



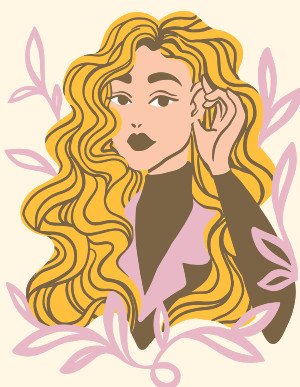
Vinaigre de Cidre

Guide complet : Cheveux, Santé & Visage



SOINS DU VISAGE

- Tonique visage au vinaigre
- Gommage visage au vinaigre
- Masque apaisant
- Peau mixte/grasse & vinaigre de cidre



SOINS DES CHEVEUX

- Rinçage capillaire naturel
- Lutte contre les pellicules
- Routine shampooing zéro déchet
- Cheveux gras & vinaigre de cidre



BIEN-ÊTRE

- Digestion et vinaigre de cidre
- Circulation et fatigue
- Déodorant naturel
- Jambes lourdes



Précautions essentielles :

Choisir un vinaigre bio, non filtré, avec "la mère". Toujours diluer avant usage. Ne remplace pas un avis médical.





VISAGE : Éclat & Équilibre

Le vinaigre de cidre est l'un de mes indispensables beauté depuis des années. Naturel, économique et étonnamment polyvalent, il offre de vrais résultats lorsqu'il est utilisé correctement.



🌸 **Tonique équilibrant**

1 part vinaigre : 3-4 parts eau

Application matin/soir sur coton. Effet : resserre pores, éclat, purifie. Peaux sensibles : dilution 1:5.



🌿 **Gommage doux**

Recette 1 : 1 c.c. vinaigre + 2 c.c. sucre fin

Recette 2 : 1 c.c. vinaigre + 1 c.c. farine d'avoine

Masser 20-30 sec. 1x/semaine



🌼 **Masque apaisant**

1 c.s. argile verte/blanche + 1 c.c. vinaigre + eau. Poser 5-8 min (ne pas laisser sécher). Effet : calme rougeurs, purifie.



💚 **Peaux mixtes/grasses**

Routine :

- Matin : nettoyage + tonique + crème légère
- Soir : nettoyage + tonique + sérum/aloe
- 1x/sem : masque argile+vinaigre



CHEVEUX : Brillance & Équilibre

Le vinaigre de cidre agit comme un véritable régulateur pour le cuir chevelu. Son pH équilibrant permet de réduire les déséquilibres, ce qui est particulièrement utile pour les cheveux gras ou sujets aux pellicules.



★ Bienfaits capillaires

- Régule le pH du cuir chevelu
- Apporte brillance et souplesse
- Facilite le démêlage
- Action antibactérienne
- Élimine les résidus de produits



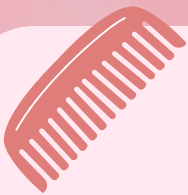
💧 Rinçage capillaire

3 à 4 c à s de vinaigre dans 1L d'eau froide

Application : Après shampoing, verser sur cheveux mouillés, masser le cuir chevelu, laisser 1-2 min, ne pas rincer.

💡 L'odeur s'évapore au séchage !

Astuce : + 1-2 gouttes HE romarin ou lavande



🦠 Pellicules

Dilution douce (1:5 à 1:7) pour peaux sensibles.

Appliquer quelques minutes avant shampoing, puis rincer. Fréquence : 1-2x/semaine.



♥ Cheveux gras

Dilution plus concentrée (1:3 à 1:4). Concentrer sur le cuir chevelu. Régule la production de sébum. Résultat : Légèreté et équilibre naturel.



SANTÉ : Digestion & Circulation

⚠ Avertissement : Le vinaigre de cidre ne remplace pas un avis médical ou un traitement. Il s'agit d'un complément de bien-être. Consultez toujours un professionnel de santé en cas de problèmes digestifs ou circulatoires persistants.



Usage interne - Digestion

1-2 c. à café dans 200ml d'eau tiède
Quand : 15-20 min avant repas principal
Max : 2 cuillères à soupe/jour
Cure : 2-3 mois puis pause



Protection dents : boire à la paille, rincer la bouche après



Usage externe - Circulation

Bain de pieds : 250ml vinaigre dans 3L d'eau tiède, 10-15 min.
Compresse : Imbiber un linge du mélange dilué, appliquer sur jambes lourdes.
Effet tonifiant et rafraîchissant immédiat



Déodorant naturel

Mélange 1:1 avec eau. Appliquer sous les aisselles avec coton. Neutralise les bactéries.

🔍 Note : L'odeur du vinaigre disparaît rapidement en séchant, laissant une neutralité saine.

!! Attention : N'appliquez jamais après le rasage ou sur une peau irritée.



Interactions médicaments

Peut interagir avec : traitements diabète, diurétiques.
Consultez votre médecin si traitement en cours.

