



**FICHE ALIMENT**

**Famille : Fruits Frais**

荔枝

**Le Litchi.**



**Nom Chinois :** Lì Zhī - 荔枝

**Saveur :** Doux, Acide.

**Nature :** Tiède.

**Tropisme :** Cœur, Foie, Rate.

**Présentation :**



Bien qu'actuellement cultivé dans de nombreux pays (Afrique du Sud, Inde Thaïlande, Brésil, Israël, Ile de la Réunion, Madagascar, etc.), le Litchi est originaire de Chine où il est cultivé depuis plus de quatre mille ans.

Sa Nature Tiède en fait un fruit particulièrement adapté à l'Hiver, mais il peut être consommé toute l'année sous sa forme séchée.

**Fonctions et Indications :**

- **Tonique général :** Le Litchi est le fruit des 'grandes faiblesses'. Utilisé en Chine chez les personnes faibles, fatiguées, anémiées, il a l'avantage de Tonifier le Qi (énergie) et de Nourrir le Sang sans entraver la digestion (fibres solubles très bien tolérées par les intestins).

- **Renforce les fonctions digestives :** Dans le jargon de la Médecine Chinoise, on dit qu'il Tonifie le Yang de la Rate (et du Rein), il permet de traiter l'inappétence, les digestions difficiles, les selles molles, les diarrhées chroniques, les nausées, il calme aussi les douleurs de l'Estomac (dues à la stagnation de Qi dans l'Estomac).

- **Traite l'insomnie et la déprime :** Le Cœur abrite le Shen (l'Esprit). En nourrissant le 'Sang du Cœur' le Litchi permet de traiter l'insomnie ou la déprime due au Vide de Sang du Cœur (Ex : déprime post-partum), mais aussi palpitation, anxiété.

**Précautions :**

De Nature Tiède il est déconseillé de consommer le Litchi en présence de Chaleur Interne : fièvre, transpiration nocturne, bouffée de chaleur, etc.

Il faut aussi le consommer avec modération, 10 fruits maximum par jour.