

الفاكهة والماء البارد معلومات خطيرة

نعتقد جميعا أن تناول الفاكهة يعني: شرائها ، تقطيعها ، ثم وضعها في أفواهنا. ولكن في الحقيقة الأمر ليس بهذه السهولة فمن المهم معرفه كيف ومتى نتناول الفواكه.

ما هي الطريقة الصحيحة لتناول الفاكهة؟

أكل الفاكهة لا يعني تناولها بعد الطعام !

* بل ينبغي تناولها على معدة فارغة.

إذا كنت تأكل الفاكهة بتلك الطريقة فذلك سيؤدي بدور رئيسي وفعال لإزالة سمية جهازك الهضمي، وفي نفس الوقت سوف يمد الجسم بقدر كبير من الطاقة اللازمة لإنقاص الوزن وغيرها من أنشطة الحياة المتعددة.

الفاكهة هي أهم غذاء

لنفترض انك تناولت شريحتين من الخبز وبعد ذلك أكلت شريحة فاكهة. شريحة الفاكهة على استعداد للذهاب مباشرة من المعدة إلى الأمعاء، ولكنها منعت من القيام بذلك.

وفي هذه الأثناء الوجبة بكاملها (شريحتي الخبز) ستتغفن وتتخمر وتتحول إلى حامض. في اللحظة التي تلامس بها الثمرة الطعام في المعدة والعصارة الهضمية فان كتله الطعام تبدأ بالفساد

لذا رجاء تناول الفاكهة على معدة فارغة أو قبل وجبات الطعام!

لابد انك سمعت الناس يتذمرون قائلين " في كل مرة كنت أتناول بها البطيخ أتجشأ" ،أو "عندما أكل فاكهه محدده فان معدتي تنتفخ" ، " بمجرد تناولي الموز أشعر بحاجه ملحه للذهاب إلى المراض" ،... الخ في الواقع كل هذه المشاكل لن تحدث إذا أكلت الفاكهة على معدة فارغة. ثمرة الفاكهة ستختلط مع غيرها من المواد الغذائية المتعفنة وتنتج الغاز، وبالتالي سوف تشعر بالانتفاخ !

الشيب ، الصلع ، الغضب ، والدوائر السوداء تحت العين كل ذلك لن يحدث إذا كنت تتناول الفاكهة ومعدتك فارغة .

ووفقا لما ذكره الدكتور {هربرت شيلتون} الذي اجري مجموعه من البحوث حول هذه المسألة :-" لا يوجد ما يسمى بفواكهه حمضيه مثل البرتقال والليمون ، وذلك لأن جميع الفواكه تصبح قلووية داخل أجسامنا .إن كنت تتحكم بالطريقة الصحيحة لتناول الفواكه ، فأنتك ستملك كل من سر الجمال ، طول العمر ،الصحة والطاقة والسعادة والحصول على الوزن الطبيعي.

عندما ترغب بشرب عصير الفاكهة فأشرب عصير الفاكهة الطازجة فقط وليس المعلب،ولا تشرب العصير الذي تم تسخينه.

لا تأكل الفواكه المطبوخة لأنك لن تحصل على المواد المغذية المفيدة على الإطلاق. كل ما ستحصل عليه هو الطعم . فالطبخ يدمر الفيتامينات.

والأفضل تناول الفاكهة بكاملها بدلا من شرب العصير. ولكن إن كان لا بد أن تشرب العصير فاشربه عن طريق الفم و ببطء، وهكذا ستسمح باختلاط العصير مع اللعاب قبل بلعه.

عمل حميه الفاكهة وذلك- بالصيام لمدة 3 أيام خلالها لا تتناول أي طعام غير الفواكه وبذلك تطهر وتنظف الجسم.- بمعنى "مجرد أكل الفاكهة وشرب عصير الفواكه طوال 3 أيام " ، وسوف تفاجأ عندما يقول لك أصدقائك كم تبدو مشرقا ومبتهجا !

الكيوي

الكيوي ثمره صغيرة ولكن قوية. فهي مصدر جيد للبتوتاسيوم والمغنيسيوم وفيتامين E بالإضافة للألياف. كما أنها تحتوي على ضعفي كمية فيتامين C الموجودة في البرتقال.

التفاح

تفاحة يوميا تغنيك عن الطبيب؟

على الرغم من إن التفاح يحتوي على نسبة منخفضة من فيتامين C، ولكنه يحتوي على المواد المضادة للأكسدة التي تعزز من نشاط فيتامين (C) مما يساعد على خفض مخاطر الإصابة بسرطان القولون ، أو الإصابة بنوبة قلبية والسكتة الدماغية.

الفراولة

تعتبر الفراولة فاكهه الحماية والوقاية. وتحتوي على أعلى نسبة مضاد للأكسدة بين أهم أنواع الفاكهة. كما تحمي و الجسم من مسببات السرطان ،ومن انسداد الأوعية الدموية.

البرتقال

أحلى دواء. فان تناولت ما بين 2-4 من البرتقال يوميا فستبعد عنك نزلات البرد وسيخفض نسبة الكولسترول ، كما ستعمل على الحيلولة دون الإصابة بحصى الكلى وأذابه حصى الكلى ، وكذلك يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان القولون.

البطيخ

أفضل وأروع فاكهه تقضي على العطش. تتألف من 92 ٪ من المياه ، كما أنها محملة بجرعة عملاقة من الجلوتاثيون(نوع من الأحماض الامينية) ، والتي تساعد على تعزيز جهاز المناعة لدينا. كما أنها تشكل مصدرا رئيسيا للالليكوبيين – مكافح عامل أكسده السرطان. كما يحتوي على فيتامين (C) و للبتوتاسيوم.

الجوافة والبابايا

تستحقان أفضل الجوائز لاحتوائهما على اعلي نسبة من فيتامين (C) و الجوافة غنية أيضا بالألياف ، مما يساعد على منع الإمساك. البابايا غنية بالكاروتين ، وهذا جيد لعينيك.

شرب الماء البارد بعد تناول الوجبة يعني السرطان!

هل يمكنك تصديق هذا؟

بالنسبة لأولئك الذين يحبون شرب الماء البارد ، هذا المقال مناسب لهم . وسيكون لطيفا تناول قدحا من المشروب البارد بعد الوجبة الغذائية. ومع ذلك ، فإن الماء البارد سوف يعمل على تجميد المادة الزيتية التي استهلكتها توا. و سيبطئ عملية الهضم. وعندما يتفاعل هذا الراسب مع الحامض ، فسوف يتكسر وتمتصه الأمعاء أسرع من الطعام الصلب. وسوف يبطن الأمعاء. وسريعا ، يتحول إلى دهون التي ستودي إلى السرطان. فمن الأفضل شرب شوربة ساخنة أو ماء دافئ بعد وجبة طعام.

ملاحظة مهمة وجدية حول نمط النوبات القلبية

(هذه ليست مزحة) !

على النساء أن يعلموا أن الألم الذي نشعر به في الذراع الأيسر والمعروف كعرض من أعراض الأزمة القلبية. ليس هو الوحيد بل يجب الانتباه للألم الحاد في خط الفك السفلي فهو عن أهم أعراض النوبة القلبية ذلك انك قد لا تشعر أبدا بألم الصدر أثناء أول نوبة قلبية. الغثيان و العرق الشديد أيضا من الأعراض.. ستين في المائة من الأشخاص الذين يصابون بنوبة قلبية بينما هم نائمون لا يستيقظون. بينما يوقظك ألم الفك من نوم عميق. لنكن حذرين . وبذلك تكون لدينا فرص نجاة أفضل بإذن الله.

***** يقول أحد أطباء القلب : لو أن كل من يحصل على هذه المعلومات يوصلها الى 10 اشخاص ، فأننا سوف ننفذ حياة شخص واحد على الأقل.**

((منقوووووول))