



## Les 15 bienfaits de la banane



La banane contient 3 sucres naturels et est riche en protéines, en fibres, en phosphore, en fer, en vitamines et minéraux.

Tout ceci lui donne les propriétés suivantes :

**Anémie** : le fer augmente la production d'hémoglobine dans le sang.

**Brûlure d'estomac** : protège l'estomac en stoppant l'hyperacidité et réduisant l'irritation.

**Cigarette** : la vitamine B, et surtout la B6, combinée au potassium et au magnésium aide le corps à moins ressentir la sensation de manque de nicotine.

**Concentration** : le potassium est un minéral qui favorise la concentration et l'apprentissage.

**Constipation** : les fibres évitent la constipation.

**Crise cardiaque** : consommer des bananes régulièrement diminuerait d'environ **40 %** le risque de crises cardiaques ( The new England Journal of Médecine ).

**Dépression** : le tryptophane, acide aminé contenu dans la banane, est une protéine que le corps convertit en sérotonine. La sérotonine est connue pour être un excellent relaxant naturel.

**Gueule de bois** : une bouillie à la banane ( calme l'estomac ) et au miel ( augmenter le taux de sucre dans le sang ).

**Nausée** : la banane régularise le taux de sucre dans le sang.

**Nervosité** : la vitamine B aide à détendre le système nerveux.

**Piqûre** : frotter la zone touchée avec l'intérieur de la pelure de banane.

**Stress** : le potassium permet d'envoyer de l'oxygène au cerveau et de garder un pouls normal.

**Température** : En Thaïlande, les femmes enceintes mangent des bananes afin que leur bébé naisse avec une basse température.

**Ulcère** : grâce à un anti-acide naturel qui soulage les brûlures intestinales.

**Verrue** : fixer l'intérieur de la peau de banane sur la verrue.