

ASPERGE, LU SUN par Jean Pelissier

Originnaire des pays tempérés de l'Eurasie, l'asperge, Lu Sun 蘆筍 en chinois est un légume qui est cultivé et qui se consomme à l'heure actuelle dans le monde entier.



Connue des Romains, elle est cultivée comme plante potagère depuis le 15^e siècle en France.

L'asperge appartient à la famille des liliacées comme les poireaux, les oignons, l'ail, le bulbe de lys. On la trouve sous forme sauvage : c'est à mon goût la meilleure. Et évidemment il y a celle de culture. On en compte environ une vingtaine d'espèces, mais les plus connues sont les asperges vertes, les blanches qui ont été cultivées à l'abri de la lumière d'où leur couleur et les violettes.

Un peu comme le bambou, l'asperge provient de rhizomes, pour sortir de terre sous forme de turions qui ensuite peuvent pousser très vite jusqu'à 1m50 de haut.

Son goût évoque un peu la saveur de l'artichaut.

Elle est constituée d'une tête où se concentrent le goût et les minéraux, d'un corps et d'une base. Il faut savoir que c'est au niveau de la base, ou tout au moins au bas de la tige que sont concentrés les principes actifs.

En effet, à l'heure actuelle, des recherches sont faites dans le monde entier pour ses vertus « anticancers ». C'est une des seules plantes ayant des propriétés aussi marquées.

Enfin, « quand on dit que le poireau est l'asperge du pauvre, ce n'est pas gentil ni pour le poireau, ni pour l'asperge, ni pour le pauvre ». A. Valentin.

Que dit la médecine chinoise ?

Son nom est donc **Lu Sun** 蘆筍

L'asperge est de saveur **Amère et Douce**. Sa nature est **Fraîche**, presque **Tiède**

-Les méridiens organes cibles sont :

- *Les Poumons.*
- *La Vessie.*
- *Le Gros Intestin.*

Lu Sun a pour principales actions :

- *D'humecter les Poumons.*
- *De calmer la toux.*
- *De dissiper les glaires, le Tan.*
- *De faire baisser la tension artérielle.*
- *De clarifier la chaleur.*
- *De rafraîchir le sang et d'arrêter les saignements.*
- *De clarifier les Intestins et de débloquer les selles.*
- *De tuer les parasites.*

Ses indications principales :

*L'asperge est un antiseptique des voies urinaires et un diurétique. En pharmacopée, on l'utilise dans les cas de mictions fréquentes, peu abondantes et douloureuses. On appelle cela de « l'humidité chaleur » en MTC.

Il est à noter que l'asperge « va » très rapidement dans la vessie. En quelques minutes, les urines ont une odeur très prononcée.

*On l'utilise aussi en cas de chaleur dans le sang favorisant les saignements, comme les saignements de nez, de gencives, les vomissements de sang.

*Quand on ne consomme pas assez de fibres et que les selles sont sèches, l'asperge peut aider à débloquer la situation.



N'oubliez pas le lien qu'il y a entre l'énergie du Poumon et le Gros Intestin en MTC : quand les Poumons sont « secs », cela peut entraîner une sécheresse du Gros Intestin. Or, comme l'asperge humecte les Poumons, cela va avoir un retentissement sur le transit intestinal.

*Elle est très intéressante dans les cas de parasitologie. En usage externe d'ailleurs, elle permet de traiter les champignons et autres parasites cutanés.

*C'est un excellent aliment de prévention de l'athérosclérose et des maladies cardio-vasculaires, action due entre autres à ses propriétés hypotenseuses et hypolipémiantes.

*Grâce à son effet diurétique, elle permet de lutter contre l'obésité associée à de la rétention d'eau.

*Voilà une recette traditionnelle : « à l'aide d'un pilon (maintenant un mixeur), vous réduisez en purée une botte d'asperges, en utilisant pratiquement toute l'asperge pour avoir un maximum de principes actifs.

Vous pouvez conserver cette purée au réfrigérateur.

Dans les cas de calculs, de cancers, vous prenez 4c à soupe matin et soir.

Habituellement en deux-quatre semaines, les personnes présentent des résultats très positifs ».

Évidemment, cette préparation ne se substitue pas aux traitements classiques actuels. On peut juste dire qu'il n'y a aucun danger, et pourquoi ne pas essayer.



*D'autres parts, l'asperge contient beaucoup de fibres, surtout des fibres longues qui permettent de « brosser » les villosités intestinales et d'augmenter le péristaltisme. Cela permet aux déchets d'être plus facilement éliminés et de ne pas retourner dans la circulation sanguine.

*Déjà Pline l'Ancien la conseillait comme aphrodisiaque. Les Chinois, en se basant sur la théorie des signatures, expliquent effectivement que l'asperge a une forme phallique avec une tête, un corps et une base. Et surtout avec un potentiel incroyable de croissance (plusieurs cm par jour). Je vous laisse deviner la suite...

Que disent les recherches modernes ?

*L'asperge a des propriétés anticancéreuses importantes du fait qu'elle contient entre autres du carotène et du glutathion. Dans certains pays, dans les formes de cancers dits « désespérés » une cure d'asperge a permis d'obtenir des résultats spectaculaires.

*Elle permet de dissoudre les calculs rénaux quand ils sont d'origine calcique.

*Elle contient une grande quantité de protéines appelées Histones qui contrôlent la croissance cellulaire.

*Elle est riche en éléments nutritifs, faible en calories, en sodium et en cholestérol.

*Elle contient énormément de potassium.

*Elle contient une substance appelée Rutine qui renforce les vaisseaux sanguins.

*Elle contient surtout une très grande quantité d'antioxydants capables de réduire les dommages causés par les radicaux libres dans le corps.

*Les recherches modernes ont montré, en dehors de son action sur les cancers, qu'elle est dépurative, laxative et galactagogue, c'est-à-dire qu'elle augmente la sécrétion lactée.

Mode de préparation

On devrait consommer les asperges de région et de saison, c'est-à-dire en mai et en juin.

Un proverbe dit : le 24 juin à la St Jean, la saison de l'asperge prend fin. « Quand les cerises sont rouges, l'asperge est morte ».

L'asperge ne se mange pas crue, mais ne doit pas être cuite trop longtemps, car elle perdrait une grande quantité de ses vertus médicinales.

Ne les faites cuire que dans très peu d'eau, juste le temps nécessaire pour les attendrir. À la vapeur c'est le mieux.

Pour conserver leur belle couleur verte, les arroser d'eau glacée juste après les avoir retirées de l'eau de cuisson.

Le secret de l'asperge tient à sa fraîcheur. Surtout pour les asperges sauvages qui doivent être consommées quelques heures après la cueillette

Contre-indications

*On doit éviter d'en prendre quand on a déjà fait des calculs rénaux à base d'acide urique qui sont beaucoup plus rares (10% des cas) que ceux d'origine calcique. Dans ce cas-là, l'asperge est indiquée.

*Sa haute teneur en acide urique la contre-indique aussi en cas de goutte et d'arthrite.

*À ne pas consommer en cas d'insuffisance rénale chronique.

Conclusion

C'est un légume idéal pour la santé, dans le cadre d'une vraie politique de prévention. Mais vous ne devez pas obligatoirement focaliser dessus, car comme vous pouvez le constater, il y a bien d'autres fruits et légumes de saison et de région qui font aussi partie de la « pharmacie du Bon Dieu ».

Mais lorsque vous voulez vous servir de l'asperge pour rééquilibrer votre corps, vous pouvez en consommer toute l'année, soit sous forme fraîche, de culture ou conservée en bocaux. Achetez-les alors sous forme bio pour avoir le moins possible d'agents conservateurs.