

לאכול פירות על קיבה ריקה



Dr. Víctor Javier Chávez Sánchez

29-julio-08

לאכול פירות על קיבה ריקה

- פירות הינם מזון מושלם, הם דורשים כמות מועטה של אנרגיה לעיכול ומחזירים את המקסימום לגוף
- זה המזון היחיד שגורם למוח לתפקד



לאכול פירות על קיבה ריקה



- הפרי הינו בראש וראשונה סוכר- פירות (יכול להפוך בקלות לגלוקוז), ברוב המקרים מדובר ב%90-95 מים
- זה אומר שבזמן שהפרי מזין אותנו הוא גם מנקה אותנו

לאכול פירות על קיבה ריקה

- הבעיה היחידה עם הפירות, היא שמרבית האנשים כלל לא יודעים כיצד לאכול אותם, ולאפשר לגוף לקלוט בצורה יעילה את החומרים המזינים שבהם



לאכול פירות על קיבה ריקה



- יש לאכול פירות תמיד על קיבה ריקה
- מדוע?
- הסיבה לכך היא שבעיקרון הפירות אינם מעוכלים בקיבה, הם מעוכלים במעי הדק

לאכול פירות על קיבה ריקה

- הפירות עוברים במהירות דרך הקיבה, משם הם עוברים למעי שם הם משחררים את הסוכרים שבהם
- מעבר לכך, אם יש בקיבה בשר, תפוחי אדמה או עמילניים, הפירות נשארים כלואים בקיבה שם הם מתחילים בתהליך של תסיסה



לאכול פירות על קיבה ריקה



- אם אכלת פרי כקינוח, לאחר סעודה וכל הלילה עבר עליך עם הרגשת כבדות בקיבה ועם טעם רע בפה, זה מפני שלא אכלת את הפרי בצורה נכונה
- את הפירות יש לאכול תמיד על קיבה ריקה

לאכול פירות על קיבה ריקה

- אין לשתות מיצים בבקבוקים או פחיות.
- מדוע לא?
- כי ברוב הפעמים אותם המיצים מחוממים בתהליך הייצור והמבנה המקורי והטבעי של נפרי הופך חומצי, וזה בנוסף לחומרים המשמרים



לאכול פירות על קיבה ריקה



- התרצה לבצע את הרכישה הטובה ביותר שתוכל?
- קנה סוחט פרי
- תוכל לשתות מיץ זה כאילו שאכלת פרי, על קיבה ריקה
- המיץ יעוכל כל כך מהר שתוכל לאכול מקרר שלם כבר לאחר 15 או 20 דקות

לאכול פירות על קיבה ריקה

- ד"ר William Castillo, מנהל המרפאת הלב המפורסמת שב Flamington Massachusets קבע שפירות הינו המזון הטוב ביותר שאנו יכולים לאכול כדי להתגונן מפני מחלות לב

- הוא טוען שהפירות מכילים ביופלאבנויידים (bioflavonoids) המונעים מהדם להפוך סמיך ולחסום את כלי הדם

- הם גם מחזקים את נימי הדם החלשים שכמעט תמיד גורמים לדימומים פנימיים והתקפי לב



לאכול פירות על קיבה ריקה



כעת, משהו שהייתי רוצה שיהיה
במחשבתך תמיד לגבי הפירות:

כיצד יש להתחיל את היום?

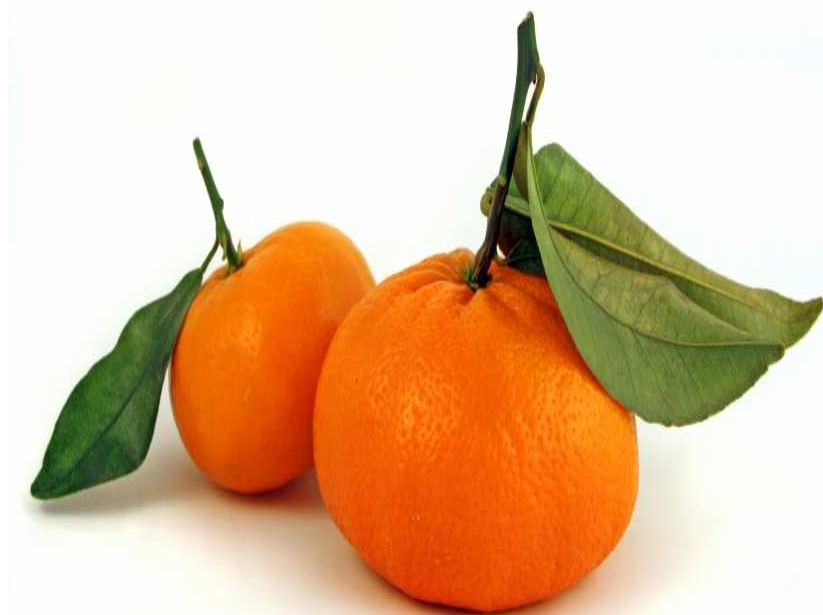
מה יש לאכול לארוחת הבוקר?

האם חשבת שזהו רעיון טוב לצאת
מהמיטה ולמלא את גופך בכמות עצומה
של מזון (במיוחד קפה ולחם לבן עם
חמאה) שיידרש לגוף את כל היום בכדי
לעכל.

לאכול פירות על קיבה ריקה

ברור שלא...

מה שהינך זקוק לו זה מזון שיהיה קל
לעכל, פירות שאותם הגוף יכול לעכל
מיידית ובאותה ההזדמנות גם
עוזרים בניקוי הפנימי שלו.



לאכול פירות על קיבה ריקה

- בקומנו, במשך היום, או כאשר זה מתאפשר, יש לאכול אך ורק פירות טריים ומיצים שנסחטו באותו הרגע
- עשה כך, כל יום לכל הפחות עד הצהרים
- ככל שתחזיקו יותר זמן על פירות בלבד, יהיה להם יותר זמן כדי לעזור ולנקות את הגוף.



לאכול פירות על קיבה ריקה



אם תתחיל לשנות את "ההרגלים" שלך
למלא את הגוף בתחילתו של יום, תרגיש
זרם חדש של חיוניות ואנרגיה כל כך חזק
שלא תוכל להאמין

נסה את זה במשך עשר הימים הקרובים
ותיווכח בעצמך

לאכול פירות על קיבה ריקה

✓ הסינים והיפנים שותים תה חם
(מעדיפים תה ירוק) במשך הארוחות
שלהם

✓ לעולם לא מים קרים או שתייה קרה;
עלינו לאמץ הרגל זה



לאכול פירות על קיבה ריקה



"הנוזלים הקרים במשך או לאחר הארוחה, גורמים להתמצקות המרכיבים השומניים של האוכל, ובכך מעכבים את העיכול

הם מגיבים לחומצות העיכול ונספגים ע"י המעיים מהר יותר מאשר המזון המוצק, מקבעים את המעיים ומקשים את השומנים, וכך הם יישארו יותר זמן במעיים.

לאכול פירות על קיבה ריקה



העדף תה חם, או אפילו מים חמים
לאחר הארוחה

אפשר עיכול ורכך את השומנים כדי
שאלו יצאו מהגוף מהר יותר, זה גם
יעזור לתהליך של הרזייה

תודה

