

L'Aubergine, Qie Zi

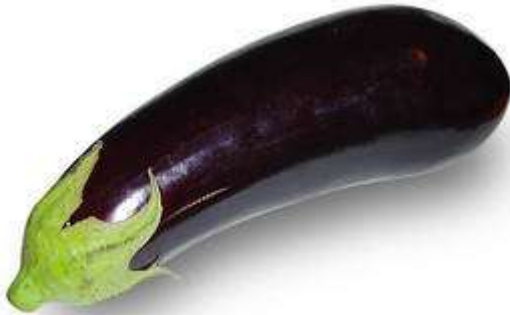
L'aubergine, **Qie Zi** est originaire d'Inde, de Birmanie. Elle était cultivée en Chine depuis plus de 4000 ans avant notre ère et ce sont les navigateurs arabes qui l'amenèrent dans le bassin méditerranéen.

Elle est considérée au Moyen Orient comme le « *caviar du pauvre* ».

Comme la tomate, c'est un « fruit-légume ». On peut en consommer toute l'année, mais sa pleine saison va de juillet à septembre.

Un dicton japonais dit : « *rêver à trois aubergines est un signe de bonheur* ».

Il en existe de multiples formes et couleurs. La plus couramment consommée est la « violette de Barbantane », qui est une variété provençale.



Que dit la médecine chinoise ?

L'aubergine est de **savoir Douce** et de **nature Fraîche**.

Nous savons que la saveur douce a une action de *reconstitution*, d'*harmonisation* et de *relâchement* qui agit principalement sur l'énergie de la Rate. Ensuite, qui dit nature fraîche sous-entend une action de *nature Yin*, de *rafraîchissement de la chaleur* (c'est pour cela que ce légume est prioritairement consommé en été), de *dispersion du « feu »*.

Les méridiens et organes destinataires sont ceux de :

- - - la Rate,
 - l'Estomac,
 - le Gros Intestin et le Foie.

Il faut savoir que **l'aubergine ne se mange jamais crue**. A ce propos, en sanskrit, l'aubergine était nommée « *fruit qui donne des flatulences* » à cause de substances vénéneuses que contient cette solanacée, si on la consomme justement crue.

*Une de ses premières propriétés médicinales est de **purifier la chaleur**, surtout au niveau du sang. Cette chaleur peut alors s'extérioriser et donner des dermatoses,

des furoncles. C'est pour cela qu'il est dit que **Qie Zi** « *clarifie la chaleur toxique qui se trouve au niveau de la peau* ».

Allant dans le même sens, l'aubergine peut traiter très efficacement les inflammations dues aux piqûres ou aux morsures de certains insectes comme les abeilles, les scolopendres. Les Arabes l'utilisent en cas de piqûre de scorpion. Dans ce cas, on utilise un broyat d'aubergines crues que l'on applique sous forme de compresse sur la peau.

Il existe une autre préparation aux effets identiques très connus pour les piqûres : une application de poudre d'aubergine séchée mélangée à un peu de vinaigre sur la zone.

*Une autre propriété « alicamenteuse » est celle **d'arrêter les saignements** en « *rafraîchissant le sang* ». En particulier, en cas de selles sanglantes ou d'hémorroïdes sanguinolentes. A ce moment-là, on la consomme cuite.

*Il est dit, d'autre part, que « **Qie Zi clarifie et libère le gros intestin** ». En rafraîchissant le gros intestin, il devient **légèrement laxatif**.

*Mais c'est aussi un produit qui contient des fibres très intéressantes. En cuisant, ces fibres acquièrent une consistance moelleuse et tendre caractéristique de l'aubergine. Ces fibres sont très digestes et **facilitent le péristaltisme intestinal**.



Mon maître nous disait : « **La vitesse du péristaltisme est un facteur très important de santé. On peut même dire que la santé est proportionnelle à la vitesse du péristaltisme ou, tout au moins, à son efficacité** ». Je vous renvoie pour cela au stage enregistré sur la diététique ([voir](#)).

Que disent les recherches modernes ?

*De par son action sur le péristaltisme et sa composition biochimique (entre autres, la présence d'acide phénolique), l'aubergine, comme tant de fruits et légumes, a un **rôle majeur dans l'élimination des radicaux libres**, source de pratiquement toutes les pathologies internes. Ce que l'on appelle **Tan** en médecine chinoise.

*Une consommation régulière (2 à 3 fois en 9 jours, surtout pendant la saison estivale) permet de lutter contre l'hypertension artérielle, l'athérosclérose, les maladies cardiovasculaires. Elle permet aussi de réguler le taux de cholestérol.

*L'aubergine est l'un des légumes les plus pauvres en calories. Sa richesse en pectine lui confère un pouvoir rassasiant. En effet, elle gonfle dans l'estomac, formant un gel qui capture une partie des sucres et des graisses absorbées pendant le repas.

*L'aubergine est diurétique, stimulante du foie et du pancréas, laxative et calmante.



Quelques autres considérations :

*En Corée, c'est une plante que l'on fait sécher pour ses vertus médicinales. On les consomme pour traiter les lumbagos, agir sur l'alcoolisme. En application externe, on l'utilise pour les rhumatismes et les brûlures.

*En Orient, on utilise la poudre d'aubergine mélangée à du sel de mer pour blanchir les dents.

*Une autre utilisation très connue en Chine. On utilise de la poudre d'aubergine produite à partir de l'aubergine séchée. On en prend 2-3gr, 3 fois par jour, avec un mélange d'eau tiède ou un peu d'alcool de riz. **Cette potion est excellente en cas de traumatisme avec des douleurs et des tuméfactions.** Elle est très utilisée dans les arts martiaux.

Mode d'utilisation.

Avant tout, il faut savoir que l'aubergine est une véritable **éponge à huile**. Il faut surtout faire attention à ne pas la noyer dans de la friture.

Je vous conseille la fameuse « *diète méditerranéenne* » qui consiste à la cuisiner avec un soupçon d'huile d'olive et un peu d'ail. Vos artères vous diront un grand merci.

De toutes les manières, quel que soit le type de préparation, on choisira une huile végétale de première pression à froid et on n'en mettra que peu.

Comme nous l'avons vu plus haut, elle ne se consomme jamais crue, mais elle peut être utilisée sautée, bouillie, à l'étuvée, en soupe, grillée à la plancha, préparée en persillade, en purée, farcie, etc...

La peau de l'aubergine est riche en antioxydants. Il faut donc éviter de l'éplucher, et donc bien évidemment l'acheter Bio.

Elle s'associe très bien aux tomates, courgettes, à l'ail et aux olives. C'est la base de nombreux plats comme la ratatouille, le tian, la moussaka, etc...



Je vous rappelle cette règle donnée par mon maître et que je développe dans mon stage sur la diététique : « **Retournez aux sources et consommez le plus souvent possible les plats de saison et de région tels que les préparaient vos ancêtres : ils ont tous leur raison d'être et leurs propres vertus thérapeutiques et préventives** ».

En Asie, l'aubergine se prépare au caramel et sauce de soja, avec du gingembre et des vermicelles de soja encore croquantes, le tout saupoudré de coriandre fraîche : miam-miam !

Préférez les aubergines de petite taille. Grosses, elles deviennent farineuses avec des pépins.

Pour anecdote, dans les temps anciens, on se méfiait de sa couleur et surtout du fait qu'elle appartenait comme la tomate aux solanacées, variété de plante utilisée par les sorciers.

Contre-indications

*Quand nous sommes en présence d'un dysfonctionnement de l'énergie de la Rate avec des diarrhées, des douleurs abdominales calmées par la chaleur, comme l'aubergine est de nature plutôt froide, cela risque d'augmenter les symptômes.

*Les médecins chinois déconseillent une prise régulière d'aubergine chez les personnes âgées, les femmes enceintes et les personnes ayant un Foie excessivement tendu avec des troubles oculaires.

Conclusion

Bien que ce légume-fruit ait d'excellentes vertus préventives et curatives, plus que jamais, il convient d'obéir à la « **loi des neuf jours** », développée dans le coffret Yang Sheng ([voir](#)), stipulant qu'en neuf jours de repas, soit 18 repas, on ne devrait pas en manger plus de 2 à 3 fois, et surtout pas en plein milieu de l'hiver.