

Le Litchi, Li Zhi

Le Litchi de Chine, *Litchi Sinensis* communément appelé Litchi se nomme Li Zhi 荔枝 en chinois. On le prénomme aussi « *cerisier de Chine* ». C'est d'ailleurs la phonétique chinoise qui a donné le nom à ce fruit.



Il provient d'un arbre fruitier de la famille des Sapindaceae qui est une plante tropicale. C'est un arbre qui peut atteindre jusqu'à 15 mètres de haut et vivre plusieurs centaines d'années. Chaque arbre peut alors donner de 100 à 150kg de fruit par an !

C'était un fruit purement asiatique, mais qui est maintenant consommé et connu de tous.

La partie comestible en tant que fruit est l'arille très juteux, c'est-à-dire l'enveloppe charnue qui se développe autour du noyau. Il fait partie de la même famille que le longane ou longani et le ramboutan ou le « litchi chevelu ».

C'est une sphère de 3-4cm de diamètre, parfois en forme de cœur entourée d'une enveloppe coriace d'aspect écailleux qui prend une couleur rose à rouge à maturité.

Sa culture en Chine remonte à plus de trois mille ans. Ces origines sont mystérieuses. Certains disent qu'il vient de la province de Guangdong, d'autres du Sichuan. C'était un fruit très apprécié, et même vénéré des empereurs chinois. Des messagers spéciaux devaient se relayer nuit et jour pour livrer les fruits les plus frais possible du Sud vers le centre pour les caprices d'une reine. D'où un proverbe chinois : « rapide comme un courrier de litchi »

Il est considéré comme fruit porte-bonheur. Il est coutume d'offrir ce fruit au moment du Nouvel An chinois.

À la moitié du 18^e siècle, il fut importé à l'île de la Réunion, puis à Madagascar. En dehors de la Chine, ce sont ces deux îles qui sont les principaux producteurs de ce fruit très goûteux. Mais il est aussi importé d'Indes et des Philippines.

Il est dit que c'est un fruit, qui aide à nous faire supporter l'hiver, et ce, du fait de sa nature tiède en MTC. On le trouve très facilement sur nos étales de novembre à février.

Les Chinois ont un langage imagé quand ils veulent désigner les différentes espèces de ce fruit : « goût de cannelle », « litchi parfumé », « corne de rhinocéros », « feuille noire », « doux rocher », « sourire de la concubine impériale ».

Dans l'antique médecine chinoise, toutes les parties de l'arbre sont utilisées en pharmacopée. Mais pour ce qui nous intéresse ici, c'est le fruit qui est très connu pour ses propriétés diurétiques, fébrifuge, astringent et antalgique. Il soigne les maux de gorge, favorise le transit intestinal et améliore la digestion.

Sa forme très souvent en cœur, sa couleur rouge fait que les litchis ont très rapidement été associés à l'amour. On lui prête donc des effets aphrodisiaques qui peuvent être déçuplés si on l'associe à un peu de poudre de gingembre dans du champagne !

À la réunion, le litchi s'appelle letchi. D'où ce petit poème :

« Le letchi dit au litchi
Sans ton “chi”
Tu serais au lit
Le litchi répondit au letchi
Sans le tien
Tu serais bien laid »

Que dit la médecine chinoise ?

Le Litchi est de nature **Tiède** et de saveur **Douce** et **Acide**.

Nous savons que les aliments de nature tiède réchauffent l'organisme et stimulent les fonctions vitales. Ils conviennent parfaitement par temps froid. Ils conviennent quand des signes de froid sont présents dans le corps, comme les mains et pieds froids, ou en cas de paresse intestinale par « froid interne ».

La saveur douce permet d'harmoniser, d'humidifier et de nourrir le corps. Elle appartient au logiciel Rate-pancréas. La saveur acide qui est à mettre en relation avec le Foie permet « d'absorber », de retenir et de « consolider » les liquides du corps.

Les organes méridiens où vont se diriger principalement ses effets sont ceux :

- *De la Rate*
- *Du Foie*

Ces actions principales sont :

- *De produire les liquides organiques*
- *Il est dit qu'il est utile au sang*
- *De réguler l'énergie, le Qi*
- *De calmer les douleurs.*

En pharmacopée chinoise Li Zhi est utilisé en cas de :

- *Soif excessive*
- *Éructations fréquentes*
- *Douleurs gastriques*
- *Difficultés à digérer*
- *Nausées et vomissements*
- *Furoncles (application local)*
- *Douleurs dentaires dues au Feu du Vent.*
- *Adénites*
- *Hémorragies externes post-traumatiques (application locale)*
- *Diarrhées nocturnes du vieillard*
- *Œdème du post-partum.*



*Dans le Shi Liao Ben Cao il est dit : « *Li Zhi aide la mémoire et l'intelligence et tonifie le Qi* ». En ayant une action directe sur l'énergie de la Rate, il permet en effet de réguler celle-ci. Or il est dit en MTC que l'énergie de la Rate gouverne les pensées, mais aussi la concentration qui est une première étape vers la mémorisation. D'autre part, la Rate qui est le chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire est la source de la production de Sang et d'énergie dans l'organisme.

*Dans le Ming Mu : « *Il favorise l'éclosion des maladies éruptives chez les enfants* ». C'est un rôle très important. Ceci est dû en partie à sa saveur, mais aussi, selon la théorie des signatures à sa couleur rouge qui se dirige vers le sang.

*Dans un autre compendium, le Quan Zhou Ben Cao, il est dit : « *Les litchis tonifient le Yang et sont utiles au Qi. Ils tonifient le foyer moyen (rate-estomac) et clarifient les Poumons. Ils produisent les liquides organiques et désaltèrent. Enfin ils adoucissent la gorge* ».

*En cas d'éructions fréquentes, on peut griller sept litchis avec leur peau, les réduire en poudre et boire cette poudre dans du thé ou de l'eau tiède.

*De la pulpe de litchi (l'équivalent de 5 fruits) appliqué une heure par jour pendant un mois est très efficace contre les rhumatismes du genou.

Que disent les recherches modernes ?

*C'est une excellente source en Vit.C. Par là même, il a un rôle antioxydant non négligeable et il diminue le stress oxydatif. La vitC maintient l'intégrité de la peau, aide à la cicatrisation des plaies, protège les cellules contre le vieillissement prématuré causées par les radicaux libres et favorise les fonctions immunitaires.

*C'est une grande source en potassium qui permet de maintenir l'équilibre acido-basique dans le corps, de contrôler le pH à l'intérieur des cellules. Mais aussi il participe au bon fonctionnement des reins et des glandes surrénales. Il diminue l'apparition des maladies cardio-vasculaires et est essentiel dans les mécanismes de constructibilité musculaire.

* Il est conseillé aux femmes qui suivent un régime pour perdre du poids. Il stimule la production de collagène qui est responsable de l'élasticité de la peau. Il régénère également les cellules épidermiques. De plus, il est recommandé aux femmes enceintes et aux enfants en pleine croissance, afin d'aider leur développement grâce à ses nutriments.

*Grâce à sa propriété stomachique, il s'avère efficace pour lutter contre les douleurs de l'estomac tout en régulant l'appétit. D'un autre côté, les fibres facilitent le transit intestinal.

Mode d'utilisation

*Dans la pharmacopée traditionnelle, en usage interne on pourra faire une décoction de 5 à 10 fruits. On peut aussi griller ces fruits et en fabriquer une poudre. Pour augmenter leur nature « Yanguisante », on pourra aussi les préparer dans de l'alcool.

*En application externe locale, on pourra utiliser la poudre mouillée, ou le broyat du fruit.

*On peut aussi utiliser le noyau de litchi qui est doux, âpre et tiède. Il s'appelle alors Li Zhi He. Il entre aussi dans le méridien du Foie, mais aussi des Reins. Il « tiédit » donc le foyer moyen, harmonise le Qi, calme les douleurs et chasse le froid pervers.

Il est alors indiqué dans les douleurs épigastriques chroniques et récidivantes, les douleurs herniaires, les douleurs par stagnation de sang et d'énergie au niveau du Foie, lié à des émotions intériorisées, surtout chez les femmes. Il est contre indiqué en cas d'humidité-froid interne avec diarrhées.

La posologie est de 10-12gr par jour en décoction. Il entre dans la pharmacopée chinoise dans la composition de nombreuses pilules et poudres.

*Mais bien sûr le litchi peut se manger comme n'importe quel fruit. Il peut se consommer tel quel, mais entre aussi dans la composition de nombreuses recettes. Sa chair peut être mixée. Attention de ne pas consommer trop de jus, car cela risque de se retourner contre l'organisme.



*Frais, à température ambiante, il faut le consommer dans les 48h, sinon il fermente et devient acide. Il peut se conserver au réfrigérateur dans un sac en plastique perforé pendant plusieurs semaines, ce qui est rarement le cas, car il est difficile d'y résister ! Pour le consommer, on retire la coque avec les doigts ou un couteau en prenant soin de ne pas couper la chair.

*On peut aussi le trouver en conserve

*Il peut se retrouver dans les smoothies et les yaourts. Mais est-ce bien raisonnable de le consommer ainsi quand on sait qu'en médecine chinoise que la « Rate déteste l'Humidité ». Or ce type de préparation est un véritable concentré d'humidité. Attention donc aux personnes qui sont en surpoids à tendance « rétention d'eau » ! De temps en temps, pas de problème, mais tous les jours, attention à la casse !

*Une légende pour sourire : Une légende raconte que dans la région de Zengcheng, non loin de Canton, une jeune fille appelée He Xiang Gu rentrait chez elle. Sur le chemin du retour, elle traverse un jardin de litchis. La petite décide de s'installer sous un arbre et profite de la tranquillité ambiante, en oubliant le temps qui passe. Soudainement ce rendant compte de l'heure, elle se lève et court chez elle. Dans la précipitation, elle laisse un fil vert de sa robe sur la branche d'un arbre : c'est pourquoi aujourd'hui les litchis possèdent tous une entaille verte sur leurs coques.

*Les litchis séchés peuvent être dégustés comme des raisins secs ou ajouter dans certaines boissons à la place du sucre.

Contre-indications

Il convient de ne pas en consommer en excès en cas de Feu dû au vide de Yin, par exemple en cas de bouffées de chaleur.

L'abus de litchi peut augmenter les phénomènes de chaleur, les inflammations. En trop grande quantité, il peut donner des gingivites et des épistaxis.

Conclusion

Une fois n'est pas coutume, nous avons là un fruit qui était purement chinois. On le retrouve d'ailleurs dans de très nombreux compendiums de pharmacopée traditionnelle.

C'est un fruit qui a su s'exporter dans le monde entier, et qui ne laisse pas indifférent nos papilles gustatives.

Et cet ancien botaniste du 19^e (Loiseleur-Deslongchamps s'est légèrement trompé lorsqu'il disait : « *Cet arbre intéressant a été transporté de la Chine à l'Île France par Monsieur Poivre... mais il ne pourra jamais être qu'un objet de curiosité parce qu'il faut le laisser constamment dans la serre chaude. Nous en avons vu un bel individu en fleur, au mois de mai 1822, chez M. Fulchiron à Passy...* » !

Oui, mais qui dit plante médicinale sous-entend évidemment quelques règles à suivre quant à sa consommation : pas après un repas, mais entre. Attention au quantitatif, et éviter d'en prendre tous les jours. Bref, ce sont toutes ces règles de diététique qui font partie des méthodes Yang Sheng Fa que je développe dans certains de mes cours ([voir lien](#)).

Terminons sur une pointe d'humour.

Tes citrons viennent du Maroc

Tes litchis de Chine

Tes piments du Sénégal

Tes mangues viennent du Bangui

Tes noix d'coco d'Côte d'Ivoire

Tes ananas d'Californie

Et tu reproches à ton voisin d'être un étranger !