

TOMATE, FAN QIE par Jean Pelissier

Cette plante serait originaire du Pérou et importée dans nos contrées au 16^{ème} siècle.

En Provence, où elle apparut vers 1750, on l'appela « *pomme d'amour* ». C'est actuellement un des légumes les plus consommés au monde.

Je viens de dire légume. En effet, on peut considérer la tomate comme un fruit et comme un légume. Fruit, car il provient de la fécondation d'une fleur.

Légume du fait de son utilisation en tant que telle.

Je fais donc mienne cette citation : « *La Connaissance, c'est de savoir qu'une tomate est un fruit. La Sagesse c'est de ne pas la mettre dans une salade de fruits* ».



Vertus thérapeutiques selon la médecine chinoise

La tomate, **Fan Qie** en chinois est de saveur **Douce**, légèrement **Acide**. Sa nature est d'être **légèrement froide**.

Les méridiens et les organes cibles sont ceux :

- De l'estomac,
- Du Foie
- Et des Poumons.

Ces actions en médecine chinoise sont :

- De nourrir le **Yin** et de rafraîchir le sang.
- De produire les liquides organiques, les **Jin Ye**.
- D'apaiser la soif.
- De tonifier l'estomac.
- De favoriser la digestion.
- Et d'augmenter le péristaltisme intestinal et par la même d'accélérer le transit.

* En « *nourrissant le Yin et en rafraîchissant le sang* », et en reconstituant les compartiments liquidiens, elle permet de **calmer la soif** en cas de grandes chaleurs.

Dans ce cas-là les Chinois ont l'habitude d'éplucher une tomate, de la couper en morceau et de la saupoudrer de sucre cristallisé.

À ce sujet, la règle « *manger des fruits de région et surtout de saison* » n'a jamais été aussi proche de la réalité. Ce n'est pas pour rien que la saison de la tomate se situe là où les grosses chaleurs commencent.

* Quand on se trouve devant d'un vide de **Yin** (je vous rappelle que le **Yin** est souvent à mettre en relation avec l'énergie de l'Eau en M.T.C.), on peut avoir un déclenchement de chaleur au niveau de la couche du sang.

C'est un état qui peut être favorable à l'apparition de saignement comme des saignements de nez à répétition ou de saignement de gencive. La consommation de tomate est excellente dans ce cas.

* Un autre cas est celui où on est en présence d'un vide du **Yin** du Foie qui déclenchera un excès de **Yang**, de chaleur dans le haut du corps.

Or, nous savons que les yeux sont l'orifice de sortie du Foie. Une consommation régulière de tomate peut alors agir sur la sécheresse au niveau des yeux accompagnés de picotements, certains troubles de la vision comme l'héméralopie. **Elle a un effet très puissant en matière de prévention de la cataracte.**

* Grâce aux fibres et à la pectine contenue dans la pulpe elle permet donc d'accélérer le transit intestinal. Conjointement à son action de reconstitution des liquides organiques, elle traite très efficacement les problèmes de constipation de type chaleur.

* Quand on la consomme en plein été elle permet de lutter contre la soif et l'inappétence liée à un excès de chaleur.

* En tonifiant l'estomac, elle est considérée comme apéritive et **favorise la digestion du bol alimentaire.**

* Rappelons-nous que les maladies de chaleur peuvent être d'origine interne ou externe. Interne quand nous sommes donc en présence d'une faiblesse de **Yin** ou externe quand nous sommes en présence de canicule. C'est un excellent légume donc pour prévenir les « *coups de chaleur* » qui sont la conséquence d'une diminution des liquides organiques. Rappelons-nous aussi que l'excès de chaleur de l'estomac peut être une des causes, entre autres de mauvaise haleine et de douleurs de gorge.

* La tomate a aussi une **action diurétique** non négligeable. Pour toutes ces raisons, les médecins chinois disent que la consommation régulière de ce légume est excellente en cas de :

- *D'hypertension artérielle,*
- *De maladies rénales*
- *De maladies cardiaques,*
- *Hépatiques,*
- ***Elle est aussi très intéressante dans la prévention des cancers grâce son action d'élimination des déchets, du Tan et son pouvoir de s'opposer aux stagnations.***



Les recherches modernes

Comme d'habitude, avec une autre terminologie, elles corroborent les données de la tradition.

* **Les tomates contiennent une substance qui s'appelle le Lycopène.** C'est elle qui donne sa couleur rouge à la tomate. C'est, à l'instar de la carotte, un caroténoïde qui est un **puissant anti oxydant** qui s'oppose donc à la présence de radicaux libres.

Je vous rappelle que ces radicaux libres font partie de ce que l'on appelle **Tan** en M.T.C.

Une consommation régulière de **Fan Qie** permet donc de lutter contre les maladies cardiovasculaires, les cancers entre autres de la prostate, de l'œsophage, du colon et de la bouche.

Fan Qie est aussi très utile dans les problèmes de diabète, d'ostéoporose et même les problèmes de fertilité masculine.

On retrouve le Lycopène dans la pastèque, le pamplemousse rose, la goyave, la papaye.

En s'attaquant aux radicaux libres, la tomate permet de prévenir le vieillissement précoce.

Cependant, il faut savoir que l'efficacité du Lycopène est maximale seulement à la suite de la cuisson des tomates en présence de graisses végétales (comme de l'huile d'olive) : « *Vive les tomates à la provençale* ».

* La tomate contient un **antitoxique**, la chlorine qui permet de filtrer les déchets de l'organisme. Les Chinois disent que la tomate agit sur le méridien du foie.

* Un petit clin d'œil : par son action sur le Foie et le sang la tomate est excellente contre la « gueule de bois ».

*Elle contient beaucoup de vitamine C et est très peu calorique (15Kcal/100gr).

Autres considérations sur la tomate

* Le jus de la tomate utilisée en compresse **désinfecte les piqûres d'insecte vénéneux** comme les abeilles, les frelons, les araignées. En effet, elle contient un antibiotique, la Tomatine.

En Papouasie, on se sert des feuilles de la tomate comme antibiotique. Ils appliquent une feuille fraîche avec un peu d'eau sur la plaie, qu'ils enrobent avec un tissu. Au bout de 4-5 applications, une petite plaie infectée semble se guérir dans les 24-48 heures.

* **En tranches déposées sur une peau brûlée par un coup de soleil, la tomate fait disparaître l'effet de la brûlure et évite que la peau ne pèle ou ne se cloque.**

* La tomate est très prisée en cosmétique. Elle permet de lutter contre les problèmes de peau (peau = Poumon en M.T.C.), entre autres les peaux grasses ou acnéiques et ce de par ses vertus purifiantes

Mode d'utilisation et contre-indications

* La tomate peut être consommée :

- *Crue,*
- *sous forme de jus,*
- *de soupe,*
- *en potage ;*
- *grillées,*
- *sautés.*



* La tomate est contre indiquée en cas de vide, de faiblesse

du logiciel Rate-Pancréas. Les Chinois disent alors que « *la Rate est en excès d'humidité* ».

Cela peut être dû à un excès de prise de sucres rapides, de graisses saturées, de liquides, etc. La rate perd alors sa capacité de gare de triage et de chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire.

La tomate peut alors, si elle est prise en excès blesser l'estomac et l'intestin, et donner des diarrhées avec des douleurs abdominales.

* Enfin je vous rappelle toujours **cette règle des 9 jours** qui prône la variété sur la quantité.

Si vous prenez 2 à 3 fois de la tomate en neuf jours, c'est un médicament pour votre corps surtout en plein été.

Par contre si vous en consommez tous les jours cela se retournera contre votre organisme, surtout au niveau de l'énergie des Reins.

Conclusion

Je ne résiste pas au fait de vous citer ce texte de **Giono** tiré du livre « **Le serpent d'étoile** » :

» *Le dimanche matin, les ménagères des petits villages font la soupe à la tomate. Des tomates coupées en deux et nettoyées des graines, de l'eau, une burette d'huile, une friture d'oignons frits. Tout ça sur la marmite de terre bout sur le feu. Quand arrive onze heures, toutes les marmites se mettent à bouillir et le village entier sent la soupe à la tomate. Le berger est arrivé au matin et, tout lourd de fatigue et de poussière, il se repose sous les platanes. Cette odeur de soupe à la tomate est pour lui l'odeur du dimanche... »*