

## **L'épinard et son super pouvoir de nourrir le sang**

Aliment représentatif du printemps, car de couleur verte, il est devenu un mythe, avec Popeye, non pas car il donne de super pouvoirs énergétiques (c'est ce que les Américains ont transmis comme message pour faire manger des épinards aux enfants), mais surtout car il nourrit le sang, c'est à dire notre constitution physique.

Notre corps, en tant qu'être vivant sur cette terre, est fait d'énergie (immatériel et Yang) et de sang (matériel et Yin). Souvent, les gens disent : « Je suis en manque d'énergie », alors qu'en réalité, c'est leur propre corps physique qui est en déficience, c'est à dire leur sang.

Malheureusement, rien de mieux pour nourrir le sang que le sang, n'en déplaise à mes amis vegan : les produits animaux, viande, poisson, abats, œuf seront les meilleurs pour nourrir le sang, mais il y a toutefois d'autres alternatives, comme l'association légumineuses et céréales, mais aussi certains légumes qui auront une action de nourrir le sang, comme, en l'occurrence l'épinard qui, en étant de couleur verte et bourré de chlorophylle, aura cette action plus spécifique et bénéfique.

L'épinard est originaire d'Orient et d'Extrême-Orient. Inconnue des Grecs et des Romains, ce sont les Arabes qui l'introduisirent en Espagne et Catherine de Médicis qui en fit un de ses plats préférés, avec l'artichaut, avec les préparations dites « à la florentine », à base d'épinards.

Il est de couleur verte comme tous les légumes qui apparaissent au printemps, dans les jardins, après les longs mois d'hiver, comme les petits pois, les asperges, les pissenlits, la roquette, les salades, les artichauts.

Sa couleur correspond au mouvement Bois, au Foie, au Vent, aux tendons, aux yeux.

Il est de nature fraîche, de saveur douce et de tropismes Gros Intestin, Poumon, Estomac, Foie.

De ce fait, il va nourrir le Yin et le sang, surtout le Sang du Foie, et traiter l'anémie, les vertiges, la vision trouble, l'héméralopie.

Il humidifie la sécheresse, lubrifie l'Intestin pour traiter la constipation, surtout par vide de Sang (très intéressant pour les constipations chroniques des personnes âgées).

On lui donne aussi comme propriété, en plus de nourrir le sang, d'arrêter les hémorragies et de posséder des propriétés astringentes.

Il sera bon aussi contre l'hypertension artérielle, le diabète, pour traiter la conjonctivite, la toux et l'asthme (en ouvrant le diaphragme et en favorisant la respiration).

De par sa richesse en fibres et en antioxydants, en provitamine A, il serait aussi intéressant en prévention de certains cancers, dont celui du sein.

Les Chinois le recommande pour favoriser une belle peau, et ceci est prouvé par les recherches actuelles qui lui donnent un fort taux de vitamine C et de bêta-carotène. Ce puissant antioxydant liposoluble pénètre rapidement dans les couches adipeuses de la peau et protège les fibres de collagène et d'élastine des attaques des radicaux libres.

***Attention toutefois à ne pas en abuser en cas de cystite, néphrite, goutte, lithiase, à cause de sa forte teneur en acide urique.***

Plat typique chinois à base d'épinards : les épinards sautés au sésame

Recette pour 2 personnes : 500g d'épinards frais, 15g de sésame, 2 à 3 cuillères à soupe d'huile de sésame, 2 à 3 cuillères à soupe d'huile de sauce de soja

Nettoyer les feuilles, enlever les plus grosses tiges, mais on peut en garder quelques-unes pour le croquant ! Bien les égoutter. Dans un wok, faire chauffer l'huile de sésame. Y rajouter les feuilles d'épinards. Une fois que celles-ci commencent à réduire, rajouter la sauce de soja. Cuire encore 2 ou 3 minutes.

D'autre part, faire griller dans une poêle antiadhésive les graines de sésame, en couvrant avec une grille. Les rajouter à la fin hors du feu.

Ce plat accompagnera merveilleusement un curry. Dans ce cas-là, présenter les bols de riz, recouverts des épinards et saupoudrés de sésame.

NB : On pourrait aussi rajouter dans ce plat de l'ail, mais en ce qui me concerne, soit je prépare les épinards à l'italienne, avec ail et huile d'olive, soit à la chinoise avec graines et huile de sésame !  
Merveilleux appétit à vous !

Article écrit par Pascale Perli

Sources :

« Ces aliments qui nous soignent » de Philippe Sionneau et Josette Chapellet (Ed Guy Trédaniel)

« Phytothérapie alimentaire chinoise » de Liu Shaohua et Marc Jouanny (Ed Masson)

« C'est bon pour moi » de Dale Pinnock (Edition Marabout)

Le blog de Jean Péliissier « Médecine traditionnelle chinoise »