

# Vinaigre de cidre : Les règles d'or pour une consommation sans risque

---

## Bien choisir son vinaigre

- Privilégiez un vinaigre de cidre 'non filtré' et 'bio'.
- Assurez-vous de la présence de la 'mère' (le dépôt trouble au fond de la bouteille), qui contient les bactéries bénéfiques, enzymes et protéines.

## Dosage et préparation

- La dose recommandée est de 1 à 2 cuillères à soupe (15 à 30 ml) par jour.
- Diluez impérativement le vinaigre dans un grand verre d'eau pour éviter les brûlures de l'œsophage et l'érosion de l'émail dentaire.

## Protection de votre émail dentaire

- Buvez la solution à l'aide d'une paille pour limiter le contact avec vos dents.
- Rincez-vous la bouche à l'eau claire immédiatement après la consommation.
- Ne vous brossez pas les dents juste après avoir consommé du vinaigre, car l'acide ramollit l'émail et le brossage pourrait l'endommager.

## Contre-indications et précautions médicales

- Attention aux interactions médicamenteuses : le vinaigre peut affecter les traitements contre le diabète, l'insuline et les diurétiques.
- Évitez sa consommation si vous souffrez de gastroparesie (ralentissement de la vidange gastrique).
- Une consommation excessive peut entraîner une baisse du potassium (hypokaliémie), provoquant des crampes ou des troubles du rythme cardiaque.

## Mise en garde importante

- Le vinaigre de cidre doit être considéré comme un complément alimentaire et non comme un substitut à un traitement médical.
- Il n'existe pas de preuves scientifiques suffisantes pour valider son usage comme traitement principal du diabète ou pour une perte de poids garantie.