

# LES BIENFAITS DE LA BANANE



## **1- Aide à détoxifier l'organisme**

En consommant régulièrement des bananes, vous limitez la quantité de graisse que vos cellules peuvent absorber. Ce qui facilite une perte de poids rapide à cause de la pectine qu'elle contient.

## **2- Aide à améliorer la vue**

La banane est un antioxydant qui aide à protéger et réparer les cellules. Dans ce fruit, on retrouve aussi d'autres éléments nutritifs comme la vitamine E et la lutéine qui permettent de réduire le risque de dégénérescence maculaire.

## **3- Aide à déstresser**

La banane agit comme un antidépresseur naturel. Elle traite le stress, l'anxiété et l'insomnie. Grâce à sa teneur en potassium, vous serez de bonne humeur. Elle contribue à

réguler le stress en envoyant de l'oxygène au cerveau et en gardant un pouls normal, grâce à sa teneur en potassium.

#### **4- Aide à contrôler la pression artérielle**

Selon les chercheurs, la consommation de potassium permet de maintenir la pression artérielle sous contrôle. Riche en potassium, calcium et magnésium, la banane est idéale pour réguler la pression artérielle et protéger contre les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux.

#### **5- Lutte contre le vieillissement de la peau**

Grâce aux vitamines C et B6 présentes dans la banane, votre peau se dégrade difficilement. Elle permet de garder l'intégrité et l'élasticité de la peau tout en luttant contre les radicaux libres qui sont à l'origine du vieillissement cutané.