



Renforcez votre système digestif avec le Kuzu !!

Plante originaire d'Asie du sud-est, présente au Japon, en Chine, au Cambodge, aux Philippines et en Inde, le Kuzu (*Pueraria Montana*) est une plante vivace, qui a besoin d'une forte humidité et d'une chaleur tropicale pour se développer. La plante présente une croissance régulière et rapide.

Au Japon elle pousse surtout en haute montagne, mais on la trouve également dans la plaine et dans plusieurs îles.

De la racine de la plante est extraite une fécule blanche, utilisée traditionnellement comme épaississant dans la préparation de sauces et comme remède dans la pharmacopée macrobiotique et chinoise.

Le kuzu est la seule fécule alcaline. La médecine traditionnelle orientale le recommande comme aliment "yang" et en conseille fortement l'usage autant comme remède que dans la cuisine quotidienne.

En marge de l'alimentation macrobiotique proprement dite, il peut être précieux pour chacun de connaître les vertus curatives du kuzu.

- Fatigue générale : Le kuzu chassera la fatigue et augmentera la vitalité.
- Problèmes intestinaux aigus : En particulier la diarrhée, y compris la diarrhée causée par le choléra ou la dysenterie. Faiblesse intestinale chronique ou maladies intestinales chroniques comme la tuberculose intestinale.
- Rhumes. Les rhumes sont souvent en relation avec la faiblesse intestinale et la fatigue. En cas de fièvre le kuzu stimulera les défenses immunitaires et aura tendance à faire baisser la température.

Différentes manières de préparer le kuzu :

Kuzu – sauce soja « shoyu » ou « tamari » :

Dans un poêlon, diluer à froid une cuillère à café de kuzu pour une tasse à café d'eau.

Porter à ébullition tout en remuant constamment jusqu'à ce que le liquide ait l'aspect transparent d'une gélatine.

Ajouter une cuillère à café de sauce soja shoyu ou tamari et boire chaud.

Cette préparation a pour effet de tapisser les parois de l'estomac et de tout le système digestif.

Elle est conseillée en cas de fatigue importante et pour se prémunir des maladies de l'hiver, rhume, bronchites, gripes, ...

Cette préparation est vivement conseillée pour protéger les tissus digestifs en cas d'absorption importante d'huiles essentielles (trop yin)

Kuzu au lait de céréale : (riz, avoine, millet, orge,..)

En respectant les proportions ci-dessus, diluer le kuzu dans une tasse de lait de céréale de votre choix.

Diluer le kuzu dans le lait froid

Portez à ébullition tout en remuant régulièrement jusqu'à ce que la préparation se gélifie.

Boire chaud.

Le lait de riz est utilisé pour renforcer les intestins s'il y a une tendance aux selles plus molles.

Le lait d'avoine est indiqué en cas de constipation pour permettre de réguler le transit.

Kuzu au miso (pâte de soja et céréales en grain fermentés)

Dans un poêlon, diluer à froid une cuillère à café de kuzu pour une tasse à café d'eau.

Porter à ébullition tout en remuant constamment jusqu'à ce que le liquide ait l'aspect transparent d'une gélatine.

Ajouter une cuillère à café bombée de pâte de miso et diluer directement dans le kuzu.

Par sa fermentation lente, le miso est un produit vivant, naturellement riche en enzymes et bactéries. Il est vivement conseillé dans les cas de maladies infectieuses, de prise d'antibiotiques pour renourrir la flore intestinale.

Kuzu - jus de pommes :

Diluer le kuzu à froid avec 1/2 tasse d'eau et 1/2 tasse de jus de pommes

Portez à ébullition tout en remuant constamment jusqu'à ce que la préparation se gélifie.

Boire chaud.

Cette boisson est intéressante pour calmer les enfants qui rentrent de l'école énervés par accumulation de stress tout au long de la journée.

Nous la préconisons également :

- Pour stimuler l'appétit,
- Pour faire baisser la fièvre,
- Pour amollir des selles trop dures,
- Pour libérer les toxines stockées dans le foie et apaiser la colère.