

## LA GRENADE, SHI LIU

La grenade est un fruit originaire d'Iran. C'est un des fruits les plus anciens, appréciés pour ces multiples vertus thérapeutiques et préventives comme nous allons le voir.



En chinois, on l'appelle **Shi Liu** 石榴. C'est un des grands fruits de la pharmacopée chinoise, en particulier la « *peau de grenade séchée* », Shi Liu Pi.

La grenade est le fruit du grenadier (*Punica granatum*) de la famille des Lythracées.

Ce fruit, en forme de pomme, passant avec le temps du vert au rouge orange, doit être considéré comme un cas limite de baie puisque la pulpe n'est pas charnue, mais elle n'est pas filandreuse non plus. Son diamètre peut atteindre 15 centimètres et elle est divisée par de nombreuses parois. Chaque grenade est composée d'exactly 840 graines, chacune entourée par un sac de jus sucré et acidulé.

On en retrouve sa trace dans les temps les plus reculés. Dans la tombe d'un haut fonctionnaire égyptien de l'époque de Ramsès IV, on a retrouvé des grenades comme offrandes funéraires.

La racine, l'écorce et la peau bouillie étaient utilisées jusqu'au Moyen Âge comme vermifuge même contre les vers solitaires.

Considérée comme un des fruits du paradis, la grenade est utilisée en pays d'Islam dans la médecine arabo-musulmane. Dans l'ouvrage « at-tibb an-nabawi » de l'auteur Ibn al-Qayyim al-Jawziyya, littéralement « la médecine prophétique », l'écorce de grenade est notamment utilisée pour traiter le diabète et le cancer !

La grenade est depuis des temps immémoriaux symbole de vie et de fertilité, mais aussi de puissance (orbe impérial), de sang, de mort et de sexualité.

En Chine, elle est le symbole de fertilité et d'un grand nombre d'enfants à cause de ses nombreux pépins.

La grenade est, avec la pêche et le citron, un des trois fruits bénits du Bouddhisme. Elle fut perçue par Bouddha comme le don le plus précieux lorsqu'une vieille femme très pauvre lui offrit. Offert par Bouddha à Hariti, mangeuse de tendre chair fraîche, la grenade devint un substitut efficace, car la démonsse ne dévora plus jamais d'enfant.

Les chapiteaux des 2 colonnes Jachin et Boas devant le temple de Salomon étaient décorés de deux rangées de grenades. C'est devenu un symbole de la franc-maçonnerie. Par sa croûte dure et ses grains serrés, elle symbolise la maçonnerie:

difficulté d'y entrer et cohésion de ses membres. Mais bien évidemment le symbole est beaucoup plus « métaphysique ».

La grenade a donné leur nom à la grenade (projectile) et au grenat, pierre semi-précieuse d'un rouge écarlate, peut-être aussi à la ville de Grenade dont les environs sont aujourd'hui encore une zone importante de culture de ce fruit.

La peau et le jus de la grenade servent depuis des siècles à teindre les tapis d'Orient. En cuisant les fruits, on obtient une encre noire comme jais. La peau de la grenade était utilisée en Inde pour teindre la laine dans des tons jaunes et noirs. Avec un extrait de la racine du grenadier, on peut produire des tons bleu foncé à l'aide d'une teinture de fer.

C'est Jean Grenier qui disait d'elle : « *La grenade finit par éclater l'écorce* ». Une autre citation : « *La patience est comme une grenade : l'ensemble de sa pelure est amère, mais son fruit est succulent* ».

### **Que dit la médecine chinoise ?**

La grenade est de **saveur Douce, Acide** et de **nature Tiède**.

Nous savons que la saveur Douce qui appartient à l'énergie de La Rate, chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire, a comme propriété « d'harmoniser le Centre ». La saveur Acide, à mettre en relation avec l'énergie du Foie, est astringente. Elle « retient ». Quant à la nature tiède, elle aide le Yang, réchauffe l'interne et désobstrue les vaisseaux.

Les méridiens et organes destinataires sont ceux de :

- *l'Estomac,*
- *le Gros Intestin*
- *Les Reins.*

\*Une de grandes actions en MTC est de régénérer les liquides organiques et d'arrêter la soif. C'est un fruit très désaltérant, et ce grâce à sa nature astringente. Il a un très fort pouvoir hydratant.

\*On l'utilise en cas de faiblesse du Yin de l'estomac qui génère un état de chaleur : c'est le phénomène de soif, d'assèchement qui apparaît avec une sensation de langue, de bouche et de gorge sèche.

\*Dans les textes il est dit que Shi Liu « fixe les intestins » et « arrête la diarrhée ». En cas de déséquilibre de l'énergie de la Rate, il y a une perte de Qi qui se produit. Les sphincters ne sont plus contrôlés et les aliments de moins en moins bien digérés. La grenade est donc un anti « selles molles » et peut entrer dans les traitements de dysenterie chronique.

\*Elle possède des vertus appétitives. En tonifiant l'énergie de l'Estomac, elle favorise la digestion du bol alimentaire. Il conviendra alors de la prendre un peu avant le repas, au petit déjeuner le matin ou au goûter.

\*Il est dit qu'elle atténue les effets de l'alcool, surtout quand la soif est présente ou l'agitation importante.

\*Son action sur l'énergie de la Rate et des Reins permet de s'opposer aux leucorrhées fluides, blanchâtres, plus ou moins chroniques.

\*Dans les compendiums de pharmacopée chinoise, nous avons un produit très connu, couramment utilisé dans certaines formules traditionnelles ou seules. Il s'agit de l'écorce séchée de grenade, ou Shi Liu Pi 石榴皮.



Il est dit alors :

- Qu'elle « resserre les intestins et arrête la diarrhée ».
- Mais aussi elle est utilisée en cas de prolapsus du rectum par effondrement de l'énergie de la Rate.
- Elle détruit les parasites tels que les ascaris, le ténia.
- Elle arrête l'hémorragie, en cas par exemple de métrorragie importante avec leucorrhée, ou d'hémorragie traumatique.
- Sa dose d'utilisation est en moyenne de 3-10gr en décoction.

On retrouve quelques contre-indications :

- Elle favorise la carie dentaire.
- D'autre part il convient d'éviter d'en consommer en cas de faiblesse du Poumon avec la présence de bronchite chronique, d'asthme, de tuberculose.
- Comme toute saveur douce prise en excès, elle peut favoriser l'apparition de mucosités, de Tan.

### **Que disent les recherches modernes ?**

Les recherches modernes ne font que répéter ce que dit la théorie des signatures initiée par Paracelse en Occident selon laquelle « *tout ce que la nature crée, elle le forme à l'image de la vertu qu'elle entend y attacher* ». Cette théorie étant évidemment à la base de toute la pharmacopée chinoise.

En effet, les graines de grenades ressemblent à des globules rouges. Or, nous allons voir qu'on utilise ce fruit pour la prévention et le traitement des maladies cardiovasculaires, l'athérosclérose, l'hypertension, l'insuffisance cardiaque et les maladies du système digestif. Elle favorise en parallèle la croissance des cheveux (qui sont à mettre en relation avec le sang en MTC) et des ongles (qui sont « l'extrémité du Foie » en MTC).

La médecine moderne s'intéresse de plus en plus à ce fruit « venu d'ailleurs ».

\*Les arilles de grenades contiennent des Flavanols (ou catéchines) comme les cerises ou les prunes, mais en moins grande quantité. La coloration rouge des grenades vient de la présence d'anthocyanidines, des pigments naturels appelés aussi anthocyanes.

\*De par ses grandes propriétés antioxydantes, la grenade est un puissant anti-inflammatoire. Ceci est d'autant plus vrai quand le fruit est pressé entier, car les antioxydants sont présents en grande quantité dans les membranes blanches qui entourent les graines.

\*Les polyphénols du jus de grenade fermenté semblent être particulièrement efficaces aussi contre le cancer de la prostate. Non seulement préventivement, mais des patients atteints de ce type de problème ont pu maintenir stable leur taux de PSA quatre fois plus longtemps qu'avant le traitement en prenant chaque jour un verre de jus de grenade. On a retrouvé des résultats similaires dans certains cancers du côlon et du sein.

\*Les personnes atteintes de cardiopathie voient leur circulation sanguine améliorée dans les artères. De même, une prise régulière de jus de grenade permet de diminuer le taux de cholestérol total et de « mauvais » cholestérol (LDL). Ce fruit est donc intéressant chez les personnes diabétiques ayant un taux élevé de lipides sanguins. Il est aussi capable de réguler la pression sanguine chez certains hypertendus.

\*Le jus de grenade a un effet « neuroprotecteur ». C'est une excellente boisson préventive des maladies dégénératives du cerveau comme la maladie d'Alzheimer.



\*Les extraits de grenade peuvent bloquer certains enzymes connus pour endommager les articulations chez les personnes atteintes d'arthrose.

\*Du fait de sa double action de facilitation sur la circulation sanguine et ces effets de « nettoyage » anti oxydatif, la grenade peut augmenter la fonction érectile chez l'homme.

\*La grenade est très bonne pour traiter les maux d'estomac, les bouffées de chaleur, les hémorroïdes, la conjonctivite. Elle permet de stimuler les défenses immunitaires.

\*En relation avec ce que dit la MTC, la membrane blanche qui se trouve à l'intérieur de la grenade est très bonne pour arrêter les diarrhées, traiter les ulcères de la bouche et de la gorge.

\*La peau de la grenade a des propriétés très intéressantes pour réduire les rides et les ridules et pour fournir à la peau du visage une hydratation quotidienne naturelle.

Elle soutient la régénération des cellules et prévient l'apparition de l'hyperpigmentation et des taches sombres.

\*Boire régulièrement du jus de grenade renforce les follicules pileux et réduit fortement la chute des cheveux en automne et au printemps, rendant les cheveux plus sains et plus brillants. L'huile de grenade a des effets spectaculaires sur la réduction des pellicules.

### **Mode d'utilisation.**

La partie comestible des fruits frais est formée de l'arille, l'enveloppe charnue rouge entourant la graine. Les fruits sont cueillis de septembre à décembre. Une petite particularité : les fruits ne continuent pas à mûrir après la cueillette. Ils font partie des fruits dits non climatériques.

Au moment du choix, les fruits doivent être fermes, ronds.

Prenez les plus lourds pour leurs tailles afin qu'ils soient plus juteux. La peau doit être lisse, brillante et sans coupure. En les tapotant, vous devez entendre comme un son métallique.

Les fruits peuvent être stockés pendant quelques semaines dans un endroit frais et sec. Encore mieux au réfrigérateur. Les jus frais doivent être réfrigérés et consommés dans les deux ou trois jours suivant leur pressage.

Vous pouvez les consommer nature, à la cuillère, en jus, en sirop. Certains incorporent les grains dans des salades, des sorbets...

Le sirop de grenade, qui autrefois était fabriqué exclusivement à partir de grenades de l'île de la Grenade dans les Caraïbes, donne son goût fruité et sa couleur rouge au *Tequila Sunrise* et à plusieurs autres cocktails.

Consommer nature, couper une grenade en deux puis en quartier sur une planche à découpé (attention, le jus tâche). Immergez les quartiers dans un récipient d'eau pour enlever les arilles. Jetez la membrane et filtrez les grains.

En jus, vous pouvez détacher la membrane blanche et presser les graines dans un presse-agrume. Dans une centrifugeuse, vous pouvez garder cette membrane. Les vertus thérapeutiques n'en seront que meilleures.

Une astuce pour faire du jus de grenade frais : *« prenez une grenade entière et écrasez-la progressivement de plus en plus fort en la faisant tourner dans votre main. Un peu comme une balle en mousse. Ensuite, au bout de cinq minutes, faites un trou dans le fruit. Vous pouvez boire le jus directement au fruit en le pressant au fur et à mesure, ou bien verser le contenu dans un verre ».*

Et pourquoi ne pas faire un sirop en rajoutant du sucre roux dedans....

### **Conclusion**

La grenade aux vertus trop méconnues est un fruit qui joue un rôle important dans la pharmacopée chinoise. Mais comme toujours, variez le plus possible vos différents apports de fruits et de légumes. Et si vous décidez de faire une cure de ce fruit, qu'elle ne se prolonge pas au-delà de neuf jours.

Et attention au quantitatif. Ce n'est pas parce que vous allez en boire deux litres par jour que vous allez obtenir les résultats escomptés. Bien au contraire ! La règle des « neuf » jours tient une place centrale dans la diététique chinoise. Je vous renvoie à mes stages ou cours sur la diététique pour bien la comprendre. ([suivre lien](#))

On ne pourrait pas finir ce cours sur la grenade, sans un brin de poésie.

C'est Victor Hugo, dans les Orientales (1829) qui écrivait :

*Soit lointaine, soit voisine,*

*Espagnole ou sarrasine,*

*Il n'est pas une cité*

*Qui dispute sans folie*

*À Grenade la jolie*

*La pomme de la beauté,*

*Et qui gracieuse, étale*

*Plus de pompe orientale*

*Sous un ciel plus enchanté.*