

La châtaigne : un grand tonique du Rein et des os par Pascale

Un aliment de saison, la châtaigne, car, suivant le calendrier chinois, nous sommes bien rentrés dans l'hiver, depuis le 7 novembre.

Un des fruits qui illustre le mieux cette saison est la châtaigne, car elle va être intéressante pour tonifier l'Energie, surtout de la Rate et du Reins, et depuis des temps hyper lointains (on a retrouvé des traces de châtaigniers fossilisés), on a dû s'intéresser à ce fruit pour ses qualités reboostantes, par temps froids.

La nature est très bien faite, elle sait nous donner les aliments dont on a besoin, en fonction de la température extérieure.

En été, nous pouvons profiter des effets rafraichissants sur le corps de la tomate, du concombre et de la pastèque, en hiver des effets réchauffants et tonifiants des légumes racines, des courges d'hiver, des champignons de la forêt, de l'oignon et du poireau, mais aussi de la châtaigne, surtout cuite au feu de bois.

Pour la petite histoire, Hildegarde de Bingen, cette sainte éveillée du Moyen-âge, qui a beaucoup écrit sur les aliments qui soignent, en vantait les mérites et conseillait de souvent manger des châtaignes à l'homme affaibli, car « cela redonnera à son cœur une sorte de vigueur, il retrouvera force et joie », lien fort entre le Corps, le Cœur et l'Esprit !

Elle conseillait aussi de tenir à la main et de respirer un bâton de châtaignier, juste pour « donner bonne santé à la tête ».

On retrouve aussi plus tard dans l'histoire, l'effet bénéfique de « Sweet Chestnut » dans les fleurs de Bach, pour aider certaines personnes dont l'angoisse devient tellement forte qu'elle en est insupportable.

Une autre belle histoire me vient de mon maître chinois, Bai Yunqiao, qui avait donné cette recette pour une de mes patientes, atteinte de la maladie des « Os de verre ».

Il lui avait demandé de mettre à la lumière du jour et de la lune des bogues de châtaigne pendant 24h, de les éplucher ensuite, en leur gardant leur peau pour les enterrer sous la terre, à 30cm de profondeur dans une jarre en terre, recouvertes d'alcool à 90°.

Les ressortir 50 jours après et prendre 1 châtaigne par jour.

Cela avait été tout un petit rituel pour ma patiente qui l'avait fait, mais qui disait être bien « pompette », après avoir mangé la châtaigne restée un peu trop dure.

Cette recette très ancienne et traditionnelle était sensée l'aider à consolider ses os !

Selon la Diététique Chinoise :

La châtaigne est de nature tiède (Hildegarde avait bien raison : elle réchauffe, tonifie le Yang !), de saveur douce (tonifiante) et de tropismes Rate et Rein, ce qui va permettre de tonifier le Qi du ciel postérieur, le Qi de la Rate, source de production de l'énergie et du sang et le Qi du ciel antérieur, logée au niveau des Reins. Elle va du coup, plutôt tonifier le Yang, ce qui lui donne un fort pouvoir énergétique, reminéralisant, pour fortifier les os et les tendons, nourrir et favoriser la croissance, chez les jeunes enfants.

Elle arrête aussi les diarrhées et traite la toux chronique des personnes âgées.

Elle active le sang, arrête les saignements et traite les hémorragies, fractures et contusions.

Selon les études actuelles, la châtaigne est considérée comme hyper nutritive, en apportant 200 calories aux 100 grammes, tout en fournissant un apport en glucides intéressant, avec un index glycémique bas (intéressant pour les diabétiques).

Elle renferme énormément de minéraux et d'oligo-éléments, ce qui la rend en plus alcalinisante, lorsque le corps a tendance à trop s'acidifier.

Elle est considérée comme un très bon tonique nerveux, musculaire et veineux.

Elle peut traiter les troubles rhumatismaux et circulatoires, mais aussi la toux et l'asthme, grâce à son pouvoir en Diététique Chinoise, de tonifier le Yang du Rein.

Attention toutefois aux ballonnements, voir aux brûlures d'estomac si elles ne sont pas bien cuites !

Utilisation thérapeutique de la châtaigne, selon la Médecine Chinoise :

Recette pour renforcer les os, les tendons, les lombes mais aussi la vitalité générale :

Gruau de riz aux châtaignes : Préparer le gruaud de riz comme d'habitude, avec pour 100g de riz, rajouter 12 châtaignes déjà cuites. Faire cuire l'ensemble environ 1 heure.

Cuisine : Ce sera toutefois très facile de l'utiliser en cuisine comme tonifiant et alicament. Si vous n'avez pas une forêt pour les ramasser et une cheminée pour les faire griller, pour plus de facilités, vous les trouverez en version précuites ou en surgelés.

Elles seront excellentes en soupe