



## Le kiwi



Le kiwi fut utiliser dans la médecine traditionnelle chinoise, des textes ont été découverts datant de deux cent ans avant J.C, relatant que du temps de la Dynastie impériale des Hans, il était fait une cueillette régulière de ce fruit pour ses vertus bienfaitrice sur la santé.

Le kiwi, c'est le fruit champion de la vitamine Cil en possède plus que l'orange ou le citron.

Le kiwi contient une enzyme, la bromélaïne qui favorise la digestion des aliments. Des chercheurs néo-zélandais ont pu démontrer que le kiwi contient une enzyme capable d'aider à la digestion des protéines. Ainsi, le kiwi aiderait à digérer les viandes, les poissons, mais aussi les produits laitiers.

Le kiwi est diurétique.

Le kiwi aide à maintenir le bon équilibre des bactéries dans le côlon.

Un des meilleurs remèdes pour la constipation est, de façon surprenante, le kiwi, fruit extrêmement riche en fibres. Manger un kiwi AVEC sa peau ! effet quasi immédiat pour les constipations occasionnelles.

Une étude faite sur 18 000 enfants asthmatiques de 6 à 7 ans a montré que le kiwi avait un effet positif sur eux. La raison serait très certainement le fort taux de vitamine C que contient ce fruit.

En terme de phytothérapie, le kiwi permet de lutter contre l'hypertension artérielle et fait également baisser le taux de cholestérol du sang. Selon une étude présentée au dernier congrès de l'American Heart Association, un congrès de cardiologie, qui vient de se tenir à Orlando aux États-Unis, manger 3 kiwis par jour permettrait d'abaisser la pression artérielle, une nécessité en cas d'hypertension.