



FICHE ALIMENT

Famille : Légumes



Le Radis

Nom Chinois : Luó Bo -萝卜

Saveur : Piquant et Doux.

Nature : Frais.

Tropisme : Rate, Estomac, Poumon, Vessie.

Fonctions et Indications :



- Dissipe les stagnations d'aliments dans l'estomac:
Mobilise le Qi (énergie) de l'estomac et favorise la digestion. Inappétence, digestion lente, régurgitation.

- Traite l'aphonie (ou l'enrouement): Mélanger dans un demi-verre d'eau chaude du jus frais de Radis et de gingembre avec une petite cuillère de miel. Boire par petites gorgées.

- Stimule les défenses immunitaires : Prévient des rhumes, gripes, et infections respiratoires. Il a aussi des fonctions anti-allergiques.

- Améliore les fonctions respiratoires: Dissout les mucosités bronchiques et calme la toux.

Précautions:

De par sa nature fraîche, au même titre que la fraise, le Radis est à éviter en cas d'hypofonctionnement du système digestif (surtout en présence de diarrhées ou de selles molles).