

Vinaigres



Avant de commencer, veuillez toujours à récolter vos plantes avec conscience, parcimonie, respect et gratitude en vous appuyant sur le *document-racine* : Récolter les plantes en conscience et à réaliser vos soins dans la présence, le lien et l'amour.



SOMMAIRE

- > Qu'est-ce qu'un vinaigre ?
- > Qu'est-ce qui est extrait par le vinaigre ?
- > Quel vinaigre utiliser ?
- > Avantages et inconvénients du vinaigre
- > La recette de base d'un vinaigre de plante
- > L'Oxymel
- > Comment utiliser les vinaigres de plantes ?
 - Soin des cheveux



Qu'est-ce qu'un vinaigre de plante ?



- > Un vinaigre de plante est une extraction des principes actifs de la plante par le vinaigre.
- > Il peut être utilisé au quotidien dans la cuisine ou à des fins thérapeutiques en cure.

Qu'est-ce qui est extrait par le vinaigre ?

> LES MINÉRAUX

Le vinaigre fait un bon travail d'extraction pour les plantes riches en minéraux comme l'Ortie, la Pariétaire, la Prêle ou le Trèfle rouge. Les vinaigres de ces plantes vous apporteront calcium, magnésium, silice et autres minéraux qui soutiennent une bonne santé nerveuse et osseuse (voir le *document-racine* : *Sels minéraux*)

> LES ALCALOÏDES

Le vinaigre a une affinité particulière pour les alcaloïdes des plantes avec qui il s'associe. L'acide acétique du vinaigre transforme les alcaloïdes en sels d'alcaloïdes qui sont par la suite dilués dans la partie aqueuse du vinaigre. (voir le *document-racine* : *Alcaloïdes*)

Exemples d'alcaloïdes dans les plantes : la vincamine de la Petite pervenche bénéfiques pour la mémoire et la rhoeadine du Coquelicot aux effets sédatifs.

Attention, soyez toujours très prudents dans l'utilisation des alcaloïdes qui sont des composants très puissants et toxiques à haute dose.

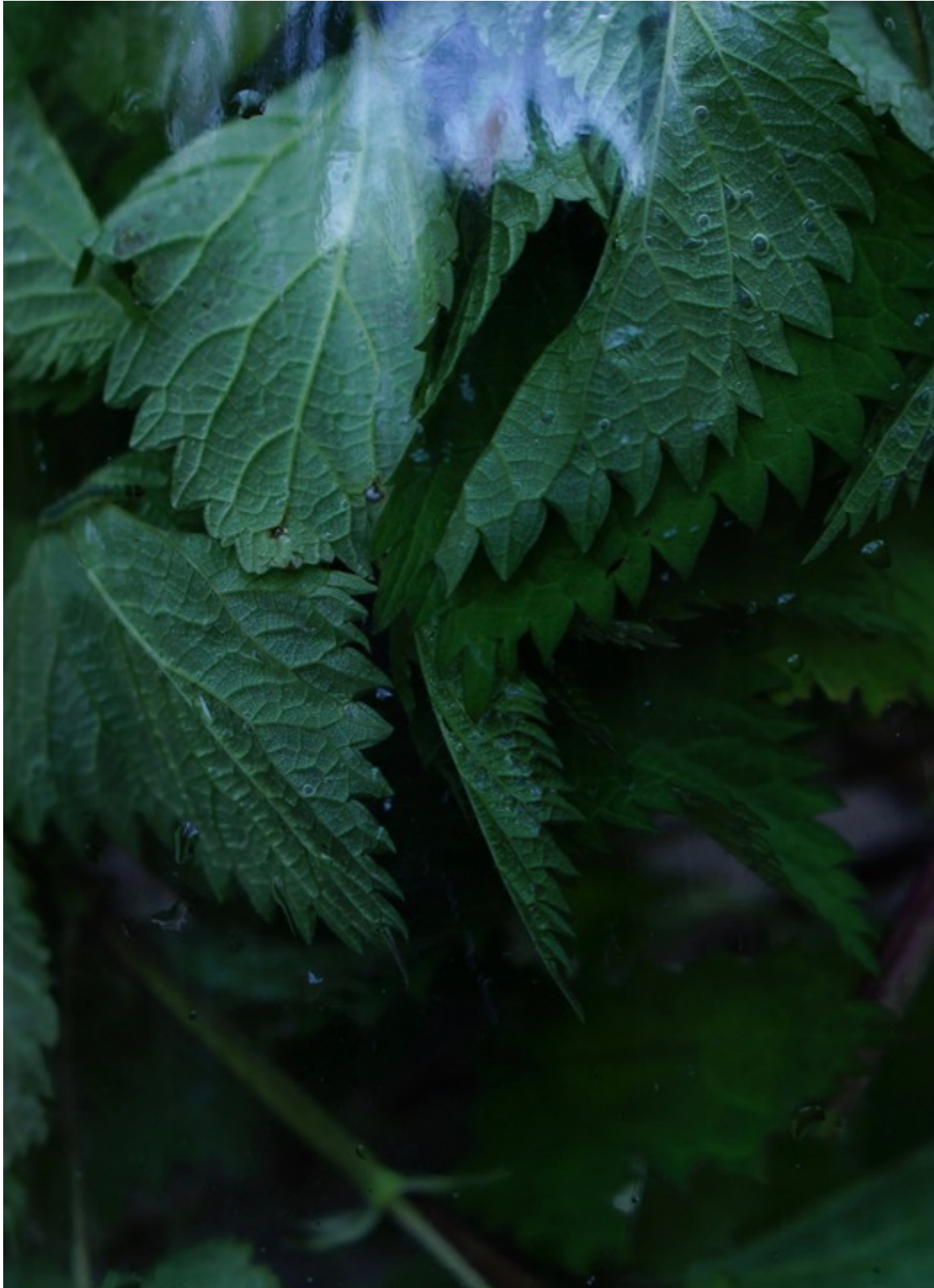


Quel vinaigre utiliser ?

- > Choisissez un vinaigre de cidre bio, idéalement non pasteurisé.
- > L'idéal est que votre vinaigre soit titré à **8% d'acide acétique** pour une meilleure conservation.
- > Vous pouvez aussi réaliser vous-même vos vinaigres à partir de différents fruits (la photo ci-joint est le vinaigre de cidre -pommes - que nous faisons chaque année avec ma belle famille).



Avantages et inconvénients d'un vinaigre de plantes



> AVANTAGES :

- * **Le vinaigre de cidre non pasteurisé a déjà, en soi, de nombreuses vertus médicinales** : il rééquilibre la balance acido-basique, régule la digestion avec, notamment, un apport de probiotiques bénéfiques pour la flore intestinale. C'est aussi un antiseptique naturel. En externe, il fait briller les cheveux. Ces vertus couplées à celles des plantes font des vinaigres de plantes de précieux alliés.
- * **Les vinaigres de plantes sont faciles à réaliser.**
- * **Ils peuvent être facilement intégrés dans la cuisine du quotidien** pour bénéficier des minéraux de certaines plantes.
- * **Non alcooliques, les vinaigres de plantes peuvent être une variante aux alcoolatures** même s'ils n'extraient que peu de principes actifs des plantes.

> INCONVÉNIENTS :

- * **Par rapport à l'alcool, le vinaigre a une faible capacité d'extraction** et n'extraira que peu des principes actifs des plantes : il est surtout utile pour extraire les minéraux.
- * **En usage externe, l'odeur de vinaigre peut persister.**
- * **Le goût du vinaigre déplaît à certaines personnes.**



La recette de base d'un vinaigre de plante

1. Dans un bocal, placez vos plantes fraîches (idéal pour extraire les minéraux) ou sèches (idéal pour extraire les alcaloïdes : la plante fraîche contient trop d'humidité pour une extraction optimale) sans les tasser.
2. Recouvrez-les de vinaigre de cidre en vous assurant que la plante ne dépasse pas et ne soit pas en contact avec l'air.
Pour l'extraction d'alcaloïdes, vous pouvez chauffer votre vinaigre à 40°C pour augmenter l'extraction.
3. Laissez macérer 2 semaines en secouant de temps en temps, puis filtrez.
4. Mettez en bouteille le vinaigre de plante dans des flacons stérilisés, étiquetés et, idéalement, teintés qui se conserveront à l'abri de la lumière, à température ambiante pendant 2 ans.

L'Oxymel



L'oxymel, est un remède de la Grèce Antique préconisé par Hippocrate (qui a d'ailleurs dit « que ton alimentation soit ta première médecine »).

> Il s'agit d'une macération de plantes médicinales dans **1/3 de miel et 2/3 de vinaigre de cidre**. Le processus est le même que pour la réalisation d'un vinaigre de plante, sauf qu'on rajoute du miel pour recouvrir les plantes et qu'on remue plus régulièrement durant la phase de macération.

> Les oxymels sont délicieux. On pourra les utiliser en cure à titre d'1CS dans un verre d'eau ou en condiments dans les vinaigrettes ou sur des légumes.

Comment utiliser les vinaigres de plantes ? (1/2)



> Les vinaigres de plantes se prennent en cure reminéralisante à raison de 1CS diluée dans une verre d'eau (je ne parle pas ici des vinaigres de plantes riches en alcaloïde qui doivent être pris avec précautions.).

> Les vinaigres de plantes reminéralisantes peuvent aussi s'utiliser en condiments en cuisine. Je réalise souvent mes vinaigrettes avec un vinaigre d'Ortie dont j'apprécie particulièrement le parfum qui permet à tout le monde de profiter de ces minéraux à table.

> La macération des plantes amères dans le vinaigre peut s'avérer efficace pour démarrer le processus de digestion et pour tonifier les muscles lisses digestifs. On en prendra dilué dans un verre d'eau avant le repas.

> Les vinaigres de plantes peuvent aussi avoir une visée culinaire et aromatiser un vinaigre.

Comment utiliser les vinaigres de plantes ? (2/2)



> **En utilisation externe**, le vinaigre participe à la bonne vitalité du cuir chevelu.

Le vinaigre de cidre fait briller les cheveux, les rend plus souples et soyeux et resserre les écailles de la cuticule. Grâce à son pH, il va redonner un peu d'acidité au cuir chevelu : les shampoings, même bio, ont un pH supérieur au cuir chevelu, et lorsque le pH des cheveux devient trop alcalin, cela donne des pellicules. Le vinaigre est donc un bon anti-pelliculaire. En plus de ses propriétés tonifiantes et astringentes, il contribue à réguler la production de sébum.

Combinez-le avec des plantes riches en silice qui renforceront la vitalité de vos cheveux (ex : Ortie, Pariétaire ou Prêle).

> **Recette du soin de rinçage des cheveux :**

- Dans un bocal, mélangez une moitié de vinaigre de plante riche en silice et l'autre moitié d'eau.
- Après avoir bien rincé les cheveux à l'eau claire, vaporiser la solution de vinaigre sur les cheveux.
- Laisser agir quelques minutes puis rincer (ou, mieux, ne rincez pas si vous ne craignez pas l'odeur de vinaigre).

Belles expérimentations !



*Si vous pensez qu'il est judicieux d'enrichir ce document d'autres explications ou que vous avez vous même fait des observations à ce sujet que vous voudriez partager, n'hésitez pas à m'écrire pour que je le complète :
lacueilleusesauvage@gmail.com*