

## CERISE, YING TAO par Jean Pelissier

Fruit du début de l'été par excellence, la cerise se dit Ying Tao, 櫻桃 en Chinois. On en retrouve des traces déjà plus de 3000 ans avant notre ère.



La cerise provient donc du cerisier, arbre du genre « prunus », originaire d'Asie. Au sens large, le cerisier recouvre aussi bien l'arbre « domestique » que les arbres ornementaux d'Asie qui sont avant tout plantés pour leur floraison printanière.

Cerise vient du latin « Ceresia », lui-même emprunté d'une ville grecque « Kerosos ». Encore plus loin, ce terme viendrait du sanskrit, « Karaza », signifiant « quel jus ! Quelle saveur ». Les cerisiers dits « de table » donnent des fruits plus ou moins acides, gros et sucrés.

Sa culture en Chine remonte à plusieurs milliers d'années. Il existe plus de 200 variétés de cerises. Une vingtaine de

variétés reviennent le plus souvent sur nos tables. Citons des cultivars tels que le « prunus avium » qui donne le Burlat, le cœur de pigeon, le reverchon... le « prunus cesarus » qui donne la cerise de Montmorency, la griotte de Champagne, la griotte du Nord...

Et qui ne connaît pas le cerisier du Japon, muse de tant de poètes. Sa merveilleuse floraison symbolise le printemps, l'Est, la montée de la sève, le Bois, le Foie, le début de la vie. C'est aussi la signature de l'éphémère, du caractère transitoire des « choses de la Vie » : la floraison ne dure que peu de temps. Ce fruit a été mis en valeur dans notre si riche Moyen-Âge. L'école de médecine de Salerne (X au XIII siècle) en vante ces vertus en ces termes :

« *Cerise, aimable fruit, quels biens tu nous procures !*

*Tu flattes notre goût, tu rends nos humeurs pures*

*Tu fais dans notre corps couler un sang nouveau,*

*Et pour les calculeux, tu donnes ton noyau. »*

Plus tard c'est Louis XV qui en fit les honneurs.

En médecine chinoise, la cerise est considérée comme une véritable plante médicinale, non seulement pour ses vertus tonifiantes, mais aussi pour ses pouvoirs anti rhumatismal.

Source d'inspiration de très nombreux poètes, dans « *Songe d'une nuit d'été* » William Shakespeare écrit : « *A quel objet, mon amour, comparerai-je tes yeux ? Au près d'eux le cristal est trouble. Oh ! Comme elles me paraissent mûres pour le baiser, ces friandes cerises de tes lèvres, et comme elles tentent ma bouche ! Lorsque tu élèves ta main, la blanche neige glacée des sommets du Taurus que caressent les vents de l'Orient paraît noire comme le corbeau. Oh ! Laisse-moi baiser cette princesse de blancheur, ce sceau de béatitude !* »

Guillaume Apollinaire, dans « *Les exploits d'un jeune don Juan* » : « *Et je l'embrassai sur sa jolie bouche, rouge comme une cerise et ouverte sur de belles dents saines et appétissantes* ».

### Que dit la médecine chinoise ?

Ying Tao, la cerise est de saveur **Douce** et **Acide** et de nature **Tiède**.

Un aliment de nature tiède stimule les fonctions vitales, réchauffe l'organisme et augmente les différents métabolismes. La saveur acide qui appartient au Foie tonifie celui-ci à condition de ne pas en faire une surconsommation. Son action est astringente. On dit que cette saveur « nourrit les tendons et les muscles ». La saveur Douce tonifie et harmonise les fonctions digestives et nourrit les chairs.

Les méridiens-organes cibles sont ceux :

- *De la Rate,*
- *Du Foie.*

Ces principales actions sont :

- *Disperser le Vent,*
- *D'éliminer l'Humidité,*
- *De nourrir le Foie et les Reins,*

- *De renforcer le Qi de la Rate et de l'Estomac.*

\*En médecine traditionnelle chinoise, la cerise est connue pour ses vertus antirhumatismales. Plusieurs dérèglements de « logiciel-organes » peuvent être à l'origine du terme très générique occidental : rhumatisme.

Une carence du Foie qui gouverne tous les tendons de l'organisme et qui est à l'origine de raideurs, de souffrances articulaires. Une faiblesse de l'énergie des Reins qui « dirige les os du squelette » et qui peut être à l'origine de souffrances articulaires. Un excès d'humidité dans le logiciel Rate-Pancréas (excès de saveur sucrée, de graisses saturées, de liquides ingérés, de réflexion...) qui favorise l'apparition de gonflements articulaires.

La cerise, en éliminant le Vent (qui est à mettre en relation avec le Foie), en tonifiant les Reins et en éliminant l'humidité au niveau de la Rate, permet d'avoir une action très importante sur ce type de pathologie.

Dans les textes anciens, il est dit ainsi que la cerise permet de lutter contre : « *les douleurs des lombes et des genoux, les raideurs articulaires* ».

\*Sa saveur Douce, en renforçant l'énergie de la Rate fait de ce fruit un excellent apéritif, dans le sens « ouvrir l'appétit ». N'oublions pas qu'un fruit n'est pas digéré par l'estomac mais par l'intestin grêle. On devrait ainsi s'abstenir de manger des fruits après un repas quand l'estomac est déjà plein. Il convient de les consommer avant un repas, ou le matin au petit-déjeuner ou au goûter de l'après-midi.

\*Une grande partie de notre énergie dépend du bon fonctionnement du « logiciel Rate-pancréas ». À ce titre la cerise est considérée comme un très grand tonique. On peut en consommer en cas de fatigue et d'inappétence. Elle est considérée comme une aide très précieuse quant à la recharge de la batterie des Reins.

\*Le Jus de cerise abaisse la concentration d'acide urique et peut donc prévenir la goutte.

\*Un remède de « buena fama ».

Un coussin de noyaux de cerise que l'on expose à de la chaleur humidité (vapeur d'une eau qui boue) peut devenir un anti-inflammatoire très puissant. On peut l'appliquer sur les cervicales, les lombaires. Ce type de traitement est beaucoup plus efficace qu'une bouillotte, car les noyaux conservent la chaleur plus longtemps.

À l'inverse, le même coussinet peut être mis au congélateur. On s'en servira pour faire baisser la température en le mettant sur le front, la nuque, mais aussi pour éviter les bosses et ecchymoses.

\*Testez-le : un cataplasme de cerises sur le front, les fruits ayant été simplement broyés, soulage les maux de tête.

### **Que disent les recherches modernes ?**

\*La cerise contient de très nombreux antioxydants dont l'anthocyanine, connue pour ses propriétés anti-inflammatoires très puissantes. Cette substance peut agir sur les douleurs musculaires et favoriser la récupération après un effort intense. Certains sont allés jusqu'à dire que ce fruit était dix fois plus efficace que l'aspirine quand il s'agit d'agir sur certaines migraines.

\*Très riche en potassium, la cerise favorise l'élimination des urines et des toxines contenues dans le sang. Qui ne connaît pas les vertus des queues de cerises et leurs vertus diurétiques.

\*l'anthocyanine qui donne la couleur rouge foncé à la cerise protège les cellules du corps du vieillissement cutané. Il est dit « qu'elle peut accélérer votre bronzage, et donner un coup de fouet aux épidermes fatigués ». C'est aussi un anti-cancer notoire capable de s'opposer à certaines lésions du colon. Il ralentit la croissance des cellules dans l'intestin.

\*Sa pulpe contient de très nombreuses fibres qui permettent d'augmenter le péristaltisme intestinal (meilleure évacuation des selles) et de nettoyer les villosités intestinales (élimination des déchets et prévention des polypes).

\*Certaines études ont montré la présence de mélatonine et de sérotonine, hormones régularisatrice du sommeil.

C'est un excellent fruit à prendre en cas d'insomnie ou de non-adaptation au décalage horaire.

### **Mode d'utilisation.**

\*La cerise peut être utilisée crue, cuite, en décoction, en compote, confiture... Elle entre dans de très nombreux plats et desserts.

\*Les cerises ne mûrissent pas après la cueillette. Il faut les choisir bien charnues, luisantes et fermes. Les queues ne doivent pas être desséchées. Se procurer des cerises « Bio » par les temps qui courent. On a une expression en MTC : « Elles doivent avoir un bon Shen » : faites confiance à votre ressenti.

\*Un très bon remède chinois contre les rhumatismes, les problèmes d'insomnie, de fatigue générale : « Prendre 500GR de cerises fraîches, bien mûres et les mettre dans un litre d'alcool de riz.

Laisser macérer pendant trois semaines en remuant le tout une fois par jour.

Prendre après le repas l'équivalent d'une cuillère à soupe du breuvage. Cette cuillère peut être aussi incorporée dans un petit verre de thé chaud.

Plus près de chez nous, nous avons le Kirch d'Alsace, le ratafia de Provence, le marasquin d'Italie...

\*Les cerises doivent être consommées à température ambiante. Il faut les sortir une demi-heure avant du réfrigérateur.

\*Pour les dénoyauter plus facilement, faites-les tremper une heure dans de l'eau glacée après les avoir équeutées.

\*Certaines personnes peuvent présenter une allergie plus ou moins importante aux cerises. Cette allergie disparaît la plupart du temps quand elles sont cuites.

\*Évidemment, éviter d'en consommer en excès, surtout quand elles sont tellement appétissantes sur l'arbre. Qui ne se souvient pas de bonnes douleurs au ventre après certaines cueillettes...

\*En MTC, il est dit qu'il vaut mieux éviter d'en consommer quand on est en présence de bouffées de chaleur de la ménopause, de transpirations nocturnes, ou de bouche et gorge sèche, surtout la nuit. Ces symptômes signalent un état de chaleur Xu, de faiblesse.

\*Plus que tout autre fruit, il convient de bien mastiquer la cerise pour en tirer la « substantifique moelle » et surtout qu'elle soit plus digeste.

### **Conclusion**

En diététique traditionnelle, on ne devrait consommer que des « fruits et légumes de saison et de région » : la cerise ne déroge pas à cette loi.

Sa couleur rouge nous rappelle les saveurs de l'été, la couleur de l'été. L'énergie du Cœur qui appartient à cette saison en MTC comprend aussi bien le cœur organe, le sang et les vaisseaux. Mais Cœur « héberge » aussi le Shen, le mental, l'Esprit.

Certains ne s'y sont pas trompés en magnifiant ce fruit de l'amour, ce fruit du sourire du cœur.