

## Margose

La margose, une sorte de courge amère, pourrait permettre de lutter contre le cancer, selon une étude à paraître le 1er mars dans Cancer Research, la revue de l'Association américaine pour la recherche sur le cancer.



Des chercheurs de l'Université de Saint Louis, aux États-Unis, ont découvert que «l'extrait de margose provoque de façon significative la mort des cellules du cancer du sein, et réduit leur croissance et leur propagation», déclare l'auteur principale de l'étude, Ratna Ray. Celle-ci note toutefois que «la margose est commune en Chine et en Inde, et les femmes y souffrent tout de même de cancers du sein».

Selon Cathy Wong, médecin naturopathe, la margose est très courante sur les marchés asiatiques, et largement utilisée dans la cuisine indienne ou chinoise. On la trouve sous forme de légume, en extrait liquide ou en capsules. Les effets secondaires, légers, peuvent être des maux d'estomac ou de la diarrhée.

Cathy Wong ajoute: «La margose est utilisée principalement contre le diabète de type 2, bien que des études soient nécessaires pour prouver son efficacité». Et de mettre en garde les consommateurs: «La margose peut faire baisser le taux d'insuline et de sucre dans le sang, donc il ne faut pas l'associer à un traitement contre le diabète.»

Les résultats des tests sur des patients diabétiques ont révélé que le jus frais de margose entraînait une réduction significative de la concentration du glucose plasmatique et une amélioration de la réponse à une charge orale de glucose. Les momordicines I et II ont

La margose, contre le diabète et le cancer!

été isolées des feuilles séchées. Ces composés ont montré une activité antimicrobienne contre plusieurs bactéries et champignons. Des extraits de feuilles se sont révélés aussi efficaces contre des microbes, y compris *Escherichia coli*, *Salmonella paratyphi* et *Shigella dysenteriae*. Des extraits de graines ont entraîné une forte mortalité des nématodes *Meloidogyne incognita* et *Rotylenchulus reniformis*. L'extrait à l'éther de pétrole de *Momordica charantia* s'est montré actif contre la bruche chinoise *Callosobruchus chinensis*.

Des extraits aqueux des graines ont montré chez la souris une activité abortive. Les graines et la paroi du fruit de *Momordica charantia* sont réputées contenir une résine, un hétéroside saponine du type des cucurbitacines, et des alcaloïdes qui peuvent entraîner des vomissements et de la diarrhée.

Le site Internet du centre contre le cancer Memorial Sloan-Kettering, à New York, prévient que la margose est trop toxique pour être ingérée par des enfants ou des femmes enceintes.

La margose est aussi appelée paroka ou concombre amer ou encore goya en japonais. Son nom scientifique est *Momordica charantia*.

Ce légume est très amer. Ou on le déteste à cause de son amertume, ou on l'adore, pas de milieu. Ci-dessous, quelques recettes et commentaires sur la margose.

### **Rougeail de Margose.**

1 margose

5 tomates

1 oignon rouge

3 petits piments rouges

1 zeste de citron vert bio

Ciboulette, poivre noir au moulin, huile d'olive

Couper en deux la margose dans le sens de la longueur. Ôter les graines et découper en lanières. Les faire tremper dans de l'eau salée au frais. Renouveler plusieurs fois l'opération pour enlever l'amertume.

Découper les tomates en petits dés après avoir enlevé les graines.

Hacher finement l'oignon rouge.

Piler au mortier les piments débarrassés de leurs graines et grossièrement hachés, la ciboulette ciselée, sel + poivre pour en faire

La margose, contre le diabète et le cancer!

une pâte.

Ajouter l'huile d'olive petit à petit comme pour monter une mayonnaise.

Incorporer la margose époncée et coupée en très petits dés et le zeste de lime.

Tenir au frais. Déguster avec du pain de campagne grillé.

**Just eat it : la margose, la cucurbitacée qui vous veut du bien !**

 [Diabète](#), [Cancer du sein](#), [Japon](#), [Conso](#)

Par [flower-power](#) Groupe [Végétariens](#)

Et bien voilà, le pouvoir ancestral de guérir ou prévenir par les plantes est parfois rejoint par la science.

Je savais bien qu'elles avaient un secret, ses asiatiques, déjà qu'elles ne souffrent pas de symptômes de la ménopause, à nous narguer, nous les européennes ! Quoi ? Elles ne connaissent pas les fameuses bouffées de chaleur ? Et bien non ! Et voilà que c'est pas fini !

Dans le genre, je suis ce que je consomme, les voilà aussi mieux protégées que nous, les Européennes, dans la foulée, je vous le donne dans le mille, contre le [cancer du sein](#) et le [diabète](#) de façon naturelle et surtout préventive (on ne le répétera jamais assez, inutile de vous lancer dans le gavage de cette courge si vous avez un diabète installé ou un cancer du sein décelé, c'est uniquement en préventif !)

C'est à vous en mettre la rage du panier du marché jusqu'à en demander à sa moitié de s'exiler vers des cioux plus tropicaux et cléments pour nous les femmes. (pourtant j'aime pas trop le soleil, à vrai dire, mais quand même... les marchés tropicaux sont plus attrayants et variés qu'ici !)

Et leur secret ? Tout se passe dans la cuisine ! Et là c'est vraiment injuste ! La plupart d'entre nous n'ont absolument pas accès à ses petits légumes dit de courtoisie, c'est ainsi que je les nomme, ceux qui malgré leur goût infect nous font du bien à l'intérieur...

Le légume en question se nomme la [margose](#), une sorte de courge amère, mais vraiment amère, je vous aurais prévenue ! Les réunionnaises sont chanceuses, puisqu'elles peuvent s'en procurer sur leur marché !

Ce n'est pas ni bon pour les enfants par contre, et encore moins

[www.therapie-par-le-son.com](http://www.therapie-par-le-son.com)

pour les femmes enceintes en raison justement de cette toxicité, faculté de faire baisser le taux d'insuline et de sucre dans le sang, et surtout si vous en consommez trop , c'est la diarrhée assurée, et des crampes d'estomac.

C'est la dose qui fait le poison. consommé dans le cadre d'une alimentation normale, en dose modérée, voilà un petit légume qui lutte favorablement contre bien des problèmes de santé des femmes européennes. Encore une fois, la prévention dans notre assiette est le secret, je n'ai pas encore trouvé son légume jumeau dans notre alimentation, si ce n'est la stévia et encore elle ne prévient pas contre l'insuline et le diabète, mais elle permet juste de sucrer sans trop se priver, et remplace aisément l'aspartame, elle vient d'être autorisée en plus, c'est déjà un grand pas pour nous !(stevia j'en avais posté un à ce sujet, car c'est une expérience alimentaire, en poudre, elle n'a pas forcément tout le goût du sucre ... un peu comme notre courge asiatique, c'est amer aussi ...)

Les veinards qui iront dans les Antilles ou à la Réunion pourront découvrir cette petite courge miracle, mais dommage, elle ne pousse que sous des climats chauds, d'où ma question, ils ont déjà le soleil, vivent sur des îles paradisiaques et en plus peuvent se nourrir d'aliments ... mais qu'est ce qu'on fait encore en France à se les peler, à pester contre les grèves, les trains en retard, les ronchons au volant, les coups bas des partis en pleine campagne régionale, enfin bref, vivement le temps qu'on nous reparle de bonne bouffe équilibrée , des petites plantes sauvages qu'on peut consommer, et des légumes anciens à redécouvrir, puisque j'en suis sûre nous finirons bien par trouver une consœur à cette courge ou concombre ou melon (selon les sites) miracle mais amère , qui elle poussera bien dans nos jardins sans risques de prendre froid puisque nous ne vivons pas sous les bonnes tropiques !

## **Margose sautée aux lardons**

Pour un plat de 300 grammes  
150 à 200 grammes de margose  
1 ou 2 tranches de poitrine de porc  
1 cuillerée à soupe d'huile  
1 cuillerée à soupe de sauce soja

Laver et blanchir la viande 8 minutes à l'eau bouillante.  
Rincer, égoutter. La couper en lardons de 3 x 1 x 0,5 cm. Réserver.  
Émincer la margose en tranches, en forme de demie lune.  
Faire chauffer le wok ou une poêle, avec une cuillerée d'huile.  
Y déposer la julienne de margose, 1 minute après les lardons, faire

La margose, contre le diabète et le cancer!

sauter 2 à 3 minutes, la margose devient translucide, elle ne doit pas devenir "molle".

Ajouter la sauce soja.

Mélanger, servir ou garder au chaud.

Bon appétit! (Mais c'est vraiment amer!!!)

Hélène Delafaurie

[www.therapie-par-le-son.com](http://www.therapie-par-le-son.com)