

LA BANANE, XIANG JIAO.

Fruit de l'été par excellence, la banane se dit Xiang Jiao, 香蕉 en chinois.



Elle provient donc du bananier, qui n'est pas du tout un arbre, mais en quelque sorte une herbe géante qui peut atteindre 7-15 m de haut. Son « tronc » est une superposition de feuilles enroulées en cornets. La véritable « tige » étant souterraine : c'est un rhizome traçant qui produit de nouvelles pousses.

Les bananiers cultivés appartiennent aux espèces « *musa acumanita* » et « *musa balbisiana* ».

Xiang Jiao est originaire de Chine du Sud et d'Asie tropicale. On en trouve encore quelques espèces sauvages, non comestibles, car les fruits contiennent de grosses graines et très peu de chair.

C'est un des premiers fruits à avoir été « domestiqué ». Comme il ne supporte que très peu les longs voyages, il a fallu attendre le début du 20^{ème} siècle et l'apparition des transports rapides, pour qu'il apparaisse sur nos étals.

Parmi les centaines de variétés, on peut citer deux grandes catégories de bananes : les bananes à chair sucrée consommée comme un fruit. C'est celle que l'on va étudier ici. Les bananes riches en amidon que l'on appelle « bananes à cuire » ou « bananes plantains ». Elles sont alors utilisées comme légume.

Pour mémoire, le bananier ne donne naissance qu'à un seul « régime » par an, mais celui-ci peut regrouper jusqu'à 300 fruits. Son nom serait d'origine arabe qui signifie « doigt » !

C'est un peu grâce à Joséphine Backer, avec sa « jupe-banane » qui a mis au goût du jour ce fruit aux vertus extraordinaires.

À ce propos, le profil de la banane est très évocateur. Au 18^e siècle, le père Labat affirme c'est la banane et non la pomme qui fut le fruit défendu du paradis !

Dans un autre registre, Paul Vialard a dit : « *Il y a trop d'embûches, trop de gens sur votre chemin qui ont intérêt sous vos pas à glisser une peau de banane* » !

Que dit la médecine chinoise ?

Xiang Jiao, la banane est de saveur **Douce** et de nature **Froide**.

Rappelons-nous que le Doux tonifie, nourrit, fortifie le corps. Cette saveur peut aussi humidifier, relâcher les tensions musculaires et calmer le stress. À condition bien sûr de ne pas en abuser auquel cas cela se retournerait contre l'organisme. (je vous renvoie aux cours de base en MTC : [voir lien](#))

Sa nature Froide, comme son nom l'indique rafraîchit le corps. C'est un fruit qui est idéal quand le temps est chaud et sec.

Les méridiens-organes cibles sont ceux :

- De la Rate,
- de l'Estomac,
- du Poumon et
- du Gros intestin.

Ces principales actions sont :

- d'enlever la « chaleur » et d'humidifier les intestins,
- d'humidifier le Poumon,
- d'arrêter la toux,

- *de nourrir l'Estomac,*
- *de générer les liquides organiques.*

*Ainsi la banane permet de régénérer les liquides organiques indispensables au bon fonctionnement du corps.

Deux exemples d'utilisation en MTC : après un épisode grippal ou autre cause d'accès de fièvre, l'augmentation de la température du corps peut se transformer en « perversité Feu » qui assèche les compartiments liquidiens entraînant de la soif, une sécheresse des lèvres et de la gorge, autant de signaux d'alarme qu'émet l'organisme.

Dans un autre cas, en plein été, la canicule peut pénétrer à l'intérieur de l'organisme. Si elle y reste trop longtemps, cela va déclencher les mêmes symptômes. C'est ce qu'on appelle le coup de chaleur.

Dans ce type de situation, il conviendra alors de consommer 2 à 3 bananes nature par jour, jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

*La banane permet d'humidifier les poumons. C'est donc le fruit à prendre régulièrement dans les climats chauds et secs.

Nous savons d'autre part que la fumée de cigarette dessèche très fortement les liquides organiques de l'organisme, entraînant ainsi un vieillissement précoce. La banane peut momentanément être un très bon antidote contre ce type de symptômes.

*Poumons et Gros intestins sont étroitement reliés en MTC, un assèchement de l'un peut déclencher un assèchement de l'autre. L'inverse est tout aussi vrai. La banane est un très bon laxatif naturel, mais aussi un anti-inflammatoire des voies abdominales basses.

*De plus, par son action « humectante » sur le Poumon, c'est aussi un très bon antitussif en cas de toux sèche, que cette toux soit due à un climat sec, ou à ce que l'on appelle une faiblesse du Yin des Reins souvent lié au stress.

Dans ce cas, on peut cuire à l'étuvé deux bananes avec un peu de sucre poudre, une fois par jour pendant neuf jours.

*En MTC, la chaleur au niveau du Gros intestin peut être à l'origine de l'apparition de fissures anales, ou d'hémorroïdes sanguinolentes. Là aussi la banane est excellente pour lutter contre ces symptômes. Cuire alors à l'étuvée deux bananes avec la peau. Ensuite on en consommera la chair.

*La banane est très bon pour la gueule de bois. Après un lendemain de fête trop arrosée faite bouillir de la banane avec du miel. La banane calme l'estomac et le miel booste le taux de sucre dans le sang et vous fait reprendre vos esprits.

*Vous venez de vous faire piquer : frottez la zone avec l'intérieur d'une pelure de banane pour atténuer gonflement et démangeaison.

* Un remède de « buena fama » : appliquer le côté jaune d'une peau de banane sur une verrue. Faire là tenir avec une compresse et garder quelques heures. Répéter deux ou trois fois s'il le faut. Les résultats sont souvent spectaculaires.

Que disent les recherches modernes ?

*Les recherches modernes ont montré que la banane avait une très forte capacité antioxydante. On lui reconnaît à ce titre de nombreuses vertus préventives au niveau de certains cancers et maladies cardiovasculaires. Consommer très régulièrement des bananes diminue d'environ 40% le risque de crise cardiaque.

C'est aussi un excellent fruit pour les hypertendus.

*Très riche en glucides, en vitamine B, en potassium et magnésium, la banane se digère très facilement. C'est un des premiers fruits à recommander lors de la diversification alimentaire des jeunes enfants.

*Grâce au tryptophane, protéine que le corps convertit en sérotonine, on peut dire que c'est un fruit antidépresseur. De même, la vit. B qu'elle contient peut détendre le système nerveux.

*Très riche en fer, elle augmente la production d'hémoglobine dans le sang.

*Très riche en fibre, elle permet d'améliorer le péristaltisme intestinal.

*C'est un anti-acide naturel qui peut soulager les brûlures intestinales et stomacales.

*Riche en vit. B6 qui se combine au potassium et au magnésium, la banane vous aide à moins ressentir la sensation de manque de nicotine.

*Il faut savoir que deux bananes fournissent assez d'énergie pour effectuer un effort de 90' en séance d'entraînement.

*Mais aussi pour les adolescents en période d'apprentissage. Le potassium renforce les pouvoirs du cerveau.

Mode d'utilisation.

La banane peut être consommée crue, cuite à la poêle ou au four, à la vapeur, bouillie...

On doit donc la consommer prioritairement en été du fait de sa nature Froide. Mais aussi en automne. Rappelons-nous que cette saison appartient au Poumon en MTC et que l'élément qui lui correspond est le métal. C'est en cette saison que le Poumon peut très vite s'assécher générant ainsi des toux sèches plus ou moins chroniques.

Prenez l'habitude de les consommer issue de l'agriculture biologique. Au moment de l'achat, il faut qu'elles soient fermes, uniformément jaunes. Il ne faut surtout pas les conserver au réfrigérateur.

Quand elles sont pelées, la consommer très rapidement pour éviter qu'elle noircisse. Dans un dessert, vous pouvez y rajouter du jus de citron pour empêcher ce « mûrissement » naturel.

Contre-indications

Elles sont importantes et il convient de bien les connaître. Vous devez ainsi en consommer avec grande modération en cas de faiblesse de l'énergie de la Rate qui je vous le rappelle est le chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire. Les symptômes principaux sont alors des selles molles chroniques, des diarrhées, de colites chroniques.

En excès, elle peut aggraver des crises d'arthrites préexistantes.

Ne pas consommer en cas de toux grasses avec expectoration. **L'indication n'est que pour les toux sèches.**

De même en cas de néphrite aiguë ou chronique.

Conclusion

Ce fruit va à l'encontre de la règle : « fruit de saison et de région ». Mais au vu de toutes ses vertus bénéfiques, nous pouvons totalement le faire entrer dans nos alicaments à condition, bien évidemment de tenir compte des contre-indications. Mais aussi en l'adaptant à notre climat intérieur aussi bien qu'extérieur. Il est évident qu'il faut éviter d'en consommer de manière excessive en plein hiver, sauf signe de chaleur interne liée par exemple à une maison surchauffée.

Tout est une question de logique et de ressenti. Soyons donc à « l'écoute de notre âme », à condition de s'en donner les moyens. N'oublions pas la règle de la mastication : la banane ne peut avoir toutes les vertus précitées que si elle est mâchée encore et encore, jusqu'à la réduire en bouillie dans la bouche. Je vous renvoie au coffret sur la diététique. ([suivre lien](#))

Un peu d'humour : « *Un homme glisse sur une peau de banane devant dix personnes. S'il rit c'est de l'humour. Dix personnes glissent sur dix peaux de bananes devant un homme. S'il rit, c'est de l'imprudence* ».

Selon la théorie des signatures, la banane a une forme de sourire. Or, nous savons qu'elle contient de la sérotonine qui stimule la bonne humeur !

Enfin, en Chine, rêver de banane est un présage d'amour passionné. Rêver de « régime de bananes » profit et prospérité ! Cela risque de vous arriver après la lecture de ce texte...