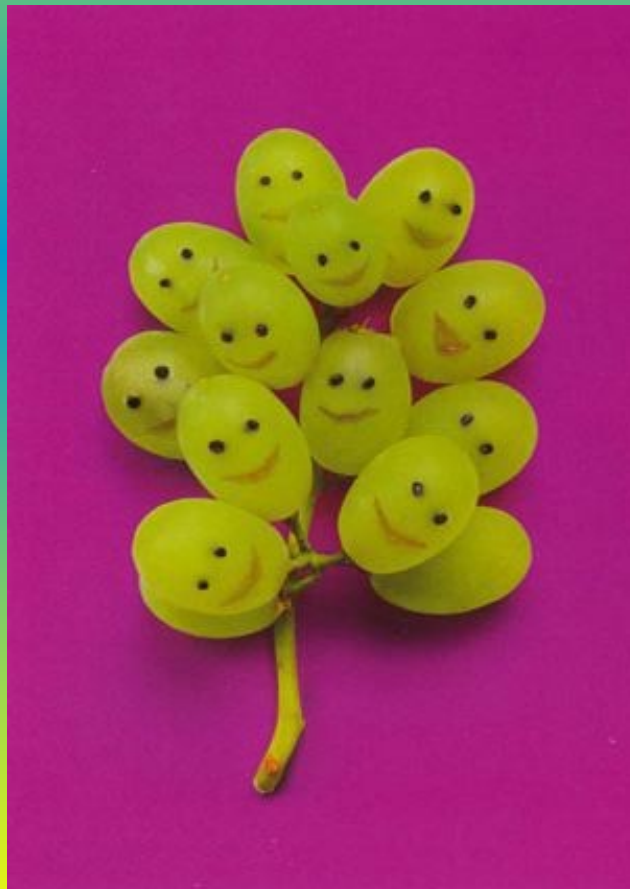


*Imparare a mangiare la frutta è molto importante!*

La frutta é un alimento perfetto, spende una quantità minima di energia per essere digerita e dona al tuo corpo il massimo ritorno.





L'unico alimento che fa lavorare il tuo cervello è il glucosio.

La frutta è principalmente fruttosio (che viene trasformato facilmente in glucosio), e nella maggior parte delle volte è per il 90-95% acqua. Questo significa che contemporaneamente **pulisce e alimenta**

**L'unico problema è che la maggior parte delle persone non sa come mangiarla, o meglio, in maniera corretta che permetta al corpo di usare i suoi nutrienti.**

**La frutta deve essere mangiata a STOMACO VUOTO. Perché? La ragione fondamentale è perchè la frutta, non viene digerita nello stomaco ma bensì nel piccolo intestino.**





I frutti passano rapidamente attraverso lo stomaco, da lì vanno nell'intestino, dove vengono rilasciati i loro zuccheri. Ma se ci sono carne, patate o amidi nello stomaco, i frutti rimangono invischiati fra quegli alimenti ed iniziano a fermentare.

Hai mangiato la frutta come dessert dopo un pasto abbondante, e trascorso il resto della serata con bruciori e quel retrogusto orribile? E' perché non la mangi correttamente. Dovresti mangiare la frutta sempre a stomaco vuoto.





Sto parlando ovviamente di frutta fresca o succhi fatti al momento. Non si devono bere succhi di frutta in lattine, cartoni o contenitori di vetro. Perché no? Poiché quei succhi sono stati pastorizzati, ovvero portati a temperature elevate, tutti gli enzimi che contenevano sono stati uccisi e la loro struttura è diventata acida.



Vuoi fare un acquisto davvero prezioso? Acquista una centrifuga. O meglio un estrattore avanzato. Si può bere il succo estratto dalla centrifuga come la frutta fresca, sempre a stomaco vuoto. E il succo è digerito così rapidamente che si può mangiare un pasto quindici o venti minuti dopo. Qui puoi trovare informazioni per acquistare con i massimi vantaggi ora possibili: [Estrattore di succhi](#)



Il dr. William Castillo, direttore di cardiologia della clinica Framington del Massachusetts, ha detto che la frutta è il miglior cibo che possiamo mangiare per proteggerci dalle malattie cardiache.



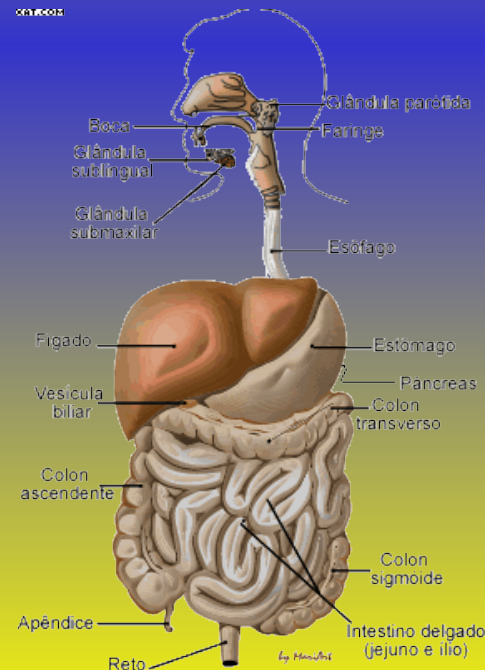
La frutta contiene bioflavonoidi (vitamina P), che impediscono al sangue di inspessirsi e che si creino ostruzioni nelle arterie. Inoltre rafforzano i capillari, e i capillari deboli sono spesso causa di emorragie interne e attacchi di cuore.

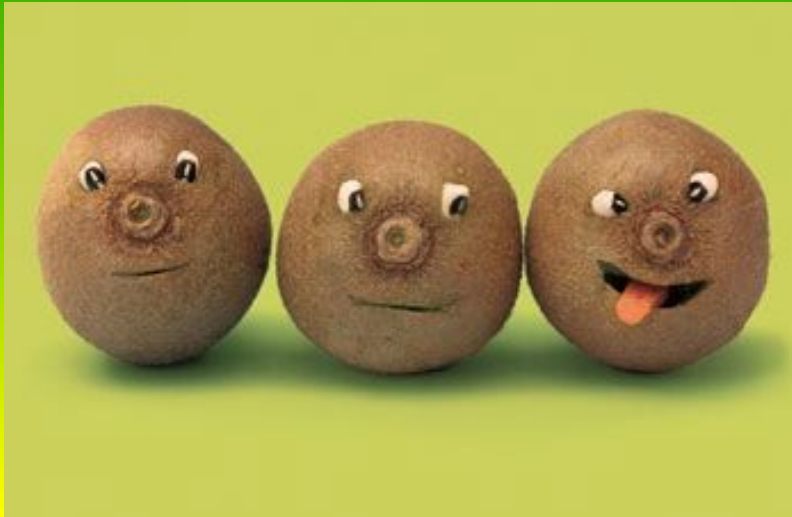




Gli orientali bevono tè caldo (preferibilmente tè verde) durante i pasti. Non bere acqua ghiacciata o bevande fredde. Se bevi durante i pasti, come è molto probabile se la tua alimentazione è onnivora, le bevande calde vanno meglio. Intanto prendi in considerazione che possa esistere un'alimentazione migliore di quella onnivora.

Liquidi freddi durante e dopo i pasti solidificano i componenti oleosi del cibo, rallentandone la digestione. Reagiscono con gli acidi gastrici diluendoli e vengono assorbiti più velocemente rispetto al cibo solido, indurendo i grassi nell'intestino, che lì rimangono più a lungo.





Il valore di un tè o altra bevanda calda dopo un pasto:  
Facilita la digestione e ammorbidisce il grasso che viene  
espulso più rapidamente, **aiutando anche a perdere peso.**



Un cardiologo ha detto che con un simpatico messaggio come questo delle vite possono essere salvate. Io dico che tutte le vite dovrebbero essere salvate. Non si tratta di mera sopravvivenza, ma di vivere pienamente, in perfetta salute, fisica, emozionale, mentale e spirituale. I libri di Arnold Ehret contengono la conoscenza necessaria per raggiungere questo obiettivo:

**I quattro libri di Arnold Ehret**