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 surpirinda 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 acidiatea(ph) si ENZIMELE astfel incat mancarea sa fie digerata cat mai bine.(complet)

2. Consumanad impreuna doua alimente care au nevoie de ajustari DIFERITE diferite ale sucului gastric rezulta: un suc gastica 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 instestin > 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 digesita TA sa fie un esesc. 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 inAMIDON(paste,,paine,cartofi,orez,produse de patiserie,leguminoase) si cu nimic!

Proteinele animale necesita un fel de enzime pentru a fi digerate in timp ce amidonul are nevoie de cu totul alte enzime. E **o contradicitie la nivelul enzimelor** care faca ca niciunul din alimente sa nu se digere complet. Asadar: NU cartofii pai cu friptura, NU paste cu carne decat cu sos vegetal si Nu produse de patiserie umplute cu carne)

3. NICIODATA nu combinam fructele si dulciurile(zaharul) cu restul mancarii.

Fructe se consuma DOAR pe stomacul gol. Asadar ori cu minim 30 min inainte sau cu 2 ore dupa masa. Zaharul,mierea,fructoza sau dextroxa inhiba secretia sucului gastric astfel ca amestecandu-l cu restul mancarii te vei simti FOARTE BALONAT si inconfortabil dupa masa ! Asadar FARA DESERT .
*Daca cumva simti **nevoia puternica de a manca dulce dupa masa** inseamna ca **nu mananci conform** **tipului tau de metabolism.**

4. Nu amesteca alimentele GRASE(unt,untura,smantana,slanina si uleiurile) cu cele bogate in PROTEINE dar NICI cu cele bogate in AMIDON.

In primul rand grasimile amestecate cu proteine ingreuneaza foarte mult trecera mancarii din stomac in intestin.
In al doile rand grasimile amestecate cu amidonul formeaza un bol alimentar **indigest** insa extrem de bogat in *calorii golale*(ne insotite de nutrientii 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 nicun 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 cuLEGUMINOASELE(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 Cobinatia 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 inbunatati 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