



COMER FRUTAS CON ESTÓMAGO VACIO...

La fruta es el alimento perfecto, requiere una mínima cantidad de energía para ser digerida y es una de las principales fuentes de alimento para su cerebro.

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.

El único problema con las frutas, es que la mayoría de las personas no saben cómo comerlas, para permitir que su cuerpo asimile sus nutrientes.

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.

El paso de las frutas por el estómago es rápido, de ahí se internan en el intestino, donde liberan sus azúcares. Pero si en el estómago hubieran patatas, carnes u otros almidones, las frutas quedan presas y comienzan a fermentar.

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

No es aconsejable tomar jugo envasado en lata o en recipientes de vidrio. ¿Por qué no? La mayoría de las veces el jugo es calentado en el proceso y su estructura original se vuelve ácida.

Si desea hacer una buena inversión para su salud, compre una licuadora. Podrá ingerir el jugo extraído con el extractor como si fuese fruta, con el estómago vacío. El jugo será digerido tan de prisa, que podrá comer un refrigerio quince o veinte minutos después.

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, regenerando los débiles, que con frecuencia provocan hemorragias internas y ataques cardíacos.

Ahora, una cosa final que me gustaría que siempre mantuviesen en la mente sobre las frutas:

- ¿Cómo se debe comenzar el día?
- ¿Qué se debe comer en el desayuno?
- ¿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, algo que le llevará el día entero para poder digerirlo.

Claro que no....

Lo que necesita es alguna cosa que sea de fácil digestión, frutas que el cuerpo puede absorber de inmediato y que le ayuda a limpiarlo.

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. Sentirá un nuevo torrente de

vitalidad y energía.

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.

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, desestructurando la digestión y endureciendo las grasas, que permanecerán más tiempo en el intestino.

Dele valor a un té caliente, o hasta agua caliente después de una comida. Facilita la digestión y ablanda las grasas para ser emulsionadas más rápidamente, lo que también ayudará a adelgazar.