



# La Banane

**Si vous voulez une solution rapide pour redonner de l'énergie, il n'y a pas meilleure collation qu'une banane. Elle contient trois sucres naturels : le saccharose, le fructose et le glucose ; combinée avec les fibres, une banane donne en une augmentation instantanée, une énergie soutenue et substantielle.**

La recherche a prouvé que seulement deux bananes fournissent suffisamment d'énergie pour un effort de 90 minutes d'entraînement. Pas étonnant que la banane soit le premier fruit pour les athlètes de haut niveau dans le monde. Mais ce n'est pas uniquement par l'énergie apportée que la banane peut nous aider à rester en forme. Elle peut aussi nous aider à vaincre ou à empêcher un nombre substantiel de maladies, ce qui fait d'elle un fruit à ajouter à notre alimentation au quotidien.

## **L' Anémie**

Riches en fer, les bananes peuvent stimuler la production d'hémoglobine dans le sang et ainsi aider dans les cas d' anémie.

## **Pression Sanguine**

Cet unique fruit tropical est extrêmement riche en potassium pourtant faible en sel, faisant d'elle le fruit parfait pour aider à combattre la tension artérielle. Tant et si bien, que « l'US Food & Drug Administration » (l'Administration Alimentaire) aux Etats-Unis vient de faire une déclaration officielle à l'industrie de la banane concernant la capacité de ce fruit à réduire les risques d'accidents vasculaires cérébraux.

## **Le Cerveau**

200 étudiants d'une école à Twickenham (Middlesex) ont été aidés dans leurs examens, par le fait de manger des bananes au petit-déjeuner, à la pause et au

déjeuner dans le souci de renforcer la puissance de leur cerveau. La recherche a montré que le potassium contenu dans le fruit peut aider à l'apprentissage en rendant les étudiants plus alertes.

## **La Dépression**

Selon une récente étude entreprise par MIND parmi les personnes souffrant de dépression, plusieurs se sont senties mieux après avoir mangé une banane. C'est parce que les bananes contiennent du tryptophane, une sorte de protéine que le corps transforme en sérotonine connue pour vous détendre, améliorer votre humeur et généralement vous rendre plus heureux.

## **La Gueule de Bois**

Une des façons les plus rapides de guérir de la gueule de bois est de faire un milk shake avec une banane et le sucrer avec du miel. La banane calme l'estomac et avec l'aide du miel, amène jusqu'à l'épuisement le niveau de sucre dans le sang, tandis que le lait apaise et réhydrate l'organisme.

## **Les Brûlures d'Estomac**

Les bananes possèdent un anti-acide naturel qui agit dans le corps ; ainsi si vous souffrez de brûlures d'estomac, essayez de manger une banane pour obtenir un soulagement.

## **Les Nausées Matinales**

Une collation de bananes entre les repas aide à conserver les niveaux de sucre dans le sang, et ainsi à éviter les nausées matinales.

## **Les Piqûres de Moustiques**

Avant d'utiliser de la crème pour les piqûres d'insectes, essayez d'envelopper la zone affectée avec l'intérieur d'une peau de banane. Beaucoup de gens ont constaté que cela réduit étonnamment l'enflure et l'irritation.

## **Les Nerfs**

Les bananes sont riches en vitamines B ce qui peut aider à calmer le système nerveux. Le surpoids et le travail ? Les études menées par l'Institut de Psychologies en Autriche ont constaté que la pression au travail conduit à forcer sur les aliments tels que les chips et le chocolat. Après l'étude faite sur 5 000 patients hospitalisés, les chercheurs ont vu que les personnes les plus obèses étaient plus susceptibles d'être dans des emplois plus stressants. Le rapport a conclu que, pour éviter la panique des fringales, nous devons contrôler nos niveaux de sucre dans le sang par des collations riches en glucides comme les bananes, toutes les deux heures pour maintenir un niveau constant.

### **La Glycémie**

Oubliez les pilules et mangez une banane. La vitamine B6 qu'elle contient régule les niveaux de glucose contenu dans le sang, qui peuvent avoir un effet sur l'humeur.

### **Les Ulcères**

La banane est utilisée comme un aliment diététique contre les désordres intestinaux grâce à sa texture douce. C'est l'unique fruit cru qui peut être mangé sans inconfort dans les cas d'ulcères chroniques. Il neutralise aussi l'hyperacidité et réduit l'irritation de revêtement de la muqueuse de l'estomac.

### **Le Contrôle de la Température**

Beaucoup d'autres cultures voient les bananes comme un fruit « de refroidissement » qui peut faire diminuer la température physique et émotionnelle des femmes enceintes. En Thaïlande, par exemple, les femmes enceintes mangent des bananes pour s'assurer que leur bébé naisse avec une température faible.

### **Les Troubles Affectifs Saisonniers**

Les bananes peuvent aider parce qu'elles contiennent un activateur naturel d'humeur, le tryptophane.

### **Les Fumeurs**

Les bananes peuvent également aider les personnes qui essaient d'arrêter de fumer, car elles sont riches en vitamine C, A1, B6, B12, aussi bien qu'en potassium et en magnésium. Elles aident le corps à récupérer des effets de la nicotine.

## Le Stress

Le potassium est un minéral vital, qui aide à normaliser le rythme cardiaque. Il envoie l'oxygène dans le cerveau et régularise le bilan hydrique dans le corps (*l'équilibre de l'eau dans le corps*). Lorsque nous sommes stressés, notre taux métabolique augmente, ce qui réduit notre niveau de potassium. Ceux-ci peuvent être rééquilibrés avec l'aide d'une collation comprenant une banane, riche en potassium.

## Accidents Vasculaires Cérébraux

Selon l'étude faite par « The New England Journal Of Medecine » manger des bananes dans le cadre d'une alimentation normale peut réduire le risque de décès par accidents vasculaires cérébraux de près de 40%.

## Les Verrues

Si vous souhaitez tuer une verrue, prenez un morceau de peau de banane et placez-le sur la verrue, la face jaune à l'extérieur. Maintenez la peau en place avec un pansement ou du film alimentaire.

Ainsi, vous voyez qu'une banane est réellement un remède naturel pour de nombreux maux. Lorsque vous la comparez à une pomme, elle contient quatre fois plus de protéines, deux fois plus d'hydrates de carbone, trois fois plus de phosphore, cinq fois plus de vitamine A et de fer, et deux fois plus d'autres vitamines et minéraux. Elle est aussi riche en potassium et est l'un des meilleurs aliments.

