



FICHE ALIMENT

Famille : Fruits Frais



La Cerise.



Nom Chinois : Yīng Tao - 櫻桃

Saveur : Doux.

Nature : Tiède.

Tropisme : Foie, Rate.

Fonctions et Indications :



- Stimule et renforce l'énergie (Qi) : La cerise est bien connue en chine pour son pouvoir tonifiant. Elle renforce naturellement la Rate et l'Estomac (fonctions digestives), et sa saveur douce nourrit le Qi.

Utilisation : crue, cuite ou en jus.

- Traite les rhumatismes : La cerise permet de lutter contre les douleurs articulaires, ainsi que les raideurs et engourdissements des membres.

Utilisation : dans ce contexte, la cerise est

souvent préparée à l'alcool (Vins médicinaux). Remplir les trois quarts d'un bocal de cerise, rajoutez une cuillère à café de gingembre frais émincé, puis recouvrez le tout d'alcool de riz (ou de fruit). Laissez macérer au minimum un mois en remuant régulièrement. En prendre une cuillère à soupe tous les soirs, diluée dans un verre d'eau tiède.

- Traite l'extinction de voix: C'est le noyau de la cerise que nous allons utiliser en cas d'aphonie. Concassez grossièrement une petite poignée de noyaux de cerise. Récupérez le tout (coques + amandes), et faites en une décoction. A boire par petites gorgées tout au long de la journée.

- Elimine les ballonnements abdominaux : Cette fois, ce sont les queues de cerises, fraîches ou séchées, que nous allons utiliser. Faire une décoction avec environ 50gr de queues de cerises (la valeur d'une grosse tasse), à boire à la fin des repas.

Précaution :

Pour en tirer le meilleur, et éviter allergies et diarrhées, il est conseillé de consommer les cerises avec modération (environ un bol par jour), en veillant à bien les mastiquer.