

## Chuối

Giúp:

1. ngủ ngon,
2. giải độc.
3. giảm áp huyết,
4. chống suy nhược,
5. chống lại các bệnh như cảm lạnh, cúm
6. đẩy mạnh sức miễn dịch của cơ thể
7. nhuận trường,
8. chuối hột để trị sạn thận và sạn mật.
9. giảm ngứa, sưng;
10. chống ói,
11. chống mập phì,
12. chống ung thư
13. trị Alzheimer, Huntington và Parkinson.
14. giảm nguy cơ vọp bé
15. Bệnh trầm cảm (depression)
16. thư giãn, tăng cường hưng phấn, và làm cho con người ta cảm thấy hạnh phúc hơn.
17. sản xuất huyết cầu tố trong máu và do đó giúp trị bệnh thiếu máu.
18. làm hạ áp huyết cao. Chỉ cần ăn 2 quả chuối mỗi ngày, trong một tuần có thể giảm được 10% chỉ số huyết áp.
19. giúp hB Bc sinh tinh tảo linh hoạt hơn
20. phòng ngừa nhiều chứng bệnh ở ruột già  
chóng cơn váng uất vì rượu là làm một ly sữa lạnh đánh sốp lên với chuối và mật ong. Chuối sẽ làm cho dạ dày dày, và với sự trợ giúp của mật ong sẽ nâng mức đường giảm trong máu, trong khi sữa vừa làm bớt cơn đau vừa tái tạo nước cho cơ thể.
21. chống muỗi cắn, hãy thử chà nhẹ pH<sub>1n</sub> trong của vỏ chuối vào chỗ muỗi cắn bạn sẽ thấy da bớt sưng và bớt ngứa
22. làm dịu hệ thần kinh. Trị Căng thẳng tâm thần (stress):
23. giúp những người cai thuốc lá. Các vitamin B 6, B 12 cũng như các chất potassium và magnesium có trong chuối giúp cho cơ thể hồi phục sau những pH An ứng của sự thiếu nicotine.
24. Never, put your banana in the refrigerator!!!