

## Les plantes et notre santé à la Réunion



litchi est très utilisé en ébénisterie.

Quelques bienfaits de la tomate arbuste de la Réunion: capacité à réduire le cholestérol élevé en raison de son grand apport en fibres solubles qui favorise l'absorption et l'élimination des graisses au travers des selles, en améliorant la condition des patients avec un taux élevé de LDL.



La pitaya est sucrée, mais très peu calorique. Ce fruit apporte quantité de vitamines et nutriments essentiels, aide à réduire le taux de mauvais cholestérol. Très rafraîchissante en été sous les tropiques. Le pitaya ou pitahaya, également connu sous le nom de fruit du dragon, est le fruit de différentes espèces de cactus hémipiphytes, et plus particulièrement de celles de l'espèce *Hylocereus undatus*.

L'artichaut est une plante dicotylédone de la famille des Astéracées appartenant au genre *Cynara*. Il s'agit d'une plante médicinale qui aide et favorise nos fonctions hépatiques. Il fait baisser le niveau du cholestérol dans le sang. C'est un bon détoxifiant, nettoie nos intestins, nos reins et notre foie. Il favorise la digestion et l'élimination de graisses.

