

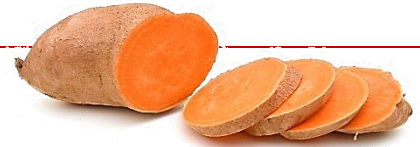


**FICHE ALIMENT**

**Famille : Racines et Tubercules**

番薯

**La Patate Douce.**



**Nom Chinois :** Fān Shǔ - 番薯

**Saveur :** Doux.

**Nature :** Neutre.

**Tropisme :** Rate, Estomac.



**Généralités :**

En fonction de la variété (taille, forme, couleur), le nom chinois change : Gān Shǔ - 甘薯 (terme générique) ; Bái Shǔ - 白薯 (à chair blanche) ; Hóng Shǔ - 红薯 ou Hóng Sháo - 红苕 (à chair rouge). Celle que nous allons étudier est Fān Shǔ - 番薯, la patate douce à chair orangée et au gout sucré.

**Fonctions et Indications :**

- Tonifie le Centre (Rate et Estomac) : Le Centre correspond en Médecine Chinoise aux fonctions de transformation et de transport du bol alimentaire. La patate douce renforce donc les fonctions digestives et sa saveur Douce favorise la production de Qi (énergie).
- Produit les Liquides Organiques : La patate douce stimule la production des Liquides Organiques. Notons que l'Estomac en MTC est 'la source supérieur de l'Eau'.
- Traite la constipation : La patate douce est un 'laxatif modéré' qui traite la constipation, surtout si celle-ci est provoquée par une déficience de Qi (elle tonifie le Qi) ou une sécheresse du Gros Intestin (elle produit les Liquides et humidifie le Gros Intestin).

Utilisation : La patate douce peut être consommée crue, cuite ou en jus.

**Précautions :**

- Riche en sucre, la patate douce est déconseillée aux diabétiques.
- Si la patate douce a des taches noires sur sa peau, il est déconseillé de la consommer car elle devient légèrement toxique.
- Ne pas la consommer crue en cas de faiblesse du système digestif ou de selles molles.