8 niezwykłych właściwości zdrowotnych… skórki od banana



Po zjedzeniu banana skórkę zazwyczaj wyrzucamy do kosza. Niepotrzebnie – może się przydać zarówno w kuchni, jak i łazience.

Skórka od banana zawiera błonnik i wiele cennych mikroelementów. Okazuje się, że niepotrzebnie tak szybko wyrzucamy ją do kosza na śmieci!

Co dobrego wiąże się z jedzeniem lub używaniem bananowej skórki?

Łagodzi ukąszenia

Na ukąszenia owadów poleca się zazwyczaj (poza gotowymi preparatami zakupionymi w aptece) przyłożenie do skóry plasterka cytryny lun pocierania swędzącego miejsca lodem. Często zapominamy jednak o innej prostej metodzie. Krótki masaż miejsca ugryzionego przez komara za pomocą skórki od banana także łagodzi bowiem świąd i pozwala uwolnić się od

drapania.

Wybiela zęby

Zgodnie z danymi opublikowanymi w Native American News skórka od banana ma właściwości wybielające – wystarczy regularnie przez dwa tygodnie pocierać zęby jej wewnętrzną częścią. Efekty są podobno widoczne już po kilku dniach!

Ułatwia sprawy toaletowe

Błonnik zawarty w skórce od banana ułatwia regularne wypróżnienia. Nie polecamy wprawdzie zjadania całej skórki, warto jednak łyżeczką zeskrobać trochę jej wewnętrznej części – taka ilość wspomoże układ trawienny.

Przeciwdziała zaćmie

Skórka od banana zawiera luteinę, która jest silnym przeciwutleniaczem chroniącym oczy przed szkodliwym promieniowaniem UV i działaniem wolnych rodników. Udowodniono, że pomaga uniknąć zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej.

Zmniejsza zmarszczki

Antyoksydanty zawarte w bananowej skórce świetnie wpływają na stan naszej skóry. Zwolennicy takiej bananowej terapii polecają delikatnie natrzeć nią podatne na powstawanie zmarszczek fragmenty twarzy i pozostawić w tych miejscach na pół godziny przed myciem. Nam się nie chce wierzyć, żeby taki zabieg faktycznie dał zauważalne rezultaty, ale cóż – warto spróbować. Tym bardziej, że domowe maseczki – także te z bananem – są bardzo popularne i lubiane przez wiele pań.

Ułatwia zaśnięcie i poprawia nastrój

Skórka od banana zawiera tryptofan – składnik, który bierze udział w produkcji melatoniny i serotoniny, a tym samym pomaga w problemach ze snem. Poleca się więc dostarczanie go w diecie. Tryptofan jest też ważnym elementem w walce z depresją, wzmacnia odporność i poprawia samopoczucie.

Obniża cholesterol

Skórka od banana ma więcej rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika niż sam banan, dzięki czemu pomaga obniżać poziom cholesterolu we krwi i zapobiegać chorobom układu krążenia.

Usuwa kurzajki

Brodawka na skórze? Wypróbuj skórkę od banana – zwolennicy tej metody radzą przyłożyć skórkę do kurzajki, obwiązać ją bandażem i zostawić na noc. Kurację należy powtarzać aż zmiana skórna zniknie – a to podobno, dzięki właściwościom skórki, staje się bardzo szybko.

Dlaczego warto jeść orzechy?





