

Banana

Vamos falar agora de uma combinação riquíssima em benefícios. E, além de muito saborosa, é ótima para a saúde.

E é fácil entender isso.
São dois ingredientes especiais.

A banana é excelente fonte de energia para o organismo. Ela é rica em potássio, mineral que participa de todos os processos musculares do organismo, sendo por isso muito importante para o bom funcionamento do coração.

Encontram-se na banana outros dois importantes nutrientes: fósforo e magnésio. O primeiro compõe ossos e dentes e participa da digestão dos carboidratos. O segundo atua para produzir energia celular e é essencial para o relaxamento muscular, sendo especialmente indicado para pessoas estressadas.

O segundo ingrediente da receita é a canela
O que podemos falar dessa especiaria?
Uma palavra a resume: maravilhosa!

A canela ajuda a controlar o nível de açúcar e de colesterol no sangue, o que diminui o risco de doenças cardíacas.

E não só isso.

De acordo com pesquisa da universidade do Texas, a canela é uma promessa para várias doenças neurodegenerativas, incluindo doença de Alzheimer, doença de Parkinson, esclerose múltipla, tumor cerebral e meningite.

A pesquisa mostrou que a canela reduz a inflamação crônica associada a esses distúrbios neurológicos.

Nas mulheres, ajuda a combater a infertilidade, pois contém a substância cinamaldeído, que segundo estudos aumenta o hormônio progesterona e diminui a produção de testosterona em mulheres, ajudando a equilibrar os hormônios.

Publicação da revista americana Nutrition and Cancer mostra que a canela pode reduzir a proliferação de células cancerosas.

A canela tem se mostrado capaz de reduzir os sintomas relacionados com a dor de artrite.

E também tem demonstrado ser um bom remédio natural para eliminar dores de cabeça e aliviar a enxaqueca

Em estudos, a canela mostrou-se eficaz contra úlcera, eliminando a bactéria *H. pylori*.

E teste feitos em uma universidade na Alemanha, com 30 pessoas, chegou à conclusão de que as que ingeriram canela diariamente melhoraram a memória e a função cognitiva.

Mas esta planta não aumenta a pressão arterial?

Só em alguns hipertensos ocorre esse efeito.

Tanto que, em outros posts, quando informamos que a canela elevava a pressão, muitos hipertensos comentaram dizendo que isso não acontecia com eles.

E como se faz o chá de banana e canela?

A receita está logo adiante.

INGREDIENTES

- 1 litro de água
- 2 bananas picadas
- 2 pedaços de canela em pau

MODO DE PREPARO

1. Ponha a água para ferver com a canela.
2. Depois que ferver, coloque a banana (se for orgânica, não descasque) e abafe a panela.
Espere esfriar.
3. Bata no liquidificador, coe e beba.
4. O chá de banana e canela tem, entre vários benefícios, a ação de facilitar a digestão, melhorar o sono e combater a anemia e a diarreia
5. Beba cerca de uma hora antes de ir dormir.