

Vin de ballote noire

Ballota foetida

Le calmant vert

Cibles : *anxiété, insomnie, maux de ventre, énurésie, parasites intestinaux.*

ATTENTION

Le goût du vin n'est vraiment pas terrible, mais chacun son goût.

► UN DOIGT DE BOTANIQUE

Cette plante vivace, haute de quelques décimètres, se caractérise surtout par son odeur nauséabonde. Son habitat est le bord des haies, des chemins, des décombres. Ses feuilles sont groupées en paires, ses fleurs, rosées en glomérules, apparaissent de juin à septembre. C'est la plante entière que l'on récolte au moment de la floraison. Sans exigence particulière, elle se cultive facilement en jardin.

► UN ZESTE D'HISTOIRE

La ballote n'a guère d'histoire à notre connaissance, puisque sa connaissance débute à l'aube du XX^e siècle : elle est alors seulement réputée contre la coqueluche et les spasmes digestifs.

► UN SOUPÇON DE MÉDECINE

- **Anxiété, insomnie :** en calmant l'anxiété, le vin de ballote permet de restaurer un sommeil jusque-là perturbé.
- **Maux de ventre :** il les soulage, quand ils sont liés à des spasmes nerveux digestifs.
- **Parasites, énurésie :** diurétique et vermifuge, il combat l'énurésie des enfants anxieux.

RECETTE

Ingrédients

Plante entière sèche
de ballote : 50 g
Vin blanc : 1 litre

Préparation

Porter le vin blanc à ébullition, puis y adjoindre la plante. Laisser reposer 6 heures, filtrer et boire.

Consommation

1 petit verre avant le déjeuner, pendant 7 jours en moyenne, plus si besoin et sur avis médical.



Vin de bruyère

Callune vulgaris

Puissant diurétique et dépuratif

Cibles : cystite, prostate, manque d'appétit, rhumatismes.

ATTENTION

Ne pas confondre la bruyère officinale avec les décoratives de type erica qui, si elles ne sont pas toxiques, ne présentent pas d'intérêt médicinal.

► UN DOIGT DE BOTANIQUE

Cet arbrisseau peut mesurer jusqu'à 1 mètre de haut. Ses feuilles sont tellement petites qu'elles se réduisent à des écailles opposées. Ses fleurs roses sont regroupées en grappes le plus souvent unilatérales. Son terrain préféré est une lande, un sol aride, acide et siliceux. Ce sont ses fleurs que l'on utilise après les avoir ramassées en tout début de floraison. Sa culture en jardin n'est pas si facile sauf à avoir une terre acide sablonneuse ou réservé un petit massif de plantes de terre, dite de bruyère.

► UN ZESTE D'HISTOIRE

Le nom provient du grec et signifie briser, mais aussi nettoyer. La plante ne brise pas vraiment les pierres, mais provoque une belle stimulation de la diurèse. Pour l'autre sens, est-ce parce que longtemps les rameaux de bruyère ont servi à fabriquer les balais ?

► UN SOUPÇON DE MÉDECINE

► **Cystite, prostate** : les prostatites profitent du vin de bruyère pour ne plus souffrir de cystite, à moins que ce ne soit une bonne excuse à sa consommation. En tout cas, la consommation régulière de bruyère éclaircit les urines troubles et malodorantes, donc souvent infectées.

► **Antibiotique** : anti-inflammatoire, antibiotique et décongestionnante, la bruyère fait diminuer le volume des prostatites.

Une augmentation d'urine qui s'avère particulièrement efficace chez les personnes ayant une alimentation trop carnée.

► **Apéritif, rhumatismal** : la bruyère a des vertus apéritives, de quoi augmenter les avantages de ce vin... thérapeutique. Sans compter qu'il est aussi antirhumatismal.



RECETTE

Préparation

Mettre à macérer pendant 2 à 3 semaines les baies de genièvre et fleurs de bruyère dans le vin puis filtrer et sucrer selon son goût.

Ce vin se conserve plusieurs semaines, voire mois, au frais en cave et en bouteilles bien bouchées.

Consommation

Pour toutes les indications : 1 petit verre avant le repas du midi, voire du soir, pendant 1 à 2 semaines en cure, à renouveler au besoin et sur avis médical.

Ingrédients

Vin rouge : 1 litre
Fleurs de bruyère : 30 g
Baies de genièvre : 15 g
Sucre selon son goût

Vin de camomille allemande

Matricaria chamomilla ou *discoidea*

L'antimigraineux vert

Cibles : migraines, maux de tête, rhume, foie engorgé, digestion ralentie.

► UN DOIGT DE BOTANIQUE

Cette camomille surnommée « ordinaire » ou « petite camomille », est une plante qui ne se laisse pas enfermer dans un jardin. Annuelle, elle est considérée comme une mauvaise herbe par les cultivateurs. Pouvant atteindre 60 cm, ses tiges sont dressées et ramifiées avec de petites feuilles bipennées, odorantes lorsqu'on les froisse. Elle s'est échappée du Bassin méditerranéen, d'où elle est originaire, pour coloniser toute la France, préférant le bord des routes, mais aussi les décombres où elle fleurit de mi-juin à mi-septembre.

Ce sont ses fleurs, en fait des capitules, que l'on récolte lorsqu'elles commencent à s'ouvrir. On les met à sécher en atmosphère bien ventilée pour éviter les moisissures, en dessous de 30 °C.



► UN ZESTE D'HISTOIRE

C'est, dit-on, à « l'oracle de Pergame », mieux connu sous le nom de Galien, que l'on doit la recette du vin de camomille pour combattre les maux de tête. À moins que ce ne soient de joyeux fêtards qui aient trouvé la recette, un lendemain de libation, au moment où votre tête vous donne l'impression qu'elle va exploser. Les Égyptiens avaient dédié la plante au soleil car elle luttait contre les fièvres. Les Romains lui reconnaissaient des vertus gynécologiques comme dans les migraines liées aux règles, les pertes vaginales, mais aussi l'acné et les furoncles, tout un beau programme.

► UN SOUPÇON DE MÉDECINE

► **Maux de tête, migraines, rhume :** la camomille calme les maux de tête, qu'ils soient névralgiques, dus à des migraines ou encore à des maux de dents, mais aussi avec cette sensation désagréable du rhume qui se prépare. Les maux de tête, tout particulièrement après un banquet mal arrosé, ne lui résistent pas non plus.

► **Foie engorgé, digestion ralentie :** elle est souveraine lorsque les repas un peu trop gras passent mal, que le foie est un peu engorgé, que l'estomac a du mal à se vider. Apéritif, le vin est aussi un excellent digestif : une vraie panacée pour tout ce qui « encombre » le tube digestif.

À SAVOIR

- La matricaire allemande est plus répandue que la romaine et plus petite. Ses propriétés sont identiques mais semblent moins fortes.
- Si l'on ne respecte pas les doses et que la préparation est trop concentrée, le vin risque de devenir franchement indigeste, voire vomitif, ce qui n'est le but recherché.
- La camomille est utilisée dans les vermouths.



RECETTE

Préparation

Mettre à macérer les fleurs et l'écorce d'orange dans le litre de vin pendant 15 jours, à l'abri des insectes. Filtrer, sucrer selon son goût, car sinon l'amertume est très présente.

Consommation

1 petit verre avant le déjeuner pendant 2 semaines, en début d'automne ou au printemps, en cures dépuratives.

Pour aider à faire passer des excès : les 2 à 3 jours précédant et suivant un trop bon repas.

Ingrédients

Fleurs de camomille :
50 g, pas plus
Écorce d'oranges
non traitées 10 g
Bon vin rouge : 1 litre

Vin de cannelle

Cinnamomum zeylanicum

Calme la toux en fortifiant le foie

Cibles : fatigue, foie en mauvais état, toux, cœur fatigué.

► UN DOIGT DE BOTANIQUE

La cannelle provient du cannellier. C'est à Ceylan que l'on retrouve cet arbre de la famille des lauriers : un arbre toujours vert que l'on trouve aussi, sous d'autres variétés mais, moins réputées, aux Antilles, à Java ou encore en Chine. La meilleure cannelle nous vient de Ceylan.

C'est l'écorce intérieure des nouvelles pousses que l'on utilise. Et c'est, sous forme de petits cylindres mis à sécher et emboîtés, que l'on peut se procurer de la cannelle pour la cuisine comme médicinalement.

► UN ZESTE D'HISTOIRE

La cannelle a été utilisée de tout temps. Ainsi, en - 2700, aucun médecin chinois n'aurait jamais soigné un patient sans mettre de la cannelle dans sa prescription !

Un arbre assez fort pour avoir même eu la réputation de combattre la peste, c'est dire si la cannelle est puissante ! Une puissance qui la fait activement participer à toutes les préparations, tous les élixirs célèbres : depuis celui de Garus, jusqu'au diascoridium de Fracastor, parmi les plus connus... Autrefois, il était généreusement distribué, à l'hôpital, dès l'entrée, comme « cocktail d'accueil ». Le vin serait même



aphrodisiaque, ce n'est peut-être pas cependant pour cela qu'il était si largement distribué. On peut toutefois l'essayer pour ouvrir l'appétit et... les envies.

► UN SOUPÇON DE MÉDECINE

► **Fatigue** : des médications sensées tout guérir ou presque, en tout cas redonner du tonus aux convalescents, notamment après une affection virale.

► **Foie en mauvais état, toux** : lorsqu'on ajoute les effets de la cannelle et du vin, on soigne le foie, comme la toux, et notamment lorsqu'elle vient d'un foie en mauvais état. Un foie engorgé fragilise au point que l'on peut, si l'on est fragile des poumons, se mettre à tousser sans avoir jamais de bronchite.

► **Cœur fatigué** : le vin, grâce à ces vertus, redonne même du punch à un cœur un peu défaillant, à une respiration trop courte.



RECEPTE

Préparation

On ne peut faire plus simple : mettre dans le litre de vin l'écorce de cannelle à macérer pendant 6 jours. Filtrer et boire.

Consommation

En cas de refroidissement : boire le vin chaud et sucré, à raison de 2 à 3 petits verres par jour pendant 3 à 4 jours.

Pour retrouver le tonus : boire le litre en entier, à raison de 2 petits verres par jour.

Ingrédients

Écorce de cannelle : 60 g
Vin de Malaga : 1 litre

VARIANTE

Vin hippocratique ou censé tout guérir

Mélanger pendant 6 jours en plus de 45 g d'écorce de cannelle, 125 g d'amandes douces, un doigt d'eau-de-vie et 1 litre de vin de Madère. Filtrer et boire, pour les mêmes indications que le vin de cannelle, un petit verre avant le déjeuner, pendant 1 semaine.

Vin de cassis

Ribes nigrum

La cortisone verte

Cibles : âge, rhumatismes, mauvaise circulation, goutte, calculs rénaux, diarrhées, coliques, rhume, bronchite.

► UN DOIGT DE BOTANIQUE

Ce petit arbuste, de 1 à 2 mètres de haut, préfère les bois ou les broussailles humides, en tout cas des sols acides. On le trouve surtout en Europe du Nord, mais aussi en Asie jusqu'en Himalaya. Il fleurit en mai-juin.

On utilise ses baies, en juillet-août, ou ses feuilles, avant ou peu après la floraison, fraîches ou sèches.

Au jardin, aucune difficulté à faire pousser le cassis dans une terre riche et humide, mais tout de même ensoleillée.

► UN ZESTE D'HISTOIRE

Plus personne n'ignore le blanc-cassis mis à la mode grâce au chanoine Kir. Avait-il trouvé dans sa bibliothèque un traité médical de 1722 qui parlait du cassis comme une véritable panacée ? Peut-être ?



ATTENTION

On risque de confondre le cassis avec d'autres espèces, comme les cassis ornementaux issus de culture en jardin. Ils peuvent se révéler toxiques en ingestion. On les différencie en froissant les feuilles : celles de cassis médicinal développent, grâce à des glandes, une odeur caractéristique et vraiment peu agréable.

► UN SOUPÇON DE MÉDECINE

► **Anti-âge** : véritable élixir de longue vie, le cassis permet selon un ancien dictionnaire médical, « de paraître jeune alors que les ans s'ajoutent ». Une propriété liée à la présence dans la feuille de cassis de nombreux antioxydants : ces piègeurs de radicaux libres ou toxines qui font vieillir prématurément. Une sorte d'assurance tout risque anti-âge.

► **Rhumatismes** : les capacités anti-inflammatoires du cassis en font un excellent moyen de combattre les rhumatismes lorsque les articulations sont enflammées au point d'être douloureuses. Une action anti-inflammatoire et antalgique.

► **Mauvaise circulation** : très riche en vitamine C (5 fois plus que la groseille), 100 g de cassis contiennent 200 mg de vitamine. Riche en vitamine P, le cassis a une remarquable action vasculaire : il renforce la paroi des petits vaisseaux et des veines, faisant régresser les œdèmes des jambes lorsqu'elles deviennent lourdes. À cette action sur les vaisseaux, elle ajoute une fluidification du sang ; deux actions qui, synergiquement, améliorent la circulation.

► **Goutte, calculs rénaux** : en luttant contre l'accumulation d'acide urique dans le sang, le cassis combat aussi les calculs au niveau des reins et plus généralement la goutte.

► **Diarrhées, coliques, rhume, bronchite** : anti-inflammatoire intestinal, il calme aussi les diarrhées et colites, comme il fait aussi avorter un rhume qui débute, ou une bronchite lorsqu'elle pointe son nez.



🍷 RECETTE

Préparation

Mettre à macérer pendant 10 jours les feuilles dans le vin blanc. Filtrer et boire.

Consommation

1 verre à liqueur avant le repas, midi et soir, en cure de 1 à 2 semaines.

Ingrédients

Feuilles de cassis : 50 g
Vin blanc : 1 litre

Vin de céleri

Apium graveolens

Quand baisse la libido

CLIN D'ŒIL

Le jus de cuisson du céleri appliqué sur les plaies, les ulcères ou les engelures soulage très vite.

► UN DOIGT DE BOTANIQUE

Ramassez cet hôte de nos jardins ou choisissez-le chez un producteur voisin respectueux des conditions de culture les moins toxiques pour l'environnement. Préférez-le bien charnu mais pas trop gros, car plus goûteux.

► UN ZESTE D'HISTOIRE

Tout simplement aphrodisiaque !



🍷 RECETTE

Ingrédients

Une grosse tête de céleri
Sucre roux : 100 g
Vin blanc : 1 litre

Préparation

Broyer la tête de céleri au mixeur, y ajouter le sucre et laisser macérer dans le vin blanc pendant 48 h. Filtrer et boire.

Consommation

Ce vin a un délicieux goût d'ananas que l'on peut consommer, à raison de 2 à 3 verres par jour, en cure d'une semaine pour faire remonter ses actions.

Vin de cerfeuil ou de santé

Anthriscus cerefolium

Cibles : constipation, embarras gastriques, anémie.

► UN DOIGT DE BOTANIQUE

Assez commune dans les pelouses sèches, la petite centaurée préfère les terres sèches et calcaires. Elle fleurit de juin à août et c'est en début de floraison qu'il convient de ramasser la plante entière. Pour ne pas risquer la confondre, ce qui est possible tant qu'elle n'a pas fleuri, on peut semer ses graines au jardin en terrain bien drainé en évitant les arrosages trop fréquents, trop copieux.

► UN ZESTE D'HISTOIRE

Le vin de petite centaurée était appelé « vin de santé », car il était destiné à soigner tous les malades présentant une affection quelle qu'elle fut « débarrassant leur corps des mauvaises humeurs, et redonnant couleur à leur sang ». En un mot en combattant l'anémie responsable ou conséquence de la maladie et nettoyant un système digestif encombré par des excès alimentaires ou médicamenteux, facteurs également pathogènes.



🍷 RECETTE

Préparation

Mélanger les plantes dans le vin, amener à ébullition, ajouter le miel. Laisser macérer 10 jours à l'abri de l'air et de la lumière puis filtrer : c'est prêt.

Usage

Contre la constipation, pour aider à réduire un intestin paresseux et soulager un estomac douloureux et enflammé, l'anémie : 1 petit verre le matin à jeun pendant 3 semaines.

Ingrédients

Cerfeuil : 150 g
Fleurs de petite centaurée : 50 g
Vin blanc : 1 litre
Miel : 30 g