

Kdy správně jíst ovoce?



"Pojídání ovoce..."

My všichni si myslíme, že jíst ovoce znamená koupit ho, očistit a jen tak hodit do úst. Není to tak jednoduché, jaksi myslíte. Je důležité vědět, kdy a jak ho jíst. Jaký je tedy správný způsob jedení 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. Řekněme, že sníte dva krajíce chleba a pak plátek ovoce. Ovoce je připraveno jít rovnou přes žaludek do střeva, ale je mu v tom zabráněno. Mezitím všechno jídlo v žaludku kvasí a mění se na kyselinu. Ve chvíli, 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! Ovoce se mísí s jiným jídlem a produkuje plyn, a proto se váš žaludek nafoukne. Šedivění vlasů, plešatění, výbuchy nervozity a tmavé kruhy pod očima, nic z toho se nestane, když jíte ovoce na prázdný žaludek. Všechno ovoce se stává alkalické v našem žaludku. Pokud jste si osvojili správné jedení ovoce, znáte tajemství krásy, dlouhověkosti, zdraví, energie, štěstí a normální váhy.

Když chcete pít džus, pijte jen čerstvý, ne z láhve. Nepijte ani ohříváný 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 3dní a budete překvapeni, 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 daleko od lékaře. 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 a ucpaním cév volnými radikály.*



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



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



GUAVA A PAPAJA - 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*.



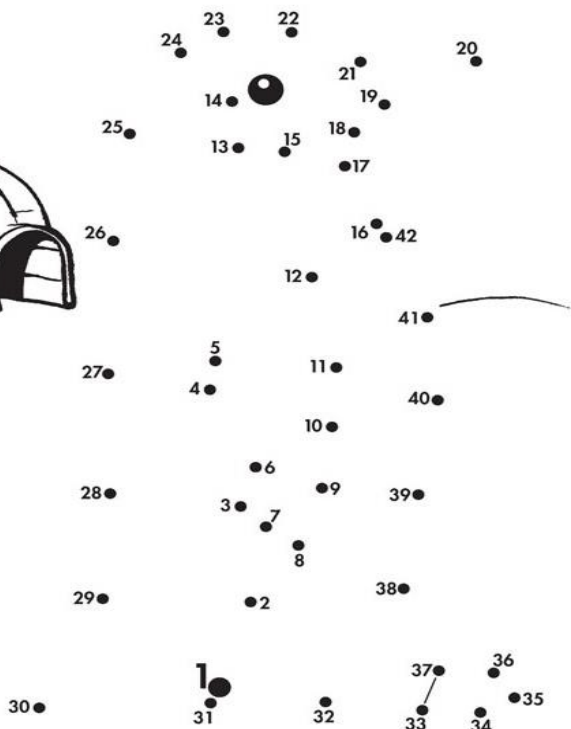
Papaya je bohatá na karoten, *ten pomáhá na oči.*"

Pití vody po jídle....

"Pití studené vody po jídle: Pro ty, kteří rádi pijí studenou vodu. Je dobré dát si šálek vody po jídle. Nicméně, studená voda ztuhuje olejnaté věci, které jste snědli. **Zpomalí to trávení**. Když tento kal zareaguje s kyselinou, rozbije se a bude rychleji absorbována střevem než normální jídlo. *Pak se přemění na tuky a povede to k rakovině. Nejlepší je pít horkou polévku nebo teplou vodu po jídle.*"

Zdroj: <http://www.fitcat.cz/>

DOPLŇOVAČKA



Nápovědu na obrázku najdete v Bulletinu září 2014

Zdroj: <http://www.i-creative.cz/page/40/>