

LA NOIX, He Tao Ren

La noix, He Tao Ren, 核桃仁 en Chinois est, comme nous allons le voir, par excellence un fruit de longévité.

Elle provient donc du noyer. C'est un fruit à écale, car il est protégé par une coque très coriace quand on n'a pas de casse-noix.



La domestication du noyer a commencé il y a plus de 12 000 ans. Le noyer commun ou *Juglans regia* est l'espèce la plus courante et elle est originaire de Chine.

Le nom de noix est apparu en 1155 et vient du latin *nūx*, *nucis*.

Nous allons voir qu'une de ses propriétés principales est de tonifier la « batterie des reins ».

Nous savons que toute la pharmacopée chinoise est basée sur la « *théorie des signatures* » qui repose sur le principe *similia similibus curantur* « *les semblables soignent les semblables* ».

Nous allons voir que la similitude étonnante entre la forme d'une noix dans sa coque et les circonvolutions du cerveau est étonnante. Et comme « par hasard » la noix est un des grands « alicaments » dans la prévention de la maladie d'Alzheimer.

Quelques proverbes en passant :

« *Un ami non éprouvé et comme une noix non cassé* ». Proverbe russe.

« *Nous sommes comme des noix. Nous devons être brisés pour être découverts* ». Khalil Gilbran.

Que dit la médecine chinoise ?

La saveur de la noix, He Tao Ren est **DOUCE** et sa nature est **TIÈDE**.

Il est utile de rappeler que la saveur douce, en pharmacopée chinoise a une action de tonification, d'harmonisation et de modération. La nature tiède, elle est échauffante.

Les méridiens-organes destinataires sont ceux :

- *des Reins*

- *du Poumon.*

He Tao Ren a pour principales actions de :

- *Tonifier le Qi des Reins, le Ming Men en MTC.*
- *Renforcer les lombes.*
- *Tiédifier les Poumons et les Reins.*
- *Calmer la toux et l'asthme.*
- *Humidifier les intestins.*
- *Débloquer les selles.*
- *Tonifier le cerveau et « soutenir l'intelligence ».*
- *Tonifier le sang.*

Quelques indications que l'on retrouve dans les compendiums de pharmacopée chinoise.

*Lorsque l'énergie des Reins, le Yang des Reins est affaiblie, que la batterie est à plat, cela peut entraîner des symptômes comme :

- *des urines fréquentes et claires,*
- *des incontinences urinaires,*
- *des lombalgies chroniques,*
- *des faiblesses « des jambes et des genoux »,*
- *des spermatorrhées ou éjaculations précoces,*
- *des problèmes d'impuissance chez l'homme et*
- *une baisse de libido chez la femme*
- *une prise de poids par rétention de liquide*
- *et bien d'autres symptômes encore de faiblesse.*

La noix est alors excellente à consommer pour tous ces états.

*Quand l'énergie des Reins et du Poumon est faible, on peut souvent avoir une toux de faiblesse et des problèmes d'asthme que l'on qualifiera de « faiblesse ».

C'est un profil qui peut aussi souvent s'installer en automne et en hivers, quand la sève commence à se retirer des branches, quand le Yang du corps se concentre à l'intérieur.



*La noix a comme rôle d'humidifier les Poumons. Or, comme Poumon et Gros intestins sont en étroite relation en MTC, ce fruit va avoir des vertus légèrement laxatives et lutter ainsi contre la constipation.

*La noix a un rôle particulier sur le cerveau.

Il est dit en MTC que « *l'énergie des Reins et la mer des moelles* » (moelle osseuse, moelle épinière et cerveau compris).

Une prise régulière de noix permet de stimuler les fonctions cérébrales, d'agir sur les pertes de mémoire, de faciliter les facultés cognitives. C'est un des grands fruits dans la prévention des maladies dégénératives du cerveau, Alzheimer y compris.

*Chez les personnes âgées, on l'utilise en cas de trachéites chroniques de faiblesse ou encore d'emphysèmes.

*Son action sur la « batterie des Reins », qui dirige les facultés d'adaptation et l'immense pouvoir d'autoguérison de l'organisme, en fait un des grands produits de longévité dans les méthodes Yang sheng Fa, de prévention.

JE VOUS RENVOIE POUR CELA À MON [COURS COMPLET](#) SUR CES MÉTHODES DE PRÉVENTION EN MTC.

*C'est un aliment de choix que l'on donne après un accouchement ou une période de convalescence.

*Une particularité : si on utilise la noix pour traiter la constipation, il faut prendre la partie sans la peau qui est astringente. Alors que pour cibler sur son action d'augmentation du Yang des Reins, il faut conserver la peau.

*C'est un très bon produit en cas de calculs rénaux. Il est dit que « *sa nature lubrifiante fait glisser les calculs hors du corps* ».

*On dit en Chine que par voie interne, la noix entretient la beauté des cheveux et prévient le blanchiment de ceux-ci : « *elle noircit les poils et les cheveux* ».

*Nous savons que l'énergie du Poumon et la peau sont étroitement liées en MTC. En humidifiant les Poumons, la noix va aider à la prévention d'un vieillissement précoce de la peau.

Que disent les recherches modernes ?

*C'est avant tout un fruit oléagineux qui contient une très grande quantité d'acides gras polyinsaturés, en particulier des omégas 3.

À ce titre, la noix est hypocholestérolémiant. Elle permet de diminuer le risque de maladies cardio-vasculaires, de prévenir les diabètes en particulier de type II, de prévenir certains cancers, comme celui du colon.

*Elle contient de très nombreux antioxydants, entre autres l'acide éllagique et de la mélatonine qui vont faire diminuer la quantité de radicaux libres dans le corps.

*C'est une source de fibres très importante pour favoriser le péristaltisme intestinal et, par là, l'élimination de déchets.

*Il est dit que « *manger 8 noix par semaine permet de diviser par quatre le risque de diabète de type II et d'améliorer la fertilité de l'homme* ».

*En Occident on considère que la noix est tonique, laxative, nutritive et vermifuge.

Mode de préparation.

*On peut l'utiliser crue, cuite, ou séchée.

*En décoction la dose préconisée, la prise quotidienne ne doit pas dépasser 10-20gr.

*Dans certaines préparations culinaires, elle peut être rôtie. On la met alors décortiquée sur une plaque de four pendant 104 à 185°.

*On peut trouver des noix marinées dans du vinaigre que l'on consommera alors comme des cornichons.

*Pour tirer un maximum de propriétés nutritives de ce fruit, on doit se procurer des noix entières que l'on décortiquera au moment de la consommation.

En effet elles peuvent très rapidement s'oxyder quand elles sont à l'air libre. Quand vous sentez qu'elles sont trop amères, elles deviennent impropres pour une bonne digestion.

*L'huile de noix de première pression à froid est excellente pour la santé, car elle contient des acides gras essentiels pour le bon fonctionnement du cerveau.



Mais attention à ne pas la chauffer. Il faut la conserver à l'abri de la lumière, car elle se rancit très vite.

*Vous pouvez préparer un gruau aux noix, soit 15GR de noix, 50GR de riz et $\frac{3}{4}$ de litre d'eau, avec une cuisson à très petit feu, à couvert, pendant 3-4heures. Ce plat traditionnel permet de tonifier le Yang des Reins, surtout en hivers. Vous pouvez y rajouter des dattes rouges ou de la jujube.

Contre-indications

*On ne doit pas consommer de noix lorsque l'on a des signes de chaleur marqués dans le corps.

Il convient à ce titre de bien différencier ce que l'on appelle faiblesse du Yang des Reins, de la batterie avec des signes de faiblesse et, à contrario, faiblesse du Yin des Reins qui permet à la chaleur de monter vers le haut avec des symptômes

comme des bouffées de chaleur, le visage rouge, les yeux rouges, des fièvres du soir, des saignements de nez chroniques, une langue rouge, etc.

*On ne doit pas la consommer en cas de toux grasse avec des mucosités jaunes épaisses.

*En cas de selles molles ou de diarrhées.

*Les Chinois disent que la noix est incompatible avec le faisan.

*Dans le Qian Jin Shi Zi, il est dit « *la consommation abusive de noix peut provoquer « l'agitation » des glaires et donner des nausées et des vomissements* ».

*Il ne faut surtout pas en prendre une grande quantité d'un seul coup, mais l'étaler sur le temps.

Conclusion

S'adapter aux froidures mobilise une grande quantité d'énergie de la part de la « batterie des reins ». C'est pour cela que la noix est un fruit que l'on consomme prioritairement en automne et en hiver.

Cependant, une consommation régulière, sans excès, fera aussi de ce fruit un élément de plus dans notre arsenal de prévention des maladies dégénératives, surtout au niveau du cerveau.

C'est à ce titre que l'on parle de la noix comme un des grands produits que la nature met à notre disposition, quand on doit parler de longévité.

Rappelez-vous cette fable de jeunesse :

La guenon, le singe et la noix

Une jeune guenon cueillit

Une noix dans sa coque verte ;

Elle y porte la dent, fait la grimace...

Ah ! Certes,

dit-elle, ma mère m'a menti

Quand elle m'assura que les noix étaient bonnes.

Puis, croyez aux discours de ces vieilles personnes

Qui trompent la jeunesse !

Au diable soit le fruit !

Elle jette la noix.

Un singe la ramasse,

Vite entre deux cailloux la casse,

L'épluche, la mange, et lui dit :

Votre mère eut raison, ma mie :
Les noix ont fort bon goût, mais il faut les ouvrir.

**Souvenez-vous que, dans la vie,
Sans un peu de travail, on n'a point de plaisir.**

Jean Pierre Claris de FLORIAN (1755 -1794)