



Die heilenden Eigenschaften und gesundheitlichen Vorteile von Banane

Bananen haben einen besonderen Platz in einer fett-, cholesterin- und salzarmen Ernährung. In den mythologischen Zeitaltern in Europa wurde eine Banane als Paradiesapfel bezeichnet. In der traditionellen Medizin Indiens und des alten Persiens gilt diese goldene Frucht als das Geheimnis der ewigen Jugend der Natur. Bis heute ist Banane dafür bekannt, eine gesunde Verdauung zu fördern und ein Gefühl von Jugendlichkeit zu erzeugen. Banane ist eine der ältesten und bekanntesten Früchte der Welt. Es ist köstlich und zu jeder Jahreszeit erhältlich. Bananen sind von großem Nährwert. In Kombination mit Milch stellt es eine fast vollständige ausgewogene Ernährung dar. Es ist …



Bananen haben einen besonderen Platz in einer fett-, cholesterin- und salzarmen Ernährung. In den mythologischen Zeitaltern in Europa wurde eine Banane als Paradiesapfel bezeichnet. In der traditionellen Medizin Indiens und des alten

Persiens gilt diese goldene Frucht als das Geheimnis der ewigen Jugend der Natur. Bis heute ist Banane dafür bekannt, eine gesunde Verdauung zu fördern und ein Gefühl von Jugendlichkeit zu erzeugen. Banane ist eine der ältesten und bekanntesten Früchte der Welt. Es ist köstlich und zu jeder Jahreszeit erhältlich.

Bananen sind von großem Nährwert. In Kombination mit Milch stellt es eine fast vollständige ausgewogene Ernährung dar. Es ist eine gute Quelle für schnelle Energie und ein ausgezeichnetes Mittel zur Erholung von Müdigkeit.

Bluthochdruck und Herzproblem: Kaliumsalz kann wie Betablocker das Risiko von Bluthochdruck und damit von Herzproblemen verringern. Banane, eine reiche Quelle von Kalium und wenig Natrium, ist für Patienten mit hohem Blutdruck von Vorteil.

Bestimmte Verbindungen in Bananen verhalten sich wie Angiotensin-Converting-Enzym (ACE)-Hemmer. ACE ist für den Anstieg des Blutdrucks verantwortlich. Bei sechs Bananensorten wurde eine ACE-hemmende Eigenschaft festgestellt.

Fettleibigkeit: Eine Diät mit halber Banane und Magermilch während des Frühstücks gilt als wirksames Mittel zur Gewichtsreduktion.

Darmerkrankung: Bananen werden als diätetische Nahrung gegen Darmerkrankungen eingesetzt. Da Patienten mit chronischen Geschwüren alle sauren Früchte vermeiden müssen, ist dies die einzige Frucht, die sie ohne Leiden verzehren können. Es neutralisiert die Übersäuerung des Magensaftes und reduziert die Reizung des Geschwürs. Reife Banane ist sehr nützlich bei der Behandlung von Colitis ulcerosa, da sie mild, leicht verdaulich und leicht abführend ist. Es lindert die akuten Symptome und fördert den Heilungsprozess.

Verstopfung und Durchfall: Banane hilft sowohl bei

Verstopfung als auch bei Durchfall, da sie die Dickdarmfunktionen im Dickdarm ausgleicht. Es nimmt viel Wasser auf, was beim richtigen Stuhlgang hilft.

Ruhr: Bananenpüree mit wenig Salz ist ein wertvolles Heilmittel gegen Ruhr. Nach der traditionellen Naturheilkunde ist bei dieser Krankheit eine Kombination aus reifer Banane, Tamarinde und Kochsalz am wirksamsten.

Anämie: Aufgrund ihres hohen Eisengehalts ist Banane bei der Behandlung von Anämie von Vorteil. Es stimuliert die Produktion von Hämoglobin im Blut.

Allergien: Die Frucht ist sehr nützlich für diejenigen, die auf bestimmte Lebensmittel allergisch sind und daher an Hautausschlägen, Verdauungsstörungen oder Asthma leiden. Banane enthält Verbindungen, die in den meisten Fällen nicht allergisch sind. Die Frucht verursacht jedoch bei bestimmten empfindlichen Personen allergische Reaktionen und sie sollten dies vermeiden.

Tuberkulose: Bananen gelten als nützlich bei der Behandlung von Tuberkulose. Der Saft des Wegerichs oder der gewöhnlichen gekochten Banane wirkt Wunder bei der Behandlung von Tuberkulose.

Harnwegserkrankung: Saft aus Bananenstängeln ist ein bekanntes Mittel gegen Harnwegserkrankungen. Es hilft, die Nieren- und Leberfunktionen zu verbessern. Es hat sich gezeigt, dass es bei der Behandlung von Nieren- und Gallensteinen eine große Hilfe ist.

Menstruationsstörung: Gekochte Bananenblüten, die mit Quark gegessen werden, gelten als wirksames Medikament gegen schmerzhafte Menstruation und übermäßige Blutungen. Bananenblüten erhöhen die Konzentration des Progesteronhormons, was die Blutung reduziert.

Andere Verwendungen: Reife Banane wird hauptsächlich als Dessert oder als Frühstücksfrucht gegessen. Unreife Früchte können gekocht werden. Bananenchips aus vollreifen unreifen Bananen sind lecker und gesund. Das aus der getrockneten unreifen Banane hergestellte Mehl ist dreimal reicher an Mineralien als das Weizenmehl. Es ist auch leichter verdaulich als Getreidestärken und ist eine ideale Nahrung für Säuglinge und Patienten. Bananen sind auch bei Arthritis hilfreich.

Vorsichtsmaßnahmen: Bananen müssen sehr reif sein, sonst ist sie schwer verdaulich. Die rohe Banane enthält 20 bis 25 Prozent Stärke. Während des Reifeprozesses wird diese Stärke jedoch vollständig in einen leicht assimilierbaren Zucker umgewandelt.

Die Frucht sollte wegen ihres hohen Kaliumgehalts nicht von Personen mit Nierenversagen verzehrt werden.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki