

La banane (Xiang Jiao)

Mythe et réalité de ce fruit exotique

C'est le goûter facile pratique parce qu'il se transporte aisément et ne coule pas. C'est un aliment « facile » avec des vertus et des inconvénients souvent passés sous silence en occident. Alors peut-on le manger en toutes circonstances ?

S'il existe de nombreuses familles de bananes, nous n'en retiendrons que deux catégories :

La première catégorie est celle des bananes à chair sucrée consommée comme un fruit. C'est celle dont nous allons analyser les caractéristiques.

La deuxième catégorie est celle des bananes riches en amidon que l'on appelle « bananes à cuire » ou « bananes plantains ». Elles sont alors utilisées comme légume et sont peu ou pas utilisées en métropole.



Voici une liste des quinze plus grands bienfaits de la banane citée en occident.

La dépression : la banane contient du tryptophane qui est une protéine que le corps convertit en sérotonine. La sérotonine est connue pour être un excellent relaxant naturel. De ce fait, consommer de la banane aide à avoir un bon état émotionnel, à se sentir plus heureux et donc diminue considérablement les dépressions.

La concentration : ce fruit est fort en potassium, un minéral vital, ce qui aide la concentration et l'apprentissage car il rend les pupilles plus alertes.

La nervosité : la banane est riche en vitamine B, ce qui aide à détendre le système nerveux.

Le stress : le potassium présent dans la banane permet d'envoyer de l'oxygène au cerveau et de garder un pouls normal. Lors d'un moment de stress, le manque d'oxygène a tendance à augmenter, le pouls à s'accélérer et le potassium à diminuer. Une banane va vous aider à tout régulariser.

L'anémie : la banane est très riche en fer ce qui augmente la production d'hémoglobine dans le sang, important lors d'anémie.

La constipation : riche en fibres, la banane évite les constipations. En manger quotidiennement peut réguler l'organisme. Contrairement à une idée très répandue, la banane ne doit pas être consommée en cas de « turista » ou de diarrhée avec du coca comme on l'entend fréquemment. Elle aggraverait plutôt cet état (voir plus bas dans l'article).

Les brûlures d'estomac : un anti-acide naturel est présent dans la banane ce qui peut soulager les brûlures intestinales. Lors de brûlures, manger de la banane peut calmer les douleurs.



Les nausées matinales : la banane régularise le taux de sucre dans le sang. De ce fait, manger une banane en collation entre les repas stabilise ce taux de sucre et évite les nausées matinales.

Les ulcères : la banane protège l'estomac en stoppant l'hyperacidité et en réduisant l'irritation.

Les crises cardiaques : selon des recherches notamment celle faite par « The new England Journal of Médecine » consommer des bananes régulièrement diminuera d'environ 40 % le risque de crises cardiaques.

Contrôle de la température : dans différentes cultures la banane est vue comme un fruit rafraîchissant. En Thaïlande, par exemple, la banane permettrait de baisser la température physique et émotionnelle des femmes enceintes. De ce fait, les femmes enceintes thaïlandaises mangent des bananes afin que leur bébé naisse avec une basse température.

La gueule de bois : la soirée a été arrosée et vous êtes mal le lendemain, voici un remède pour retrouver la forme : faites une bouillie à la banane et au miel. La banane va calmer l'estomac et le miel, lui, va augmenter le taux de sucre dans le sang.

Stoppe la cigarette : vous voulez arrêter de fumer mais rien n'y fait. La banane peut vous aider. Elle est riche en vitamine B, notamment B6 et B12. Ces deux vitamines combinées au potassium et magnésium de la banane, aide le corps à moins ressentir la sensation de manque de nicotine.

Les piqûres : contre les piqûres d'insecte la peau de banane peut vous soulager. En effet, frottez la zone touchée avec l'intérieur de la pelure de banane et le gonflement ainsi que la démangeaison va diminuer.

Les verrues : la banane peut également vous enlever vos vilaines verrues. Prenez l'intérieur de la peau de banane et placez-le sur la verrue. Attachez-le avec un ruban médical et attendez que cela agisse.



Banane et diététique chinoise

La banane est de saveur Douce et de nature Froide (impact thermique sur le corps). Rappelons-nous que la saveur Douce tonifie, nourrit, fortifie le corps en quantité raisonnable. 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. Sa nature Froide et Humidifiante, 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 et de l'Estomac ainsi que du Poumon et du Gros intestin.

C'est un fruit qui pousse dans les pays « chauds » et sa nature est adaptée au climat environnant. Ses principales fonctions sont de faire baisser la « chaleur » (nature Froide) et d'Humidifier les intestins et le Poumon, d'arrêter la toux sèche (il humidifie le poumon), de nourrir l'Estomac.

Il est donc particulièrement indiqué dans les pays ou environnements chauds et secs puisqu'il humidifie. Dans ce cas, il est possible de consommer 2 à 3 bananes nature par jour, jusqu'à disparition des symptômes ou en cas de forte chaleur.

La banane permet de régénérer les liquides organiques indispensables au bon fonctionnement du corps, surtout lorsque ceux-ci sont atteints par une perversité de type « Chaleur » qui agresse l'organisme, comme de la fièvre qui entraîne de la soif, une sécheresse des lèvres et de la gorge par exemple.

Il est aussi indiqué pour les fumeurs dont le tabac « assèche » les poumons.

Si cette « chaleur » réside dans le Gros intestins, la banane sera un très bon laxatif naturel et un anti-inflammatoire des voies intestinales basses. Elle sera adaptée si la chaleur du Gros intestin est à l'origine de fissures anales, ou d'hémorroïdes sanguinolentes.

Par contre, ce qui n'est jamais précisé en occident, c'est que si vous avez des selles molles, elle sera fortement déconseillée.

Il en sera de même si vous êtes frileux (nature Froide), avec des difficultés de digestion, un manque d'appétit. Lors de saison froide comme l'hiver, à la montagne, cet aliment n'est absolument pas adapté compte tenu de ses caractéristiques.

La digestibilité de la banane dépend de son murissement. Plus elle est mûre, plus elle est digeste, mais beaucoup de gens aiment les bananes lorsqu'elles sont vertes ce qui peut poser un problème de digestion.



Contre indications

Elles sont importantes et il convient de bien les connaître.

- La banane est à éviter en cas de faiblesse rénale, de néphrite aiguë ou chronique.
- La banane tend à aggraver la douleur en cas d'arthrite ou de rhumatisme musculaire.
- La banane n'est pas adaptée pour traiter la toux grasse.
- Elle est totalement déconseillée en cas de faiblesse du Qi de l'estomac ou de la rate, chef d'orchestre de la digestion car elle aggrave les selles molles, les diarrhées et colites, la frilosité après le repas. En excès, elle aggrave les signes par augmentation de « l'humidité interne ».

Mode d'utilisation.

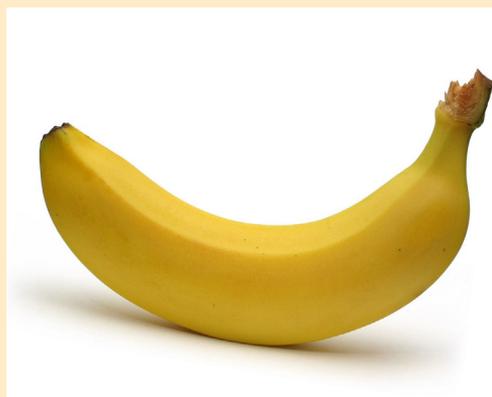
La banane est principalement consommée crue, mais elle peut être cuite à la poêle ou au four, flambée, etc, ce qui modifie ses caractéristiques, surtout en association avec d'autres éléments.

Prenez l'habitude de les consommer issue de l'agriculture biologique car elles sont généralement traitées avec intensité. Au moment de l'achat, il faut qu'elles soient fermes, uniformément jaunes. Il ne faut surtout pas les conserver au réfrigérateur. Attention, elles mûrissent très vite ce qui augmente leur taux en sucre.

Quand elles sont pelées, les consommer très rapidement pour éviter qu'elles noircissent. Dans un dessert, vous pouvez y rajouter du jus de citron pour empêcher son l'oxydation naturel.

Si nous ne pouvons inclure ce fruit comme un aliment local, il a toute sa raison d'être consommé dans le contexte approprié, comme le climat équivalent à son lieu de culture. Il est par contre indispensable de tenir compte de ses contre-indications afin d'en faire une utilisation cohérente avec votre santé.

Pour conclure, la banane a une forme de sourire. C'est probablement l'origine de l'expression « avoir la banane » d'autant plus qu'elle contient de la sérotonine qui est un stimulant de la bonne humeur.



Alain DUBOIS

**Praticien de médecine chinoise - Enseignant de médecine traditionnelle chinoise
Téléphone 04 93 69 55 57 - www.institut-yangming.com - FB : Institut Yangming**