

Le vin chaud qui guérit

Chère lectrice, cher lecteur,

Ce n'est pas un hasard si, au cœur de l'hiver, on boit du vin chaud dans les régions les plus humides, froides et sombres d'Europe.

C'est que l'organisme à ce moment est bien menacé par les virus, et le système immunitaire profite d'un bon coup de fouet, procuré par toutes les épices et composés qui se trouvent naturellement dans le vin rouge chaud et épicé.

Ma recette de vin chaud (à préparer chez soi en toute sécurité)

La meilleure recette de vin chaud, selon moi est la suivante :

Prenez une litre de Pinot Noir (vin rouge d'Alsace). Versez-le dans une casserole que vous mettrez à chauffer à feu moyen.

Ajoutez le zeste d'un citron et d'une demi-orange non traités, un bâton de cannelle (si possible de la vraie cannelle de Ceylan, *Cinnamomum verum* de couleur claire, et non de la cassia, brune, qu'on essaye en général de refourguer aux clients peu attentifs car elle coûte moins cher à produire), 5 centilitres de crème de cassis, 40 grammes de cassonade brune, 30 grammes de miel.

Laissez chauffer 3 à 5 minutes sans faire bouillir puis ajoutez 2 étoiles de badiane (anis étoilé), 2 clous de girofle, 1 toute petite pincée de muscade, 2 capsules de cardamome et 4 grains de poivre noir.

Laissez chauffer encore 10 mn, toujours sans faire bouillir, coupez le feu et laissez infuser 2 heures.

Passez le vin chaud dans une passoire pour filtrer. Vous pouvez le garder dans une bouteille au frigo et le resservir pendant 3 jours, après l'avoir réchauffé bien sûr (le vin chaud se boit très chaud).

Les Alsaciens ajouteront des petits morceaux d'orange et de citron avec l'écorce.

Gâteaux traditionnels de Noël

Vous aurez remarqué que les traditionnels gâteaux de Noël, que l'on mange dans les endroits où l'on boit du vin chaud (Alsace, Allemagne) contiennent eux aussi beaucoup d'épices, de cannelle, d'anis, de gingembre, de miel...

Ce n'est pas un hasard non plus ! La plupart de ces épices ont des vertus fortifiantes bien identifiées.

Combinées ensemble, elles font un cocktail explosif pour stimuler l'organisme à affronter les rigueurs de l'hiver et l'assaut des microbes en tout genre, de la gastro à la grippe en passant par le rhume et la bronchite.

De plus, en hiver, l'organisme a besoin d'une alimentation plus riche, plus grasse, qui peut être plus difficile à digérer.

D'où l'intérêt supplémentaire de ces épices :

Gingembre contre le rhume et les nausées : le gingembre réchauffe. Dès les premiers signes avant-coureurs d'un rhume ou refroidissement (nez qui coule, mal de gorge qui démarre), faites-vous une tisane au gingembre. Le gingembre ne coûte presque rien en supermarché (pour 1 ou 2 euros, vous en avez déjà une bonne quantité). Prenez un morceau de la taille d'un pouce, coupez-le en fines tranches et faites-le bouillir 20 minutes dans 1/2 litre d'eau, afin de libérer les huiles essentielles. Ajoutez du miel selon votre goût et buvez-en 1 à 2 tasses.

Le gingembre est aussi excellent contre les nausées, en cas d'indigestion, de gueule de bois, et de mal de mer ou de voiture. Depuis peu, il est utilisé en chimiothérapie, une étude de 2009 de l'Université de Rochester (New York) ayant montré qu'il était efficace contre les nausées des traitements, les réduisant de 40 %.

Clou de girofle contre les douleurs : les huiles essentielles contenues dans le clou de girofle sont anesthésiantes. Les dentistes s'en servaient autrefois, et il est toujours conseillé en cas de rage de dent de s'appliquer un clou de girofle sur la gencive à proximité de la dent douloureuse en attendant de se faire soigner. Elles sont aussi antibactériennes, limitant le risque d'infection. Dans le vin chaud et les biscuits de Noël, le clou de girofle apaisera les gorges enflammées.

La cardamome pour la digestion : la cardamome, qui appartient à la famille du gingembre, aide à la digestion en stimulant l'estomac. Les Arabes en mettent dans leur café, afin d'en renforcer l'effet stimulant.

Poivre noir pour la digestion : vous avez noté que la recette de vin chaud inclut du poivre noir. Il stimule la production d'acide gastrique et de bile (pour la digestion des graisses).

L'anis contre les ballonnements et flatulences : mettez 1/2 cuillère à café d'anis en poudre (vendu en pharmacie) dans une tasse et remplissez-la d'eau bouillante. Laissez infuser 15 minutes et prenez-en régulièrement une cuillère à soupe.

La cannelle contre le diabète : Noël et le Jour de l'An sont des occasions de manger beaucoup de chocolat, de sucreries, boire de l'alcool et prendre de riches repas. La cannelle aide à stabiliser le sucre sanguin et limiter l'effet des excès de sucre. N'en attendez pas des miracles, évidemment, mais c'est tout de même bon à savoir.

La muscade contre la constipation (homéopathie) : un puissant remède homéopathique, Nux moschata, à base de noix de muscade, est utilisé contre les inflammations de l'intestin et la constipation. Utilisez la dilution C30, avec seulement 3 granules homéopathiques.

(la suite ci-dessous)

Annonce spéciale

Faites-les vous-même !

Faites vous-même votre liquide vaisselle naturel, vos produits d'entretien ou votre trousse de secours pour les vacances. En plus d'être bon pour vous c'est facile et peu onéreux.

Chaque mois Alternatif Bien-Être vous donne des conseils pratiques, efficaces et faciles à mettre en oeuvre pour améliorer votre quotidien et votre santé par vous-même. Cliquez ici pour découvrir les alternatives aux produits chimiques des supermarchés. Suite de la lettre de ce jour :

Les épices donnent un goût délicieux

Toutes ces bonnes raisons médicales de boire du vin chaud, manger quelques biscuits de Noël, et mettre des épices dans votre cuisine, surtout en hiver, ne doivent pas faire oublier le fait le plus important : les épices, c'est délicieux !

Souvent, on se trompe au départ. C'est trop fort, trop amer, décevant.

Car tout est dans la subtilité : il faut trouver exactement le bon dosage et le bon mélange.

Mais avec un peu de pratique, l'usage des épices dans la cuisine change la vie : tous les jours, vous trouvez de nouvelles harmonies qui vous font découvrir de nouveaux « paysages » sensoriels, ou de nouvelles « musiques » gustatives.

Vos repas deviennent une aventure passionnante : les ingrédients les plus fades et les plus communs (la courgette, les navets, la citrouille, la pomme de terre, le poireau) se révèlent à vous parés d'une nouvelle dimension, d'une richesse que vous n'espérez plus.

Des civilisations entières se sont construites sur les épices. Des guerres ont eu lieu à cause du clou de girofle, du poivre ou de la noix de muscade. Ce n'était pas pour rien.

Aujourd'hui, il vous suffit quasiment de tendre la main au supermarché pour en acheter. Alors profitez-en, pour vous régaler et pour vous offrir une meilleure santé.

À votre santé !

Jean-Marc Dupuis