



Kivi je južno voće jača imunitet, reguliše krvni pritisak i probavu, pomaže u liječenju respiratornih oboljenja, glavobolje i stresa.

On je kiselkast plod jajolikog oblika, dlakave, smeđe kore i zelenog "mesa". Veoma je ukusan i zdrav, prava je riznica vitamina naročito C, A, E, K i B kompleksa (tiamin, niacin, B6, kolin), kao i minerala - kalijuma, kalcijuma, fosfora, magnezijuma, gvožđa.

Lijekovita dejstva kivija

Kivi se koristi svijež, kao i za pripremu kolača, džemova i lijekovitih napitaka. Zahvaljujući visokovrednim sastojcima, efikasan je u borbi protiv respiratornih infekcija, a osim toga jača imunitet, štiti od prehlade, reguliše krvni pritisak, smanjuje rizik od nastanka srčanih bolesti, moždanog udara, tumora, a pomaže i protiv glavobolje i stresa. Takođe, snižava holesterol, neutrališe slobodne radikale i otklanja toksine iz organizma. Redovnim konzumiranjem sviježeg kivija smanjuje se količina triglicerida u krvi za 15 odsto, a ovo blagotvorno voće pomaže i u zaceljivanju rana, održavanju zdravlja kostiju, zuba i desni, te apsorpciji gvožđa, a pozitivno deluje i na probavni sistem jer održava ravnotežu između korisnih i štetnih bakterija u crevima. Zbog bogatog sadržaja vitamina C i voćnih kiselina, kivi je čest sastojak proizvoda za njegu lica i tela. Štiti kožu od isušivanja i čini je baršunastom i nežnom, reguliše lučenje masnoće, sužava proširene pore i usporava starenje.

Napomena: Iako je svijež kivi veoma koristan, posebno tokom zime, preporučuje se oprez, jer prevelika količina ovog voća može izazvati alergiju. Savjetuje se najviše dva-tri komada dnevno.

Prehlada

Oljuštiti i iseckati po jedan kivi, narandžu, šargarepu, jabuku, bananu, limun (ili limetu), dodati kašiku ili dve meda i mikserom ili u blenderu samljeti voće. Po želji se može dodati voda. Ovaj napitak izuzetno je bogat vitaminima i odličan je protiv prehlade. Preporučuje se da se pije ujutru.

Celulit

Kilogram kivija sitno iseckati i procjediti kroz cediljku ili gazu. Izgnječen kivi sipati u toplu

kupku, a nakon dvadesetak minuta istuširati se mlakom ili prohladnom vodom.

Čišćenje kože

U blenderu izmiksati po jednu bananu i kivi, nanjeti na lice i vrat i ostaviti da deluje dvadesetak minuta. Nakon toga masku isprati mlakom vodom. S obzirom na to da kivi sadrži sijemenke, prilikom ispiranja utrljavanjem se radi i blagi piling.

Za blistav ten

Viljuškom zgnječiti jedan kivi i dodati mu supenu kašiku meda i malo jogurta. Nanjeti masku na lice i ostaviti dvadesetak minuta, a nakon toga isprati toplom vodom.

Savjet plus

Kivi se naročito preporučuje trudnicama, zbog toga što je bogat vitaminima B grupe i folnom kiselinom, koji pomažu pravilan razvoj fetusa.