

# « Vinaigre Miracle! »

---

## Le Vinaigre (V.) en quelques mots :

Le vinaigre ne s'utilise pas qu'en cuisine... Du fait de son acidité, le vinaigre est de manière générale un excellent antibactérien, antiseptique et agent de conservation naturel. Produit bon marché, écologique, naturel et biodégradable, le vinaigre vous sera utile dans de nombreuses situations.

---

### *Trucs et astuces Beauté :*

#### *Anticellulite :*

Mélangez 3 c à s. de V. de cidre avec 2 c à s. d'huile d'olive et massez les zones envahies matin et soir.

#### *Apaisez les varices :*

Appliquez du V. de cidre pur et massez-vous avec tous les jours. Vous favoriserez ainsi votre circulation sanguine. Complétez votre soin en imbibant des bandages de V. que vous laisserez poser 1 bonne heure.

#### *Booster une crème pour les mains :*

Rajoutez du V. de cidre à votre soin et massez-vous soigneusement avec. Renouvelez l'opération plusieurs fois par jour.

#### *Brûleur de graisse :*

Limitez les dégâts lors de vos craquages : mixez 500 gr de tomates fraîches avec 5 grosses c à s. de V., 1 c à c. de piment et 1 branche de céleri. Votre préparation brûleuse de graisse est prête, il ne vous reste plus qu'à l'avaler.

#### *Calmer les peaux sensibles :*

Dans un bol, mélangez 1 c à s. de V., 3 d'eau et 4 autres de farine d'avoine. Le mélange doit être épais et homogène. Appliquez votre mixture sur le visage, puis attendez qu'elle sèche avant de la retirer à l'eau vinaigrée.

#### *Chasser les cors et durillons :*

Trempez une tranche de pain de mie dans 15 cl de V. de cidre. Découpez un morceau puis posez-le sur le cor à l'aide d'une gaze. Faites tenir le tout avec du sparadrap et laissez agir toute une nuit. Le lendemain, les callosités seront ramollies. Il ne vous reste plus qu'à frotter.

### Chasser les frisures :

Dans un récipient, jetez 1 verre d'eau chaude et 1 grosse poignée de flocons d'avoine. Laissez infuser durant 30 minutes. Filtré et rajoutez 1 tasse de V. de cidre. Après chaque lavage, rincez vos cheveux avec cette préparation.

### Chasser les points noirs :

Portez à ébullition 1 c à s. de pétales de rose séchés avec 1 tasse de V. de cidre et 4 tasses d'eau. Laissez infuser 30 minutes, puis une fois le mélange refroidi, transférez le tout dans un bocal hermétique. 2 semaines plus tard, filtrez et mettez en bouteille. Au réveil et au coucher, nettoyez votre visage avec.

### Cheveux sans pellicules :

Après chaque shampoing, rincez votre cuir chevelu avec une lotion composée de 2 tasses d'eau chaude et 1 tasse de V. de cidre.

### Contre l'acné :

Dans un petit flacon, diluez 8 c à s. de V. de cidre avec de l'eau. Chaque soir, appliquez cette lotion sur une peau nettoyée en évitant les contours des yeux. Laissez sécher 15 minutes, puis rincez.

### Crème hydratante maison :

Dans un récipient, mélangez 3 c à s. d'huile végétale de germe de blé, 3 d'huile d'olive et 3 autres d'huile de tournesol avec 4 jaunes d'œufs jusqu'à obtenir un mélange homogène. Rajoutez 3 c à s. de V. de cidre. Votre crème est prête.

### Crème de nuit hydratante :

Dans un pot, versez 4 c à s. de V. de cidre, 4 d'eau distillée et 8 autres d'huile d'olive. Rajoutez un peu de farine et mélangez énergiquement jusqu'à obtenir une pâte homogène onctueuse. Votre soin est prêt, il ne vous reste plus qu'à l'appliquer.

### Des cheveux brillants :

Portez à ébullition 1 L d'eau avec 2 grosses poignées de thym. Laissez infuser 15 minutes avant de filtrer. Rajoutez 3 c à s. de V. blanc, puis appliquez la préparation sur votre cuir chevelu.

### Désinfecter une brosse à dents :

Désinfectez votre brosse au moins 1x / mois. Faites la bouillir 1 minute dans une casserole d'eau et de V. blanc.

### Des pieds impeccables :

Dans une bassine remplie d'eau chaude, versez 1 verre de V. de cidre avec une poignée de gros sel. Trempez-y vos pieds durant 20 minutes. Terminez en frottant avec une pierre ponce.

### Des ongles impeccables :

Trempez vos doigts dans un bol d'eau tiède vinaigrée (V. blanc) pendant 5 minutes. Vos cuticules se ramolliront et vous les pousserez plus facilement.

### Éliminer l'odeur d'un parfum :

Chassez l'odeur en vaporisant du V. blanc dessus.

### Enlever une permanente :

Mélangez du V. de cidre dans 1 L d'eau et rincez-vous la tête avec après chaque shampoing.

### Faire durer le vernis :

Pour le faire durer plus longtemps, avant de l'appliquer, humidifiez vos ongles avec un coton imprégné de V. blanc. Laissez sécher et appliquez ensuite votre vernis.

### Sommage maison :

Enduisez-vous d'huile de colza, puis massez-vous énergiquement. Laissez agir 30 minutes, puis faites fondre 3 c à s. de sel dans 3 autres de V. de cidre et frottez-vous avec. Rincez abondamment à l'eau.

### Limiter la chute des cheveux :

Mélangez 4 c à s. de V. de cidre et 2 c à s. de miel dans 1 L d'eau tiède. Utilisez comme eau de rinçage après chaque shampooing.

### Lotion après rasage :

Il suffit de vous masser avec du V. blanc après votre séance d'épilation pour limiter le repousse du poil. Vous pouvez renouveler l'opération plusieurs fois par an.

### Lotion pour les peaux grasses :

Matin et soir, nettoyez-vous le visage avec une lotion contenant 1 verre de V. de lavande et 8 verres d'eau.

### Masque astringent :

Dans un bol, laissez macérer 2 heures 1 c à s. de menthe hachée menu avec 2 c à s. de miel épais et 1 de V. de cidre. Mélangez et appliquez sur votre visage à l'aide d'un pinceau. Laissez agir 10 minutes, puis rincez avec de l'eau vinaigrée.

### Masque désincrustant :

Dans un bol, diluez 2 c à s. d'argile avec 2 de V. de cidre jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. À l'aide d'un pinceau, appliquez sur votre visage en couche épaisse. 10 minutes plus tard, rincez soigneusement : à l'eau chaude puis à l'eau froide.

### Masque pour cheveux gras :

Diluez de l'argile verte avec du V. de cidre jusqu'à obtenir une pâte homogène. Appliquez des racines jusqu'aux pointes. Recouvrez-vous la tête à l'aide de papier aluminium et laissez poser 15 minutes. Puis lavez-vous les cheveux avec votre shampooing.

### Masque purifiant :

Mélangez 2 c à s. de flocons d'avoine, 1 c à c. de miel et 1 c à c. de poudre d'amande. Rajoutez 2 c à s. de V. de cidre. Appliquez la préparation avec un gant de toilette chaud sur un visage mouillé. Une fois sec, retirez le masque avec de l'eau chaude.

### Ongles cassants :

Faites bouillir de l'eau chaude avec 3 c à s. de V. de cidre. Trempez-y vos mains durant 15 minutes. Renouvelez l'opération 1x/semaine.

### Raviver la couleur des cheveux :

Utilisez le V. comme dernière eau de rinçage lorsque vous les lavez. Cheveux blonds : V. blanc ou de cidre / Cheveux roux : V. de framboise / Cheveux bruns : V. rouge ou balsamique.

### Resserer les pores de la peau :

Dans 1 L de V. de rosat, diluez 8 c à s. d'eau. Nettoyez votre peau avec cette préparation le matin au réveil et le soir avant de vous coucher.

### Soulager les jambes lourdes :

Dans un grand verre d'eau, mélangez 1 c à s. de V. de cidre avec 1 de miel. Buvez cette préparation 2 à 3 x/jour.

### Une cire 100% naturelle :

Dans un récipient en verre, mélangez 220 gr de sucre avec 1 c à s. de V. et 1 de miel. Chauffez la préparation et commencez la séance d'épilation.

### Une peau nette :

Ecrasez 3 grosses fraises dans un bol. Rajoutez 1 tasse de V. de cidre et laissez reposer 2 heures. Retirer le surplus de V., puis appliquez sur votre visage le soir au coucher. Le lendemain retirez le tout à l'eau.

### Un déodorant maison :

Diluez 1 verre d'eau avec 1 verre de V. de lavande ou de rosat. À l'aide d'un coton imbibé de votre mélange, tamponnez délicatement vos aisselles avec.

### Un tonique fait maison :

Diluez 1 c à s. de V. de lavande dans 1 verre d'eau et nettoyez votre peau avec. Un passage suffit pour vous redonner bonne mine.

## Trucs et astuces Santé :

### Apaiser l'urticaire :

Mélangez 2 c à c. de V. de cidre avec de l'eau et appliquez sur les Zones touchées.

### Apaiser une entorse :

Commencez par appliquer de la glace, puis trempez un linge propre dans du V. blanc. Enveloppez-le autour de votre cheville et recouvrez le tout à l'aide d'un film étirable. Laissez agir toute la nuit et recommencez l'opération si besoin le lendemain.

### Apaiser une gingivite :

Soulagez la douleur avec un bain de bouche de V. de cidre. Renouvelez l'opération plusieurs x/ jour.

### Chasser les maux de tête :

Imprégnez un petit linge de V. de cidre et appliquez-le sur les zones douloureuses. Laissez en place aussi longtemps qu'il vous plaira. Si votre linge sèche, trempez-le à nouveau.

### Chasser les mycoses des pieds :

2 x/ jour, appliquez 3 gouttes de V. sur vos ongles infectés. Vous devrez attendre 2 mois de traitement avant de voir la repousse de votre ongle.

### Combattre les infections d'oreilles :

Diluez autant de V. blanc et d'alcool à 70° dans une bouteille propre. Après chaque baignade, mettez-en quelques gouttes dans vos oreilles.

### Combattre les piqûres d'insectes :

Diluez du V. blanc dans de l'eau et imbiblez-en un coton. Tamponnez les zones touchées délicatement.

### Combattre l'insomnie :

Diluez 1 c à c. de V. de cidre avec 1 c à c. de miel dans 1 verre d'eau tiède. Avez cette boisson chaque soir avant de vous coucher.

### Contre la diarrhée :

Dès son apparition, dans une grande bouteille d'eau, diluez 3 c à c. de V. de cidre. Avez votre préparation tout au long de la journée.

### Contre les coups de soleil :

Mélangez du V. de cidre à de l'eau à parts égales. Imprégnez un torchon de cette potion vinaigrée et tamponnez les zones douloureuses.

### Contre les crampes musculaires :

Soulagez-vous en vous massant avec du V. de cidre pur. Si la douleur persiste, diluez-en 2 c à c. dans 1 verre d'eau tiède. Imbiblez-en un coton et appliquez sur les zones douloureuses.

### Contre les nausées matinales :

Au réveil, buvez 1 c à c. de V. de cidre dans 1 verre d'eau. Au déjeuner, reprenez-en 2 autres c à c. dans de l'eau.

### Contre le rhume des foins :

Pour éviter son apparition, buvez du V. de cidre dilué dans de l'eau avec 2 c à c. de miel. Commencez le traitement 15 jours avant les saisons à risque.

### **Cure de jouvence :**

Coupez en tranche 500 gr de citrons bio séchés, mettez-les dans un bocal en verre hermétique, en alternant une couche de citron, une couche de miel. Ajoutez 50 cl de V. de riz chaud. Fermez et laissez reposer 1 mois. Retirez les citrons et attendez de nouveau 1 mois. Votre breuvage miracle est prêt : buvez-en 2 c à c. diluées dans 1 verre d'eau au réveil et au coucher.

### **Enrayer la constipation :**

Mélangez 2 c à c. de V. de cidre avec 2 autres de miel dans un verre d'eau. Buvez ce breuvage tout au long de la journée durant 1 semaine. Progressivement, vous ne serez plus constipé(e).

### **Estomper les bouffées de chaleur :**

Prenez 3 x/jour 1 c à c. de V. de cidre. Cela pique le palais mais en 1 semaine les bouffées de chaleur seront moins violentes et moins fréquentes.

### **Eviter les bleus :**

Après un petit choc, appliquez sur la zone meurtrie une compresse imbibée de V. blanc ou de cidre pendant 1 heure.

### **Faciliter la digestion :**

Faites tremper et cuire vos légumes et féculents dans de l'eau vinaigrée. 2 c à s. de V. de cidre suffisent dans votre casserole d'eau.

### **Faire baisser la fièvre :**

Dans un bol, mélangez 1 c à s. de V. de rosat avec de l'eau. Frictionnez-vous le corps avec et laissez agir toute une nuit.

### **Faire partir une migraine :**

Humidifiez vos tempes de V. de cidre et laissez agir 10 minutes.

### **Fatigue intense :**

Diluez dans 1 grand verre d'eau plate ou gazeuse 1 c à s. de V. de cidre avec 1 c à s. de miel. Buvez cette préparation tous les matins à jeun. Si la fatigue persiste, augmentez la prise de ce breuvage à 3x/ jour au cours des repas.

### **Kalle à l'herpès :**

Tamponnez l'endroit où il se situe de V. de cidre pur à l'aide d'un coton. Renouvelez plusieurs fois l'opération dans la journée.

### **Kalle au nez bouché :**

Portez à ébullition 1 verre d'eau avec 1 verre de V. de cidre. Hors du feu, inhalez cette potion en vous recouvrant avec une serviette. 10 minutes plus tard, respirez : votre nez est débouché.

### **Kalle aux piqûres d'ortie :**

Versez du V. d'alcool sur les zones touchées.

### **Kalle aux poux :**

Mélangez autant d'eau tiède et de V. blanc. Laissez agir 30 minutes en ayant pris soin d'enrouler votre tête dans une serviette chaude puis rincez.

### **Lendemain de fête difficile :**

Mélangez 1 grand verre de jus de tomate, 3 c à s. de V. de cidre, 1 jus de citron, 4 tranches d'oignon, 3 c à s. de sucre, 4 branches de céleri, 2 c à c. de Tabasco, 1 pincée de sel et de poivre dans un récipient. Mixez le tout, filtrez et buvez.

### **Limiter les flatulences :**

Avant chaque repas, buvez 1 c à c. de V. de cidre dans 1 grand verre d'eau. En 1 semaine, vous ne souffrirez plus de flatulences.

### *Lotion antitussive :*

Trempez un linge dans de l'eau vinaigrée tiède. Essorez, puis appliquez-le sur votre poitrine. Posez ensuite une bouillotte chaude durant au moins 1 heure. La toux s'en ira presque instantanément.

### *Lotion contre les furoncles :*

Diluez quelques gousses d'ail épluchées, lavées et écrasées dans du *O.* blanc. Faites un cataplasme sur la zone infectée. Laissez agir une nuit afin de faire mûrir le furoncle. Une fois ce dernier vidé, désinfectez soigneusement la plaie.

### *Masquer les varices :*

Appliquez du *O.* de cidre pur et massez-vous avec tous les jours. Vous favoriserez ainsi votre circulation sanguine. Complétez votre soin en imbibant des bandages de *O.* que vous laisserez poser 1 bonne heure.

### *Règles abondantes :*

Régulez le flux en avalant 3 x/jour 1 c à s. de *O.* de cidre. Commencez la veille de vos règles si possible et poursuivez le traitement tout au long de celles-ci.

### *Retrouver des mains douces :*

Dans une casserole d'eau chaude, faites bouillir du sel avec 2 c à s. de *O.* de cidre. Appliquez aussi chaud que possible sur les lésions, puis terminez en massant vos mains avec de l'huile d'olive.

### *Soigner les écorchures :*

Après avoir passé un coup d'eau froide, tamponnez un coton imbibé d'eau diluée avec du *O.* blanc. Terminez en apposant un pansement.

### *Soigner une gorge irritée :*

Diluez 1 c à c. de *O.* de cidre avec 1 pincée de sel fin dans 1 verre d'eau. Remuez bien, puis gargarisez-vous sans avaler.

### *Soigner l'érythème des bébés :*

Mettez 2 c à s. de *O.* de cidre dans l'eau de son bain. Poursuivez le traitement en lui lavant régulièrement les fesses avec une lotion composée d'1 c à s. de *O.* de cidre pour 1 c à s. d'eau.

### *Soigner une brûlure :*

Passer immédiatement de l'eau froide dessus, puis du *O.* de cidre pur.

### *Soigner une intoxication alimentaire :*

Lavez, évidez et séchez 1 poignée de piments de Cayenne. Mixez-les avec 50 cl de *O.* de riz. Laissez reposer pendant 15 jours dans un bol hermétique. La préparation sera prête si vous souffrez d'une intoxication alimentaire : avalez-en 1 c à c. dans un verre d'eau chaude.

### *Soignez les aphtes :*

Apposez sur la zone touchée un coton-tige imbibé de *O.* blanc. En 3 passages, le mal est enrayé.

### *Soulager la goutte :*

Dans 1 grand verre d'eau, diluez 2 c à c. de *O.* de cidre avec 2 c à c. de miel. A chaque repas, buvez cette préparation. Soyez patient, les améliorations sont longues.

### *Soulager les infections urinaires :*

Mélangez 2 c à c. de *O.* de cidre dans du jus de canneberge. Buvez ce mélange tous les matins au réveil.

### *Soulager les rhumatismes :*

Dans 1,5 L d'eau, diluez 3 c à s. de V. de cidre et 1 c à s. de miel. Buvez cette boisson toute la journée pendant au moins 1 mois. Petit à petit les douleurs s'atténueront.

### *Soulager l'eczéma des mains :*

Dans une bassine, diluez 1 tasse de V. de cidre avec 1 tasse d'eau chaude. Plongez-y vos mains pendant 10 minutes, au moins 2x/jour. Renouvelez l'opération le lendemain.

### *Soulager une piqûre d'abeille :*

Commencez par expulser le dard. Apaisez ensuite la sensation de brûlure avec du V. blanc appliqué en compresse. Laissez agir au moins 30 minutes. Poursuivez le traitement en apposant ensuite de la glace durant 30 minutes. Si la douleur persiste, alternez compresse vinaigrée et glace.

### *Stopper la toux :*

Portez à ébullition 1 c à s. de V., 1 c à s. de beurre et 1 c à s. de sucre. Laissez reposer 2 minutes, puis avalez aussi chaud que possible.

### *Stopper le hoquet :*

Imbibez un morceau de sucre de V. de cidre et croquez-le.

### *Suées nocturnes :*

Mettez 500 gr de feuilles de pissenlit coupées et séchées dans un bocal hermétique. Recouvrez-les entièrement de V. de cidre chaud. Fermez et laissez reposer 6 semaines. Filtrez et prenez 1 c à s. diluée dans 1 verre d'eau 2x/jour.

### *Un bain relaxant :*

Boostez l'effet relaxant de votre bain en rajoutant 3 c à s. de V. de cidre dans votre eau de lavage. Restez-y 15 minutes au minimum.

### *Un précieux anti-venin :*

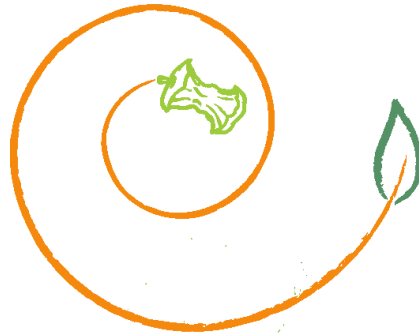
Aux moindres piqûres (araignée, pucerons...), appliquez quelques gouttes de V. de cidre pur sur les lésions.

### *Un tonique naturel :*

Diluez 1 c à s. de V. de lavande dans 1 verre d'eau et nettoyez votre peau avec. Un passage suffit pour vous redonner bonne mine.

### *Voix rauque :*

Soulagez-la en prenant 1 c à c. de V. dans 1 verre d'eau. Pour d'avantage d'efficacité, renouvelez l'opération toutes les heures pendant 7 heures.



**Trivial' Compost**  
Solutions pour un compostage urbain

**Association loi 1901**  
**15 rue du Grand Charmont**  
**25 000 Besançon**  
**trivialcompost.org**  
**trivialcompost@gmail.com**  
**09 51 81 35 63**

Les techniques et recettes de ce livret, sont une compilation d'informations issues de l'ouvrage *Vinaigre le produit miracle à tout faire* aux éditions ESI. Ce livret vous est proposé sans garantie, et nous vous invitons à prendre vos précautions. Trivial'Compost n'assume aucune responsabilité quelle qu'elle soit, quant aux dommages pouvant résulter de l'usage des informations contenues dans ce livret.

Imprimée par nos soins –

Ne pas jeter sur la voie publique

