

FICHE ALIMENT

Famille : Fruits frais

草莓

La Fraise

Nom Chinois : Cǎo Méi - 草莓

Saveur : Douce et Acide.

Nature : Fraîche.

Tropisme : Rate, Estomac, Poumon, Vessie.

Fonctions et Indications :



- Stimule les fonctions digestives: Manque d'appétit, sensation de pesanteur ou de ballonnement épigastrique, aérophagie.

Mélanger un demi-verre de jus de fraise avec une infusion racine de gingembre. A boire après le repas.

- Calme la Toux et traite l'Angine: Toux sèche, gorge sèche, douleur et gonflement de la gorge.
Boire 8cl de jus de fraise 3 à 4 fois par jour.

- Soulage la crise de goutte ou les rhumatismes: Ecraser 100gr de fraise et mélangez les avec 3 ou 4 feuilles de menthe et une rondelle de gingembre finement émincé. Deux fois par jour.

- Soulage la soif: De nature fraîche et riche en eau, la fraise est un aliment de choix pour se réhydrater en cas de forte chaleur. A croquer de préférence entre les repas.

- Prévient des rides et redonne de l'éclat au visage: Traditionnellement en Chine, les femmes consommaient du jus de fraise contre l'apparition précoce des rides.

"Qui mange une fraise chaque jour, assure la beauté de ses vieux jours"

Proverbe chinois.

Précautions:

- A éviter en cas d'hypofonctionnement du système digestif (surtout en présence de diarrhées ou de selles molles).

- A éviter en cas d'allergie, d'urticaire, d'eczéma, ou de calculs rénaux (présence d'oxalates).

- Une consommation excessive de fraise peut déclencher des réactions allergiques chez certaines personnes.