

Ensin täytynee vähän alustaa miksi blogin nimi on Päivän banaani. Tämän kehittäminen alkoi itseasiassa sisäpiirin vitsinä. Minulla on aina banaani eväänä kun menen töihin. Eli ei päivää ilman banaania. Pieni info pläjäys banaanista. Ne ovat hyväksi ihollesi ja ruoansulatuksellesi, mielialasi parantamiseksi, anemian torjumiseksi sekä lisäksi täyttävät sinut tehokkaasti. On nimittäin todistettu, että banaanit sisältävät erittäin runsaasti ravinteita.

Bansku antaa luonnollisen hoidon vatsahaavoja vastaan, sillä se neutralisoi vatsan happoja sekä lievittää ärtyneisyyttä. Mikä on siis suunnaton helpotus tällaiselle vatsalla stressaavalle ihmiselle. Kaliumin runsas määrä jeesaa lihasten vahvistumista. Sitten jaksaa käpytellä pitempiäkin iltalenkkejä. Liiallinen natriumin saanti ja kaliumin saannin vähäisyys vaikuttaa verenpaineen tasojen hallintaan Banaanin runsas kaliumin määrä auttaa siis korkean verenpaineen kanssa kamppaileville. Hedelmän ominaisuudet auttavat myös pitämään sydämen lyöntitahdin tasaisena.

Banaanien korkea kuitupitoisuus tarkoittaa, että ne auttavat hallitsemaan huonon kolesterolin määrää. Sen sijaan, että banaanit aiheuttaisivat painonnousua, ne ovat erinomainen lisä mihin tahansa painon vähentämiseen tähtäävään dieettiin. Banaanin sisältämät vitamiinit ja mineraalit ovat erittäin hyödyllisiä ihon kunnon kannalta. Ilmankos olen varsinainen babyface edelleen 😊 Banaani on kuulemma parasta ruokaa masennuksen torjuntaan. Hedelmän syönti sellaisenaan antaa kehölle runsaan määrän B-vitamiineja, jotka ovat elintärkeitä hermoston rauhoittamiseksi.

Jotta tämä ei kuulostaisi pelkältä terveysvalistukselta kaappaan tähän myös hengellisen aspektin. Kun on ottanut Jeesuksen vastaan omana Vapahtajana saa rauhan sydämeen. Rytmit ja paineet pysyy hallinnassa. Raamatunluku ja rukous on uskovan päivän banaani. Kun "pureskelet" lukemaasi rukoillen jaksat kulkea Jumalan kanssa. Sanan lupaukset huolenpidosta auttavat stressinhallintaan, sillä hän on luvannut pitää meistä huolen. Kadetinkin päivä on Jumalan käsissä silloin jaksaa hymyillä vaikka ympärillä myrskyäisikin.

*Ei niin, että jo olisin sen saavuttanut tai että jo olisin tullut täydelliseksi, vaan minä riennän sitä kohti, että minä sen omakseni voittaisin, koska Kristus Jeesus on voittanut minut. Veljet, minä en vielä katso sitä voittaneeni; mutta yhden minä teen: unhottaen sen, mikä on takana, ja kurottautuen sitä kohti, mikä on edessäpäin, minä riennän kohti päämäärää, voittopalkintoa, johon Jumala on minut taivaallisella kutsumisella kutsunut Kristuksessa Jeesuksessa Fil. 3:12-14*