

***Abelmoschus esculentus* L – Malvaceae**

*Le Gombo est une plante annuelle des régions chaudes, originaire d'Afrique, donne un fruit très riche en vitamines et en minéraux.*

*Appelée 黄秋葵 en Chine, cette plante alimentaire peut de par ses graines servir aussi d'ersatz de café. On utilise les graines en fumigation dans certaines médications contre les céphalées. Cette plante lubrifie les intestins, calme la toux, active la lactation et la menstruation. .*

*Ne pas confondre cette plante de la famille des Malvaceae avec le Gombo de Chine, *Luffa cylindrica* L. de la famille des Cucurbitaceae.*

---

***Abies alba*- Pinnaceae.**

*Le sapin blanc est utilisé en cosmétologie et à des fins médicinales. Les aiguilles servent à combattre les rhumatismes, à stimuler la circulation sanguine, et aussi en cas d'affection des voies respiratoires ou urinaires. Le sapin blanc, 歐洲冷杉, ne semble pas utilisé en médecine chinoise*

---

***Abies balsamea*- Pinaceae.**

*La résine du Sapin baumier était utilisée par les Amérindiens pour traiter les affections respiratoires, soigner les petites blessures et même les brûlures. La résine servait aussi de colle.*

*Le sapin baumier, 香脂冷杉, n'entre pas dans la pharmacopée chinoise.*

---

***Allium fistulosum* L. - 葱 : Cōng / Ts'ung - Ciboule, ail fistuleux**

Synonymes :: 大葱 : Dà Cōng, 胡葱 : Hu Tsung, 扎 : Kou, 菜伯 : Cai Bo, 鹿葱 : Lu Cong, 四季葱 > : Si Ji Cong, 回回葱 : Hui Hui Tsung .*Allium altaicum* Pall. - *Allium cepa* subsp. *fistulosum* (L.) Douin - *Cepa ventricosa* Moench

Description:: *Plante très voisine de l'oignon par ses caractères botaniques, sans bulbe à la base où on observera un léger renflement. Feuilles nombreuses, fistuleuses, d'un vert assez foncé. Toute la plante, qui a un goût d'ognon très prononcé, s'emploie comme condiment. C'est un ingrédient important dans de nombreuses cuisines d'Extrême-Orient. -*

Originnaire d'extrême Orient, spontanée dans la Sibérie et dans l'Altaï, probablement de la Chine où on la cultive depuis plus de 2000 ans. On l'y plante encore très couramment de nos jours. Elle était inconnue en Europe au Moyen Âge. Appelée aussi «cive », elle a donné le nom de civet à la préparation culinaire primitivement cuite avec des cives. La ciboule est très riche en vitamine C, quinze fois plus l'oignon. En salade elle a un goût plus fort que la ciboulette. Elle entre dans la composition d'un fromage flamand : le Limbourg. - Cette espèce est largement cultivée en Chine et porte différents noms selon les régions, comme le montre déjà la liste des synonymes mentionnés ci-dessus. Il existerait des variétés de cette espèce, (木葱 : Mu Tsung, 山葱 : Shan Tsung), comme il existerait des confusions possibles avec des espèces voisines (苔葱 : Ge Tsung - *Allium victorialis*), (*Allium cepa proliferum* Regel => 楼子葱 : Lou Zi Cong).

Cette plante est cultivée en Chine depuis plus de 3000 ans. La plante broyée est utilisée comme insecticide contre les pucerons. Le bulbe est utilisé comme matière médicale sous le nom de 葱白 Cong Bai, ainsi que les fleurs 葱花 Cong Hua, les graines Cong Shi, les racines 葱须, les feuilles et la sève 葱汁 Cong Zhi.

Phytothérapie chinoise :: Rhume, toux, sudorifique, grippe avec fièvre peu élevée, céphalée, obstruction nasale, coup de froid avec douleur abdominale, diarrhée, oligurie, membres froids, intoxication alimentaire par les viandes, apéritif et digestif, démangeaison du cuir chevelu, évacuation des hématomes, choléra, dysenterie, troubles urinaires, comme sédatif pour les enfants.

Le bulbe, 葱白 Cong Bai, est utilisé en cas de diarrhée liquide, de difficulté d'uriner, de piqûre d'insecte ou de serpent, d'intoxication alimentaire.

Précautions :: Plante déconseillée en cas de maladie rénale, incompatible avec le miel, le jujube, les fruits de l'*Arbustus unedo* (Yang Mei), le faisan. Enfin, la plante est incompatible avec plusieurs racines entant dans certains remèdes chinois.

---

***Allium sativum* L.** 青蒜 : Qīng Suàn - 大蒜 Da Suàn - 蒜 : Suàn :: Ail commun

Synonymes : *Allium pekinense* Prokhanov. - *Allium sativum* subsp. *sativum* - *Allium sativum* var. *subrotundum* Gren. - *Allium sativum* subsp. *ophioscorodon* Schübler & G.Martens - *Allium sativum* var. *controversum* (Schrad. ex Willd.) Regel - *Allium sativum* subsp. *controversum* (Schrad. ex Willd.) K.Richt.

Description :: Spontané dans l'Asie centrale en Songarie. Plante bulbeuse dont toutes les parties possèdent une saveur forte et brûlante. On utilise surtout les caïeux mais aussi les tiges. Sa saveur est d'autant plus âcre que le climat est plus froid.

Si l'on recherche au goût un ail plus doux, on cultivera de préférence *Allium ampeloprasum* L. - Gros ail, Carambole. Haies, talus, lieux secs, çà et là dans le Midi, jusque dans la Drôme ; îles d'Yeu en Vendée ; Corse. Répartition dans toute la région méditerranéenne.

*Originnaire de l'Asie centrale, cette plante s'est répandue dans le monde entier. Elle est domestiquée dans l'Est méditerranéen depuis plus de 5000 ans. Les Anciens tenaient l'ail en haute estime ; Hippocrate le classait parmi les médicaments sudorifiques, assurant que l'ail était « chaud, laxatif, et diurétique ». Les Hébreux, les Égyptiens, et les Romains la louèrent et en firent une panacée : antiseptique, source de santé et de jouvence, antidote contre les venins et la rage. Les Égyptiens qui travaillaient à l'édification des pyramides en recevaient régulièrement des rations pour conserver leurs forces. Ce sont les Romains qui l'introduisirent en Europe, mais la France l'adopta au retour des croisés. Les voleurs qui pillaient les cadavres des victimes de la peste en consommaient pour échapper à cette maladie mortelle. Au XIXème siècle également, les prêtres français qui travaillaient dans les quartiers pauvres de Londres, mangeaient de l'ail régulièrement pour rester en bonne santé, tandis que leurs homologues anglais, qui ne pratiquaient pas un tel régime mouraient fréquemment de maladies contagieuses. Durant la première guerre mondiale des milliers de soldats blessés furent épargnés grâce à des applications d'extraits de jus d'ail sur leurs blessures.*

*La plante renferme plusieurs huiles essentielles. Il n'est pas question ici d'énumérer toute la diversité moléculaire de cette espèce. La plante renferme entre autre du phosphore, du potassium, du zinc et même de l'uranium. Le bulbe est très riche en molécules soufrées comme la cystéine. Il contient aussi des carotènes, des acides aminés. Les racines renferment de l'Aluminium.*

*Phytothérapie chinoise :: Digestif, antiémétique, anti-diarrhéique, antiseptique du tube digestif, anti-inflammatoire pulmonaire, coqueluche, furoncle, anthrax, diarrhée infectieuse, vermifuge, anti-parasitisme intestinale (sauf ténia), anti-cancéreux, soulage l'hypochlorhydrie, anti-allergique.*

*Le bulbe, 大蒜 : Da Suàn ou Ta Suan, est employé en cas d'éruptions cutanées, de bronchite, de diarrhée, de tuberculose pulmonaire, contre les vers intestinaux. Il est contre indiqué lors des maladies des yeux de la langue ou de la gorge.*

*Phytothérapie occidentale :: Vermifuge, antiseptique, bactéricide, digestif, carminatif, cholagogue, diurétique, antigoutteux, expectorant, fortifiant, hypotenseur, hypocholestérolémiant. On la connaît pour ses propriétés antiseptiques, expectorantes, sudorifiques. Cette plante agit comme hypotenseur, faisant baisser la glycémie tout en ralentissant la coagulation sanguine.*

*L'ail a des propriétés antibiotiques puissantes particulièrement au niveau du tube digestif (c'est un régulateur de la microflore intestinale). Il retarde l'agrégation des plaquettes sanguines et fait baisser la teneur en fibrinogène du plasma (le fibrinogène intervient au cours de la coagulation sanguine). Il est faiblement antidiabétique et retarde la synthèse des graisses dans le foie et fait baisser le taux de graisse dans le sang. Par ces actions conjuguées de diminution du cholestérol et de réduction de la coagulation. L'ail (et l'oignon) constitue un remède préventif contre l'artériosclérose. L'ail est aussi conseillé lors de refroidissements et a une action bienfaisante sur l'appareil respiratoire. Tonique puissant de l'estomac et de l'intestin. Il règle les sécrétions des sucs gastriques et stimule la motilité des organes de la digestion. Il favorise l'élimination de la bile et est antispasmodique. Enfin il a un effet vermifuge. Son emploi est très répandu dans le monde, mais il marque particulièrement la cuisine méditerranéenne et des Balkans. On arrive à éliminer l'odeur désagréable que l'ail laisse en bouche en buvant du lait après un repas alliacé ou en mâchant des feuilles de persil*

ou quelques graines de cardamome, une cuillerée de miel ou quelques graines d'anis ou de coriandre

---

**Allium schoenoprasum** L. 小葱 : Xiǎo Cōng - 北葱 : Bei Cong - Ciboulette, Civette ::

Synonymes :: *Allium schoenoprasum* var. *alpinum* Cariot & St.-Lag. - *Allium schoenoprasum* var. *alpinum* DC. - *Allium schoenoprasum* var. *pumilum* Bunge - *Allium schoenoprasum* var. *riparium* Celak. - *Allium schoenoprasum* subsp. *alpinum* (DC.) Celak. - *Allium schoenoprasum* subsp. *alpinum* (DC.) Nyman - *Allium schoenoprasum* subsp. *pumilum* (Bunge) K.Richt. - *Allium schoenoprasum* subsp. *riparium* Celak. - *Allium schoenoprasum* subsp. *sibiricum*(L.) K.Richt. - *Allium schoenoprasum* subsp. *sibiricum* Hayek & Markgr. - *Allium schoenoprasum* var. *schoenoprasoides* Briq.

Description :: Plante croissant en touffes serrées. Fleurs mauves. Bulbes ovales, nombreux, petits, à peine de la dimension d'une noisette, réunis en une masse compacte par les racines enchevêtrées les unes aux autres. Feuilles creuses très nombreuses donnant l'aspect d'une touffe de graminée. Même usage que celui de la ciboule.

Signalons deux variétés :

§: Leaves, leaf sheaths, and scape smooth => 北葱 : Bei Cong (原变种 : Yuan Bian Zhong):: *Allium schoenoprasum* var. *schoenoprasum* - Synonymes : *Allium raddeanum* Regel; *Allium sibiricum* Linnaeus.

§ : Leaves, leaf sheaths, and scape scabrous-denticulate along angles => 糙葶北葱 : Cao Ting Bei Cong :: *Allium schoenoprasum* var. *scaberrimum* Regel - Synonymes : *Allium karelinii* Poljakov; *Allium scabrellum* Boissier & Buhse

Lors de ses voyages vers la Chine, le Vénitien Marco Polo aurait, dit-on, découvert et apprécié les effets de cette ciboulette, qu'il fit connaître à son retour en France et en Italie. La ciboulette contient beaucoup de vitamine C, du phosphore et d'huiles volatiles. Très utilisée autrefois comme plante médicinale, mais beaucoup moins de nos jours. Elle facilite la digestion, fait baisser la tension et est apéritive. La ciboulette protège les rosiers des maladies cryptogamiques et éloigne les moisissures. En salade, son usage est très répandu dans le monde entier.

La plante renferme de nombreuses molécules, des huiles essentielles. A titre indicatif, on y trouve des acides aminés, de la vitamine C. Les feuilles renferment du calcium, des acides aminés spécifiques, du magnésium, du phosphore, de la vitamine B6. Les graines contiennent de molécules soufrées et de la cystéine.

Phytothérapie chinoise ::

Phytothérapie occidentale :: Riche en vitamines, on lui prête une action apéritive et digestive.

---

***Abrus cantoniensis (ou fruticulosus)-***

Cette espèce, 廣東相思子 , pousse en Chine et en Thaïlande.

La plante entière, y compris les racines, est utilisée sous le nom de 雞骨草. La plante est antitoxique. Elle régule les fonctions hépatiques. Elle est prescrite lors d'ictère hépatique, d'abcès mammaire aigu, de furonculose, de douleur à l'estomac. La graine toxique ne doit pas être utilisée

---

***Abrus precatorius - Fabaceae.***

Cette espèce est originaire des Indes. C'est une plante grimpante pouvant atteindre jusqu'à 10 mètres de hauteur. Les graines toxiques étaient utilisées comme contraceptif et en cas de conjonctivite. Elles ont servi aussi de monnaie ou encore à confectionner des bijoux. Cette espèce, 相思子 , n'entre pas dans la pharmacopée chinoise.

---

***Portulaca oleracea L. – Portulacaceae.***

Le Pourpier, Ma Chi Xian 馬齒莧 , 莧 plante annuelle comestible en sauce salade, ou cuite dans une soupe, très peu consommée en France sauf localement. Autrefois très utilisé comme hémostatique, c'est aussi un antispasmodique qui calme les douleurs gastriques et intestinales. Parfois difficile à digérer, il convient de le consommer en mélange avec d'autres légumes. Mélangé avec de la viande, il facilite l'assimilation du fer.

A la fin du Moyen-âge, il était cultivé dans les jardins seigneuriaux et apprécié comme condiment. Il figurait à la table de Louis XIV.

A Paris, le pourpier germe naturellement en fin de printemps pousse le long des maisons où il se partage l'espace avec l'amaranthe. Certaines variétés sont décoratives et utilisées pour leurs fleurs aux couleurs soutenues.

Le pourpier est aujourd'hui considéré comme un dépuratif, un vermifuge, un diurétique. D'une manière générale, sans entrer dans les détails, le pourpier est une bonne source de vitamines, de minéraux et d'antioxydants.

En Chine, Ma Chi Xian 馬齒莧 , il est utilisé contre la dysenterie ou la diarrhée, les infections urinaires, les saignements utérins. Sa teneur en provitamine A en fait un agent contre certains problèmes de la vue. Cette plante serait aussi efficace contre la salmonelle, le staphylocoque doré et certaines mycoses. On l'utilise aussi en Chine contre certaines parasitoses. Il existe des contre-indications.

*Plante entière consommée comme légume sauvage, crue ou cuite. Plante utilisée en infusion, avec du camphre, comme insecticide (puceron), et aussi contre certaines maladies végétales.*

---