

# Les bananes

Ne mettez jamais vos bananes dans le réfrigérateur!

Après cette lecture, vous ne regarderez jamais une banane de la même façon.

Les bananes contiennent trois sucres naturels - du saccharose, du fructose et du glucose associés à de la fibre.

Une banane donne une augmentation instantanée, soutenue et substantielle d'énergie.

La recherche a prouvé que seulement deux bananes fournissent **assez d'énergie pour un effort de 90 minutes** en séance d'entraînement. Pas étonnant que la banane est avec un certain nombre de fruits le leader mondial des athlètes.

Mais l'**énergie** fournie par une banane n'est pas la seule façon qui peut nous aider à garder la forme. Elle peut également aider à surmonter ou empêcher un nombre substantiel des **maladies**, ce qui en fait un fruit à ajouter à notre alimentation quotidienne.

## ◆ La **dépression** :

Selon une récente enquête menée par MIND, chez les personnes souffrant de **dépression**, beaucoup ont estimé se sentir bien mieux après avoir mangé une banane.

La raison en est que les bananes contiennent du tryptophane, un type de protéine que le corps se transforme en sérotonine, connue pour vous détendre, améliorer votre humeur et généralement **vous faire sentir plus heureux**.

## ◆ **Glycémie** :

Oubliez les pilules - manger une banane. La **vitamine B 6** qu'elle contient régule les taux de glycémie, ce qui peut affecter votre **humeur**.

## ◆ **Anémie**:

Riche en **fer**, la banane peut stimuler la production de l'hémoglobine dans le sang et aide en cas d'**anémie**.

## ◆ **Pression sanguine** :

Ce fruit tropical unique est extrêmement riche en potassium et pauvre en sel, le rendant parfait pour combattre la **tension artérielle**. Tant et si bien que l'US Food and Drug Administration vient de permettre à l'industrie de la banane de faire valoir officiellement que ce fruit a la capacité de réduire le risque d'**hypertension artérielle** et de réduire les **accidents vasculaires cérébraux**.

## ◆ **Cerveau** :

200 étudiants d'une école anglaise ont bénéficié d'une aide pour leurs examens cette année en mangeant des bananes au petit-déjeuner, à la pause et au

déjeuner dans le souci de renforcer le pouvoir de leur cerveau. La recherche a montré que le potassium contenu dans ces fruits peut aider l'apprentissage en rendant les élèves plus alertes.

◆ **Constipation :**

Riche en fibres, la banane peut aider à restaurer l'action normale du côlon, en aidant à surmonter le problème sans recourir à des laxatifs.

◆ **Gueule de bois :**

L'un des moyens les plus rapides de guérir une **gueule de bois** est de faire un milk-shake banane, sucré avec du miel. La banane calme l'estomac jusqu'à l'épuisement les niveaux de sucre dans le sang, tandis que le lait apaise et hydrate de nouveau votre système.

◆ **Les brûlures d'estomac :**

La banane a un **effet antiacide naturel** dans le corps, si vous souffrez de **brûlures d'estomac**, essayez de manger une banane pour les apaiser.

◆ **Nausées matinales :**

Des collations de banane entre les repas contribuent à maintenir les niveaux de sucre dans le sang et à éviter les nausées matinales.

◆ **Les piqûres de moustiques :**

Avant d'utiliser la crème pour **piqûres d'insectes**, essayer de frotter la zone affectée avec l'intérieur d'une peau de banane. Cela réduit l'enflure et l'**irritation**.

◆ **Les nerfs :**

Les bananes sont riches en vitamines B qui aident à calmer le système nerveux.

◆ **Le surpoids et au travail :**

Des études à l'Institut de psychologie d'Autriche ont trouvé que la pression au travail conduit à forcer sur des aliments comme le chocolat et les frites. Sur 5000 patients hospitalisés, les chercheurs ont trouvé que les plus **obèses** sont ceux qui ont des emplois stressants. Le rapport a conclu que, pour éviter la panique induite par les fringales, nous devons contrôler nos niveaux de sucre dans le sang par les collations contenant des hydrates de carbone toutes les deux heures pour maintenir le niveau constant.

◆ **Les ulcères :**

La banane est utilisée dans un régime alimentaire comme nourriture contre les **troubles intestinaux** en raison de sa texture douce. Il est le seul fruit cru qui peut être consommé sans augmenter le **stress**. Il neutralise également l'**hyperacidité** et réduit l'**irritation de revêtement de la muqueuse de l'estomac**.

◆ **Le désordre affectif saisonnier (SAD):**

La banane peut aider ceux qui souffrent de **désordre affectif saisonnier** car elle maintient l'humeur naturelle par accroissement de tryptophane.

◆ **Fumeurs et l'usage du tabac :**

Les bananes peuvent également aider les gens à essayer d'**arrêter de fumer**. Le B6, B12 qu'elles contiennent, ainsi que le potassium et le magnésium qui s'y trouvent, aident le corps à récupérer des effets de la nicotine.

◆ **Stress :**

Le potassium est un minéral essentiel, qui contribue à normaliser le **rythme cardiaque**, envoie l'oxygène au cerveau et votre corps régleme le bilan hydrique. Quand on est **angoissé**, notre taux métabolique augmente, ce qui réduit notre des niveaux de potassium. Celui-ci peut être rééquilibré par une collation à base de banane riche en potassium.

◆ **Les accidents vasculaires cérébraux :**

D'après les recherches publiées dans le Journal de Médecine de Nouvelle-Angleterre, manger des bananes dans le cadre d'une alimentation normale peut réduire le risque de décès par **accidents vasculaires cérébraux** de près de **40%**!

◆ **Verrues :**

Si vous voulez tuer une **verrue**, prenez un morceau de peau de banane et placez-la sur la **verrue**, avec le côté jaune. Tenez-la avec soin la peau en place avec un scotch ou le ruban chirurgical!

Ainsi, une banane est vraiment un remède naturel pour de nombreux **maux**. Lorsque vous le comparer à une pomme, il a quatre fois plus de **protéines**, soit deux fois le d'**hydrates de carbone**, trois fois le **phosphore**, cinq fois plus de **vitamine A** et en **fer**, deux fois et les **autres vitamines** et **minéraux**. Il est également riche en **potassium** et est un des meilleurs aliments valeur. Alors peut-être autour de son temps à changer que la célèbre expression de manière à ce que nous disons, 'Une banane par jour garde le médecin!'

PS: Les bananes doivent être la raison pour laquelle les singes sont si heureux tout le temps!

**Voulez-vous faire briller rapidement vos chaussures?** Prenez l'intérieur de la peau de banane, et frottez directement sur la chaussure polir avec un chiffon sec.

AUSSI, VOUS VOULEZ QUE LE FEUILLAGE DE VOS PLANTES BRILLEN, NETTOYEZ-LES AVEC L'INTÉRIEUR DE LA PEAU DE BANANE.

La peau de banane à enfouir aux pieds des rosiers qui sont très friands de cet aliment naturel, les roses n'en sont que plus belles.

Fruits étonnants! non ?