



LE BANANA CIRCLE

Un cocktail de vitamines



La pulpe parfumée et sucrée des fruits du papayer apporte non seulement l'énergie de la journée par son sucre mais aussi par sa vitamine C qui est la molécule de l'énergie des cellules. La papaye est aussi une bénédiction pour les intestins notamment par ses fibres qui les empêchent de se boucher et d'être constipé mais aussi par ses graines qui sont antimicrobiennes et qui débarrassent des vers et autres parasites. Quand on mange la papaye, on garde les graines, on les sèche, on les broie pour en consommer des petites cuillerées comme antiparasitaire. On peut râper sa chaire et attendrir la viande. On finira en disant que les feuilles de papayer sont un pesticide contre les champignons et permettent de faire de la colle et du savon. Si pratique à peler et à manger, la banane contient entre autres du Magnésium et des vitamines B qui agissent positivement sur les nerfs. En manger quotidiennement aide à lutter contre l'eczéma et l'asthme. La chaire de la banane est moins parfumée mais tout aussi sucrée et d'autant plus énergétique qu'elle contient beaucoup de Potassium pour faire de l'ATP. Sa peau en contient tellement qu'on peut en récupérer le bicarbonate en la chauffant, sinon à mettre bien sûr au compost ! Les feuilles du bananier peuvent être utilisées pour faire des paniers et les fibres de son tronc pour fabriquer des tissus. Et puis, la patate douce propose des gros tubercules qui se mangent cuits comme ses feuilles. Elle regorge d'énergie et est riche en vitamine A, la molécule de la multiplication cellulaire. Enfin, les plantes aromatiques, chacune ses bienfaits ! Exemples : la citronnelle repousse les moustiques et aide à mieux dormir, la menthe repousse les souris et aide à mieux digérer et le basilic repousse les mouches et aide à diminuer la fièvre.

Écrit par 3tonnes.org

Vous pouvez partager librement ce texte à la condition d'en conserver l'intégralité, sans ne rien modifier ni enlever, y compris sa provenance et ces quelques lignes. Version 0-1.