La banane, un remède naturel

La banane peut être utilisé comme un remède, car elle contient des vitamines C, B6, B9, du potassium, du magnésium, du manganèse et du cuivre. voici quelques exemples:

Lutte contre les brûlures d’estomac :

La banane est l’un des fruits les plus riche en fibres et aide pour avoir une bonne digestion.

Mais également apaise et soulage les maux et réduit la brûlure d’estomac avec l’antiacide qui se trouve dans ce fruit.

Alors, lorsque vous sentirez une gêne au niveau de votre estomac, n’hésitez pas de prendre une banane.

Contre la constipation :

Une gêne que l’on rencontre presque tous les jours et à tous âges, la carence en fibre peut causer des troubles digestifs.

La diarrhée ou la constipation peut être bien contrôler par la banane qui est riche en fibres.

Réduit le stress :

Vous êtes fatigués après une dure journée de travail ? Pour relever vos stress ou améliorer votre humeur, déguster une banane.

Elle renferme du potassium et du magnésium, des éléments qui jouent un rôle important dans l’équilibre émotionnel et psychique.

Mais aussi, elle renferme du tryptophane, connu comme un antidépresseur naturel très efficace.

La banane a un effet relaxant et apaisant.

Régule la température corporelle :

L’une des spécialités de ce fruit, c’est de diminuer la température du corps pendant un temps chaud : un fruit rafraîchissant lors d’une fièvre.

Elle est également recommandée aux femmes enceintes et pendant la période de ménopause pour diminuer les bouffées de chaleur.

Réduit les risques des crises cardiaques :

La banane est riche en potassium, très bon pour le fonctionnement du corps et qui aide à prévenir l’hypertension artérielle.

Après plusieurs recherches, l’hypertension est parmi les facteurs de risques principaux des crises cardiaques.

Donc, le potassium renfermé dans une banane agit sur l’hypertension et prévient les crises cardiaques et les AVC.

Alors, n’hésitez plus et manger la banane pour régler vos problèmes du quotidien.