



胡桃仁

hú táo rén

Juglandis Semen

Cerneau de Noix

補陽藥 bǔ yáng yào
Remèdes qui
tonifient le Yang

Saveurs :

Doux (甜 Gān)

Nature :

Tiède (溫 Wēn)

Méridiens :

Gros Intestin

(大腸 Dà Cháng)

Poumon (肺 Fèi)

Reins (腎 Shèn)

Propriétés :

Tonifier le Qi du Poumon
et du Reins, soulage
les douleurs lombaires,
apaise la dyspnée,
lubrifie les intestins

La noix : le super aliment pour la longévité et booster la sexualité !

Elle est considérée comme un fruit de longévité.

Elle tonifie les Reins et renforce les lombes, traite la frilosité, les douleurs lombaires, et soulage les mictions fréquentes, les calculs urinaires et l'incontinence.

Par son action de nourrir le Jing, l'essence des Reins, sa forme ressemblant en plus aux lobes du cerveau, elle va nourrir celui-ci et les activités cérébrales, traiter les troubles de la mémoire, en prévention d'Alzheimer, mais aussi booster la sexualité, traiter l'impuissance, l'éjaculation précoce et le manque de libido.

Ayant aussi un tropisme Poumon, elle sera intéressante pour tonifier le Poumon et traiter le souffle court, l'asthme et la toux chronique et sèche.

Elle lubrifie en plus les intestins. C'est un grand remède de la constipation.

La noix sera donc recommandée chez les personnes âgées, pour préserver le cerveau et en même temps traiter la constipation chronique liée à l'âge.

Les recherches actuelles ont confirmé tout cela, en découvrant une très grande quantité d'acides gras polyinsaturés, et surtout d'Oméga 3, de magnésium, indispensables à la santé du cerveau et du système nerveux.

D'autre part, elles fournissent de la vitamine E, protectrice des parois cellulaires, car elle lubrifie naturellement le sang, permettant de diminuer les risques d'accidents cardio-vasculaires cérébraux et cardiaques.

Il est dit que « manger 8 noix par jour permet de diviser par 4 le risque de diabète de type II et d'améliorer la fertilité masculine ».

Recette contre l'asthme, la toux chronique et les règles douloureuses par froid : Gruau de riz aux noix :
Faire un gruaux de riz, comme d'habitude avec 100g de riz, 30g de noix écrasées préalablement et eau 9 fois le volume des 2 ingrédients réunis.

A consommer 1 ou 2 fois par jour !

NB : cette soupe peut aussi favoriser l'évacuation des calculs urinaires, en les rendant moins gros, grâce à son pouvoir lubrifiant.

Recette contre les la lombalgie chronique, la frilosité, l'impuissance :

Mouton aux noix : Faire mariner 100g de mouton ou d'agneau, dans un peu de vin et de sauce de soja.

Ajouter un peu de maïzena. Dans un wok, faire chauffer un peu d'huile de sésame, y jeter la viande et la sortir dès qu'elle change de couleur.

Faire sauter 30g de noix et les mélanger avec la viande.

Recette contre la dépression par déficience : Boisson à la noix :

Piler 30g de noix, rajouter un peu de sucre roux, mélanger et verser de l'eau bouillante sur le tout.

Mélanger à nouveau et prendre cette préparation 3 fois par jour.

Précautions d'emploi :

Etant réchauffante, éviter d'en consommer en excès, en cas de vide de Yin, avec symptômes de chaleur apparente, comme bouffées de chaleurs, suées nocturnes, fièvre.

Idem si l'on souffre de diarrhées ou toux grasse avec expectorations importantes.

L'action réchauffante de la noix risque aussi de provoquer des aphtes.

Article écrit par Pascale avec pour sources :

« 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)

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

« Le blog de Jean Pelissier »

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