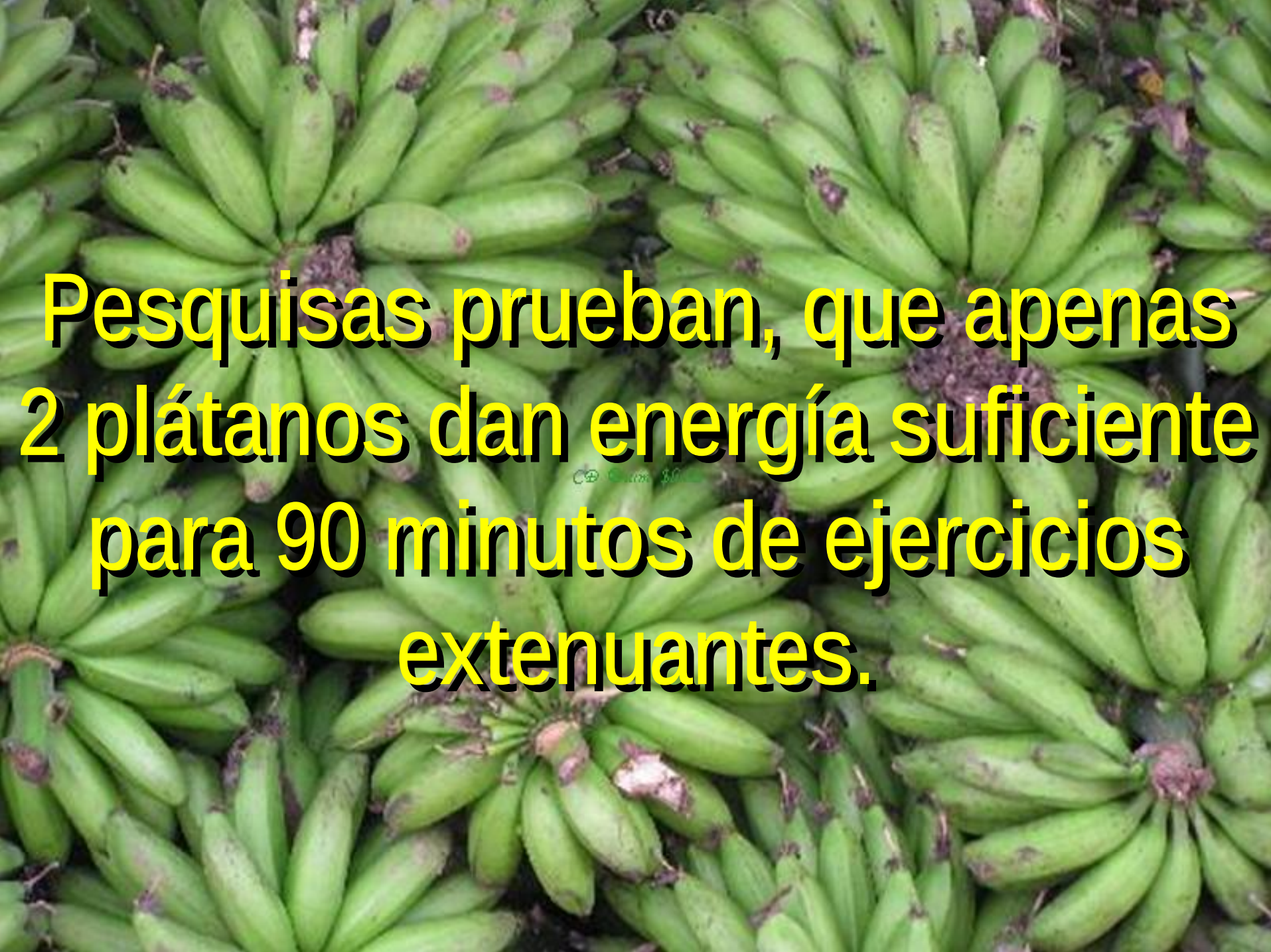
!COMA MÁS PLÁTANO!

“Un plátano al día, mantiene lejos al médico”.

(A banana a day, keeps the doctor away)

Si deseas una solución rápida para tus bajos niveles de energía, no hay mejor bocadillo que el plátano.

Contiene 3 azúcares naturales: sacarina, fructuosa y glucosa combinados con fibra, por lo que el plátano brinda un rápido y substancial aumento de energía.


Pesquisas prueban, que apenas
2 plátanos dan energía suficiente
para 90 minutos de ejercicios
extenuantes.

No es por nada que el plátano
como energético, es la fruta
Nº 1 de los atletas más
exitosos del mundo.

El plátano ayuda también a curar o prevenir un gran número de enfermedades y malestares físicos, lo que lo debiera hacerlo obligatorio en la dieta diaria.

Anemia

Contiene mucho hierro, por lo que el plátano estimula la producción de hemoglobina en la sangre, lo que ayuda en casos de anemia.

Presión arterial.

Contiene una elevada cantidad de potasio y poco sodio, lo que lo hace perfecto para combatir la presión arterial elevada. Tanto así, que la FDA (Administración de Alimentos y Medicinas) de los EUA autorizó a la industria del plátano a informar oficialmente sobre los beneficios en la reducción de los riesgos de presión elevada e infarto.

Capacidad mental.

200 estudiantes de una escuela en Twickenham, Inglaterra, comieron plátano en el desayuno, merienda y cena, elevando considerablemente su capacidad mental. La investigación muestra que frutas con elevadas cantidades de potasio, ayudan a los alumnos a aprender y a mantenerse más alertas.

Intestinos.

Por su elevada cantidad de fibra, incluir plátanos en la dieta puede ayudar a normalizar las funciones intestinales, ayudando a superar el problema sin recurrir a laxantes.

Depresión

De acuerdo con una reciente investigación realizada por la MIND entre personas que sufren depresión, muchas se sintieron mejor después de una dieta rica en plátanos. Lo anterior, debido a que el plátano contiene "triptófano", un tipo de proteína que el organismo convierte en serotonina, reconocida como relajante, mejorando el humor y de modo general aumentando la sensación de bienestar.

Cruda.

Una de las formas más rápidas de curar una cruda, es preparar un licuado de plátano con leche y miel.
El plátano, calma el estómago y con ayuda de la miel, eleva los bajos niveles de azúcar, en tanto la leche suaviza y rehidrata el cuerpo.

Malestar.

Los plátanos, tienen un efecto antiácido natural.

Si usted padece de agruras, experimente comiendo un plátano y podrá sentirse aliviado.

Náusea matinal.

Comer un plátano entre comidas, ayuda a mantener el nivel de azúcar elevado en sangre, evitando las náuseas.

Picaduras de mosquito.

Antes de usar otros remedios, experimente tallando la parte interna de la cáscara del plátano en la región afectada. Muchas personas tienen resultados excelentes al reducir la hinchazón e irritación.

Nervios.

Los plátanos, contienen una elevada cantidad de vitamina B, lo que ayuda a regular y tranquilizar el sistema nervioso.

Exceso de peso y Estrés en el trabajo.

Estudios del Instituto de Psicología en Austria, muestran que la presión en el trabajo fomenta una excesiva ingestión de comida. Examinando a 5 mil pacientes en hospitales, los investigadores concluyeron que los más obesos eran los que tenían trabajos con mayor presión. El estudio concluyó, que para evitar la ansiedad por la comida, se necesitan controlar los niveles de azúcar en la sangre.

TPM

Olvídese de las píldoras y coma plátanos. Contienen vitamina B6, la que regula los niveles de glucosa en sangre afectando positivamente el humor.

Úlcera.

Usada en la dieta diaria contra desordenes intestinales, es la única fruta cruda que puede ser comida sin desgaste en casos de úlcera crónica. También neutraliza la acidéz y reduce la irritación, protegiendo las paredes del estómago.

Control de temperatura

Muchas culturas consideran al plátano como fruta 'refrescante', lo que puede reducir tanto la temperatura física como la emocional en mujeres embarazadas. En Tailandia, por ejemplo, las embarazadas comen plátanos para que los bebés nazcan frescos.

Desordenes Afectivos Ocasionales.

El plátano, auxilia a los que sufren de DAO porque contiene un aumentador natural del buen humor; el "triptófano".

Humo.

Los plátanos, pueden ayudar a las personas que dejan de fumar por sus elevados niveles de vitaminas C, A1, B6 y B12, amén del potasio y el magnesio que contienen, ayudando al cuerpo a recuperarse de los efectos del síndrome de abstinencia.

Estrés.

El Potasio es un mineral vital que ayuda a normalizar el ritmo cardiaco, llevando más oxígeno al cerebro y regulando el equilibrio del agua en el organismo.

Cuando estamos sometidos a estrés, el ritmo metabólico se eleva, lo que reduce los niveles de Potasio, mismos que pueden ser reequilibrados con la ayuda del plátano.

Infarto.

De acuerdo con una investigación publicada en el Periódico de Medicina de Nueva Inglaterra, comer plátanos regularmente, puede reducir el riesgo de muerte por infarto ¡hasta en un 40% !

Verrugas.

Los naturistas afirman que si quieres eliminar las verrugas, es suficiente con poner la parte interna de la cáscara del plátano sobre ellas y sostenerla con una curita hasta que se desprendan.

Regulación de los niveles de carbohidratos.

Comiendo alimentos ricos en carbohidratos complejos cada 2 horas como los platános, los niveles de glucosa se mantiene estables.

Como puede verse, el plátano es una medicina natural contra muchas afecciones.

Comparado con la manzana tiene:

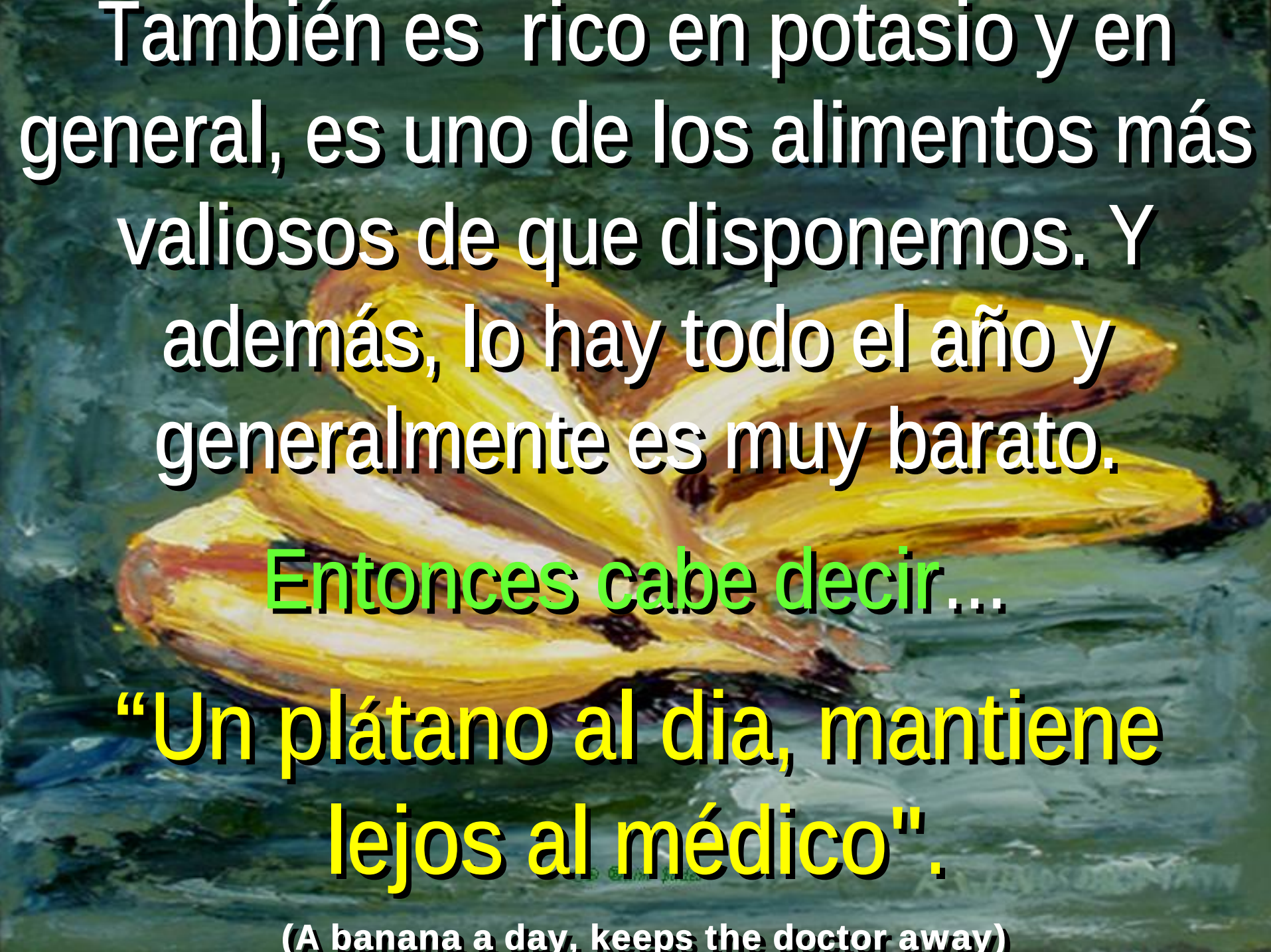
4 veces más proteína

2 veces más carbohidratos

3 veces más fósforo

5 veces más vitamina A y hierro

2 veces más de otras vitaminas y sales minerales.



También es rico en potasio y en general, es uno de los alimentos más valiosos de que disponemos. Y además, lo hay todo el año y generalmente es muy barato.

Entonces cabe decir…

“Un plátano al dia, mantiene lejos al médico".

(A banana a day, keeps the doctor away)