

Comer frutas con el estómago vacío.



Dr. Víctor Javier Chávez Sánchez

29-julio-08

Comer frutas con el estómago vacío

- La fruta es el alimento perfecto, requiere una mínima cantidad de energía para ser digerida y le da lo máximo a su cuerpo de retorno.
- Es el único alimento que hace trabajar a su cerebro.



Comer frutas con el estómago vacío



- La fruta, es principalmente fructosa (que puede ser transformada con facilidad en glucosa), en la mayoría de las veces es 90-95% agua.
- Eso significa que está limpiando y alimentando al mismo tiempo.

Comer frutas con el estómago vacío

- El único problema con las frutas, es que la mayoría de las personas no sabemos como comerlas, de forma de permitir que su cuerpo asimile efectivamente sus nutrientes.



Comer frutas con el estómago vacío



- Se deben comer las frutas siempre con el estómago vacío.
- ¿Por qué?
- La razón es que las frutas en principio, no son digeridas en el estómago, son digeridas en el intestino delgado.

Comer frutas con el estómago vacío

- Las frutas pasan rápidamente por el estómago, de ahí pasan al intestino, donde liberan sus azúcares.
- Mas si hubiere carne, papas o almidones en el estómago, las frutas quedan presas y ellas comienzan a fermentar.



Comer frutas con el estómago vacío



- Si usted comió una fruta de postre, luego de una cena y pasó el resto de la noche con pesadez en el estómago y un desagradable sabor en la boca, es porque usted no comió de la manera adecuada.
- Se debe comer las frutas, siempre con el estómago vacío.

Comer frutas con el estómago vacío



¿Desea hacer la más valiosa compra que pudiera?

Compre un extractor.

Usted podrá ingerir el jugo extraído con el extractor como si fuese fruta, con el estómago vacío.

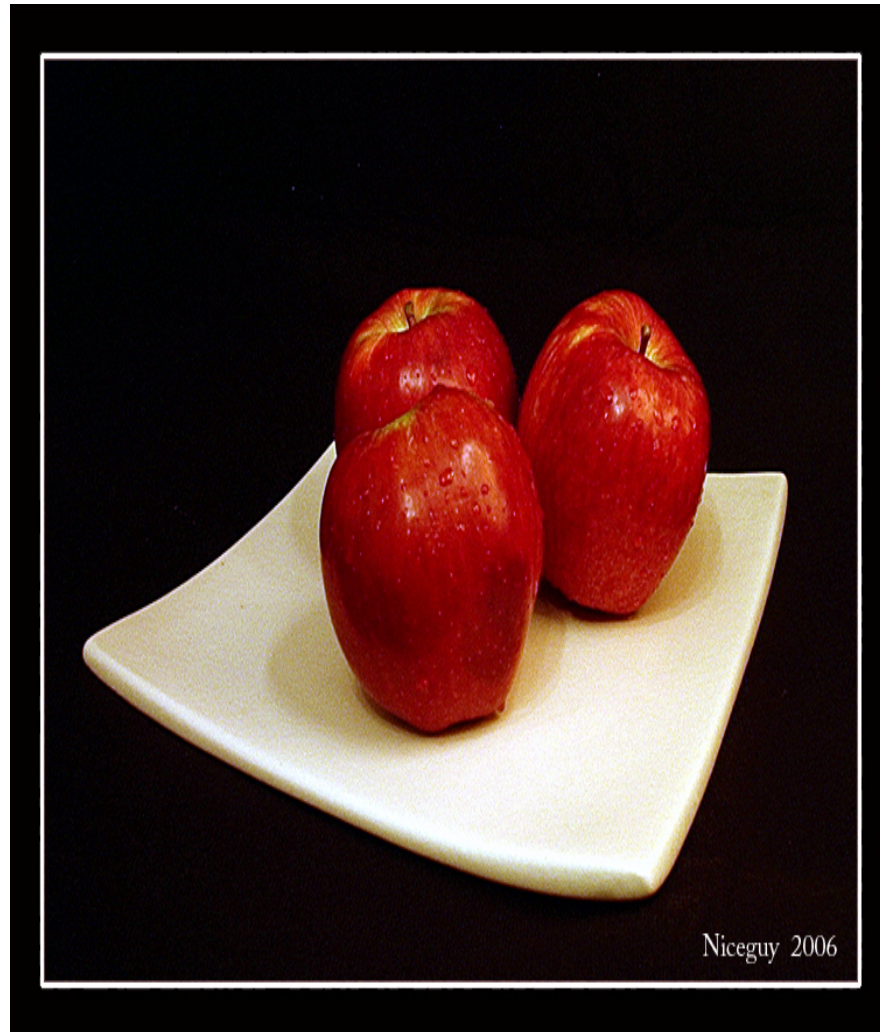
El jugo será digerido tan de prisa, que usted podrá comer un refrigerio quince o veinte minutos después.

Comer frutas con el estómago vacío

- El Dr. William Castillo, jefe de la famosa clínica cardiológica Framington de Massachussets, declaró, que la fruta es el mejor alimento que podemos comer para protegernos contra las enfermedades del corazón.
- Dice que las frutas contienen bioflavonoides, que evitan que la sangre se espese y obstruya las arterias.
- También fortalecen los vasos capilares, y los vasos capilares débiles que casi siempre provocan sangrados internos y ataques cardíacos.



Comer frutas con el estómago vacío



Ahora, una cosa final que me gustaría que siempre mantuviese en su mente sobre las frutas:

¿Cómo se debe comenzar el día?

¿Qué se debe comer en el desayuno?

¿Usted piensa que es una buena idea salir de la cama y llenar su sistema con una tremenda cantidad de alimentos (principalmente café y pan blanco con mantequilla) que le llevará el día entero para digerir?

Comer frutas con el estómago vacío



Claro que no..

Lo que usted requiere es algún alimento que sea de fácil digestión, las frutas que el cuerpo puede absorber de inmediato y que ayuda a limpiarlo.

Comer frutas con el estómago vacío

- Al levantarse, durante el día, o cuando sea confortablemente posible, coma sólo frutas frescas y jugos hechos en el momento.
- Mantenga este esquema hasta por lo menos el medio día, diariamente.
- Cuanto mas tiempo queden solo las frutas en su cuerpo, mayor oportunidad de ayudar a limpiarlo.



Comer frutas con el estómago vacío



Si usted empieza a cambiar los 'hábitos' con las que acostumbra llenar su cuerpo al iniciar el día, sentirá un nuevo torrente de vitalidad y energía tan intensa que no lo podrá creer.

Inténtelo durante los próximos diez días y véalo por si mismo.

Comer frutas con el estómago vacío

- ✓ Los chinos y los japoneses beben té caliente (de preferencia te verde) durante las comidas.
- ✓ Nunca agua helada o bebidas heladas; Deberíamos adoptar este hábito.



Comer frutas con el estómago vacío



“Los líquidos helados durante o después de las comidas, solidifican los componentes oleosos de los alimentos, retardando la digestión.

Reaccionan con los ácidos digestivos y serán absorbidos por el intestino más rápido que los alimentos sólidos, demarcando el intestino y endureciendo las grasas, que permanecerán por más tiempo en el intestino.

Comer frutas con el estómago vacío



Dele valor a un té caliente, o hasta agua caliente después de una comida.

Facilita la digestión y ablanda las grasas para ser expelidas más rápidamente, lo que también ayudará a adelgazar.

Comer frutas con el estómago vacío

- Un cardiólogo, dice que si cada persona que recibe esta información lo transmite a 10 personas, podrá tener la certeza de que salvará por lo menos una vida.
- Yo ya hice mi parte, al compartirlos con ustedes.





Mejora tu estilo de vida saludable con jugos naturales. Prepara jugos con todas las vitaminas intactas instantáneamente.

Jugos nutritivos para la Salud

Ser cómplice de la naturaleza es beneficiarse de sus magníficos regalos. Y ya sea que se padezca artritis, diabetes, dermatitis, o lo que sea. La naturaleza tiene en su colorido mundo los elementos necesarios para que en tu laboratorio llamado organismo se pueda elaborar la medicina exacta para mantener tu cuerpo en sus óptimas condiciones y ayudarlo a librarse de padecimientos.

Aquí te doy tres recetas de jugos curativos para tres distintas enfermedades. Es necesario que siempre elijas fruta y verdura fresca y de calidad, y evites de vez en cuando colar los jugos para que el bagaso natural pueda servirle a tus intestinos de fibra.

Jugo contra artritis

Ingredientes:

- Media pera.
- Media manzana.
- Una cucharada de vinagre de manzana.
- Una ramita de apio.
- Miel o una cucharadita de jalea real.

Procedimiento:

1. Mezcla todo y sirve.
2. La grenetina, el ajo, la zanahoria y el limón también son buenos aliados para combatir la artritis.

Jugo para combatir diabetes

Ingredientes:

- Dos zanahorias.
- Dos tallos de apio
- Un pedacito de nopal

Preparación:

1. Coloca los ingredientes en la licuadora y añade un poco de agua para que quede un licuado fresco y saludable.
2. Debes tomar este jugo diario y en ayunas, no licues, mastica el bagaso lentamente. Puedes agregar cada tercer día un diente de ajo o masticarlo antes de beber el jugo.
3. El té verde, el jugo de sábila y el limón también son alimentos ideales para combatir la diabetes.

Jugo de Aloe para combatir dermatitis o afecciones de la piel

La dermatitis es un padecimiento de la piel que se caracteriza por lesiones con enrojecimiento, prurito intenso y frecuentemente resequecedad en diferentes partes del cuerpo. Este jugo también sirve para combatir cualquier afección de la piel como acné, psoriasis, eccemas, alergias, arrugas, flacidez, verrugas, etcétera.

Ingredientes (jugo 1):

- Un vaso de jugo de Aloe.
- El jugo de un limón.
- Una cucharadita de polen.

Ingredientes (jugo 2)

- 2 Zanahorias
- 2 Manzanas
- 2 Ramas de Apio
- ½ Betabel

Preparación:

1. Jugo uno: mezcla todo y bebe en ayunas, cada mañana, y no consumas ningún otro alimento durante la media hora siguiente.
2. Jugo 2: Lava perfectamente los ingredientes que lo requieran. Parte todo de manera que puedas pasarlo por el extractor de jugos. Mezcla todo y bebe sin colar a media tarde, después de la comida o antes de la cena.



**¡Te deseo una dulce
y refrescante vida!**



Gracias.

