

*¡Aprender a comer fruta es muy importante!*

La fruta es un alimento perfecto, se gasta una mínima cantidad de energía para digerirla y le da a tu cuerpo el máximo rendimiento.



Enciende las  
cajas



El único alimento que te hace trabajar el cerebro y la glucosa. La fruta es principalmente fructosa (que se puede transformar fácilmente en glucosa) y en la mayor parte de las veces es 90-95% agua. Esto significa que **limpia y alimenta** al mismo tiempo.

**El único problema es que la mayoría de la gente no sabe comerla, o más bien, no la come de la forma correcta que le permita al cuerpo utilizar sus nutrientes.**

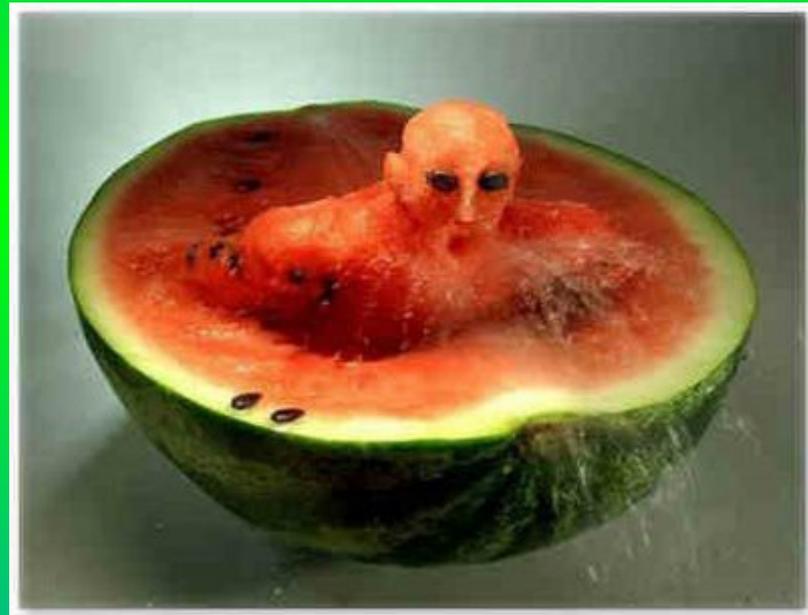
**¿Por qué la fruta se debe comer con el ESTÓMAGO VACÍO? La razón fundamental es que la fruta, en principio, no se digiere en el estómago, sino más bien en el intestino delgado.**





La frutas pasan rápidamente por el estómago, de donde se van al intestino, en donde liberan sus azúcares. Pero si hay carne, papas o almidones en el estómago, las frutas se quedan entrampadas y comienzan a fermentarse.

¿Ha comido fruta como postre después de una comida abundante y ha pasado el resto de la noche con dolores y un reflujo horrible? Es porque no la comió correctamente. Siempre se debe comer fruta con el estómago vacío.





El mejor tipo es la fruta fresca o el jugo extraído en el momento. No se debe beber jugo de fruta enlatado o en recipientes de vidrio. ¿Por qué no? Porque la mayoría de las veces, el jugo se ha recalentado en el proceso de sellar el recipiente y su estructura se ha vuelto ácida.

¿Quiere hacer la más preciosa adquisición posible? Cómprese un extractor. Se puede beber el jugo obtenido con el extractor como si fuera fruta fresca, siempre con el estómago vacío. El jugo es digerido tan rápidamente que se puede ingerir una comida quince o veinte minutos después.



El Dr. William Castillo, director de cardiología en la clínica Framington de Massachusetts, ha dicho que la fruta es el mejor alimento que podemos comer para protegernos contra las enfermedades cardíacas..

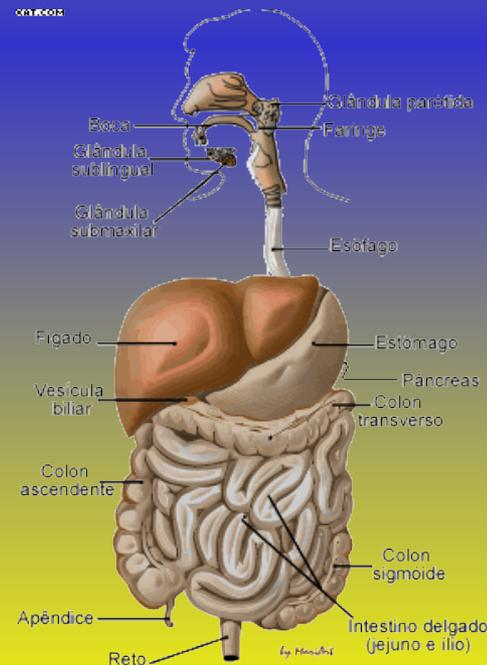
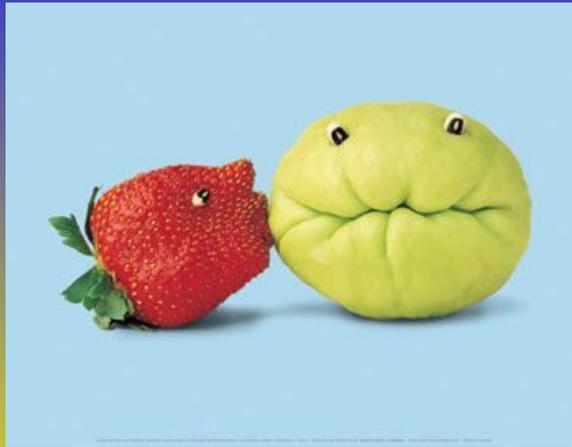


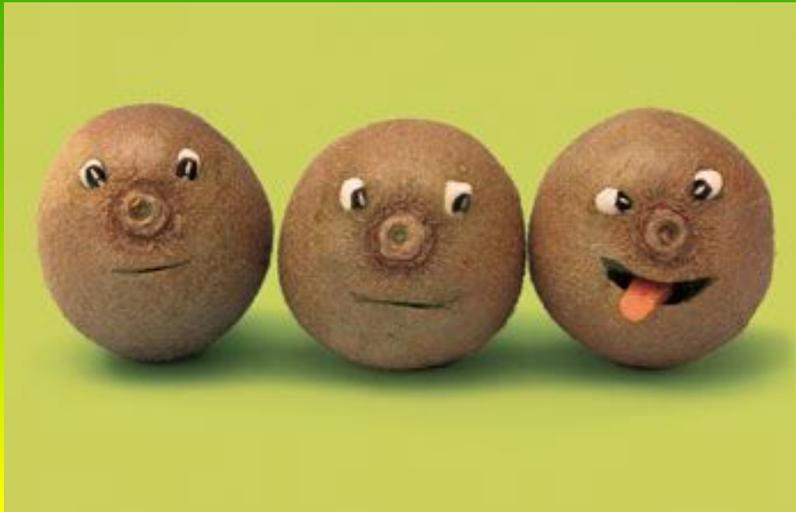
Las frutas contienen bioflavonoides (vitamina P) que impiden que la sangre se espese y que se obstruyan las arterias. Además, refuerzan los capilares, y los capilares débiles suelen ser la causa de hemorragias internas y ataques al corazón.



Los chinos y japoneses beben té caliente (preferiblemente té verde) con las comidas. Nunca usan agua helada o bebidas frías. ¡Se debería adoptar este hábito!

Los líquidos fríos durante y después de las comidas solidifican los componentes aceitosos del alimento, retardando la digestión. Reaccionan con los ácidos digestivos y se absorben a nivel intestinal con más rapidez que el alimento sólido, endureciendo las grasas en el intestino, las cuales se quedan allí por más tiempo.





He aquí el valor de un té caliente después de una comida.  
Facilita la digestión y suaviza la grasa para que sea expulsada más rápidamente, **lo que incluso ayuda a perder peso.**