

A banántól jobban alszunk?

Közzétéve itt: magyarmezogazdasag.hu az Agrárhírportál (<https://magyarmezogazdasag.hu>)



A banántól jobban alszunk?

Az alvási zavarokat (is) érdemes természetes megoldásokkal kezelni, amíg csak lehet. Egyik ilyen lehetőség a banán esti fogyasztása. Nézzük, hogyan hat a banán a testünkre és az alvásunkra!



Megnyugtatja az elmét

A banánt érdemes egy-másfél órával lefekvés előtt elfogyasztani, ugyanis segíti a megnyugvást és az elalvást. A banán tartalmaz egy **triptofán** nevű esszenciális aminosavat, ami a **szerootonin** nevű hormon előállításában játszik fontos szerepet. A szerotonin szintjének emelkedésével jobban tudjuk kezelni a stresszt, megnyugszik az elménk, csökken a félelemérzetünk, a haragunk és az álmatlanságunk.

Segíti az alvási ciklus szabályozását

A triptofánból a szervezet szerotonint, a szerotoninból pedig melatonint hoz létre. A **melatonin** az alvási ciklust irányító hormon. Felelős a cirkadián ritmusok, vagy az alvás-ébrenléti ciklus szabályozásáért. A szerotoninnal együtt hat a test hőmérsékletére és álmoságot okoz. Segíti a szorongás leküzdését, és javítja az alvást.

A banántól jobban alszunk?

Közzétéve itt: magyarmezogazdasag.hu az Agrárhírtportál (<https://magyarmezogazdasag.hu>)



Hozzájárul a test relaxálásához

A magnéziumhiányos étrend éjszakai görcsöket okozhat, ami megzavarja az alvást. A banán sok

A banántól jobban alszunk?

Közzétéve itt: magyarmezogazdasag.hu az Agrárhírporthál (<https://magyarmezogazdasag.hu>)

magnéziumot tartalmaz, fogyasztásával ellazíthatjuk a testet, és megelőzhetjük a görcsöket. Egy banánban az ajánlott napi magnézium adag nyolc százaléka található. Az elalvást elősegítő folyamatokat is befolyásolja. Többek közt a melatonint szabályozza. Ugyancsak segít a szorongás és a depresszió leküzdésében, ezzel is támogatva a jobb alvást.

Ellazítja az izmokat

A banán nagyon gazdag **káliumban** is. Egy banán az ajánlott napi káliumbevétel tizenkét százalékát tartalmazza. A magnéziummal együtt segít ellazítani az izmokat és idegeket, szabályozza a vérnyomást, és elősegíti az egészséges emésztést. Éppen ezért mindkét ásványi anyag jótékonyan hat az alvásra.

Az alvás alapvető szükségletünk. A testnek pihenésre van szüksége ahhoz, hogy ébrenlét alatt jól tudjon működni. Ha nem alszunk eleget, veszélyeztetjük az egészségünket. Akárcsak a sok gyógyszer fogyasztásával.

Próbáljuk ki a természetes megoldásokat, többek közt a sok pozitív tulajdonsággal rendelkező banánt!

Szerző: Rizsányi Rózsa

Közzététel ideje: 2019. 05. 12., vasárnap, 12:00

A forrás webcíme: <https://magyarmezogazdasag.hu/2019/05/12/banantol-jobban-alszunk>