

**Manger des fruits avec l'estomac vide.**



Dr. Víctor Javier Chávez Sánchez

Traduction LB avec l'aide de <http://translate.google.com/#es|fr>

# Manger des fruits avec l'estomac vide

- Le fruit est un aliment idéal, il nécessite un minimum d'énergie pour être digéré et donne à votre corps un maximum en retour.
- C'est le seul aliment qui fait travailler le cerveau



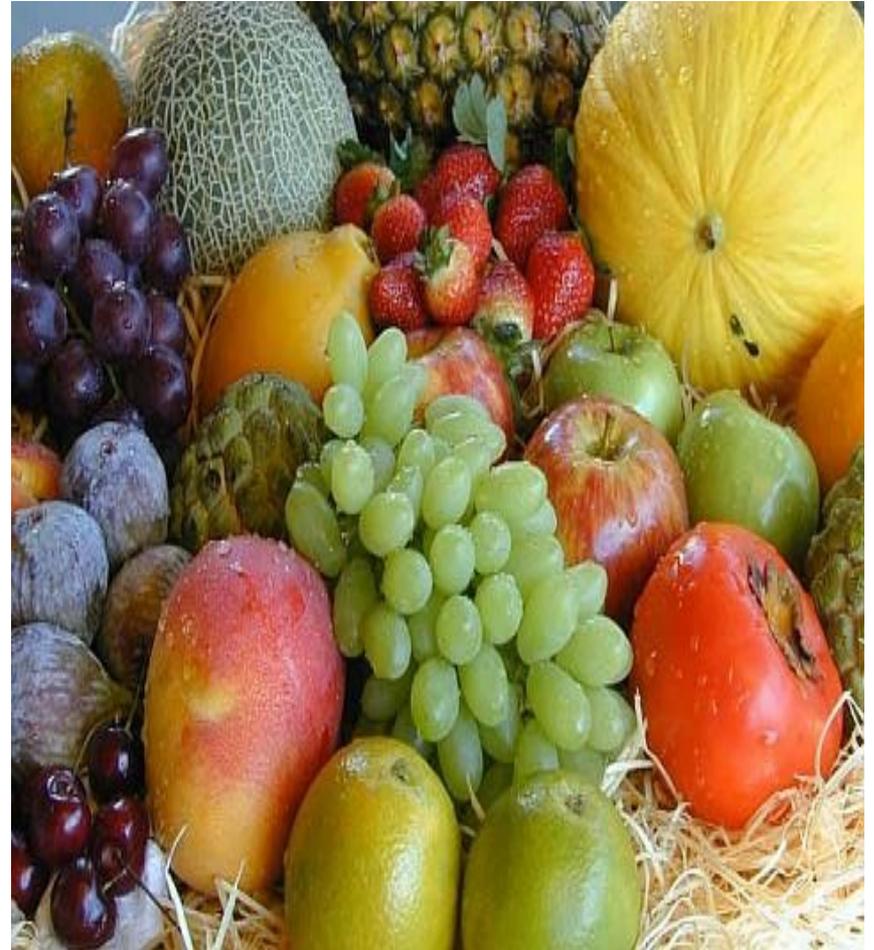
# Manger des fruits avec l'estomac vide



- Les fruits sont principalement constitués de fructose (qui peut être facilement converti en glucose), Le reste est surtout constitué d'eau (90-95%).
- Cela signifie purifier et nourrir votre corps en même temps.

# Manger des fruits avec l'estomac vide

- Le seul problème avec les fruits, c'est que la plupart des gens ne savent pas comment les consommer de manière à assimiler efficacement les éléments nutritifs.



# Manger des fruits avec l'estomac vide



- Il faut toujours manger les fruits avec l'estomac vide.
- Pourquoi ?
- La raison en est que les fruits, normalement, ne sont pas digérés dans l'estomac mais dans l'intestin grêle.

# Manger des fruits avec l'estomac vide

- Les fruits transitent rapidement par l'estomac puis passent dans l'intestin, où ils libèrent leurs sucres.
- Mais s'il ya de la viande, des pommes de terre ou de l'amidon dans l'estomac, les fruits sont piégés et ils commencent à fermenter.



# Manger des fruits avec l'estomac vide



- Si vous avez mangé un fruit comme dessert après le dîner, et passez le reste de la nuit, avec une lourdeur dans l'estomac et un goût désagréable dans la bouche, c'est parce que vous n'avez pas mangé de la bonne façon.
- On doit toujours manger les fruits avec l'estomac vide.

# Manger des fruits avec l'estomac vide

- Vous ne devez pas boire de jus de fruits contenus dans des cannettes ou des récipients en verre.
- Pourquoi ?
- La plupart du temps le jus en conserve est chauffé pendant le processus de production et sa structure d'origine devient acide, on y ajoute aussi des conservateurs.



# Manger des fruits avec l'estomac vide



Quel est le meilleur achat que vous puissiez faire ?

Acheter un presse-fruits.

Vous pourrez boire le jus extrait avec le presse fruits comme s'il s'agissait de fruits frais, avec l'estomac vide.

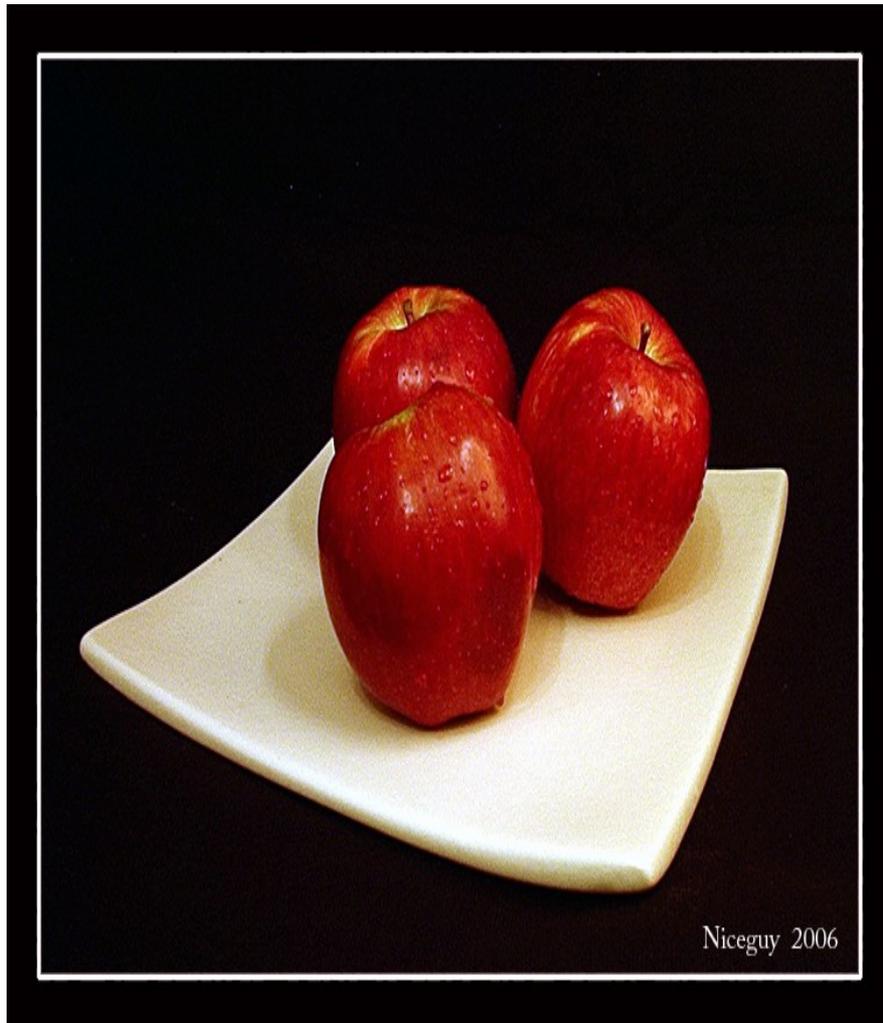
Le jus est digéré si rapidement que vous pourrez manger un snack quinze ou vingt minutes plus tard.

# Manger des fruits avec l'estomac vide

- Le Dr. William Castillo, chef de la célèbre clinique de cardiologie Framington dans le Massachusetts, a déclaré que les fruits sont les meilleurs aliments que nous puissions manger pour nous protéger contre les maladies cardiaques.
- Il dit que les fruits contiennent des bioflavonoïdes, qui empêchent l'épaississement du sang et l'obstruction des artères.
- Ils renforcent également les capillaires et des capillaires fragiles sont presque toujours la cause des hémorragies internes et des crises cardiaques.



# Manger des fruits avec l'estomac vide



Maintenant, une dernière chose que je voudrais que vous gardiez toujours à l'esprit sur les fruits :

Comment commencer votre journée?

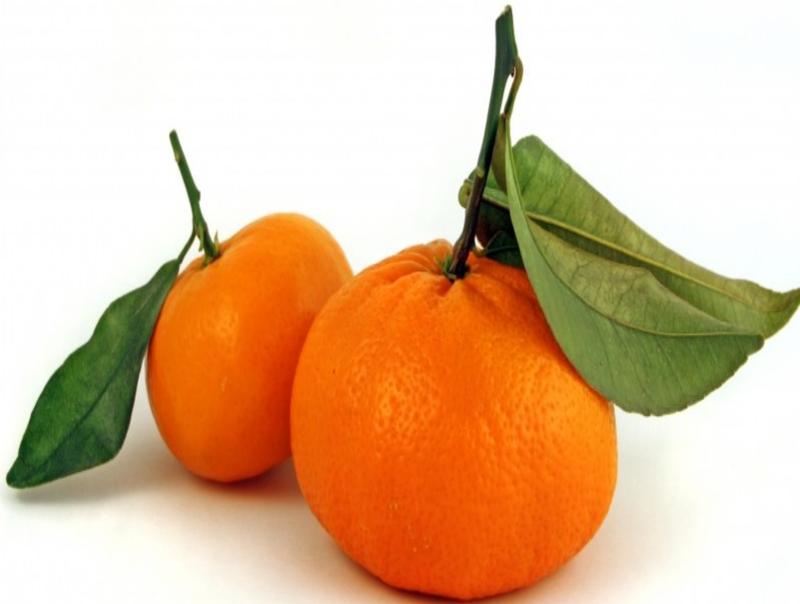
Que manger pour le petit déjeuner ?

Pensez-vous que c'est une bonne idée de sortir du lit et de remplir votre système digestif avec une quantité énorme de nourriture (principalement du café, du pain et du beurre), que vous mettrez toute la journée à digérer ?

# Manger des fruits avec l'estomac vide

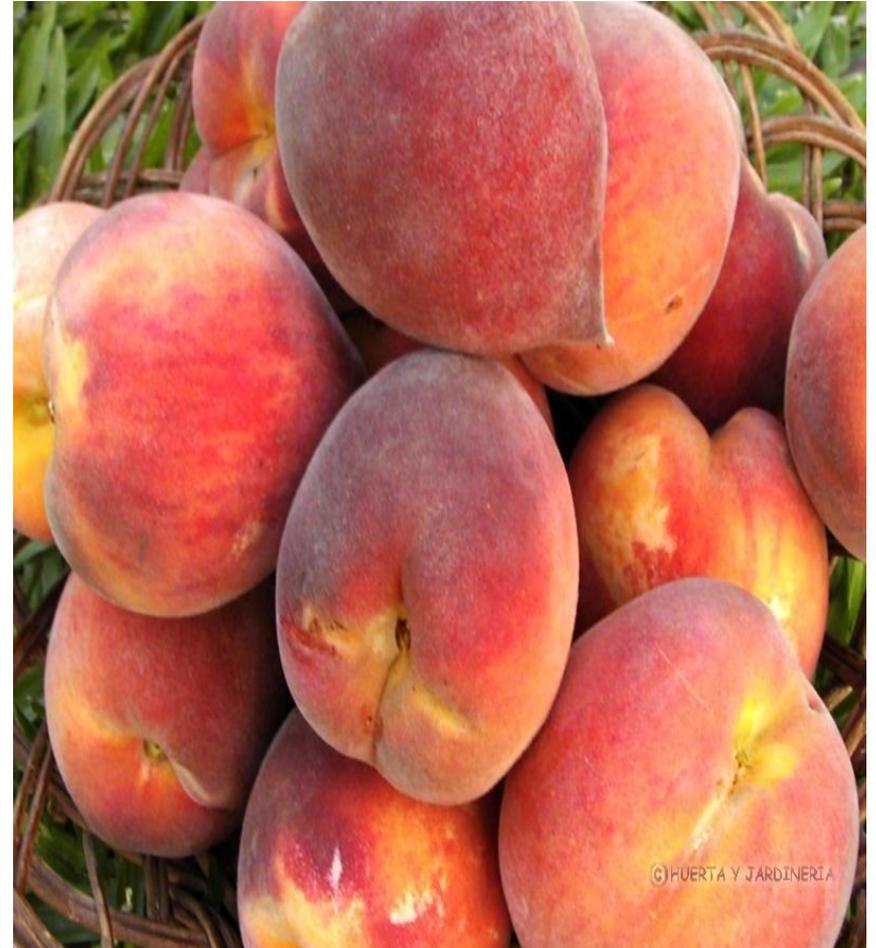
Bien sûr que non ...

- Ce dont vous avez besoin, c'est d'une petite quantité de nourriture facile à digérer, des fruits que le corps peut absorber rapidement et qui aident à le purifier.



# Manger des fruits avec l'estomac vide

- Au réveil, pendant la journée, ou quand il est possible de le faire confortablement, ne mangez que des fruits frais et des jus faits à l'instant.
- Gardez cette façon de faire au moins jusqu'à midi, tous les jours.
- Plus longtemps vous n'aurez que des fruits dans le corps, plus ils seront efficaces pour le purifier.



# Manger des fruits avec l'estomac vide



Dès que vous aurez changé cette habitude de remplir votre corps de nourriture au début de la journée, vous éprouverez un élan de vitalité et d'énergie si intense qu'il vous paraîtra incroyable.

Essayez pendant dix jours et voyez par vous-même.

# Manger des fruits avec l'estomac vide

- ✓ Les Chinois et les Japonais boivent du thé chaud (thé vert de préférence) avec les repas.
- ✓ Jamais d'eau glacée ou des boissons glacées, nous devrions adopter cette habitude.



# Manger des fruits avec l'estomac vide



“Les boissons glacées pendant ou après les repas, consolident les composants huileux de la nourriture, ce qui ralentit la digestion.

Elles réagissent avec l'acide gastrique et seront absorbés par l'intestin plus vite que les aliments solides, mobilisant l'intestin et durcissant les graisses qui y resteront plus longtemps.

# Manger des fruits avec l'estomac vide



Prendre un thé chaud ou même une eau chaude après un repas.

Aide à la digestion et adoucit les graisses qui sont expulsées plus rapidement, ce qui vous aidera également à perdre du poids.

# Manger des fruits avec l'estomac vide

- Un cardiologue affirme que si chaque personne qui reçoit cette information la transmet à 10 personnes, on peut être sûr de sauver au moins une vie.
- J'ai fait ma part, à vous de faire la votre



**Merci.**

