



Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

Les alicaments :

Le poivre noir



Les alicaments :

Le poivre noir

Dans cette nouvelle vidéo, on va parler d'une plante médicinale de longévité. Je suis certain que vous en avez tous dans votre cuisine : il s'agit du **poivre noir**.

Un peu d'histoire...



Le **poivre noir** provient du fruit séché de **Hu Jiao** 胡椒 ou *Piper nigrum*, une plante rampante à feuillage persistant de la famille des **Pipéracées**. Son nom vient du sanskrit *pipali* qui a donné en grec *peperi* et en latin *Piper*.

- **Hu Jiao** est originaire de l'Inde. Il a ensuite gagné les pays d'Asie du Sud Est, Madagascar et le Brésil.
- Il ne faut pas confondre **Hu Jiao** avec **Hua Jiao**, le **poivre du Sichuan** qui est un « faux poivre ». Il provient en réalité d'un frêne épineux chinois.
- C'est en même temps un **Yao**, un médicament, mais aussi un condiment très prisé. En tant que plante aromatique, c'est **un exhausteur de goût**. **Hu Jiao** fait partie des médicaments qui





Nouveau printemps

réchauffent l'interne (**Wen Li Yao**) ou des médicaments pour chasser le froid (**Qu Han Yao**).

Vertus thérapeutiques en médecine chinoise

La saveur de **Hu Jiao** est **piquante** et sa nature est **chaude**. Combinant ces deux aspects piquant et chaud, on dit qu'il **correspond au Yang pur**.

Les méridiens et organes cibles sont :

- L'**Estomac** ;
- Le **Gros Intestin** ;
- La **Rate**.

Le **poivre noir** a comme actions principales de :

- **Réchauffer l'Estomac, le « centre »** ;
- **Harmoniser le diaphragme** ;
- **Faire descendre l'énergie** ;
- **Dissoudre les mucosités (Tan)** ;
- **Éliminer les toxines des viandes, des poissons, de la tortue et des champignons** ;



Nouveau printemps

- **Calmer les douleurs dues au froid ;**
- **Disperser les stagnations de froid ;**
- **Éliminer la rétention de liquide de type froid ;**
- **Être apéritif et digestif.**

Principales indications

Il traite :

1. Les stagnations dues au froid et les stagnations d'aliments ;
 2. La dysenterie de type froid liée à une humidification trop importante des intestins ;
 3. Les douleurs abdominales dues aux toxines de type **Yin** ;
 4. Les vomissements de liquides dus au froid dans l'estomac ;
 5. Les douleurs dentaires dues à la chaleur flottante en superficie ;
 6. Les problèmes d'inappétence et d'indigestion.
- Il est dit que **Hu Jiao** peut efficacement traiter la pénétration du froid due à la déficience du feu avec accumulation de **Tan** et d'aliments, de la dysenterie due à un intestin trop humide, des douleurs de l'estomac causées par la chaleur flottante. Une fois le froid éliminé, l'affection se guérit d'elle-même.



Nouveau printemps

- On peut fabriquer un cataplasme composé uniquement de poudre de **Hu Jaio** et l'appliquer sur le nombril afin de traiter les diarrhées dues au froid.
- On doit en consommer quand les **Yang** de la Rate et de l'Estomac sont effondrés, trop faibles, ou lorsqu'on se trouve en présence de stagnations d'aliments, surtout de poissons, de viandes et de féculents.

Astuce à retenir

On l'associe souvent au gingembre dans une décoction pour augmenter l'efficacité sur tous les symptômes précités.

- Dans un bain, l'huile essentielle de poivre stimule la transpiration et fait diminuer la température.
- En compresse froide, il soulage la douleur et réduit le gonflement dû aux contusions. Il est très efficace dans les arthrites localisées.
- Toujours grâce à son action antalgique, on peut se servir du poivre noir pour réaliser un onguent à appliquer en usage externe. On fait chauffer 10 centilitres d'huile de **sésame** dans une petite casserole. On y ajoute 1 cuillère à café de poivre en poudre. On laisse refroidir avant de filtrer. On masse ensuite les parties douloureuses avec le baume obtenu. **Essayez cet onguent, en particulier sur les douleurs des petites articulations !**

Vertus thérapeutiques en médecine moderne

- Le poivre noir augmente la sécrétion des sucs pancréatiques, ce qui lui confère **une action digestive sur les graisses et les hydrates de carbones**. En médecine chinoise, on dit qu'il tonifie la Rate.
- Le poivre doit sa saveur piquante à des amides de la **pipérine**. La pipérine est **un alcaloïde qui possède des propriétés antimicrobiennes, anti-inflammatoires et hépato-protectrices**. Elle permet de **diminuer les flatulences causées par la consommation de légumineuses**, surtout en présence d'un froid interne qui a tendance à ralentir le péristaltisme intestinal.

Rappel sur les légumineuses

À partir du moment où il y a du froid à l'intérieur du corps, on ne peut pas digérer les légumineuses qui sont faites pour évacuer les vents et favoriser le péristaltisme intestinal. Mais en cas de froid interne, elles restent au niveau de l'estomac et créent des ballonnements. Rajouter du poivre permet justement de les digérer.

Les légumineuses doivent entrer dans votre diététique une à deux fois tous les neuf jours ! Elles sont du 3 en 1 : elles contiennent énormément de fibres, de sucres lents et de protéines.

- Les **vertus antidépressives** du poivre noir sont bien connues notamment dans la dépression, l'anxiété, l'insomnie et la peur. **La pipérine du poivre**



Nouveau printemps

augmente le taux de sérotonine, un neurotransmetteur qui joue un rôle important sur le bien-être émotionnel en général.

- Le poivre noir présente **des propriétés immuno-modulatrices** et est en mesure de **renforcer le nombre et l'efficacité des globules blancs**. C'est donc **un puissant moyen de défense contre l'invasion des microbes**.
- **Son pouvoir antibactérien** a été démontré pour plusieurs espèces de bactéries, dont les *Staphylococcus aureus*, *Lactobacillus plantarum*, *Citrobacter sp*, *Escherichia coli*, *Plesiomonas shigelloides* *Streptococcus faecalis*, *Klebsiella pneumoniae*, *Pseudomonas aeruginosa* et *Micrococcus roseus*.
- Il **stimule la décomposition des graisses et favorise la perte de poids**.
- En usage externe, en stimulant les mélanocytes, il permet de **soigner le vitiligo**.
- Le poivre noir contient **plusieurs antioxydants puissants**. Son usage est important pour **prévenir et réduire le stress oxydatif**.
- Il est également conseillé dans les cas d'angines, de bronchites chroniques et de laryngites pour **son action fluidifiante et expectorante**.

Modes de préparation

- Le poivre peut être consommé en grain ou moulu. En décoction, on en prendra 2 à 4 grammes. En poudre, les doses maximales se situent entre 0.5 et 1 gramme.

Attention !

La quantité est très importante ! Il ne faut jamais dépasser 2 à 4 grammes en décoction pour traiter les symptômes précités. On prendra cette décoction pendant neuf jours d'affilée, une fois en fin de matinée et une fois avant le dîner.

- D'octobre à avril, lorsque les fruits se trouvant à la base de l'épi commencent à s'ouvrir et virent au rouge, l'épi est récolté et séché au soleil ou au feu. Quand les fruits deviennent de couleur noir-brun, ils sont récoltés et prennent le nom de poivre noir.
- Si la récolte se fait quand les fruits sont devenus entièrement rouges, ils sont trempés quelques jours dans l'eau, puis on enlève la peau et on les fait sécher au soleil. Les grains prennent alors une couleur gris-blanc. Ils s'appellent alors **Bai Hu Jiao** ou « poivre blanc ».
- En dehors de ses vertus thérapeutiques, le poivre est **souvent utilisé comme condiment**. Il améliore l'appétit et rehausse le goût des aliments.



Nouveau printemps

- Traditionnellement, la consommation de poivre est à privilégier dans les climats froids humides ou pluvieux.
- Pour en préserver au mieux les vertus médicinales et culinaires, **il vaut mieux l'utiliser en grain et le moudre juste au moment de sa consommation.**

Contre-indications

Elles sont très nombreuses et importantes à connaître.

Tout d'abord, il faut savoir qu'une consommation excessive de poivre peut :

- **Blessier le Poumon ;**
- **Disperser l'énergie ;**
- **Agiter le feu ;**
- **Provoquer des éruptions ;**
- **Déclencher et augmenter les douleurs hémorroïdaires ;**
- **Provoquer des saignements dans les selles ;**
- **Causer des douleurs dentaires ;**



Nouveau printemps

- **Générer des troubles de la vision ;**
- **Engendrer des sensations de brûlure à l'anüs** : le poivre n'est jamais totalement digéré est « sort comme il est entré » !

Il ne faudra pas consommer de poivre en cas de :

- **Chaleur vide liée à un Yin Xu** avec des symptômes comme des bouffées de chaleur, la gorge sèche, des transpirations nocturnes, les pommettes rouges ;
- **Pathologies où le Yang prédomine**, comme dans l'hypertension par exemple ;
- **Ulcère à l'estomac ;**
- **Grossesse.**

Conclusion

Quand on utilise le poivre pour ses vertus thérapeutiques, il conviendra de **bien respecter les doses journalières mais aussi les contre-indications**. Néanmoins, si les indications sont justement posées et si le diagnostic est correct, c'est **un très puissant alicament pour chauffer la Rate**.



Nouveau printemps

Bien évidemment, il ne peut y avoir de surdosage quand nous l'utilisons en tant que condiment. Cependant, **préférez le poivre moulu car le grain de poivre doit se mastiquer longtemps**. Sinon, il ne pourra pas être digéré et se retrouvera tel quel à la sortie... Gare aux brûlures en cas d'hémorroïdes !

À vous de trouver le juste milieu et d'utiliser le poivre à bon escient !

À suivre...

Dans la prochaine vidéo, nous allons voir une technique **Tui Na** de massage antistress...