A banán értéke

A banán harcol a depresszió ellen, okosít,

másnaposságot gyógyít,

enyhíti a reggeli rosszulléteket és másnaposságot,

véd a veserák, a cukorbetegség,

a csontritkulás és a vakság ellen.

Meg gyógyítja a szúnyogcsípés viszketését és kifényezi cipőjét.

Dörzsölje a banánhéj belsejét a fogaira, természetes fogfehéritő.

A banán segít leküzdeni a depressziót magas triptofán tartalma miatt, amely szerotoninná alakul – ami az agyban egy boldog hangulat okozó.

Egyen meg 2 banánt egy megerőltető edzés előtt, hogy extra energiát nyerjen és stabilizálja vércukorszintjét.

Egy banán az edzések során fellépő izomgörcsök és az éjszakai láb ikragörcs ellen is védelmet nyújt.

A vizelettel való kalcium veszteség ellensúlyozására is jó, valamint erős csontokat épít.

Javít a hangulaton, és csökkenti a menstruációt megelőző és alatti fájdalmakat, görcsöket. Kiváló stresszoldó is egyben.

A banán jó duzzanat csökkentésére, véd a II-es típusú cukorbetegség ellen, támogatja a fogyást, erõsíti az idegrendszert, és segíti a fehérvérsejtek termelődését, köszönhetően magas B-6 vitamin tartalmának.

Javít a vérképen és enyhíti a vérszegénység tüneteit benne lévő vas által. Magas kálium tartalma miatt csökkenti a vérnyomást. Véd a szívroham és a stroke ellen.

A banán fogyasztás segíti az emésztést

Gazdag pektinben, és segíti az emésztést. E mellett finoman kelátképző is, eltávolítja a méreg anyagokat és nehéz fémeket a szervezetből.

A banán prebiotikumként is szolgál, serkenti a barátságos bélbaktériumok növekedését a bélben.

Emésztő enzimeket is termel, hogy segítsék a tápanyagok felszívódását.

Székrekedése van? A banán magas rosttartalma segít normalizálni a bél perisztaltikáját.

Hasmenése van? A banán megnyugtató hatással van az emésztőrendszerre és segít visszaállítani az elveszett elektrolitok egyensúlyát hasmenés, hányás után.

A banán természetes savlekötő, megszünteti a savas refluxot és gyomorégést.

A banán az egyetlen olyan gyümölcs amely nyersen is fogyasztható anélkül, hogy a gyomorfekélyt súlyosbítaná mert filmes bevonattal látja el a gyomrot maró savak ellen.

A testhőmérsékletet is csökkentheti, és lejjebb viszi a lázat.

A banán nyújtotta természetes gyógymódok

A banán fogyasztás segít megelőzni a veserákot, védi a szemet makula degeneráció ellen, és erősíti a csontokat a kálcium felszívódásának növeléséve.

A banán segít a tanulásban azáltal, hogy éberebbé teszi a tanulókat.

Vizsgák előtt mindenképpen fogyasszon el egy banánt, hogy a magas káliumszintet kihasználva növelje koncentráció készségét.

A banán magas antioxidáns tartalmú, semlegesíti a szabad gyököket és védelmet nyújt a krónikus betegségek ellen.

Egy banán étkezések között segít stabilizálni a vércukorszintet és csökkenti a reggeli rosszulléteket.

Kenje be a pók harapást, szúnyogcsípést vagy csalánkiütést a banánhéj belsejével, hogy enyhítse a viszketést és irritációt.

Stabilizálja a vércukorszintet olyannyira, hogy ha étkezések között banánt eszik, mást nem is fog kívánni.

A természetes hangulat-fokozó triptofán segít enyhíteni a szezonális affektív zavarokat (SAD).

A dohányzásról való leszokást választaná? Nagy mennyiségû B-vitamint, valamint káliumot és magnéziumot tartalmaz, csökkentve az elvonási tüneteket.

Szemölcsöt is eltávolíthat úgy, hogy egy darab banánhéj belsejét a szemölcsre teszi és ragtapasszal leragasztja.

Dörzsölje a banánhéj belsejét a bőr kézitáskájára, vagy cipőjére és száraz ruhával gyorsan fényesítse ki azokat, ragyogni fognak.