

## Gabon/Santé : 5 problèmes médicaux résolus par la banane

29-12-2014

En dépit de sa valeur nutritive, il a été prouvé que les bananes ont le pouvoir de supprimer un certain nombre de problèmes, généralement ceux qui nous conduisent à prendre des comprimés

1. Les flatulences et la constipation Les bananes contiennent de la pectine, ce qui accélère la digestion et favorise l'élimination des toxines et des métaux lourds de l'organisme. En outre, leur fonction de probiotique stimule l'intestin. Tous ces facteurs réduisent les flatulences tandis que la douceur de ce fruit réveille l'intestin et agit comme laxatif naturel pour la constipation.
2. Le stress Le stress est une maladie de notre époque et a un grand impact sur notre santé. Il accélère notre métabolisme ce qui fait baisser notre niveau de potassium. L'équilibre peut être rétabli avec l'aide d'une banane, qui contient suffisamment de potassium, qui aidera à normaliser le rythme cardiaque, fournir de l'oxygène au cerveau et réguler la quantité d'eau optimale dans le corps.
3. La pression artérielle Il est connu que la consommation élevée de sodium et la faible consommation de potassium a un effet négatif sur la pression artérielle. A cause de cela il est important d'avoir une quantité suffisante de potassium qui peut être trouvé dans les bananes. Chaque matin, il est recommandé de manger une banane, ce qui permettra de maintenir la pression à la limite idéale permise.
4. Le syndrome pré-menstruel Les bananes sont riches en vitamine B6, ce qui a un effet positif sur les niveaux de glucose dans le sang, et il est prouvé que la vitamine B fonctionne bien dans le syndrome pré-menstruel. Elle réduit la douleur dans l'abdomen et la poitrine, réduit les changements d'humeur et l'accumulation d'eau dans le corps
5. La dépression Le tryptophane est un ingrédient de la banane sous la forme d'une protéine qui stimule la sécrétion de l'hormone de la chance, la sérotonine. Une seule banane est suffisante pour augmenter le niveau de sérotonine, et vous vous sentirez calme et heureux.