



Nigdy nie spojrzysz już tak samo na banany, jeśli tylko odkryjesz, jak wiele oferują korzyści zdrowotnych i jak dużo jest powodów, aby włączyć je do swojej codziennej diety.

Banany są bogate w błonnik i trzy cukry – glukozę, sacharozę i fruktozę – dające im niezwykle niemal właściwości w zwiększaniu poziomów energii. Banany zwalczają depresję, wpływają na bystrość umysłu, leczą kaca, łagodzą poranne mdłości, chronią przed nowotworem nerek, cukrzycą, osteoporozą i ślepotą. Mogą również leczyć swędzenie wywołane ugryzieniem komara.

- Banany pomagają przezwyciężyć depresję, dzięki wysokiej zawartości tryptofanu, który przekształcany jest w serotoninę – odpowiedzialny za dobry nastrój neuroprzekaźnik .
- Jedząc dwa banany przed wzmożonym wysiłkiem dostarczamy sobie dodatkową dawkę energii i podtrzymujemy poziom cukru we krwi.
- Jedzenie bananów chroni przed kurczami mięśni w trakcie treningów oraz kurczami nóg w czasie snu.
- Banany przeciwdziałają również utracie wapnia wydalanego z moczem i pomagają budować silne kości.
- Regulując poziom cukru we krwi oraz przynosząc relaks i łagodząc stres , banany poprawiają nastrój i zmniejszają objawy PMS (zespół napięcia przedmiesiączkowego).
- Banany redukują obrzęki, chronią przed cukrzycą typu II, sprzyjają utracie wagi, wzmacniają system nerwowy, wspomagają produkcję białych krwinek – dzięki wysokiemu poziomowi witaminy B6.
- Żelazo zawarte w bananach wzmacnia krew i łagodzi anemię.
- Dzięki wysokiej zawartości potasu i jednocześnie niskiej zawartości soli, banany są oficjalnie uznane przez FDA (*Food and Drug Administration* – Agencja ds. Żywności i Leków USA) za zdolne do obniżania ciśnienia krwi oraz ochrony przed zawałem serca i udarem.

Jedzenie bananów sprzyja trawieniu

- Bogate w pektynę banany pomagają w trawieniu
- Ponadto banany działają jak prebiotyki, stymulując rozwój przyjaznych bakterii w jelitach. Produkują również enzymy trawienne, które pomagają przyswajać składniki odżywcze.
- Wysoka zawartość błonnika w bananach pomaga unormować perystaltykę jelit, co pomaga w przypadku zaparć.
- Banany są kojące dla przewodu pokarmowego i pomagają przywrócić utracone w trakcie biegunki elektrolity.
- Banany w naturalny sposób łagodzą refluks żołądkowy i zgagę.
- Banany są również jedynym surowym owocem, który może być spożywany bez niebezpieczeństwa, aby przynieść ulgę w przypadku wrzodów żołądka poprzez powlekanie ścian żołądka przeciw kwasom

Naturalne leki i zastosowania banana

- Jedzenie bananów pomaga zapobiegać nowotworom nerek, chroni oczy przeciw zwyrodnieniu plamki żółtej i buduje silne kości poprzez zwiększone przyswajanie wapnia.
- Banany sprawiają, że jesteśmy bystrzejsi i pomagają w uczeniu się przez to, że czynią nas bardziej uważnymi. Możemy zjeść banana przed egzaminem, aby skorzystać z wysokich poziomów potasu.
- Banany są bogate w antyoksydanty i dostarczają ochronę przed chorobami przewlekłymi.
- Jedzenie bananów między posiłkami pomaga stabilizować poziom cukru we krwi i redukować nudności.
- Pocieranie wnętrzem skórki banana w miejsca ugryzienia przez owada lub miejscu pokrzywki (podrażnienia), przynosi ulgę w swędzeniu i podrażnieniu.
- Dzięki bananom możemy kontrolować poziom cukru we krwi i unikać podjadania między posiłkami.
- Jedzenie bananów może obniżyć temperaturę ciała i schłodzić nas w trakcie gorączki lub gorących dni.
- Naturalny „polepszacz” nastroju – tryptofan zawarty w bananach pomaga złagodzić chorobę afektywną sezonową (depresja sezonowa, z ang.: Seasonal Affective Disorder – SAD).
- Banany zawierają wysokie poziomy witamin z grupy B, jak również potasu i magnezu, co pomaga przyspieszyć powrót do zdrowia po efektach zrywania z nałogiem.
- Możemy również usunąć kurczaki (brodawki) poprzez umieszczenie w odpowiednim miejscu wnętrza kawałka skórki banana i przyklejenie go taśmą.
- Pocierając wnętrzem skórki banana skórzane buty lub torebkę i polerując suchą

ściereczką, szybko uzyskamy połysk.

Dzięki bananom uzyskamy również wspaniałe, smaczne koktajle (smoothie).

Autor: JB Bardot

Źródła:

http://www.naturalnews.com/036771_bananas_digestion_health_benefits.html

<http://www.medindia.net/patients/lifestyleandwellness/health-benefits-of-bananas.htm>

http://www.naturalnews.com/031308_bananas_health_benefits.html

<http://www.fatburningfurnace.com/blog/banana-nutrition-facts-%E2%80%93-unique-health-benefits-of-bananas/>

<http://thetaoofgoodhealth.com/6-awesome-health-benefits-of-bananas-9/>

<http://www.healthdiaries.com/eatthis/8-health-benefits-of-bananas.html>

<http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=7>

http://www.lifescrypt.com/food/articles/0/14_banana_health_benefits_you_might_not_know_about.aspx?http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=7?