

L'Abricot, Xing Zi, 杏子.

L'abricot se dit **Xing Zi**, 杏子 en chinois.

C'est donc le fruit d'un arbre, l'abricotier. Son nom scientifique est la « *prune d'arménie* » ou *Prunus Armeniaca*. Les Romains le nommaient « *praecoquum* » qui veut dire fruit précoce.

L'abricot comme la pêche sont deux fruits à noyau, du genre *prunus*, originaire de Chine.

En Chine, justement on trouve des abricotiers sauvages dans de très nombreuses régions. Ce sont les meilleurs. Ensuite, depuis plus de 2000 ans, toujours en Chine on les a « domestiqués ». En Occident, pour la productivité, on les palisse.



Il vaut peut-être mieux se tourner vers les abricots qui poussent librement sur un arbre. Vous verrez, ils ont beaucoup plus de goût.

C'est un fruit sucré, peu juteux, ferme. Sa couleur est jaune orangé. Il a la particularité, comme la banane ou la tomate, de mûrir très vite.

C'est donc un fruit très facile à consommer, trop facile peut-être. Attention donc aux excès comme nous allons le voir dans les contre-indications.

Un proverbe chinois dit : « *Une bouchée de fruit d'immortalité vaut mieux qu'une indigestion d'abricots* ».

Je vous renvoie donc à cette très importante « règles des neuf jours » développée dans mes cours ([suivre lien](#)).

Que dit la médecine chinoise ?

L'abricot, **Xing Zi**, 杏子 est de saveur **acide** et **douce** et sa nature est **tiède**.

Les méridiens-organes cibles sont :

- - l'Estomac,
 - le Gros Intestin et
 - le Poumon.

Ses actions principales sont :

- - d'humidifier le Poumon,
 - de générer les liquides organiques,
 - d'arrêter la soif et d'arrêter les dyspnées.

Voilà pourquoi ce fruit est un fruit de l'été et le pourquoi de la loi : « *manger les fruits et légumes de saison et de région* ».

Quelques exemples d'indications :

*Quand on est « agressé » par un Vent Externe ou de la Sécheresse, cela peut attaquer et affaiblir les poumons et déclencher une toux sèche. L'abricot est très intéressant alors. **C'est en effet un expectorant, un émollient et un antitussif.** On peut aussi s'en servir en cas de **crises d'asthme.**

On connaît tous les perversités externes liées au vent, à la chaleur, au froid, à l'humidité, mais la **sécheresse** est rarement prise en compte.

Entre autres, en dehors de celle du climat, deux types de sécheresses dont on ne tient pas compte :

*la **sécheresse ambiante** qui peut descendre jusqu'à 15-20% d'humidité (au lieu de 50-60% normal) conséquence d'une climatisation excessive surtout en été.

*Ensuite la **fumée de la cigarette** qui dessèche littéralement les liquides organiques. Je vous renvoie à mon livre « [Secrets de Centenaires](#) » où tout un chapitre est dédié à ce problème.

*C'est un **hydratant très puissant.** On dit que « *l'abricot humidifie et désaltère* ». **Il calme donc la soif et permet de lutter contre la bouche et la gorge sèches.**

*En chine, il est dit qu'il prévient le cancer du Poumon et du naso-pharynx.

*Du fait de son action sur le sang et les liquides organiques, il permet de traiter des problèmes de cheveux ternes, cassants et abîmés.



Que disent les recherches modernes ?

*L'abricot est très riche en fibres et en antioxydants. **C'est donc un fruit très intéressant dans la prévention des cancers et contre le vieillissement cellulaire.**

*Il est riche en **pectine** qui se gonfle facilement d'eau, d'où son côté moelleux. Cela aide à son action hydratante.

*Riche en **carotène**, ou provitamine A qui lui donne sa couleur orangée. C'est un puissant antioxydant.

*Il favorise la production de globules rouges et donc lutte contre l'anémie.

*Il a une forte teneur en cuivre et en fer.

*Quand il est pris sec, il est laxatif. N'oublions pas en MTC le lien direct entre les Poumons et le gros intestin.

*Séché, il est très apprécié des sportifs pour l'énergie qu'il apporte.

*Pour **diminuer le taux de cholestérol**, nos grands-mères faisaient tremper un abricot sec dans un verre d'eau toute une nuit. Le lendemain, à jeun, consommez l'abricot et buvez l'eau.

*Un extraordinaire **masque de beauté** : « *réduire en pulpe 3 ou 4 abricots bien mûrs. Une fois obtenue une bouillie, rajouter 6 gouttes d'huile d'amandes douces. En faire un masque de 20' sur le visage* » .

Mode de préparation

*On le consomme frais, séché (abricots secs), cuit, en compote, en confiture, en tartes etc...

*La peau doit être lisse, non duveteuse, sans taches. Cette peau se mange, mais il faut au préalable **bien laver le fruit**.

Si vous n'avez pas la chance de pouvoir le cueillir directement sur l'arbre, il faut l'acheter bien mûr, car il ne mûrit pas après la cueillette.



Contre-indications

Dans les textes anciens, il est dit qu'il faut « éviter d'en consommer de trop car cela peut blesser les tendons et les os ».

L'abus d'abricots chez les enfants peut générer un phénomène de « chaleur » au niveau de l'épigastre et favoriser l'apparition de furoncles.

Un excès de consommation d'abricots secs ou trop mûrs peut entraîner une diarrhée chronique.

ANNEXE

L'amande d'abricot ou Xing Hu

L'amande tirée du noyau d'abricot est bien plus employée que le fruit en pharmacopée chinoise. C'est même **un des remèdes majeurs** qui entre dans de très nombreuses formules traditionnelles.

Il est principalement indiqué dans :

- - *les chaleurs du Poumon avec toux, difficulté respiratoire et soif.*
 - *Dans les toux causées par un Vent-froid ou un Vent-chaleur.*
 - *Dans les toux par sécheresse et déficience du Yin des poumons.*
 - *Dans les problèmes de constipation par sécheresse du Gros intestin.*



*De ces noyaux, on va tirer une **huile** relativement précieuse, qui est connue depuis la nuit des temps en cosmétologie.

Elle a comme propriété de **nourrir la peau**, de lui redonner de la douceur et de l'élasticité et donc d'en retarder le vieillissement.

*Mélangez à de l'argile, de l'huile d'abricot : c'est à moindre frais un excellent masque de beauté antirides. Ce mélange a aussi comme propriété de calmer les irritations du soleil.

*Voilà une préparation très ancienne : préparez des pilules de miel à base d'amandes d'abricots et de noix pilées. Il faut les consommer avec des miettes de gingembre cru. **C'est une très bonne recette contre les problèmes de toux chronique diurne et surtout nocturne.**

Les contre-indications de l'amande d'abricot sont importantes à connaître :

- - il faut les utiliser avec une grande prudence quand les selles sont molles, ou chez l'enfant.
 - Il ne faut pas en prendre en cas de déficience générale.
 - N'en prendre au grand maximum que 3 à 10 pièces chez l'adulte et qu'une ou deux chez l'enfant.
 - **En manger plusieurs dizaines d'un coup peut entraîner** un risque mortel du fait qu'elles contiennent de l'acide cyanhydrique.

CONCLUSION

Un peu de poésie dans ce monde de brutes :

« ... C'est une douce soirée d'été. Elle marche dans la campagne laissant son âme vagabonder. Une légère brise fait onduler sa robe vaporeuse qui laisse passer les derniers rayons du soleil. Elle se baisse pour ramasser un abricot tombé de l'arbre. Elle le porte à sa bouche et fait entrer en elle les sublimes saveurs de la nature... » F.J PELDOU (Histoire d'amour sans début, ni fin...)

« ...combien elle est belle ! Et vois l'été vermeil, prodigue de trésors, brillant fils du soleil, qui vient, fertile amant d'une heureuse culture, varier du printemps l'uniforme verdure. Vois le jeune abricot, sous les yeux d'un beau ciel, arrondir son fruit doux et blond comme le miel.... » André CHÉNIER (Les Bucoliques)