchis

Categorie

1. Ni prêtres ni soumis les Druides

date créée
22 mai 2023