

Anthonella Tony Córdova

[23 de enero a las 11:06](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10158016001626228&set=a.10151513919951228&type=3)

COMIENDO FRUTA

Todos pensamos que comer frutas significa sólo la compra, cortárlas y ponerlas en nuestras bocas. NO es tan fácil como usted piensa.  
Es importante saber cómo y cuándo comer las frutas.

\* Significa NO comer frutas después de las comidas!.

\* Las frutas deben de ser comidas con el ESTÓMAGO VACÍO

\* Si usted come frutas con el estómago vacío desempeñará un papel importante para DESINTOXICAR su sistem. Le suministra una gran cantidad de energía para la pérdida de peso y otras actividades de la vida.

Digamos que usted come dos rebanadas de pan y luego una rebanada de fruta.

La rebanada de fruta está lista para ir directamente a través del estómago a los intestinos, pero está impedido de hacerlo debido a que el pan lo comió antes de la fruta.

Mientras tanto si come harina junto con la fruta ésta se pudre, se fermenta y se convierte en ácido.

En el momento que el fruto entra en contacto con la comida los jugos estomacales y digestivos, toda la masa del alimento comienza a echarse a perder.

Así que por favor coma sus frutas con el estómago vacío o antes de las comidas!

Has oído gente quejándose:

Cada vez que como sandía \* 🍉\* mi estómago se hincha, cuando como un plátano o banano 🍌 corro al baño, etc... etc...

En realidad todo esto NO ocurriría si usted come la fruta con el estómago vacío.

La fruta se mezcla con la putrefacción de otros alimentos y produce gas y por lo tanto se va a hinchar!

Canas, pérdida de cabello, calvicie, arrebatos nerviosos y círculos oscuros bajo los ojos todos estos NO \* suceden si usted toma las frutas con el estómago vacío.

NO hay tal cosa como algunas frutas, como naranja y limón 🍊 🍋 son ácidas, porque todas las frutas se vuelven alcalinas en nuestro cuerpo, de acuerdo con el Dr. Herbert Shelton quien realizó una investigación sobre este asunto.

Si usted ha dominado la forma correcta de comer frutas, usted tiene el SECRETO de la belleza, la longevidad, la salud, la energía, la felicidad y el peso normal.

Cuándo es necesario beber jugo de frutas  
\* beber solamente jugo de fruta fresca, NO a partir de las latas, envases o botellas guardadas quien sabe cuanto tiempo atrás!!!

NO a las bebidas de jugo que se ha calentado.

No coma frutas cocidas, porque NO obtiene los nutrientes en absoluto.  
Sólo se tiene su sabor.  
Cocinarlas destruye todas las vitaminas.

Sin embargo, comer una fruta entera es mejor que beber el jugo.

Si usted las come hágalo bocado a bocado lentamente, porque hay que dejar que se mezcle con la saliva antes de tragarla.

Usted puede hacer un ayuno de frutas de 3 días para limpiar o desintoxicar su cuerpo.

Sólo comer frutas y beber jugo de fruta fresca a lo largo de los 3 días.

Y se sorprenderá usted cuando sus amigos le digan "te ves radiante!"

\* La fruta de kiwi:  
Pequeño pero poderoso.  
Ésta es una buena fuente de potasio, magnesio, vitamina E y fibra. Su contenido de vitamina C es el doble de la de una naranja.

\* MANZANA: \* 🍎🍏  
Una manzana al día mantiene alejado al médico!!!  
A pesar de que una manzana tiene un bajo contenido en vitamina C, pero tiene antioxidantes y flavonoides, que aumentan la actividad de la vitamina C, ayudando así a reducir los riesgos de cáncer de colon, ataque al corazón y stroke o ACV (Accidente Cerebro Vascular o "derrames".

\* FRESA: \* 🍓🍓  
Fruto de protección.  
\* \* Las fresas tienen el más alto poder antioxidante total entre las principales frutas y protege al cuerpo contra el cáncer, la obstrucción de vasos sanguíneos y radicales libres.

\* NARANJA: \* 🍊🍊Medicina más dulce. Tomar 2-4 \* \* naranjas al día puede mantener los resfriados a distancia, bajar el colesterol, prevenir y disolver los cálculos renales, así como también disminuye el riesgo de cancer de colon.

\* SANDÍA o Patilla: 🍉🍉  
sed más fresco del extintor. Está compuesta por 92% de agua, sino que también está llena de una dosis gigante de glutation, que ayuda a impulsar nuestra SISTEMA inmunológico.  
\* También son una fuente clave de licopeno, el oxidante que lucha contra el cáncer. \*  
Otros nutrientes que se encuentran en la sandía \* \* 🍉 son vitamina C y Potasio.

\* GUAYABA Y PAPAYA: 🍑🍑  
Principales premios por la vitamina C. Son los ganadores claros para su alto contenido de vitamina C.  
\* \* La guayaba es también rica en fibra, que ayuda a prevenir la constipation o el estreñimiento.  
\* \* La papaya es rica en caroteno; esto es bueno para sus ojos.

\* \*Puedes creer esto?

Para aquellos que les gusta beber agua fría o bebidas frías, este artículo es aplicable a usted.

El agua fría o bebidas SOLIDIFICA el alimento grasoso que usted se acaba de comer.

\* Hará más lenta la digestión.

Una vez que este 'lodo' reacciona con el ácido, se descompone y es absorbido por el intestino más rápido que la comida sólida.  
Se alineará el intestino.

Muy pronto, esto se volverá en grasa .

\* Es mejor tomar una \*sopa caliente o agua tibia después de una comida.

Vamos a tener mas cuidado y a ser conscientes. Cuanto más sepamos... tendremos mayor oportunidad de sobrevivir.

Un cardiólogo dice:  
si todo el mundo que recibe este mensaje, lo comparte con otras personas, puede estar seguro de que se ahorrará al menos una vida.

¡Hagamoslo! 😃😄👍