

JAK JÍST OVOCE



My všichni si myslíme že jíst ovoce znamená koupit ho, očistit a jen tak hodit do úst.
Není to tak jednoduché jak si myslíte.
Je důležité vědět, kdy a jak ho jíst.

Jaký je správný způsob konzumování ovoce?

Znamená to nejíst ovoce po jídle!

Ovoce by se mělo jíst na prázdný žaludek.

Pokud tak jíte ovoce, bude to hrát hlavní roli při detoxikaci, dodávající vám velkou dávku energie na hubnutí a jiné životní aktivity.

Ovoce je velmi důležité jídlo.

Řekněme že sníte dva krajíce chleba a pak plátek ovoce. Ovoce je připraveno jít rovně přes žaludek do střeva, ale je mu v tom zabráněno.

Mezitím všechno jídlo hnije a kvasí a mění se na kyselinu. V minutě, když přijde ovoce do kontaktu s jídlem a trávicími šťávami, celá masa jídla se začne kazit.

Takže, prosím, jezte ovoce na prázdný žaludek nebo před jídlem! Když chcete pít džus, pijte jen čerstvý, ne z láhve. Nepijte ani ohříván džus. Nejezte upečené ovoce, protože vůbec nedostanete živiny. Dostanete jen chuť. Pečení ničí všechny vitamíny.

Ale jíst celé ovoce je lepší než pít džus. Pokud máte pít džus, pijte ho pomalu po doušcích, protože ho musíte nechat smíchat se slinami, než ho spolknete. Můžete jít na 3 denní rychlou očistu těla ovocem. Jezte jen ovoce a pijte jen džus během 3 dní a budete překvapen, když vám vaši přátelé řeknou, jak zářivě vypadáte!

KIWI - Malé ale mocné. Je dobrým zdrojem draslíku, magnezia, vitamínu E a vlákniny. Obsahuje dvakrát tolik vitamínu C než pomeranč.

JABLKO - Jablko denně, vás udrží od doktora. Přestože jablko obsahuje málo vitamínu C, má antioxidanty a flavony, které podporují aktivitu vitamínu C, což pomáhá snížit riziko rakoviny infarktu a mrtvice.

JAHODY - Ochranné ovoce. Jahody mají nejvyšší celkovou sílu antioxidantů mezi ovocem a chrání tělo před onemocněním rakovinou, ucpáním cév volnými radikály.

POMERANČ - Nejsladší medicína. Jedením 2-4 pomerančů denně se chráníte před chřipkou, vysokým cholesterolem, ledvinovými kameny a snižuje riziko vzniku rakoviny.

VODNÍ MELOUN - Nejchladnější hasič žízně. Skládá se z 92% vody, která je zabalena ve vysoké dávce glutathionu což pomáhá imunitnímu systému. Také obsahují lykopen proti rakovině. Obsahují také vitamín C a draslík.

GUAVA A PAPAAYA - Nejvyšší cena za vitamín C. Jsou jednoznačnými vítězi v soutěži o obsah vitamínu C.. Guava je také bohatá na vlákninu, která pomáhá při prevenci zácpy. Papaya je bohatá na karoten, ten pomáhá zraku.

Pít studené vody po jídle = rakovina!

Věříte tomu?? Pro ty, kteří rádi pijí studenou vodu, tento článek je pro Vás:

Je sice příjemné popít chladný nápoj po jídle, avšak tento chladný nápoj způsobí ztuhnutí tuků v jídle, které jste zrovna zkonsumoval. To způsobí zpomalení zažívacího procesu. Jakmile tento ztuhlý tuk reaguje se žaludečními kyselinami, rozpadne se a bude absorbován střevem rychleji, než solidní jídlo. Tento tuhý tuk se usadí na stěně střev a vytvoří podmínky pro rakovinu & artritidu. Nejlépe je pít horkou polévku nebo horkou vodu po jídle. Snad bychom měli přijmout za své zvyky Číňanů a Japonců, totiž popíjet horký čaj během jídla, ne chladnou vodu.

Seriózní poznámka o infarktu:

Ženy by měly vědět, že symptomem každého infarktu je bolest levého ramene. Mějte se na pozoru před intenzivní bolestí v čelistech. Nikdy nemusíte mít bolest v hrudníku při infarktu. Nausea (zvedání žaludku) a intenzivní pocení jsou také příznaky. 60% lidí, kteří měli infarkt ve spánku, se neprobudili. Bolest v čelisti vás může probudit do kritické zdravotní situace. Buďme opatrní a mějme se na pozoru. Čím víc toho víme, tím větší šanci máme na přežití.

