

Le Kiwi, Mi Hou Tao

Le Kiwi ou « *groseille de Chine* », Mi Hou Tao, 猕猴桃 est encore appelé « *poire du macaque* », ou encore Yang Tao, « *souris végétale* ».



Nous allons voir que c'est le fruit idéal à prendre après les fêtes.

Ce fruit est originaire du centre de la Chine, où il était considéré comme une plante médicinale à part entière, qui poussait uniquement à l'état sauvage.

« Sa domestication » et sa culture à une grande échelle a débuté au début du siècle.

En passant par la Nouvelle-Zélande, Mi Hou Tao a pris le nom de Kiwi, oiseau typique de ces contrées.

C'est ce qui a amené certains à dire que « *le Kiwi est un oiseau ridicule qui pond des œufs poilus et verts à l'intérieur* ».

C'est le fruit de l'*actinidia Sinensis*, une plante liane qui peut pousser de plus de dix mètres de longueur.

Sa peau est mince, brun jaune ou jaune-vert, couverte de poils fins poussiéreux jaunes. La chair est tendre, vert pâle, semi-translucide, remplie de petites graines noires. C'est un fruit qui contient beaucoup de jus.

C'est une des plantes les plus résistantes aux maladies, et donc demande que très peu de traitements.

En Occident, elle est connue comme la « *plante de la vitamine C* » par excellence.

Un aphorisme à son sujet : « *le vert est dans le fruit* ».

Que dit la médecine chinoise ?

Sa saveur est **Douce** et **Acide** et sa nature **Froide**.

Je vous rappelle que la saveur douce nourrit, tonifie et favorise la production de liquides organiques, surtout quand elle est combinée à la saveur acide, ce qui est le cas ici.

C'est aussi une saveur qui a comme propriété de relâcher les tensions.

Les méridiens-organes destinataires sont ceux :

-

- *Des reins,*
- *de la Vessie,*
- *de la Rate*
- *et de l'estomac.*

Ses actions principales sont de :

-
- *Clarifier la chaleur ;*
- *favoriser la production de liquides organiques,*
- *dissiper les amas d'aliments,*
- *favoriser la diurèse,*
- *débloquer les urines en cas de calculs.*

Voyons quelques indications :

*Le kiwi est indiqué dans tous **les cas de sécheresse de liquides organiques**. Que ce soit en cas de diabète avec envie de boire, de maladies fébriles, de coup de chaleur.

Il convient alors de consommer le fruit frais qui aura des vertus désaltérantes et rafraîchissantes, 30 à 60gr de fruit frais trois fois dans la journée.

*C'est aussi un fruit qui **tonifie l'énergie de la Rate-pancréas**, chef d'orchestre de la digestion du bol alimentaire. On le considère alors comme un digestif.

Il s'oppose aux amas d'aliments qui peuvent stagner dans l'estomac, pourrir et provoquer des nausées ou des indigestions chroniques.

Le kiwi est très efficace en cas de brûlures de l'estomac avec vomissements.

Dans ce cas, il convient de prendre un mélange de 90gr de fruits frais et de 9gr de gingembre frais que l'on écrase. On presse le jus frais et on en boit matin et soir.

C'est donc le fruit idéal après des périodes de bombances culinaires.

*En pharmacopée chinoise, on dit que le Kiwi s'oppose à la « chaleur-humidité » dans la vessie.

Ce type de syndrome désigne, outre les problèmes d'infections urinaires, les lithiases, les calculs de la vessie qui peuvent bloquer non seulement la miction, mais la rendre douloureuse avec des émissions d'urines chaudes et rouges.

On écrase alors 30 à 60gr de fruit frais que l'on ajoute à une tasse d'eau tiède. On filtre le tout pour obtenir un jus que l'on va boire en trois fois dans la journée.



*C'est un fruit très connu pour éliminer la jaunisse en cas d'hépatite.

*En cas d'excès de table, le kiwi permet d'éliminer les effets secondaires liés à une prise excessive de boissons alcoolisées.

*Les médecins de la dynastie Tang préconisaient le Mi Hou Tao « *en cas d'hémorroïdes, de calculs rénaux, de problèmes digestifs et urinaires, de rhumatismes, de nervosités et même pour ralentir le blanchiment des cheveux* ».

Que disent les recherches modernes ?

*Le Kiwi contient un enzyme, l'actinidine qui est capable de scinder les protéines alimentaires en plus petites molécules pour en faciliter la digestion. Ce que la tradition appelle « *lutter contre les amas d'aliments* ».

*Très riche en antioxydants naturels, il a une action anti cancérigène et antimutagène. Il prévient entre autres les cancers de l'estomac, du tube digestif, des poumons et du sein.

C'est un fruit donc à consommer très régulièrement en cas de peur de ce type de cancer lié à des prédispositions familiales. Je vous renvoie à mon livre sur la « [prévention des cancers](#) » .

***Très utile en cas d'hypertension artérielle, de taux de lipides élevés dans le sang, de maladies coronariennes.** On dit qu'il a les mêmes effets que l'aspirine pour fluidifier le sang.

*Le Dr Chang (Taipei) dit : « *la consommation régulière de Kiwi raccourcit le temps de transit dans le colon, augmente la fréquence des selles et améliore la fonction intestinale chez les personnes atteintes du syndrome du côlon irritable* ».

*En application externe ou consommation interne, il favorise la cicatrisation des plaies et agit sur les problèmes d'ulcère chronique.

***Il contient une grande quantité de fibres** qui favorisent le péristaltisme intestinal, une des fonctions les plus importantes de l'organisme pour la préservation de la santé.

Je vous renvoie à mon [cours sur la diététique](#) pour approfondir ce sujet.

*Il contient beaucoup plus de vitamine C que l'orange et le citron.

Mode d'utilisation.

*On le consomme cru, en jus, en décoction. Il entre dans de très nombreuses recettes de cuisine.



*Si vous l'aimez acide, il faut qu'il soit ferme sous le doigt. Au contraire souple, ce sera un fruit fondant et sucré.

*Il faut le conserver et le consommer à température ambiante.

*Pour le faire mûrir plus vite il convient de le mettre au contact de pommes ou de bananes.

Contre-indications

*A éviter en cas de diarrhées chroniques par hypo fonction de l'énergie de la rate en MTC, ou des états de froid dans le foyer moyen.

*A éviter en cas de menaces de fausses couches ou de règles trop abondantes.

*Et bien évidemment en cas d'allergie, qui sont cependant peu courantes.

Conclusion

Le kiwi était encore inconnu en France il y a quelques décennies.

Et pourtant la France est devenue le quatrième producteur mondial de ce fruit.

C'est un exemple de fruit qui a su s'adapter à nos climats et qui peut tout à fait entrer dans notre panoplie d'aliments.

Le tout est de ne pas en faire une surconsommation sachant que bien d'autres fruits et légumes tirés de la « pharmacie du Bon Dieu » ont des actions similaires.

Rappelez-vous qu'en MTC, il convient de diversifier le plus possible nos aliments.