

## LE RIZ, JING MI.

Céréale incontournable, consommée par plus des 2/3 de la population mondiale, le riz se dit **Jing Mi**, 粳米 en chinois.

C'est une céréale de la famille des graminées. Son nom scientifique est *Oryza Sativa*. Cultivée dans les rizières, cette plante nécessite pour sa croissance beaucoup d'eau et d'humidité. Elle peut atteindre jusqu'à 90cm de haut. Chaque épi donne énormément de graines appelées Mi, 米.



C'est donc avec le blé la céréale la plus connue dans le monde : *« Là où il y a de l'eau, on cultive le riz. Au centre des continents, où l'eau est plus rare, on consomme le blé »*.

C'est l'aliment de base de la cuisine asiatique, indienne et japonaise.

L'homme a commencé à cultiver le riz il y a plus de 10.000 ans. Sa culture a débuté en Inde, puis dans le sud de la Chine, pour ensuite « inonder » le reste du monde.

C'est Alexandre le Grand qui l'importa en Grèce. En Europe, on a commencé à le consommer qu'au 16<sup>e</sup> siècle. Son nom viendrait du Tamul « Arizi ».

Le riz, au contraire du blé, est à l'heure actuelle très peu modifié génétiquement. Il ne déclenche donc pas un « stress de rejet » par l'organisme. C'est donc une véritable céréale universelle.

Il existe plus de 4000 variétés de riz de par le monde. On trouve le riz long, mi-long, court. Selon ses caractères gustatifs, on parlera de riz gluant, de riz parfumé comme le Basmati, de riz rond qui sert à faire le risotto. On a aussi le riz rouge des contreforts de l'Himalaya, le riz pourpre, le riz noir de Chine.

Par les temps qui courent, il faut savoir que le riz ne contient pas de gluten !

Nous allons voir que c'est l'aliment par excellence capable d'amener l'énergie dont le corps a besoin pour fonctionner.

Quelques proverbes pour nous ouvrir l'appétit :

*« Même la meilleure des ménagères ne peut pas, si elle n'a pas de riz, préparer son repas »* Proverbe chinois.

« *Le chagrin est comme le riz dans le grenier : chaque jour il diminue un peu* »  
Proverbe malgache.

Et enfin : « *le riz qui est dans ton grenier est ton ennemi parce qu'il excite la jalousie de ceux qui n'en ont pas* ». Proverbe thaï.

### Que dit la médecine chinoise ?

Le Riz est de saveur **Douce** et **Neutre**. C'est d'ailleurs la plante de référence quand on doit parler de la saveur douce. Cette saveur a comme action de tonifier prioritairement l'énergie de la Rate. Sa neutralité en fait l'aliment du « juste milieu ».

Les méridiens-organes cibles sont ceux :

- - *De la Rate,*
  - *de l'Estomac,*
  - *du Poumon.*

Ces principales actions sont de:

- - *Renforcer l'énergie de la Rate.*
  - *Stimuler le Foyer Moyen.*
  - *Harmoniser l'Estomac.*
  - *Nourrir les « cinq organes »*
  - *Calmer la soif et de générer les liquides organiques.*
  - *Éliminer l'humidité (surtout quand il est grillé à sec avant la cuisson).*
  - *Tonifier le Yang.*

\*En tant que tonique du Foyer Moyen (Rate-Estomac), le riz permet d'ouvrir l'appétit, de **renforcer l'organisme**. Il ne faut pas oublier que le « logiciel Rate » est le chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire, et qu'un déséquilibre énergétique de cet organe, qui perdure trop longtemps, pourra avoir de graves conséquences sur notre santé.

Le riz est donc l'aliment idéal pour les états de maigreur, chez les convalescents, les états de grande fatigue ou de faiblesse généralisée. À condition évidemment de bien le mastiquer. Nous allons y revenir.



\*Quand l'énergie de la Rate est effondrée, les aliments ne sont plus assez digérés et cela peut être la cause de diarrhées chroniques. Le riz est excellent dans ce cas. Mais on peut aussi en consommer en cas de diarrhées infectieuses.

**\*C'est un des grands aliments capables de recharger la batterie de l'organisme.**

\*Puisque les muscles et les chairs sont à mettre en relation avec la Rate, on dit que le riz permet de les « nourrir », de les renforcer, de les tonifier.

\*Nous savons que Poumons et pores de la peau font partie du même logiciel en médecine chinoise. Par son action de tonification de l'énergie du Poumon et de la Rate, il permet de lutter contre les transpirations spontanées liées à un état de faiblesse du Poumon.

### Que disent les recherches modernes ?

\*Le riz, surtout le riz complet, mais aussi le riz blanc contient beaucoup d'antioxydant comme le tocotrienol dont fait partie la vit. E qui aurait de grandes propriétés anti tumorales.

\*Le riz complet est fortement acidifiant alors qu'il l'est modérément pour le blanc.

\*C'est une bonne source de manganèse qui participe à la prévention des dommages causés par les radicaux libres, de même que le Sélénium qu'il contient.

\*Il contient du phosphore, très bon pour les os.

\*Il contient aussi du zinc, du fer, du cuivre, de la vit. B1, B3, B6.

\*On lui attribue un effet anabolisant permettant de renforcer la musculature (c'est ce que dit la MTC aussi).

### Mode d'utilisation.

\*Sa consommation la plus courante est évidemment sous forme de graines. Mais il peut être aussi transformé en pâte de riz, en farine, en galette, en riz soufflé, en lait de riz.

\*Le riz gluant sert surtout dans la préparation de desserts.

\*On peut aussi en faire de l'alcool : Saké au Japon ou alcool de riz.

*\*Riz blanc ou riz complet ?*

C'est la grande question. Il est évident que le riz complet contient beaucoup plus de principes actifs et que cela devrait être la finalité dans la consommation de cette céréale.

Mais posons-nous la question suivante : pourquoi en Asie, au Japon, en Inde, ne consomme-t-on quasiment que du riz blanc ?

Quelques éléments de réponse.

Avant tout il faut savoir qu'il y a une grande différence entre le riz complet et le riz brun. Il faudra d'abord obligatoirement les consommer « bio », car ils peuvent être au contact direct des pesticides. Ensuite surtout s'il est complet, il peut rester des particules qui peuvent blesser le tube digestif et s'incruster très facilement dans les villosités

intestinales (grande cause de polypes). Bien sûr tout cela pourrait être évité si on le mastiquait 20-30 fois. Mais qui mâche autant à l'heure actuelle ?

Ensuite que recherche-t-on dans le riz : des sucres lents avant tout, tous les autres éléments pouvant être apportés par la diversification de notre alimentation. N'oubliez pas cette règle d'or que vous retrouvez dans le [coffret sur la diététique](#) : « *les céréales ne se transforment en sucres lents que dans la bouche, à condition qu'elles ne soient mélangées à aucun autre ingrédient, et surtout mastiquées très longuement* ». **Cela devrait devenir la base énergétique de notre alimentation quotidienne, puisque c'est le riz prioritairement qui amène l'énergie dont le corps a besoin pour fonctionner.**

Ensuite le riz complet doit cuire beaucoup plus longtemps et surtout comme je le disais plus haut, mastiqué très longuement.

Pour toutes ces raisons et bien d'autres encore, il vaut mieux privilégier le riz blanc, tout en prenant de temps en temps du riz complet.



\*Le riz précuit dit incollable que l'on trouve dans le commerce a perdu pratiquement toutes ses propriétés. On dit en médecine chinoise qu'il a perdu son Qi, son énergie, son Shen, son apparence, mais aussi son Jing, son « essence ».

\*Pour que le riz puisse être digeste et donner toutes ses propriétés, il doit être bien cuit.

\*Quand on prépare le riz, il vaut mieux le rincer pour enlever le surplus d'amidon et les résidus, jusqu'à ce que l'eau soit claire. L'idéal serait de faire tremper le riz 1h. Non seulement cela permet de réduire le temps de cuisson (6-8 minutes au lieu de 15'), mais il sera cuit beaucoup plus à cœur.

\*Comme toutes les céréales, le riz va donc amener la véritable énergie, dont le corps à besoin, ce que l'on appelle les « sucres lents ». Mais du fait de cette lenteur de digestion, il y a un risque de stagnation au niveau de l'estomac qui peut être très préjudiciable. Donc dans le meilleur des cas, le riz doit être consommé nature, **sans adjonction de quoi que ce soit**, même pas de sel. Il devra être **accompagné obligatoirement par des légumes** qui grâce à leurs fibres vont favoriser la digestion de ce riz. Je vous renvoie à mon cours sur la diététique.

\*Il existe en Chine du riz germé que l'on appelle « Gu Ya » qui a la propriété de dissoudre les stagnations, d'éliminer le Tan, les déchets et de renforcer très fortement l'énergie de la Rate. Il peut par exemple être très utilisé en cas de maladie de Crohn (comme toute sorte de riz d'ailleurs, en évitant le riz complet qui risque d'augmenter les inflammations).

\*Un autre mode de préparation médicinale : le riz brûlé appelé « Gou Jiao » qui signifie littéralement « marmite brûlée » ! En tant que produit asséchant, il permet de lutter contre les selles liquides. Il permet aussi de ralentir le péristaltisme intestinal et de calmer les douleurs intestinales. Il convient de ne pas en prendre quand il y a présence de symptômes de sécheresse.

\*Intéressons-nous maintenant à une préparation très connue en Chine : le « **Congee** ».

Il est de tradition en Asie de consommer deux à trois fois par an, pendant deux jours, un gruau de riz ou potage de riz que l'on appelle donc Congee. Ce « potage » sera uniquement accompagné de quelques légumes salés.

Il va avoir comme action de déclencher un nettoyage en profondeur des intestins. Ensuite les jours de la nouvelle lune et de la pleine lune on en prendra le matin au petit déjeuner.

Préparation : « *Mettre dans une casserole 100 gr de riz blanc avec 5-6 fois son volume d'eau. Placer alors la casserole à feu très doux pendant plusieurs heures (par exemple le soir avant de se coucher, pour qu'il soit prêt le matin au réveil. Vous pouvez opter pour une méthode plus rapide en mettant le riz de la veille dans de l'eau et en faisant cuire le tout à la vapeur. On va obtenir ainsi une soupe de consistance moyenne (la cuillère ne doit pas tenir verticale dedans). Elle doit donc être assez liquide pour avoir la sensation de boire* ».

En fin de compte, ce n'est que du riz et de l'eau et son goût peut paraître un peu fade : c'est la vraie saveur douce en diététique indispensable pour tonifier l'énergie de la rate.

Hors ces périodes de nettoyage, ce Congee peut servir de base à la préparation d'une multitude de recettes médicinales. Par exemple avec des feuilles de moutarde pour dissoudre le Tan. Avec des feuilles de menthe pour clarifier la chaleur.

Dans les campagnes chinoises, on avait l'habitude de consommer ce Congee avec des légumes sautés et très peu de viande.

\*Une petite cure de beauté. Les Japonais ont élaboré un masque rajeunissant à base de riz : « *Prenez 3 cuillères à soupe de riz complet bio, une cuillère et demie d'eau distillée, 2 cuillères de pulpe d'avocat et ½ cuillère de miel. Faire cuire le riz jusqu'à ce qu'il ramollisse. Gardez l'eau de cuisson. Mélangez le riz, l'avocat et le miel pour en faire une pâte à appliquer sur la peau. Laisser agir ½ heure, puis rincer avec l'eau de riz restant* ».

Vous allez voir. Les résultats sont spectaculaires. En effet, le riz est un tonique de la peau, riche en vit. B. Il hydrate, régénère et raffermi la peau. Non seulement cette « potion magique » a un effet anti ride, mais c'est aussi un exfoliant. Il élimine les tâches de peau. Essayez...



## Conclusion

Vous avez bien compris que le riz devrait devenir un élément central dans votre diététique quotidienne, différente de la diététique des jours de fête, cette diététique qui a pour fonction d'apporter de l'énergie à votre organisme.

Mais rappelez-vous que le riz doit être consommé nature, sans adjonction de quelques ingrédients que ce soit pour qu'il puisse donner le maximum de son sucre lent, le maximum d'énergie au corps. Donc le « riz cantonais » n'entre pas vraiment dans cette diététique quotidienne.

Et puis surtout il faut réapprendre à mâcher, car toute cette « alchimie », cette transformation se fait dans la bouche et très peu dans l'estomac.