

Manger des fruits avec l'estomac vide...pourquoi ?

\_\_Aux vues de l'actualité anxiogène, et brûlante du moment, je voulais sortir un peu du lot des sites qui nous plombent avec des mauvaises nouvelles qui s'enchaînent heures après heures & jours après jours...

\_\_Un peu de positif, nous fera le plus grand bien, dans cette période trouble, et fera du bien à notre corps tout entier, et à notre moral, ce qui n'est pas négligeable non plus...

\_\_Alors, manger des fruits avec l'estomac vide, pourquoi ?

\_\_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...

\_\_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.

\_\_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.

\_\_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.

\_\_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...

\_\_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...

\_\_Nous devrions également fortement éviter de boire des 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...

\_\_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...

\_\_Je ne suis pas sponsorisé par Seb, Moulinex ou autres marques de presse-fruits, je vous rassure, mais si ils veulent me faire parvenir un presse-fruits tout neuf, je suis pas contre non plus. Lol.

\_\_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.

\_\_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 notre système digestif avec une quantité énorme de nourriture (principalement du café, du pain et du beurre), que nous mettons toute la journée à digérer ?

\_\_Bien sûr que non ...

\_\_Ce dont nous avons 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..

\_\_Au réveil, pendant la journée, ou quand il est possible de le faire confortablement, ne mangeons que des fruits frais et des jus faits à l'instant.

\_\_Gardons 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.

\_\_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..

\_\_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.

\_\_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.

\_\_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.

\_\_Nul n'ignore que les fruits sont un apport nutritif sans pareil pour l'organisme humain.

\_\_Profiter des vertus des fruits, c'est aussi les consommer 30 minutes avant les repas et ne jamais en prendre en fin de repas. Au dessert, il est recommandé de ne pas manger plusieurs fruits à la fois.

\_\_Source : [blog.aufeminin.com](http://blog.aufeminin.com)

\_\_Théorie des signatures :

\_\_Chaque fruit ou légume est bon pour l'organe auquel il ressemble et qui le "signe"

\_\_Céleri - rave : coeur

\_\_Noix : cerveau

\_\_Dattes : doigts

\_\_Aubergine : foie

\_\_Fruits rouges tonifient le sang.

\_\_Fruits jaunes chassent la dépression.

\_\_Ne consommer en grande quantité que les fruits locaux ! Ne pas consommer en grande quantité les fruits produits dans d'autres régions !

\_\_Ne pas manger de fruits congelés mais seulement ceux conservés dans leur propre jus, ou bien dans du sirop de sucre de canne normal. Et surtout pas ceux qui sont accommodés au benzoate, ni à aucun autre conservateur. Car le benzoate finit par intoxiquer l'organisme.

\_\_Manger des fruits de saison.

\_\_Le soir, manger des fruits : pommes, abricots, pêches, poires, quetsches, cerises. Pas trop combiner fruits et légumes cuits. Il vaut mieux les manger en alternance.

\_\_A midi, uniquement des fruits frais en salade (oranges, abricots, pommes (petites quantités), bananes, raisin, poires,...)

\_\_Les fruits secs ne sont bons que quelques mois après leur récolte car après ils perdent leurs propriétés.

\_\_Le matin, buvez du jus d'agrumes ou même de l'ananas ou du pamplemousse (à base de fruits frais). Un peu de sel peut y être ajouté (pas de sucre). Le sel rendra les fruits plus ou moins actifs.

Le sucre de betterave roux est le meilleur pour tout le monde. Sinon, du sucre de canne non raffiné.

\_\_Les agrumes semblent à première vue acides mais, une fois dans l'organisme, ils ne le sont plus.

\_\_Les agrumes acides au goût ne produisent aucune acidité dans le canal digestif sauf si on les prend avec quantité de féculents.

\_\_Ils sont plus efficaces pris séparément (un repas que d'agrumes). Ne pas mélanger les agrumes avec du laitage, ni avec des céréales.

\_\_Une grande partie des rhumes et gripes d'hiver sont dus au mélange agrume (orange) et de céréales (tartines beurrées).

\_\_Les agrumes, pris tous seuls, aident à digérer. Pris avec des céréales, pèsent sur l'estomac.

\_\_Les oranges doivent leur belle couleur non seulement à leur richesse en or, mais à d'autres sels minéraux comme l'iode, phosphore, manganèse, fer, zinc. Voilà pourquoi elles sont bénéfiques pour les yeux, dans les cas de grossesses.

\_\_Les agrumes sont bons contre le cancer, et la constipation.

\_\_Ne pas consommer les fruits mûris artificiellement même s'ils sont en boîte.

\_\_Les bananes sont bonnes si elles ont mûri naturellement. Lorsqu'elles se gâtent avant d'être agréables au goût, elles sont néfastes pour l'organisme.

\_\_Ne prendre que celles qui sont archi mures, quand elles ont été cueillies à point. Et encore, à consommer avec modération. Les bananes produisent de l'acidité car elles contiennent beaucoup d'amidon.

\_\_Les dattes favorisent l'activité du corps en général et les membres. Manger des produits locaux permet d'adapter l'organisme à n'importe quelle condition climatique et géologique.

\_\_Fruits rouges : par la théorie des signatures, c'est bon pour le sang.

\_\_Ils sont riche en fer. Baies (fraises, framboises, groseilles, mures, coings,...) : ont un effet désintoxiquant, meilleur santé.

\_\_Figue : très bon laxatif. Bon pour tuberculose, arthrose et rhumatisme, diabète, éléphantiasis, bronchite, obésité, gastrite, anémie, grossesse difficile. La figue peut être consommée sèche, hors saison.

\_\_Raisin sec : à prendre tous les jours quelques uns.

\_\_Pommes : bonnes en cure sous certaines conditions sinon les faire cuire.

\_\_Les fruits nettoient et purgent le corps.

\_\_Laxatif : à base de plantes ou remplacer au moins un repas par jour par des agrumes, en consommant les fruits en entier. Vitamine B1 : on la trouve dans tous les fruits jaunes. Fruits jaunes : riches en vit B1 et fer, énergisent le système nerveux et le sang, en renforçant les propriétés de ce dernier, plus spécialement la vitesse de coagulation.