**LES BIENFAITS DU VINAIGRE DE CIDRE ET DU BICARBONATE DE SOUDE**

**L’eau au vinaigre et au bicarbonate de soude, un miracle pour la santé**

**Le vinaigre et le** [**bicarbonate**](http://amelioretasante.com/7-benefices-du-bicarbonate-de-soude/) **ont toujours été traditionnellement utilisés de multiples manières, pour tous types de remèdes de santé et de beauté.**Ce sont à la fois des produits et des aliments efficaces, économiques et faciles à trouver, c’est pour cela que nous devrions toujours les avoir à la maison.

En plus d’être employés pour nettoyer la maison ou pour laver de manière naturelle les cheveux, nous allons vous expliquer dans cet article comment ce mélange peut être un remède qui prévient tous types de maladies et aide à maintenir un poids idéal. Incroyable, non?

**Pourquoi combiner le vinaigre et le bicarbonate?**

Ce produit nous apporte tous les bénéfices du vinaigre de pomme et du bicarbonate de soude, que nous allons à présent énumérer. **Le bicarbonate de soude et le vinaigre ont des pH opposés, ils sont respectivement alcalin et acide, ce qui permet de pouvoir consommer cette boisson sans nuire à notre santé.** De cette manière, nous obtenons toutes les propriétés du remède sans acidifier notre organisme, qui a souvent déjà un pH altéré dû à une mauvaise alimentation ou à de mauvaises habitudes.

D’un autre côté, même si beaucoup de personnes consomment du bicarbonate de soude pour combattre l’acidité gastrique, cela n’est pas forcément bon à long terme car une altération du pH naturellement acide de l’estomac peut survenir. **Nous avons besoin que l’acide chlorhydrique de l’estomac soit en quantité suffisante pour permettre la bonne digestion des aliments.**

**Propriétés du vinaigre de pomme**

Le vinaigre de pomme est un aliment très sain, **capable à la fois de purger notre organisme et de le revitaliser, grâce à ses importantes valeurs nutritionnelles**. Il contient des vitamines A et B, des acides gras essentiels, des enzymes et de multiples minéraux, comme le [calcium](http://amelioretasante.com/faire-le-plein-de-calcium-en-evitant-les-produits-laitiers/), le phosphore, le potassium, le magnésium, le soufre, le zinc, le fer et la silice, entre autres.

**Propriétés les plus importantes**

* Il nous aide à éliminer les toxines grâce à sa teneur en soufre et, de plus, agit directement sur le foie en nous aidant à mieux métaboliser les graisses.
* Il prévient les infections urinaires et prend soin de nos reins, puisqu’il nous aide à nettoyer nos voies urinaires et à maintenir l’urine acide.
* Il booste notre métabolisme et élimine les excès de graisse de notre corps, ce qui nous aide à mincir.
* C’est un diurétique efficace, car il nous permet d’éliminer l’excès de liquides de notre organisme.
* Il prévient la sécheresse oculaire grâce à sa teneur en vitamine A.
* Il améliore la digestion car il est riche en enzymes. Il peut se révéler très utile dans le cas de [flatulences](http://amelioretasante.com/9-aliments-et-quelques-conseils-pour-reduire-les-gaz/), d’acidité gastrique, de sensations de lourdeur, etc.
* Il combat la constipation en améliorant l’état de notre flore intestinale.
* Il réduit l’inflammation des gencives. Dans ce cas précis nous vous recommandons de l’utiliser comme un bain de bouche avant de l’avaler.
* Il élimine les mucosités dans le cas de rhumes ou de sinusites.
* Il réduit les taux de cholestérol, de triglycérides et d’acide urique.
* Il apaise la toux et les douleurs de gorge.
* Il prévient les crampes musculaires grâce à sa teneur en minéraux.
* Il améliore l’état de notre peau et de nos cheveux, grâce aux vitamines et minéraux qui le composent.
* Il réduit le risque de souffrir de calculs, qu’ils soient biliaires, hépatiques ou rénaux.
* Il combat l’hyperacidité gastrique, en la soulageant immédiatement ; de plus, il traite et prévient les ulcères gastriques, qui se produisent dans des milieux trop acides.
* Il prévient les calculs rénaux d’acide urique.
* Il calme les infections urinaires.
* Il améliore la santé dentaire et prévient les problèmes comme les caries, les gingivites ou le tartre.

**Comment la préparer?**

Le dosage idéal est le suivant:

* Un verre d’eau tiède ou chaude, car l’eau froide peut être nocive pour le foie.
* Une cuillerée à soupe de vinaigre de pomme.
* Une pincée de bicarbonate de soude.

**Il est préférable que le vinaigre de pomme soit biologique et de la meilleure qualité**. Pour obtenir une efficacité maximum, mieux vaut opter pour un vinaigre **non pasteurisé**. Cela permet de se rapprocher de la méthode d’élaboration authentique de cette boisson. De cette façon, nous pourrons bénéficier de toutes ses propriétés.

**Comment la consommer?**

Nous pouvons en boire **de un à trois verres par jour, mais il est fondamental de le faire toujours le ventre vide, au moins une heure avant le prochain repas.**

Si nous voulons nettoyer notre organisme, il faut en boire un verre une heure avant chacun des trois repas de la journée. Si nous voulons simplement l’entretenir, il faut en boire un verre à jeun, au moins une heure avant le petit-déjeuner.