

Carotte - *Daucus Carota* - Hu Luo Bo Par Philippe Sionneau

On suppose que la carotte vient du Moyen-Orient, puisqu'on a retrouvé des traces de spécimens sauvages datant de deux mille ans dans cette partie du monde.

Grecs et Romains ne semblent pas l'avoir consommée comme légume. Il est vrai qu'à cette époque, elle n'était qu'une parente éloignée de notre carotte actuelle.

Elle était blanchâtre, fibreuse, dure, difficile à consommer.



C'est pour cela qu'on l'utilisa essentiellement pour ses vertus médicinales.

Ce n'est qu'à la Renaissance qu'on améliora l'espèce pour la rendre plus savoureuse.

Mais c'est à partir du milieu du XIX^{ème} siècle, grâce à des agronomes français, que la carotte acquiert sa belle couleur orangée et devient un des légumes les plus consommés en Europe.

Saveurs Doux et **nature** neutre

Méridiens destinataires : Poumon, Foie, Rate

Dans notre langage courant	Dans le langage de la médecine chinoise
Fonction : Stimule la digestion. Indications : Inappétence, indigestion, distension abdominale, selles difficiles à évacuer.	Fonctions : Renforce la rate, dissipe les stagnations d'aliments. Mécanisme : Par stagnation d'aliments par vide de la rate. Un affaiblissement des fonctions digestives peut amener à une forme d'indigestion chronique, provoquant de la dyspepsie et des troubles digestifs.
Fonction : Laxatif doux. Indications : Constipation avec selles sèches.	Fonctions : Humidifie les intestins. Mécanisme : Par sécheresse du gros intestin. Constipation due à un manque de lubrification intestinale.
Fonction : Favorise la vue. Indications : Héméralopie, baisse de l'acuité visuelle, yeux secs.	Fonctions : Nourrit le foie, éclaircit les yeux. Mécanisme : Par vide du sang ou du Yin du foie. En médecine chinoise, c'est le foie qui gère la vue. En cas de déficience du foie, des troubles de la vue peuvent apparaître. Ils peuvent être mis en parallèle avec une carence ou une mauvaise assimilation de la vitamine A.
Fonction : Antitussif. Indications : Toux, coqueluche.	Fonctions : Abaisse le Qi, arrête la toux. Mécanisme : Par chaleur du poumon. Inflammation du poumon provoquant de la toux.
Fonction : Fait sortir les boutons de rougeole. Indications : Stade initial de la rougeole lorsque les exanthèmes ont du mal à sortir.	Fonctions : Favorise la sortie des maladies éruptives. Mécanisme : La rougeole est une maladie éruptive dont le but est d'évacuer certaines toxines à travers la peau. La peau est un émonctoire, au même titre que le gros intestin ou la vessie. Si les boutons ont du mal à sortir, la carotte peut les aider à s'extérioriser.

Autres indications médicinales :

Certains nutritionnistes chinois préconisent la carotte en cas d'anémie, de malnutrition, d'inappétence. Elle est particulièrement indiquée pour les enfants de faible constitution. D'autres la prescrivent en cas d'hypertension artérielle ou de calcul biliaire.

La carotte aurait une action bénéfique en cas de cancer.

Comme chez nous, la carotte est réputée en Chine pour donner une belle peau. Ceci vient très probablement de sa haute teneur en carotènes.

Les chinois recommandent ce légume en cas de peau sèche et rugueuse, mais aussi en cas de démangeaisons du cuir chevelu ou de pellicules.

Selon une étude américaine, la consommation de 200g de carottes quotidiennement diminue le taux de cholestérol sanguin en moyenne de 11%.

Il semblerait que ce sont les pectines de la carotte qui piègent les acides gras et les sels biliaires qui participent à la production de cholestérol.

Un cas d'inappétence, distension abdominale, de digestion lourde, une recette simple est de faire sauter dans un peu d'huile de sésame (noir ou blanc) une belle carotte coupée en lamelles (dans le sens de la longueur) avec de la ciboule et du gingembre frais (à la demande).

Si le goût est apprécié, parfumer le plat à la noix de muscade ou à la cardamome, qui stimulent l'appétit et sont digestives.

Un traitement simple de la constipation commune est de boire 250ml de jus de carotte fraîchement extrait, tous les jours, jusqu'à la disparition de la constipation.

Pour la baisse de l'acuité visuelle la nuit, la vue qui se trouble, en cas de fatigue visuelle, vous pouvez consommer fréquemment la recette suivante :

Faire sauter dans un peu d'huile de sésame (noir ou blanc) une belle carotte (bio de préférence) coupée en lamelles (dans le sens de la longueur),

30g de céleri branche (coupé en petits morceaux) e

30g d'algue laminaire (préalablement réhydratée).

Consommer avec du riz, des pommes de terre ou des pâtes.

Pour renforcer l'action de ce plat, il est conseillé de consommer au même repas du foie.

Pour calmer la toux, faire bouillir à feu doux 250g de carottes et 12 jujubes (ouvertes) dans un litre d'eau. Réduire à 1/3, boire en plusieurs fois.

Autre recette : boire deux fois par jour le jus de 500g de carottes, coupé d'eau chaude, mélangé avec un peu de miel si la toux est sèche.

Précautions :

Ne pas consommer la carotte crue et froide en cas de vide de rate (c'est-à-dire en cas de faiblesse digestive).

Une consommation excessive de carottes peut donner une couleur jaune orangé à votre peau. Celle-ci disparaît en deux à trois semaines si vous stoppez la consommation de carottes.

Il est à souligner que la peau orangée due à un excès de carotte ne protège pas des coups de soleil.