

CUM SA NE HRANIM CORECT !!!

Afla ca daca vei combina alimentele gresit zi de zi pentru cativa ani sau zeci de ani cu siguranta organismul tau se va imbolnavi.

Asadar sa nu te surprinda faptul ca esti **bolnav cronic** daca in ultii 5-10 ani ai mancat **cartofi pai cu gratar** de 7 ori pe saptamana si dulciuri de 3 ori pe zi.

2 – Ce se intampla in stomac de fapt ?

- 1. Cand mancarea ajunge in stomac, sucul gastric isi ajusteaza aciditatea(ph) si ENZIMELE astfel incat mancarea sa fie digerata cat mai bine.(complet)**
- 2. Consumand impreuna doua alimente care au nevoie de ajustari DIFERITE diferite ale sucului gastric rezulta: un suc gastric care NU digera complet NICI UNUL dintre alimente.**
- 3. Mancarea ajunge in intestine incomplet digerata si intra in PUTREFACTIE.**
- 4. Rezultatul: acumulare de substante toxice in intestin > Cedeaza unele organe (ficat,pancreas,rinichi etc) si rezulta=> boala cronica.**
- 5. Toate astea se intampla chiar daca consumam alimentele cele mai BIO si naturale dar le combinam gresit.**

Buun.

3 -Regulile de combinare a alimentelor

Combinatiile de alimentele se impart in **3 categorii**:

1. Combinatia optima (*DA) care este CEA MAI BUNA alegere pe care o poti face pentru a avea o digestie completa.

2. Combinatia medie(*Neutru) cu putin efort tubul poate face fata unei astfel de combinatii INSA este bine sa nu faci ABUZ de astfel de combinatii deoarece ti-ar putea dauna.

3. Combinatiile daunatoare(*NU) – combinand astfel alimentele ai toate sansele ca digestia TA sa fie un esec. Te vei alege cu BALONARI, CONSTIPATIE/DIAREE, MULTE GAZE iar repetand greaseala ani la rand te vei alege cu boli cronice. * Trage la imprimanta tabelul de mai jos si consulta-l zilnic inainte de masa pana cand iti faci un obicei din a combina alimentele corect.



A) Combinatii nerecomandate(RELE)

1. Stomacul NU poate digera 2 alimente concentrate in acelasi timp(aliment concentrat inseamana orice aliment care nu este leguma cruda sau fruct)

In special cele bogate in proteine care contin 2 surse de proteinediferite. Adica nu amestecam intre ele **NICIODATA** la aceeasi masa **carnea** cu **ouala** cu **branzeturile** si cu **leguminoasele**(fasole, mazare, linte).

2. Nu amesteca niciodata PROTEINELE ANIMALE(carne, branzeturi, oua) cu cele

bogate

în AMIDON (paste, ,paine, cartofi, orez, produse de patiserie, leguminoase) și cu nimic!

Proteinele animale necesită un fel de enzime pentru a fi digerate în timp ce amidonul are nevoie de cu totul alte enzime. E **o contradicție la nivelul enzimelor** care face ca niciunul din alimente să nu se digere complet. Asadar: NU cartofii pai cu friptura, NU paste cu carne decât cu sos vegetal și Nu produse de patiserie umplute cu carne)

3. NICIODATA nu combinăm fructele și dulciurile (zaharul) cu restul mâncării.

Fructe se consumă DOAR pe stomacul gol. Asadar ori cu minim 30 min înainte sau cu 2 ore după masă. Zaharul, mierea, fructoza sau dextroza inhibă secreția sucului gastric astfel că amestecându-l cu restul mâncării te vei simți FOARTE BALONAT și inconfortabil după masă ! Asadar FARA DESERT .

*Dacă cumva simți **nevoia puternică de a mânca dulce după masă** înseamnă că **nu mananci conform tipului tău de metabolism.**

4. Nu amesteca alimentele GRASE (unt, untura, smântână, slănină și uleiurile) cu cele bogate în PROTEINE dar NICI cu cele bogate în AMIDON.

În primul rând grăsimile amestecate cu proteine îngreunează foarte mult trecerea mâncării din stomac în intestin.

În al doilea rând grăsimile amestecate cu amidonul formează un bol alimentar **indigest** însă extrem de bogat în *calorii goale* (ne însoțite de nutrienții necesari pentru a putea fi utilizate de corp => se depun).

5. NU consuma APA nici la masa nici dupa masa!

Consumand apa la masa nu faci altceva decat sa diluezi sucurile gastrice iar astfel digestia devine foarte proasta. Consumand apa imediat dupa masa faci cam acelasi lucru.

Apa se bea cu **minim** 20-30 min **inainte de masa**.

6. Laptele este cel mai bun GOL (la fel si pepenele doar gol).

Nu se amesteca cu niciun aliment, exceptie face painea integrala insa nu in exces.

7. Nu combinam fructele acide cu cele dulci in acelasi timp.

Cele acide (portocala, marul, fructele de padure etc) se pot combina intre ele insa cele dulci se consuma un singur fel odata. (doar banane sau doar pere etc.)

Asadar cum mancam corect ?

B) Combinatiile BUNE

1. Proteinele animale le combinam cu LEGUME sarace in amidon:

(in special cele verzi si cele bogate in apa patrunjel, spanac, rosie, castravete, ardei, broccoli, varza etc)

2. La fel GRASIMILE se asociaza foarte bine si ele cu legumele usoare.

3. Alimentele bogate in

AMIDON (paste, cartof, paine, porumb, orez etc) se completeaza excelent cu **LEGUMINOASELE** (fasole, mazare, linte, bob, naut)

4. Consuma DOAR pe stomacul gol: Fructele si Laptele iar cand mananci pepene nu il combina cu alt fruct.

5. Tot ce este dulce DOAR pe stomacul gol !

Renunta la desert DUPA MASA ! Asa cum am mai spus zaharul de orice tip inhiba puternic enzimele responsabile cu digestia. **RETINE** Desertul (fie el un fruct) e un obicei foarte nesanatos care strica grav calitatea digestiei si totusi este atat de practicat peste tot. Decat desert mai bine mananca manacare pana nu mai poti. Daca totusi simti nevoia de dulce dupa mancare inseamana ca nu ai dat corpului alimentele de care avea nevoie vezi Dieta tipurilor de metabolism.

4. Si eu ce mai mananc?

Probabil ca te intrebi acum cum ai putea sa-ti organizezi mancarea in decursul unei zile pentru a te incadra in ceea ce inseamna Combinatia corecta a alimentelor. Depinde de ce tipul tau de metabolism.

Schema 2



Tine cu incredere cont de aceste reguli de fiecare data cand mananci si iti garantez ca dupa masa te vei simti mai implinit si mai energic, nu te vei balona niciodata, iti vei imbunatati sanatatea generala si iti intaresti organismul pe termen lung deoarece elimini una din principalal cauze ale bolilor cronice

sau bolile stilului de viata.

Sursa: vindecatorul.wordpress.com