

Le navet : Le meilleur "alicament" pour traiter les mucosités !

C'est un super aliment qui ne fait pas toujours l'unanimité au niveau du goût, mais qui s'avère avoir de nombreuses propriétés.

Cru, le navet est de nature fraîche et de saveur piquante et cuit, de nature tiède et de saveur douce. Il existe même un proverbe chinois qui dit « le navet cru disperse, le navet cuit tonifie ». Pourquoi ? Car, comme beaucoup de légumes racines (carottes, oignons, panais, betteraves...), en cuisant, l'aliment devient plus sucré au goût et donc plus tonifiant pour le Qi.

Les Chinois utilisent le navet blanc long, Luo Bo, assez similaire au « daikon » japonais. Mais les mêmes propriétés existent avec le radis noir et les radis roses.

Le navet a pour tropismes : Rate/ Estomac/ Poumon/ Vessie et aura ainsi une action sur les 3 foyers du corps, la respiration, la digestion et l'élimination par les urines. Il va toutefois en priorité dissiper la chaleur sur le Poumon, consommé cru, et avoir une action dispersante sur les mucosités. Ce sera le meilleur aliment à utiliser en cas de toux grasse et de mucosités.

Pour le système digestif, il sera plutôt recommandé de le manger cuit pour soutenir la Rate à disperser les mucosités, grâce à sa saveur douce. Il dissipe la stagnation d'aliments, mobilise le Qi, traite les calculs urinaires et biliaires, les saignements de type intestinaux, favorise la diurèse. Le radis rose, lui, sera recommandé contre les reflux gastriques. Josette Chapellet qui a été mon mentor, en Diététique Chinoise disait qu'il correspondait en point d'acupuncture au 40E, Fenglong!

Les recherches actuelles lui donnent aussi de nombreuses vertus : une source de fibres importante, peu calorique, riche en potassium, magnésium, phosphore et bourré d'antioxydants. On comprend donc mieux le dicton populaire qui dit : « Qui mange un navet gagne une année » ! Un légume donc à ne pas sous-estimer qui est un des plus réputés de la Diététique Chinoise.

Recette pour la toux, après un coup de froid : Navet au miel :

Placer 1 radis blanc chinois coupé en fines lamelles, 30g de miel et 3 tranches de gingembre dans un récipient et les faire cuire à la vapeur. Quand c'est cuit, éliminer le gingembre et manger le navet et le miel.

NB : Autre recette courante dans nos campagnes françaises : Couper un radis noir en fines lamelles, comme un carpaccio, le recouvrir de miel et le laisser dégorger toute une nuit à couvert. Manger le jus dégorgé pour calmer la toux.

Remède populaire en cas de mal de tête, seulement d'un côté : Mettre du jus de navet dans le nez, du côté opposé au côté douloureux.

Remède populaire pour arrêter de fumer : Presser le jus de radis roses, rajouter du sucre et prendre ce jus tous les matins à jeun. L'effet consiste à casser ainsi le goût de la cigarette.

Précautions d'emploi : Ne pas en abuser, en cas de vide de Yang de la Rate, si on le mange cru, ni en cas d'ulcère de l'estomac ou d'asthme par vide. Attention aussi : Il atténue l'effet du ginseng !

Article écrit par Pascale

« Phytothérapie alimentaire chinoise » de Liu Shaohua et Marc Jouanny (Ed Masson)

« Ces aliments qui nous soignent » de Philippe Sionneau et Josette Chapellet (Ed Guy Trédaniel) :

« Manger mieux pour vivre mieux » de James Wong (Edition Hachette Cuisine)

"A la découverte de la Diététique Chinoise" de Josette Chapellet (Ed Trédaniel)

Le blog de Jean Péliissier « Médecine traditionnelle chinoise »