

## Le Persil, Xiang Qin.

Le persil se dit Xiang Qin 香芹 en Chinois, Xiang signifiant aromatique et Qin persil. C'est une plante herbacée de la famille des apiacées ou ombellifères. C'est la même famille que la carotte, le cerfeuil, la coriandre...



Plante bisannuelle de 25—80cm de haut, il en existe plusieurs dizaines de variétés. Les plus connues sont le persil à feuilles plates et le persil frisé.

C'est une des plantes les plus produites dans le monde. Ce type de persil serait originaire du bassin méditerranéen, et connu depuis plus de 5000 ans.

Persil provient du grec « petroselinos » qu'on peut traduire par « ache (céleri) des rochers ». Les Chinois dans la même famille préfèrent la coriandre (déjà étudiée dans les cahiers de Sinobiologie : [suivre lien](#)).

C'est aussi une des plantes aromatiques les plus utilisées en cuisine. Il faut savoir que jusqu'au Moyen-âge, le persil était uniquement une plante médicinale. C'est Charlemagne qui l'a progressivement imposée comme plante culinaire. Pendant un certain temps, il avait mauvaise presse. En effet le persil plat a souvent été confondu avec la petite ciguë, herbe très toxique avec des traces rouges à la base des feuilles. Ceci pour mieux comprendre le proverbe suivant : « Il ne faut ni donner ni accepter un pied de persil à repiquer, il mourrait quelqu'un dans l'une des deux familles » !

Les Romains avaient l'habitude d'en consommer abondamment pour masquer les odeurs de l'alcool après les orgies !

Nous allons voir qu'en MTC, le persil de par sa nature et ses propriétés aromatiques a une importante action sur l'énergie des Reins. Avec quelques vertus aphrodisiaques, il était dit : « Si la femme savait bien ce que fait le persil à l'homme, elle irait en chercher jusqu'à Rome » ou « Quand le persil vient bien dans un jardin, c'est le jardinier qui est un bon étalon... »

Un autre proverbe à son sujet pour vanter ses vertus médicinales: « Bien fou qui se laisse mourir, qui a du cerfeuil et du persil ».

### Que dit la médecine chinoise ?

Xiang Qin, le persil est de saveur **Douce**, légèrement **Piquante** et de nature **Tiède**. Il fait partie de la classe des plantes dites « aromatiques ».

Nous savons que la saveur douce a une action de tonification et de nutrition, mais aussi une action d'harmonisation du foyer moyen (Foie-Rate). La saveur légèrement piquante a une action de circulation du sang et de l'énergie, mais aussi de dispersion. Ces actions sont aidées par la nature tiède de la plante. Enfin les plantes dites aromatiques stimulent la Rate et renforcent l'Estomac, éliminent l'humidité, éliminent « l'impur » et « écartent le trouble ».

Les méridiens-organes cibles sont :

- 
- *Le Foie*
- *La Rate-Estomac*
- *Reins*

Ces principales actions sont :

- 
- *D'éliminer les «amas d'aliments » ,*
- *De faciliter la digestion,*
- *De tonifier l'énergie des Reins,*
- *D'avoir une action diurétique,*
- *D'être anti toxique*
- *De favoriser la circulation de sang et d'énergie.*

Ces principales indications sont :

- 
- *Mauvaise digestion,*
- *Problème rénaux avec calculs ou œdèmes, sans signe de chaleur,*
- *Goutte,*
- *Arthrite,*
- *Diabète,*
- *L'hypertension artérielle,*
- *Les saignements de nez à répétition.*

\*Il faut savoir qu'en pharmacopée chinoise, on utilise plutôt les fruits et les racines du persil. Celles-ci sont nettoyées totalement, coupées dans le sens de la longueur et séchées à une température de 40°. Les ombelles de graines sont coupées au moment où la moitié des fruits environ sont mûrs. On les enveloppe dans des toiles qu'on va battre pour en détacher les graines.

\*Le suc de la racine fraîche est vulnérable, c'est-à-dire capable de guérir les plaies et les blessures et antiphlogistique, donc anti-inflammatoire. Elle combat l'irritation des piqûres.

\*Une recette : par les temps qui courent, avec la multiplication des espèces de moustiques, vous pouvez vous fabriquer un anti-moustique naturel : « Mettez une poignée de persil dans un mortier. Ajoutez-y 120ml de vinaigre de cidre. Écrasez bien le tout et filtrez à l'aide d'un tissu. Mettez le « jus » dans un vaporisateur et le tour est joué. N'hésitez pas à rajouter quelques gouttes d'huile essentielle pour parfumer le tout ». Cette préparation est sans risque pour la peau. Bien au contraire.

\*Depuis le Moyen-âge, et même bien avant, le persil était connu comme étant un grand nettoyeur des Reins. Les reins qui filtrent le sang ont tendance lorsqu'ils sont « fatigués » (nous appelons cela « faiblesse de l'énergie des Reins » en MTC) à retenir les sels et les toxines qui peuvent finir par s'accumuler et être à l'origine de la formation de calculs rénaux. Il existe une excellente recette pour prévenir ce type de problème : « Prendre une poignée de persil bien lavée. Coupez-les en petits morceaux avec des ciseaux. Mettre le tout dans une casserole avec un litre d'eau. Faire bouillir pendant 10'. Laisser refroidir et stocker au frigidaire dans une bouteille. En prendre un verre tous les jours ». On peut augmenter l'efficacité de ce breuvage en rajoutant un jus de citron dans la décoction.



En cas de problèmes rénaux, ou à titre de prévention, vous pouvez prendre de cette potion magique, une à deux fois par semaine. Cette boisson permet aussi de perdre du poids, d'améliorer la digestion et d'éliminer les toxines du corps.

\*Le persil permet de capturer certains composés sulfurés dans la bouche et les intestins : mâchonner du persil permet de lutter contre la mauvaise haleine.

\*Grâce à ses propriétés de « dissipation des amas d'aliments », en cas de mauvaise digestion, plongez quelques feuilles de persil dans une tasse d'eau bouillante et dégustez cette infusion après le repas.

### Que disent les recherches modernes ?

\*Le persil contient une très forte teneur en antioxydants, en particulier l'apigénine, la lutéine et le bêta-carotène. Je vous rappelle que les antioxydants réduisent les dommages causés par les radicaux libres (qui entrent sous la dénomination de Tan en MTC). Il est entre autres considéré comme un « rajeunisseur » de la peau.

\*C'est une bonne source d'approvisionnement en fer, en Vit.K et Vit.C.

\*Riche en Calcium, il permet de prévenir l'ostéoporose au moment de la ménopause. Les enfants, les sportifs, devraient en consommer très souvent.

\*Son action diurétique permet de faire baisser la tension donc très utile en cas d'hypertension.

\*Le persil contient un extrait huileux, l'Apiol qui est utilisé dans les fièvres intermittentes et les névralgies. Ce composé permet aussi de régulariser les aménorrhées, mais aussi de soulager les douleurs menstruelles.

\*Riche en Vit. A, il permet de maintenir une peau et des muqueuses en « bon état ». Mais il agit aussi sur la vision et le métabolisme du fer.

\*Il est dit que le persil neutralise certains agents cancérigènes et qu'il inhiberait la croissance tumorale.

\*C'est un anti-inflammatoire notable et il peut être utilisé contre des poussées de polyarthrite rhumatoïde.

\*Ses propriétés antigalactogène empêchent la montée de lait et soulagent les engorgements du sein. On l'utilisera aussi dans les problèmes de sevrage, pour éviter les montées de lait.

### Mode d'utilisation.

Le persil s'achète en bouquet. Les tiges ne doivent pas être ramollies par un séjour dans l'eau. Les feuilles doivent être bien vertes, sans flétrissures jaunes. On peut le conserver dans un verre d'eau ou dans le bac à légumes d'un réfrigérateur. Il peut aussi être congelé.

Vous le rincerez bien avant utilisation. La meilleure façon de le ciseler finement est d'en mettre une poignée dans un bol et d'y « agiter » une paire de ciseaux.

\*En cuisine, le persil permet de rehausser le goût de très nombreux plats, viandes, poissons, salades, soupes. Il peut être mis dans des vinaigrettes. Du persil mis dans une omelette permet de mieux digérer l'œuf, surtout si on a des problèmes de vésicule biliaire.

Certains plats traditionnels, comme le taboulé Libanais contiennent une très grande quantité de persil : cela devient alors un vrai repas médicinal.



\*En pharmacopée, décoction de 5-10' pour une quantité de 5 à 10 GR. Le persil peut être pris aussi sous forme de jus. On pourra alors en prendre une cuillère à soupe chaque matin. En faire ainsi une cure de 9 jours espacée d'une semaine avant une deuxième cure. Ceci est excellent pour les problèmes de calculs rénaux, de crises d'arthrite, de goutte ou d'infection urinaire.

\*Les quelques contre-indications découlent d'elles-mêmes. Il faudra éviter de consommer sous forme de tisane en cas de traitement sous anticoagulant, en cas d'insuffisance rénale, ou encore en cas de grossesse.

### Conclusion

Le persil est donc une des plantes aromatiques les plus utilisées dans le monde. On pourrait presque lui donner l'appellation de « plante du pauvre » : il n'y a pas un marchand de légumes qui ne vous en propose pas pour compléter l'achat de vos fruits et légumes.

Mais c'est aussi une plante de choix qui entre dans les prescriptions de pharmacopée. Donc, n'hésitez pas à en abuser. Et entre nous, cela a peut-être meilleur goût que la coriandre, plante à laquelle nous sommes peu habitués.