

La poire : Le meilleur fruit pour traiter la toux !

La poire est de nature fraîche, de saveur douce et acide, de tropismes Poumon/ Estomac. Beaucoup de fruits étant de nature douce et acide vont permettre de produire et nourrir les liquides, ce qui sera très intéressant en cas de déshydratation, de perte importante de liquides causée par une fièvre importante avec forte transpiration, des diarrhées ou perte de sang en cas d'hémorragie.

Tous les fruits, à partir du moment où ils seront de saveur douce et acide (agrumes, abricot, ananas, coing, kiwi, grenade, litchis, mangue, nèfle, pêche, pomme, poire, prune, raisin, tomate) auront cette action.

La poire avec 85% d'eau, sera très vraiment recommandée pour hydrater l'organisme, apaiser la soif, mais aussi humidifier la sécheresse du Poumon, rafraichir la chaleur (car de nature fraîche, rafraichissante) et transformer les glaires. Elle traite la toux sèche, l'asthme, la gorge douloureuse, la trachéite, l'aphonie. Elle traite aussi la toux avec mucosités. Riche en eau et en fibres, elle va aussi traiter la constipation.

De plus, la poire protège le Cœur. Le jus de poire appelé aussi « Boisson de la douce rosée produite par le ciel » va pouvoir traiter l'hypertension artérielle, prévenir les maladies cardiaques, hépatite A ou B, voir la cirrhose du foie et aussi les cancers du nez, larynx, pharynx, poumon ou sein.

Elle est riche en vitamine A, B, C et E, mais aussi en acide folique, mais aussi en potassium qui est le minéral le plus important dans ce fruit, ce qui favorisera, grâce aussi à ses tanins, une meilleure élimination de l'acide urique par les urines, et atténuation d'arthrite et rhumatismes.

Des études ont aussi montré que manger une poire par jour pouvait réduire jusqu'à 50% le risque d'hémorragie cérébrale. Fruit très peu calorique, rassasiant, riche en antioxydants et régulatrice des fonctions organiques, favorisant la diurèse et en prévention des œdèmes, elle sera en plus une bonne alliée pour faire diminuer la surcharge pondérale.

Recette contre la toux sèche ou gorge douloureuse :

Décoction de poires : Faire cuire 2 poires coupées en petits morceaux, dans de l'eau bouillante avec 50g de sucre blanc. A boire 2 fois par jour. On pourrait aussi boire un jus de poires fait maison pour le même usage.

Recette contre la toux chronique : La poire au miel : Oter le cœur de la poire et la remplir de 50g de miel. Cuire au bain-marie. Consommer une poire par jour.

Recette contre l'agitation mentale, la toux ou gorge sèche : Le gruau de riz à la poire : Eplucher 3 poires et les couper en très petits morceaux. Rincer 1 verre de riz (pour un meilleur effet tonifiant, on pourrait aussi le faire avec du riz glutineux), lui rajouter 10 verres d'eau, porter à ébullition. Lorsque le mélange bout, lui rajouter les poires et diminuer le feu, cuire environ 1 heure, jusqu'à ce que l'on obtienne une bouillie homogène. En consommer un bol 2 ou 3 fois par jour, si besoin

Précautions d'emploi : Etant de nature fraîche, attention toutefois à ne pas en abuser en cas de toux chronique s'il y a attaque de Vent Froid ou déficience du Qi du Poumon ! La poire ne conviendra que pour traiter la toux par sécheresse ou chaleur. Ne pas non plus en abuser en cas de syndrome du côlon irritable, ou vide de Yang de la Rate, au-dessus de 2 poires ½ par jour, elle peut provoquer des gaz, ballonnements ou selles molles.

Article écrit par Pascale Perli avec pour sources :

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

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

« Le livre santé des bols chinois » de Bruno Soustre (Editions Dauphin)

Le blog de Jean Pelissier « Médecine traditionnelle chinoise »