



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.