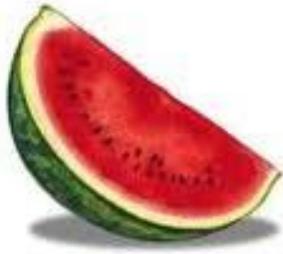


## PASTÈQUE, XI GUA par Jean Pelissier

La pastèque, **Xi Gua** fait partie de la famille des Cucurbitacées. Appartiennent aussi à cette famille la citrouille, le potiron, la courgette ou le melon.



Elle est originaire d'Afrique. En Égypte, il y a plus de 5000 ans, les paysans étaient tenus d'offrir de la pastèque aux voyageurs assoiffés.

Le mot pastèque est apparu en France en 1512. Au Québec, on l'appelle « **melon d'eau** », du fait qu'elle regorge d'eau. En Anglais, cela a donné « *watermelon* ».

Il en existe plus de 50 variétés. Pour la petite histoire, les Japonais la font mûrir dans un récipient carré en verre, pour en faciliter le transport...

Mark Twain a dit d'elle : « *Avoir goûté de la pastèque, c'est savoir ce que mangent les anges* ».

**Xi Gua** pousse donc dans les climats chauds. Son écorce excessivement dure et épaisse la protège et permet à la pastèque, sous ces climats extrêmes, de se gorger d'eau.

Elle joue en effet un rôle de premier plan dans la diététique des pays pour qui l'eau est un facteur de survie.

### Que dit la médecine chinoise ?

La **saveur** de la pastèque est **douce** et insipide.

Sa **nature** est **excessivement froide**.

Je vous rappelle qu'un aliment de nature froide a comme propriété :

- *De clarifier la chaleur. On entend par là qu'elle permet d'évacuer, de diminuer fortement les états de chaleur pathogène.*
- *Cette nature froide permet aussi d'humidifier la sécheresse,*
- *de générer les liquides organiques et*
- *de rafraîchir le sang.*

Les **méridiens et les organes cibles** sont ceux de :

- *L'estomac,*
- *du cœur et*
- *de la vessie*

\***Lorsque l'on est, ou on a été exposé à la canicule**, de par son action rafraîchissante et désaltérante, elle permet de **régénérer les liquides organiques, d'arrêter la soif**.

\*Elle est **très utile en cas d'un coup de chaleur**, avec des symptômes tels que de la fièvre, de la soif, de l'agitation que l'on appelle Xin Fan en chinois, une gorge enflée et douloureuse.

\*Nous avons vu qu'un des organes-méridiens, cible de la pastèque, est le Cœur. Il est dit qu'elle « **clarifie le cœur** ».

Le Cœur en MTC est le maître du **Shen**, de l'Esprit et gouverne toutes les émotions.

En cas de « *Feu du Cœur* » causé donc soit par des états émotionnels exacerbés, soit par des causes climatiques (le cœur est à mettre en relation avec le feu, le rouge et l'été), mais aussi des causes d'origine alimentaire, on peut se trouver en présence de symptômes caractéristiques comme des glossites et des aphtes. En effet, la langue est l'ouverture du Cœur en MTC.

A ce propos, il existe une préparation très connue en Chine, que l'on appelle « **watermelon frost** ». C'est de la poudre de pastèque, en particulier de la peau de la pastèque, qui a une action beaucoup plus importante que la pulpe.

En cas d'angine, de gingivite, d'aphte, d'amygdalite, on vaporise de cette poudre sur la zone enflammée, on la dilue et on l'avale très lentement. On obtient ainsi d'extraordinaires résultats sur cette extériorisation du « Feu ». (Très facile à se procurer sur internet).



\*Agissant sur le méridien de la vessie, le melon d'eau est un **excellent diurétique**.

\*Il a une action de premier plan lorsque l'on se trouve devant des cas de **miction peu abondante**, ou difficile.

Dans le « logiciel-organe » Cœur, nous avons l'organe **Yin** qui est le Cœur, et l'organe **Yang** qui lui correspond est l'Intestin grêle. Or il est dit en MTC que cet organe « *régit l'élimination des liquides* ». Donc, quand on se trouve en présence d'un feu du Cœur, il va y avoir un retentissement sur le système urinaire.

On peut se trouver aussi directement en présence d'une « chaleur-humidité » dans le foyer inférieur qui génère ce type de problème mictionnel. C'est le cas par exemple des prostatites.

\*Une autre action intéressante, c'est **d'atténuer de manière très notoire les effets secondaires de l'alcool**.

\***Xi Gua** est très intéressant dans le cas **d'asthme, où prédominent des symptômes de chaleur**. Dans ce cas, les médecins chinois peuvent facilement demander au patient de boire du jus de pastèque frais et sucré pendant une semaine, à raison de deux verres par jour.

**\*J'en profite pour vous parler ici d'une notion le plus souvent occultée en Occident : c'est celle de « maladie à effet retard ».**

En effet, la médecine chinoise explique que certaines perversités climatiques comme le vent, le froid, l'humidité, la chaleur, peuvent pénétrer dans l'organisme sans causer de symptômes directs.

Elles y séjournent de « manière cachée », **Fu** en chinois.

Et quelques semaines ou mois après, suite à des conditions climatiques ou autres adéquates, ces perversités remontent à la surface.

Dans le cas présent, si nous nous sommes exposés trop souvent à de très fortes chaleurs, cette perversité peut stagner dans l'organisme et resurgir en octobre, novembre sous forme de chaleur : maux de gorges, aphtes, et autres symptômes précités.

Toutes les familles chinoises connaissent cela. Elles savent mettre une véritable politique de prévention en action.

Pendant une dizaine de jours à la fin août, elles ont l'habitude de consommer régulièrement de la pastèque l'après-midi, ou un quart d'heure avant le début d'un repas. Le fameux melon d'eau ayant la forme d'un ballon de rugby pourra donner les mêmes résultats.

Cette consommation permet littéralement d'éliminer, d'expulser cette chaleur résiduelle et donc de se prémunir de telles complications.

Ce n'est pas pour rien que la période d'apparition de la pastèque se situe en août, septembre et octobre.

### **Que disent les recherches modernes ?**

\*La pastèque contient un antioxydant sous forme de caroténoïdes. Entre autres, le lycopène qui est un hypocholestérolémiant, anti-inflammatoire et qui empêche la formation de certaines cellules cancéreuses.

\*Il a clairement été établi un lien entre la consommation de pastèque et la diminution du taux de cancer de prostate.

On peut aussi mettre en évidence que la consommation de pastèque était très intéressante dans les cas d'hépatites, de cholécystites, de néphrites, de poly néphrites aiguës ou chroniques, d'œdèmes et d'hypertension artérielle.

\*Elle peut être intégrée dans les régimes des diabétiques, car elle est très peu hyperglycémiant.

### **Mode de consommation**

La pastèque ne doit pas se prendre glacée, mais juste fraîche.

Elle peut être prise telle quelle, ou sous forme de jus.

Si on désire la couper à l'avance et la conserver au réfrigérateur, il faut la consommer dans les quatre jours qui suivent, pour qu'il n'y ait pas de déperdition de ses propriétés.

Il faut consommer la pastèque seule, en dehors des repas, trois heures après ceci (je vous renvoie à [la loi des trois heures du cours de diététique](#)). Au goûter par exemple, ou un quart d'heure avant un repas, mais jamais après.

### **Contre indications**

\*Il s'agit donc d'un fruit de nature très froide et humidifiant. **Il est fortement déconseillé d'en prendre quand on se trouve en présence d'un vide de Yang de Rate et d'Estomac, ou d'une accumulation de froid dans le foyer moyen** avec présence de selles molles pluri quotidiennes, de diarrhées chroniques. Dans le **BEN CAO** de **GANG MU**, sous la dynastie des **Ming**, il est dit : « *La pastèque est froide en nature. Les gens ordinaires pensent que cela les rafraîchit et leur apporte satisfaction en excès sans savoir qu'ils détériorent leur Rate et stimulent l'humidité* ».

\*Elle est aussi déconseillée en cas de vide d'énergie, de fatigue ou de frilosité, dans les états de convalescence. De même, les femmes après l'accouchement ou au moment des règles devraient éviter d'en consommer.

\*Bien sûr, il faut de nouveau appliquer la règle : « *Fruits de saison et de région* ». **Il convient donc de ne pas consommer en hiver, ou dans un climat par trop humide.**

### **Conclusion**

L'étude de ce fruit nous a fait toucher du doigt l'importance d'avoir accès aux règles de base de la diététique, comme la loi des trois heures, la non-prise de fruits après un repas et la consommation de fruits et de légumes de saison et de région.

Mais surtout j'ai abordé dans cette étude la notion de « *maladie à retardement* » et l'importance de consommer de la pastèque en fin d'été, surtout si nous avons été exposés à de fortes chaleurs. Cette consommation permet d'éliminer la chaleur résiduelle qui pourrait « remonter à la surface » en automne.