

## ***NABANÁNUJTE SE!***

Profesor na hodině fyziologie hovořil se studenty o banánech. Použil slovní spojení „nabanánovat se,“ které vychází z účinků banánů na mozek. Čti:



**Nikdy nedávej banán do chladničky!!!**

*Toto je zajímavé.*

Když si přečteš článek, už se nikdy nebudeš dívat na banán jinýma očima.

Banán obsahuje tři přírodní cukry - cukrózu, fruktózu a glukózu kombinovanou s vlákninou. Banán dává okamžitou podpůrnou dávku energie.

Výzkum potvrdil, že pouhé dva banány poskytují dostačující dávku energie potřebnou na výdání 90-minutového cvičení. Není divu, že banán je ovoce číslo jedna u všech světových atletů.

Banán dokáže také pomoci překonat podstatné množství chorob a nežádoucích stavů, tvořící tak prvek, který by měl být přidán do naší stravy.



**Deprese:** Podle výzkumů mezi lidmi trpících depresí velká část se cítí výrazně lépe po požití banánu. To je proto, že banán obsahuje tryptophan, druh proteinu který tělo přemění na serotonin, a ten uvolňuje relaxační prvek a zlepšuje náladu a celkově vás činí šťastnější.

**Pro menstruační Syndromy:** Zapomeňte na tabletky - nabanánujte se. Vitamín B6, který se v banáně nachází vám zreguluje hladinu glukózy v krvi, což kladně účinkuje na vaši náladu..

**Anémie :** Vysoký obsah železa v banánech dokáže stimulovat hemoglobin v krvi a pomáhá v případě anémie.

**Krevní tlak:** Toto jedinečné tropické ovoce má extrémně vysoký obsah Potasia a přitom nízký obsah solí, a to dělá banán perfektním nástrojem v boji proti krevnímu tlaku. Navíc, US Food and Drug Administration právě povolila banánovému průmyslu, aby mohla oficiálně vyhlašovat schopnosti tohoto ovoce na snižování rizik krevního tlaku a infarktu.



**Mozková síla:** 200 studentů na škole dostávalo tento rok po dobu zkoušek banánovou potravu: na sní dani, svačinu a oběd jako prostředku na zvýšení výkonnosti

jejich mozku. Výzkum dokázal, že toto ovoce, dokáže pomáhat a dělat studenty mnohem soustředěnějšími.

**Trávení:** Vysoký obsah vlákniny v stravě tvořený banány pomáhá upravit činnost trávicího traktu do normálu a pomáhá překonat problémy bez použití laxativ.

**Kocovina:** Jeden z nejrychlejších zabírajících způsobů odstranění poopi-cových stavů je udělat si banánovo mléčný šejk oslazený medem. Banán utiší žaludek a s pomocí medu vybuduje nazpět zničenou hladinu cukru v těle, zatím co mléko utiší a znovu zavodní váš systém.

**Pálení na srdci:** Banány mají účinek jako přírodní antacid v těle, takže pokud máte problémy s pálením na srdci, snězte banán na úlevu.

**Ranní bolesti:** pár kousků banánu mezi jídlem pomáhá udržet hladinu cukru ve vyvážení a odstraňuje ranní bolesti.

**Komáří bodnutí :** Předtím než sáhnete pro krém na ošetření bolestivého vpichu po komárech, vyzkoušejte potřít bolestivé místo vnitřkem z banánové šlupky. Velké množství lidí zjistilo, že banán je neuvěřitelně účinný ve snížení pálení a podrážděnosti pokožky.

**Nervy:** Banány mají vysoký obsah B vitamínů co tiší nervový systém.



**Nadváha:** Práce pod tlakem? Studie psychologie dokázala, že práce pod tlakem často vede k přecpávání se uklidňujícími doplňky jako je čokoláda nebo čipsy. Při průzkumu hospitalizovaných pacientů vědci zjistili, že nejobéznějšími byli skupiny osob, pracující v práci pod vysokým nátlakem. Správy v závěru, aby jsme dokázali vyloučit požívání jídla vzniklé panikou, potřebujeme kontrolovat naši hladinu cukru v těle. Kus banánu s vysokým podílem uhlohydrátů požitý každé dvě hodiny vám pomůže udržet tuto hladinu.

**Žaludeční vředy:** Banán je používán jako dietní jídlo při zažívacích problémech pro svou hladkou texturu a jemnost. Je to jediné ovoce, které může být používáné bez bolestí i v chronických případech. Banán dokáže neutralizovat nadměrnou kyselinu a snižuje podráždění tím, že jemně obalí stěny žaludku.

**Kontrola teploty:** banán je uznávaný jako chladící ovoce, které dokáže snížit obě, jak tělesnou tak i emociální teplotu nastávajících maminek. Například v Thajsku, těhotné ženy pojídají banány aby zajistily, že jejich dítě se narodí s normální teplotou.

**Problém se sezónní citlivostí (SAD):** Banány dokáží pomoci lidem trpícím na SAD protože obsahují přírodní tryptophan který zlepšuje náladu.

**Kouření a používání tabáku:** Banány dokáží pomoci lidem, kteří se pokouší přestat kouřit. Vitamíny B6, B12 obsažené v banánech - potasium a magnézium pomáhají tělu se dostat z nikotínového abstáku.

**Stres: V banánu** životně důležitý minerál pomáhající normalizovat srdečný rytmus, pomáhá dodávat kyslík do mozku a reguluje vaši tělesnou hladinu vody. Když jsme ve stresu náš metabolický poměr se zvyšuje a tak snižuje naši hladinu potasia. To může být vyvážené napětí s pomocí s vysoko potasiovým „nabanáněním“.

**Infarkt:** Podle výsledků zveřejněných v TV, jediné banány jako součást pravidelné stravy může snížit riziko infarktu až o 40%!

**Bradavice:** Tato jednoduchá přírodní alternativa potvrzuje, že když se chceš zbavit bradavice, vem kus

banánové šlupky a přilož na bradavici žlutou stranou ven. Zlehka připevni slupku náplastí (isolepou)

**Takže, banán je skutečně přírodní prostředek na mnoho nemocí. Když porovnáš banán s jablkem, má v sobě čtyřnásobně více proteinů, dvojnásobně více uhlohydrátů, tři krát víc fosforu, pět krát více vitamínu A a železa, a dvojnásobek jiných vitamínů a minerálů. Bohatost na potasium ho činí ovocem s nejvyšší hodnotou. Je právě čas nato, aby ste změnili svoje staré zvyky „Jeden banán denně drží vašeho lékaře v nedohlednu!"**

**Pošli to dalším...**

**PS: Banán je právě důvod, co dělá všechny opice šťastné po celou dobu...**

**A přidám ještě něco; chcete mít vaše boty rychle lesklé? Vem vnitřní stranu banánu a přetři slupkou svoje botky...nakonec zlehka přelešti suchou látkou.  
Neuvěřitelné ovoce !!!**