

Le Céleri Branche, Qin Cai

Dans la série, « ces aliments oubliés » nous allons aujourd'hui nous intéresser au Céleri.

Il en existe de plusieurs types. Les plus connus sont le céleri rave, espèce à la racine hypertrophiée et le céleri branche.

Ils ont la même origine, l'ache odorante des marais.



Nous nous intéresserons ici plus au céleri branche qui est originaire du bassin méditerranéen.

Le nom chinois du céleri branche est **Qin Cai**.

En terme de pharmacopée chinoise, la saveur de **Qin Cai** est **douce**, très légèrement **piquante**. On peut aussi y noter une certaine **amertume**. Sa nature est **fraîche**, voire **froide**.

Les anciens le consommaient pour ses multiples vertus. On disait « *qu'il pouvait calmer les maux de dents, éviter les états mélancoliques, stimuler le système nerveux* ».

En outre, il était très connu pour ses **effets diurétiques**.

Et surtout il était consommé pour **ses vertus aphrodisiaques**. On retrouve ainsi un vieux proverbe qui dit : « *si les femmes savaient ce que le céleri vaut à l'homme, elles en feraient chercher jusqu'à Rome* ». Dans les recherches modernes, on a mis en évidence dans les tiges de céleri frais une substance induisant la production de la testostérone et qui favorise la libération d'androstérone, un aphrodisiaque contenu dans la sueur sous forme de phéromones.

On l'utilisait en Égypte et en Chine pour traiter les malades atteints de douleurs articulaires, les crises de gouttes, les rhumatismes.

Vertus thérapeutiques selon la médecine chinoise.

Nous savons qu'en pharmacopée chinoise, chaque plante, chaque fruit, chaque légume, en termes de vertus thérapeutiques ou préventives, possèdent un ou plusieurs méridiens cibles et un ou plusieurs organes cibles.



Les méridiens et organes destinataires du céleri branche sont :

- **le Foie,**
- **l'Estomac,**
- **le Poumon et**
- **la Vessie.**

En premier lieu, de par sa nature froide, le céleri branche **abaisse la chaleur du Foie, l'excès de Yang au niveau du Foie.**

Donc, tout ce qui est excès de Yang dans le haut du corps peut être traité par cette plante ; que ce soit les vertiges, les étourdissements, le teint rouge, les yeux rouges inflammatoires ou non, les maux de tête par excès de Yang, etc...

Ensuite **il harmonise l'Estomac et baisse sa chaleur.** Cette chaleur peut, entre autres, être amenée par un excès de consommation d'alcool.

Qin Cai permet donc d'atténuer l'hyperactivité de l'estomac pouvant donner comme symptômes : de la soif, des nausées, des vomissements.

Quand il est pris sous forme de jus avant un repas, il peut être considéré comme apéritif, à savoir ouvrir l'appétit et se préparer à une bonne digestion.

Ayant une action sur le méridien de la vessie, il permet de lutter contre les états de chaleur de celle-ci, et de **favoriser la diurèse.** Quand on parle d'humidité-chaleur de la vessie, on sous-entend tout ce qui peut être phénomène inflammatoire comme des cystites, des urétrites.

Donc c'est **un excellent antiseptique des voies urinaires.**

Il est d'autres part un **très bon diurétique naturel.**

Quand il est consommé entier, il apporte d'excellentes fibres qui nettoient littéralement le tube digestif, les villosités intestinales.

Il peut être très utile dans les **régimes amaigrissants.** Non seulement il est hypocalorique (20kcal/100gr), ce qui veut dire que l'on va dépenser plus d'énergie pour le digérer que ce qu'il en apporte, donc perte de poids dans la balance catabolisme-anabolisme. Mais aussi, comme diurétique, il va favoriser cette même perte de poids.

Il a une action très intéressante sur les **bouffées de chaleur** dans les syndromes post-ménopausiques, du fait de son action sur le méridien du Foie et de la Vessie.

Dans certains compendiums de pharmacopée chinoise, il est dit que ce légume « *permet d'humidifier le poumon et d'arrêter la toux* ». C'est, entre autres, traditionnellement un excellent remède de famille pour **la toux de la coqueluche** due à un vide du Yin du poumon.

Quelques données modernes :

Les recherches modernes ont montré que le céleri branche pouvait **baisser le mauvais cholestérol, lutter contre l'excès de triglycérides**. Il est très important donc pour éliminer ce que l'on appelle le **Tan** à savoir tous les déchets circulants ou en amas que l'organisme aurait dû normalement évacuer.

Le céleri contiendrait également des substances complexes qui protégeraient de la prolifération des cellules cancéreuses. Notamment des composés acétyléniques, substances qui empêchent la croissance tumorale.

Il est également **riche en potassium** et son pouvoir diurétique en fait un aliment très efficace pour lutter contre l'hypertension de même que dans les problèmes de rhumatisme, de la goutte et des coliques néphrétiques.

Le Céleri, riche en fer, peut aider les femmes à reconstituer le fer perdu dans les saignements menstruels.

Mais ce sont surtout ses propriétés pour contrôler l'hypertension qui sont peut-être les plus remarquables.

Et c'est même probablement le légume le plus efficace pour lutter contre ce type de déséquilibre.

En Chine comme au Vietnam, on l'utilise depuis des siècles dans le traitement contre l'hypertension.

Il y a plusieurs raisons à cela. Non seulement, en tant que diurétique naturel, il permet de réguler la quantité de liquides excédentaires très souvent à l'origine d'une augmentation de pression dans la tuyauterie.

Mais il a, en plus, la capacité de détendre le Foie, de diminuer le Yang du Foie. Il agit ainsi directement sur une des causes fondamentales de l'hypertension, à savoir cette montée excessive d'énergie vers le haut du corps.

Une autre cause d'hypertension est la présence de déchets de **Tan** qui ralentit la circulation sanguine et donc est un facteur d'augmentation de pression. Comme le céleri agit sur l'élimination de ce **Tan**, c'est un plus à ne pas négliger.

Quelques conseils d'utilisation :

*Tout d'abord, Le céleri-branche se déshydrate rapidement. Pour bien le conserver il faut l'envelopper dans un chiffon humide et le placer dans le bas du réfrigérateur.

*Quand on veut avoir une action directe sur l'hypertension, **il faut faire des cures de 9 jours avec une semaine d'arrêt**, avec la possibilité de recommencer le cycle 2-3 fois, et ce, à raison de **3 fois 40cc (3 petits verres) par jour de jus frais de céleri**.



Si vous avez un extracteur, vous pouvez fabriquer ce jus vous-même. Dans le cas contraire, vous pouvez le trouver dans les magasins bio ou sur internet sur les sites alimentaires Bio.

Comme j'ai l'habitude de répéter souvent à mes élèves : ne faites pas confiance à la tradition mais à votre propre expérimentation, à votre propre ressenti.

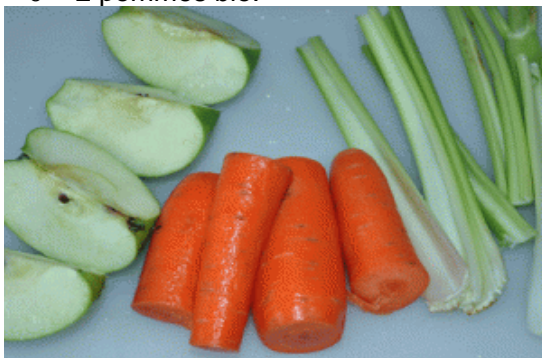
Les hypertendus ont très souvent un appareil à tension à portée de main et peuvent donc facilement se tester et voir les résultats. **Dans 90% des cas le résultat est tout simplement spectaculaire.**

*Quand on veut avoir une action plus modérée, pour tous les problèmes que nous avons vu plus haut, vous pouvez vous préparer (on en trouve sans problème dans les magasins bio) **un mélange à 50-50 de jus de pomme et de céleri branche**. Boire 2 fois par jour un verre à moutarde.

*En cas d'infection urinaire buvez l'équivalent de 100gr de céleri branche additionné d'un peu de sucre, 2 à 3 fois par jour.

*Toujours en boisson, une autre recette si vous possédez un extracteur de jus :

- - 2 à 3 tiges de céleri avec les feuilles,
 - 3 à 4 carottes biologiques et
 - 2 pommes bio.



Buvez deux fois par jour un verre à moutarde pendant 15 jours.

N'oubliez pas que ces boissons entrent dans la quantité de liquide que vous ingérez tout au long d'une journée, à savoir pas plus qu'un litre en petites quantités fractionnées.

* Pour éliminer le **Tan**, faire baisser le taux des mauvaises graisses, prévenir les maladies cardiovasculaires, lutter contre l'athérosclérose, voici une recette traditionnelle :

Vous faites sauter à feu vif et peu de temps : 50gr de champignons parfumés (shitake) que l'on a préalablement réhydratés et 400gr de céleri branche. On l'assaisonne en fin de cuisson avec de la sauce de soja.

*Pour tous les symptômes précités, on peut consommer le céleri branche en légume sauté quotidiennement pendant au moins 15 jours consécutifs.

*Voici à présent une recette très classique dans les familles chinoises quant aux vomissements gravidiques, au moment de la grossesse.

On fait une soupe avec 20 gr de céleri feuille, 20gr de céleri rave, 5 gr de racine de réglisse et 5gr de gingembre frais.

En fin de cuisson, on filtre le liquide. Ensuite on ajoute un œuf de poule entier que l'on bas dans la soupe. On boit le tout.

Ceci est à faire une fois par jour jusqu'à cessation des symptômes. C'est une potion très efficace.



Conclusion

En conclusion, nous pouvons dire que ce légume un peu oublié et à l'apparence anodine possède en lui d'extraordinaires vertus préventives et curatives.

Quand on le prend en tant qu'adjuvant thérapeutique, on ne doit pas dépasser l'équivalent de 50 – 100gr par jour.

En consommation épisodique, il peut être pris cru, sauté, bouilli, en jus ou en soupe.

Mais si la personne se trouve être en faiblesse d'énergie de la rate (qui je vous le rappelle est le chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire) avec par exemple des selles molles, le cru est déconseillé.

Ceci dit, pour que le céleri conserve toutes ses propriétés médicinales, quel que soit le mode de préparation, il ne doit pas être cuit trop longtemps.