

LES BANANES ET LA SANTÉ (Extrait de Awake Ramadan 1430)

Un professeur à la CCNY, lors d'un cours de psychologie physiologique, a entretenu ses étudiants au sujet de la banane. Il affirma que l'expression "faire des bananes (en anglais "going bananas")" à pour origine les effets de la banane sur le cerveau. Bonne lecture :

Ne laissez jamais vos bananes – traîner - au réfrigérateur !!!
Voilà qui est intéressant. Après cette lecture, vous ne regarderez plus les bananes de la même manière.

Les bananes contiennent trois sucres naturels - le saccharose, le fructose et le glucose - combinés à de la fibre. La banane booste instantanément l'organisme avec une bonne dose d'énergie conséquente.

Des recherches ont montrées qu'à peine deux bananes suffisent pour fournir l'énergie nécessaire à un entraînement ardue de 90 minutes. Rien d'étonnant que la banane soit le numéro un des fruits consommés par des athlètes internationaux/phares de haut niveau. Mais l'énergie n'est pas la seule chose que la banane a à offrir pour nous maintenir en forme. Ça peut aussi aider à combattre et prévenir un nombre considérable de maladies et conditions sanitaires, faisant de la banane un nec plus ultra à ajouter à notre régime.

LA DÉPRESSION : Selon un sondage fait par MIND auprès de personnes dépressives, beaucoup se sont nettement mieux sentis après avoir mangé de la banane. Cela est dû au tryptophane, un genre de protéine que le corps converti en sérotonine, connue pour ses effets relaxant, améliorateur d'humeur et généralement euphorique.

SPM (symptômes pré-menstruel) : oubliez la pilule, mangez de la banane. La vitamine B6 qu'elle contient régularise la glycémie, se répercutant sur votre humeur (et symptômes potentiels).

LES BANANES ET LA SANTÉ (Extrait de Awake Ramadan 1430)

ANÉMIE : riche en fer, les bananes peuvent stimuler la production d'hémoglobines dans le sang et ainsi aider en cas d'anémie.

TENSION ARTÉRIELLE : ce fruit tropical unique est extrêmement riche en potassium et pourtant – est - à faible teneur salée, le rendant – ainsi - parfait pour vaincre la tension artérielle. (Cela s'est avéré) si bien que le département américain chargé des aliments et médicaments a permis à l'industrie de la banane de proclamer officiellement la capacité de ce fruit à réduire le risque de tension artériel et attaques d'apoplexie/cardiaques etc.

POUVOIR CÉRÉBRAL : 200 étudiants à la Twickenham School (dans la région de Middlessex en Angleterre), furent aidés pendant leurs examens (il y a environ 10 ans, en 2009) en mangeant des bananes au petit déjeuner, à la récréation et au déjeuner (repas de midi), ce, pour booster leur capacité cérébrale. Des recherches ont prouvées que ce fruit bourré de potassium peut aider à l'apprentissage en rendant les élèves plus attentionnés.

CONSTIPATION : riche en fibre, inclure la banane dans notre régime peut aider à rétablir une activité normale des intestins, en résolvant les problèmes intestinaux sans avoir recours à un laxatif.

BRÛLURES D'ESTOMAC : les bananes ont un effet antiacide naturel dans l'organisme ; alors, si vous souffrez de brûlures d'estomac, essayer de manger de la banane pour un soulagement apaisant.

NAUSÉES MATINALES : prendre de la bananes en casse-croûte (entre les repas) aide à conserver une glycémie assez haute pour éviter les nausées matinales.

LES BANANES ET LA SANTÉ (Extrait de Awake Ramadan 1430)

PIQÛRES DE MOUSTIQUES : si vous vous faites piquer, massez la partie atteinte avec l'intérieur d'une peau de banane. Beaucoup de gens expérimentant cela remarque avec émerveillement que ça réduit les irritations cutanées.

LES NERFS : les bananes sont riches en vitamine B, aidant à apaiser le système nerveux. En surpoids à force de rester au boulot ? Des études à l'institut de psychologie autrichienne ont montrées que la pression du travail mène à la consommation de trucs comme le chocolat ou les chips. Observant 5000 patients hospitalisés, des chercheurs ont trouvés que la plupart des obèses étaient souvent sous-pression au travail. Le rapport en a conclu que, pour éviter l'envie pathologique d'ingurgiter des aliments, nous avons besoin de contrôler notre taux de sucre en prenant de petites collations riches en glucides (comme la banane) toutes les deux heures (pour un taux soutenue).

ULCÈRES : la banane est utilisée comme alicament contre les désordres intestinaux du fait de sa texture douce et sa douceur. Ça neutralise l'excès d'acidité et réduit l'irritation ulcéreuse en tapissant la paroi stomacale.

CONTRÔLE DE LA TEMPÉRATURE : dans beaucoup de cultures, les bananes sont considérées comme des fruits "rafraîchissant" car baissant à la fois la température physique et émotionnelle des futures mères. En Thaïlande, par exemple, les femmes enceintes mangent des bananes pour s'assurer que le bébé naisse avec une température basse.

DÉSORDRE AFFECTIF SAISONNIER (DAS) : les bananes peuvent aider ceux et celles souffrant de DAS car elles contiennent du tryptophane (mentionné plus haut.)

FUMEURS ET CONSOMMATEURS DE TABACS : les bananes peuvent aussi aider ceux qui veulent abandonner la cigarette (ou d'autres formes de tabac). Les vitamines B6 et B12 qu'elles contiennent, aide le corps à s'en

LES BANANES ET LA SANTÉ (Extrait de Awake Ramadan 1430)

remettre après les dégâts engendrés par l'annihilation de la nicotine (cette dernière poussant à chercher une autre cigarette ou un autre produit tabagique).

LE STRESS : le potassium est un minéral vital, qui peut aider à normaliser les battements de cœur, et envoi de l'oxygène au cerveau en plus de régulariser la teneur en eau de l'organisme. Quand nous sommes stressés, notre métabolisme monte en flèche, réduisant ainsi le taux de potassium. L'équilibre peut être rétabli en cassant la croûte avec des bananes.

ATTAQUES CARDIAQUES : selon des recherches publiées dans le journal médical The New England, inclure les bananes dans notre régime réduit de 40 % le risque de mort par crise cardiaque ou autre accidents vasculaires !

LES VERRUES : les habitués à la médecine alternative peuvent jurer que pour traiter les verrues, il n'y a qu'à prendre une peau de banane et la placer sur la verrue, en l'y maintenant (hormis la partie jaune/externe) à l'aide d'un quelconque pansement.

Alors, la banane est vraiment un remède naturel contre beaucoup de maladies. En la comparant à la pomme, la banane a quatre fois plus de protéines, deux fois plus de glucides, trois fois plus de phosphores, quatre fois plus de vitamine A et de fer, et deux fois plus de minéraux et autres vitamines (celles non-mentionnées). Elle est aussi riche en potassium en plus d'être l'un des meilleurs aliments disponibles. Alors il est peut-être temps d'abandonner cette célèbre phrase et plutôt dire, "une banane par jour nous garde loin du docteur pour toujours" !

PS : vous voulez un coup de cirage pour vos pompes ? Prenez L'INTÉRIEUR de la peau de banane, et frotte-en directement les chaussures (en cuire svp)... puis merci de polir avec un chiffon/tissus sec. Quel fruit étonnant !

LES BANANES ET LA SANTÉ
(Extrait de Awake Ramadan 1430)

.