

Très bon à savoir

Cardiologie de Montréal. très bon à savoir

Nous pensons tous que la consommation de fruits signifie acheter des fruits, les couper et les mettre dans notre bouche. Ce n'est pas si simple. Il est important de **savoir comment et quand manger des fruits**. Quelle est la bonne façon de manger des fruits? Les fruits doivent être **consommés à jeun, dans un ESTOMAC VIDE**. Manger des fruits de cette façon joue un rôle majeur dans la **désintoxication** de votre système, vous **fournit beaucoup d'énergie** pour la **perte de poids** et pour d'autres activités de la vie ... LES FRUITS SONT LE PLUS IMPORTANT DES ALIMENTS.

Disons que vous mangez deux tranches de pain, puis une tranche de fruit. La tranche de fruit est prête à aller tout droit à travers l'estomac dans les intestins, mais elle est empêchée par les autres aliments de le faire.

Dans un même temps, les aliments se dégradent ensemble, fermentent et se transforment en acide. Quand le fruit vient en contact avec les aliments dans l'estomac et avec les sucs digestifs, la masse entière de la nourriture a déjà commencé à se gâter. Le conseil à suivre:

Mangez vos fruits avec un estomac vide, ou avant votre repas!

Vous avez entendu les gens se plaindre: Chaque fois que je mange la pastèque je rote, quand je mange mon estomac gonfle, quand je mange une banane j'ai envie de courir aux toilettes, etc. Cela n'arrivera pas si vous mangez des fruits avec un estomac vide. Le fruit se mêle aux autres aliments en putréfaction et produit des gaz. Par conséquent, vous risquez l'indigestion!

Cheveux grisonnants, calvitie, crise de nerfs, cernes sous les yeux - tout cela ne se produira pas si vous mangez des fruits sur un estomac vide.

Il n'y a rien de tel que certains fruits comme l'orange et le citron qui sont acides, parce que tous les fruits deviennent alcalins dans notre corps, selon le Dr Herbert Shelton qui a fait des recherches sur cette question. **Si vous avez maîtrisé la bonne façon de manger des fruits, vous avez le secret de la beauté, longévité, santé, énergie, le bonheur et un poids normal.**

Lorsque vous avez besoin de boire du jus de fruits, **ne boire que des jus de fruits frais**, pas dans les contenants. **Ne pas boire de jus qui a été chauffé**. Ne mangez **pas de fruits cuits**, vous n'obtenez pas les éléments nutritifs du tout. Vous obtenez seulement le goût ... **La cuisson détruit toutes les vitamines.**

Mangez un fruit entier est mieux que de boire du jus. Si vous devez boire du jus, il faut le boire gorgée par gorgée lentement, parce que vous devez le laisser se mélanger avec votre salive avant de l'avaler. Vous pouvez faire un **nettoyage rapide avec une cure de fruits de 3 jours pour purifier votre corps. Mangez des fruits et buvez du jus de fruits pendant 3 jours seulement, ... et vous serez surpris quand vos amis vous diront combien radieuse vous paraissez!**

KIWI: tout petit mais puissant, et une bonne source de potassium, de magnésium, de vitamine E et de fibres. Sa teneur en vitamine C est le double de celui d'une orange!

Une **POMME** par jour éloigne le médecin? Bien que la pomme a une faible teneur en vitamine

C, elle contient des antioxydants et flavonoïdes qui augmentent l'activité de la vitamine C, en contribuant ainsi à réduire le risque de cancer du côlon, de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

FRAISE: Fruit de protection. Les fraises ont le plus haut pouvoir antioxydant entre les principaux fruits et protègent l'organisme contre les causes du cancer, contre les radicaux libres pouvant obstruer des vaisseaux sanguins.

MANGER 2 à 4 Oranges par jour peut aider à se protéger des rhumes, à réduire le cholestérol, prévenir et dissoudre les calculs rénaux, et réduire le risque de cancer du côlon.

Watermelon: La plus rafraîchissante boisson désaltérante. Composé de 92% d'eau, il est en outre équipé d'une généreuse dose de glutathion, qui aide à stimuler notre système immunitaire. Également une source importante de lycopène, un anti-oxydant qui combat le cancer. On trouve également dans la pastèque: la vitamine C et du potassium.

GOYAVE & PAPAYE: les champions de la vitamine C. Ils sont les gagnants pour leur forte teneur en vitamine C. La goyave est également riche en fibres, qui aident à prévenir la constipation. La papaye est riche en carotène, bon pour vos yeux.

Boire l'eau froide après un repas = CANCER

Pouvez-vous croire cela? Pour ceux qui aiment boire de l'eau froide, cela s'applique à vous. C'est agréable d'avoir une boisson fraîche après un repas; cependant, l'eau froide va consolider la substance huileuse que vous venez de consommer ce qui ralentit la digestion. Une fois que cette «boue» aura réagi avec les acides, elle se décomposera, tapissera les parois et sera absorbée par l'intestin plus vite que la nourriture solide.

Cela va enligner l'intestin vers un processus. Très bientôt, cette substance se transformera en graisses et pourra conduire au cancer ... Il est **préférable de boire de la soupe chaude ou de l'eau chaude après un repas.**

Une note sérieuse :
à propos des attaques cardiaques.

CRISE CARDIAQUE - SIGNES

Les **femmes** devraient savoir que la **douleur au bras gauche** ne fait pas toujours partie des **symptômes de crise cardiaque**. Soyez consciente de la **douleur intense dans la mâchoire**. Vous pouvez ne jamais avoir de première douleur dans la poitrine pendant l'attaque d'une crise cardiaque. **Nausées et sueurs** intenses sont aussi des symptômes communs. Soixante pour cent des gens qui ont une crise cardiaque alors qu'ils dorment ne se réveillent pas. Une douleur à la mâchoire peut vous réveiller d'un profond sommeil. Soyez prudent et restez vigilant. **Plus nous en savons, meilleures seront nos chances de survivre.**