

ΥΓΕΙΑ

**Πώς να χάσεις
7 κιλά χωρίς
δίαιτα!**

Ένα γουργουρπτό στο στομάχι κατά τη διάρκεια της προπόνησής σου μπορεί να είναι σημάδι ότι δεν τρως όσο πρέπει με αποτέλεσμα να μνη καις τις θερμίδες που θα μπορούσες να καις. Έτσι, τουλάχιστον, αναφέρει έρευνα στα επιστημονικά περιοδικά Journal of Science and Medicine in Sport. Για τη συγκεκριμένη έρευνα χρησιμοποιήθηκαν 10 φοιτήτριες (επομένων δεν ήταν αθλήτριες), φυσιολογικού βάρους στις οποίες δόθηκε ένα υψηλό σε πρωτεΐνη γεύμα (45% πρωτεΐνη), ένα χαμπλό σε πρωτεΐνη (15%) ή καθόλου φαγητό πριν αρχίσουν να περπατούν στο διάδρομο. Οι γυναίκες που έφαγαν το υψηλό σε πρωτεΐνη γεύμα ύστερα από μία ώρα γυμναστική είχαν κάψει ανά λεπτό περισσότερες θερμίδες από εκείνες που δεν είχαν φάει τίποτα. Επίσης, είναι πολύ σημαντικό να σημειωθεί πως καμία διαφορά δεν υπήρχε ανάμεσα σε εκείνες που δεν έφαγαν τίποτα και σε εκείνες που έφαγαν ένα χαμπλό σε πρωτεΐνη γεύμα. Οι συνολικές θερμίδες που έκαψαν οι πρώτες δεν ήταν γύρω στις 185 επιπλέον σε όλη τη διάρκεια της ημέρας. Τι σημαίνει αυτό;

Το σώμα θα χρησιμοποιήσει περισσότερες θερμίδες όταν έχει "εναλλακτικές" να κάψει (όπως για παράδειγμα μετά το φαγητό). Αν υποθέσουμε ότι θα τρως την ίδια ποσότητα φαγητού, και επομένων θερμίδων, καθημερινά για ένα χρόνο θα καταλήξει να έχεις κάψει στο τέλος του χρόνου μέχρι και 7 κιλά χωρίς καμία προσπάθεια. Παρόλο που το να μνη τρως πριν τη γυμναστική έχει χρησιμοποιηθεί παλαιότερα ως μέθοδος για κάψιμο βάρους, το σώμα αυτό που καταφέρνει να κάνει τελικά είναι να χρησιμοποιεί τους μύες και το λίπος σαν πηγές "καυσίμου" κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε απώλεια μυών πράγμα που δεν είναι καθόλου υγέις.

Συμπερασματικά προσπάθησε να τρως ένα σνακ με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη (ασπράδια αυγών, φυστικοβούτρο, γιαούρτι, πρωτεΐνικά ποτά) μία ώρα πριν την προπόνησή σου για να κάψεις περισσότερες θερμίδες κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ενδεικτικά θα μπορούσες να φας για πρωινό ένα ολόκληρο αυγό με δύο επιπλέον ασπράδια καθώς και δύο φέτες φωμί του τοστ με βούτυρο και ένα ποτήρι χυμό πορτοκάλι και να έχεις πάρει μεγάλη ποσότητα πρωτεΐνης με το πρωινό σου ξύπνημα!

ΕΝΑΣ «ΑΝΟΡΘΟΔΟΞΟΣ» ΤΡΟΠΟΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Τρώτε φρούτα με άδειο στομάχι

Ο Δρ Stephen Mak αντιμετωπίζει ασθενείς με «ανορθόδοξο» τρόπο και πολλοί ανάρρωσαν. Πριν χρησιμοποιούσε πλιακή ενέργεια για να καθαρίσει τις αρρώστιες των ασθενών του. Πιστεύει στη φυσική θεραπεία του οργανισμού κατά των ασθενειών. Δείτε το άρθρο του πιο κάτω.

Τρώτε φρούτα... Όλοι σκεφτόμαστε ότι το να τρώμε φρούτα σημαίνει απλώς να τα αγοράζουμε, να τα κόβουμε και να τα μασάμε. Δεν είναι τόσο εύκολο όσο νομίζετε, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πώς και πότε *τα τρώμε*. Ποιος είναι ο σωστός τρόπος να τρώτε φρούτα;

Ο ΧΙ φρούτα ΜΕΤΑ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΣΑΣ! ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ ΤΡΩΓΟΝΤΑΙ ΜΕ ΆΔΕΙΟ ΣΤΟΜΑΧΙ

Αν τρώτε φρούτα με αυτό τον τρόπο, θα παίξει σημαντικό ρόλο για την αποτοξίνωση του οργανισμού σας, παρέχοντας σας ένα μεγάλο μέρος ενέργειας για την απώλεια βάρους και για άλλες δραστηριότητες της ζωής.

ΤΟ ΦΡΟΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΤΡΟΦΙΜΟ

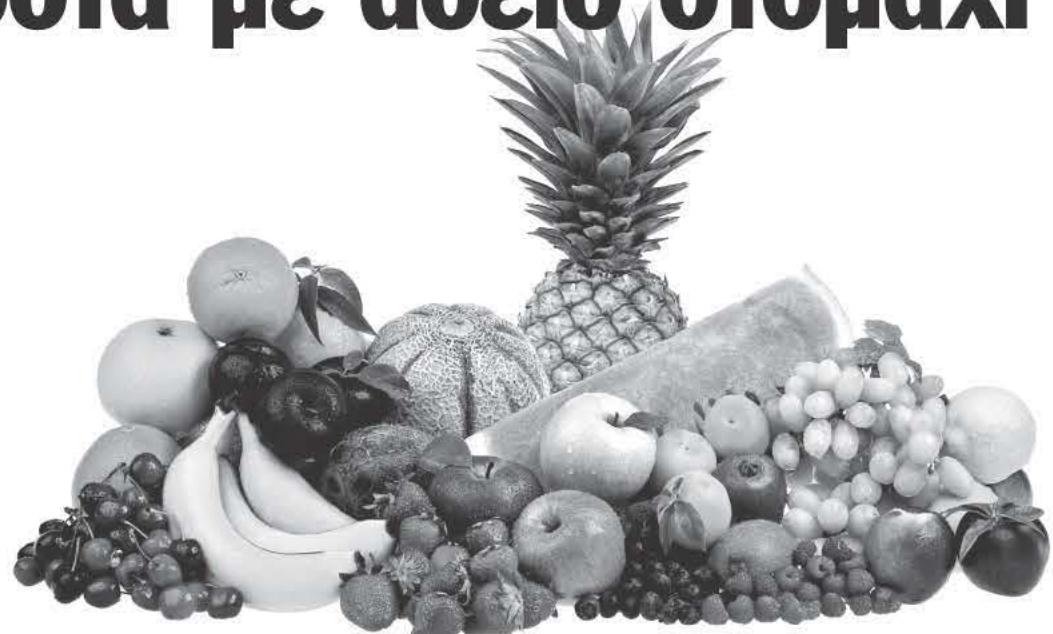
Ας πούμε ότι έχετε φάει δύο φέτες φωμί και στη συνέχεια ένα κομμάτι φρούτου. Το φρούτο είναι έτοιμο να πάει κατ' ευθείαν μέσα από το στομάχι στα έντερα, αλλά εμποδίζεται να γίνει έτοι. Εν τω μεταξύ, το όλο γεύμα σήπεται και αναβράζει και μετατρέπεται σε οξύ. Τον χρόνο που το φρούτο έρχεται σε επαφή με το φαγητό στο στομάχι και τους πεπτικούς χυμούς, όλη η μάζα των τροφίμων αρχίζει να χαλάει. Επομένως, σας παρακαλώ να τρώτε τα φρούτα σας με άδειο στομάχι ή πριν από το γεύμα!

Έχετε ακούσει ανθρώπους να παραπονούνται «κάθε φορά που τρώω καρπούζι ρέβομαι, όταν τρώω φασόλια το στομάχι μου φουσκώνει, όταν τρώω μια μπανάνα νιώθω σαν να τρέχω στην τουαλέτα», κλπ.

Στην πραγματικότητα όλα αυτά δεν θα προκύψουν αν τρώτε τα φρούτα με άδειο στομάχι. Το φρούτο αναμιγνύεται με την σήψη των άλλων τροφών και παράγει αέριο και ως εκ τούτου θα έχουμε φούσκωμα!

Γκριζάρισμα των μαλλιών, φαλάκρα, το νευρικό έσοπασμα και οι μαύροι κύκλοι κάτω από τα μάτια, όλα αυτά δεν θα συμβούν εάν τρώτε τα φρούτα με άδειο στομάχι. Εάν έχετε καταφέρει να τρώτε φρούτα με τον σωστό τρόπο, έχετε το μυστικό της ομορφιάς, της μακροζωίας, της υγείας, της ενέργειας, της ευτυχίας και του φυσιολογικού σωματικού βάρους.

Όταν θα πρέπει να πίνετε χυμό φρούτων - πίνετε μόνο φρέσκο χυμό φρούτων, ΟΧΙ εμφιαλωμένο. Μην πίνετε



χυμό, που έχει θερμανθεί. Μη τρώτε μαγειρεμένα φρούτα, επειδή δεν παίρνετε τα θρεπτικά συστατικά. Να πάρετε μόνο για να δοκιμάσετε.

Το μαγείρεμα καταστρέφει όλες τις βιταμίνες τους. Άλλα τρώγωντας ολόκληρο το φρούτο είναι καλύτερα από την κατανάλωση του χυμού. Αν πρέπει να πιείτε χυμό, πιείτε το αργά, γουλιά γουλιά, γιατί θα πρέπει να επιτρέψετε να αναμειγνύεται με το σάλιο σας πριν από την κατάποση. Μπορείτε να κάνετε μια δίαιτα 3 φρούτων την ημέρα για να καθαρίσει το σώμα σας. Απλά τρώτε φρούτα και πίνετε χυμό φρούτων και τις 3 ημέρες και θα εκπλαγείτε όταν οι φίλοι σας να σας πουν πώς ακτινοβολείτε! Ειδικότερα:

KIWI : Μικρό αλλά πανίσχυρο. Αυτό είναι μια καλή πηγή καλίου, μαγνησίου, βιταμίνης Ε και φυτικών ινών. Το περιεχόμενο της βιταμίνης C είναι διπλάσιο από του πορτοκαλιού.

MΗΛΟ: Ένα μήλο την ημέρα το γιατρό του κάνει πέρα; Παρά το γεγονός ότι ένα μήλο έχει καμπλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, έχει αντιοξειδωτικά και φλαβονοειδή που ενισχύουν τη δραστικότητα της βιταμίνης C, συμβάλλοντας έτσι στη μείωση των κινδύνων καρκίνου παχέως εντέρου, καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικού επεισοδίου.

ΦΡΑΟΥΛΑ : Προστατευτικό φρούτο. Οι φράουλες έχουν την υψηλότερη συνολική αντιοξειδωτική δύναμη μεταξύ των μεγάλων φρούτων και προστατεύουν τον οργανισμό από καρκίνο, και ελεύθερες ρίζες που φράζουν τα αιμοφόρα αγγεία.

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ: Το πιο γλυκό φάρμακο. Λαμβάνοντας 2-4 πορτοκάλια την ημέρα μπορεί να βοηθήσει να κρατήσει μακριά τα κρυολογήματα, χαμπλότερη τη χοληστερόλη, την πρόληψη και διάλυση πέτρας στη νεφρά, καθώς και να μειώνει τον κίνδυνο του καρκίνου του παχέος εντέρου.

ΚΑΡΠΟΥΖΙ: Παγωμένο οβίνει τη δίψα.

Αποτελείται από 92 % νερό, είναι επίσης δημιουργημένο με μια γιγαντιαία δόση γλουταθειόνης, π οποία ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Είναι επίσης βασική πηγή λυκοπενίου, αντιοξειδωτικού για τη καταπολέμηση του καρκίνου. Άλλες θρεπτικές συστάσεις που βρίσκονται στο καρπούζι είναι βιταμίνη C και Κάλιο.

Πίνοντας κρύο νερό μετά από ένα γεύμα = Καρκίνος!

Μπορείτε να το πιστέψετε αυτό; Για εκείνους που τους αρέσει να πίνουν κρύο νερό, αυτό τους αφορά. Είναι ωραίο να έχουμε ένα φλιτζάνι κρύο ποτό μετά από ένα γεύμα. Ωστόσο, το κρύο νερό θα σταθεροποιήσει την ελαιώδη συσία που έχει μόλις καταναλωθεί. Θα επιβραδύνει την πέψη. Μόλις αντιδράσει αυτή π «λάσπη» με το οξύ, θα δισπασθεί και θα απορροφηθεί από το έντερο ταχύτερα από την στερεά τροφή. Πολύ σύντομα, αυτό θα μετατραπεί σε λίπος. Είναι καλύτερα να πιείτε ζεστή σούπα ή ζεστό νερό μετά από ένα γεύμα.

Μια σοβαρή σημείωση για εμφράγματα...

«ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΠΡΟΒΟΛΗΣ»: (ΑΥΤΟ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΣΤΕΙΟ!)

Ολοι πρέπει να γνωρίζουν ότι δεν είναι κάθε σύμπτωμα καρδιακής προσβολής αυτό που προκαλεί μούδιασμα στο αριστερό χέρι. Να είστε ενήμεροι για έντονο πόνο στην γραμμή του σαγονιού. Μπορεί να μην έχετε ποτέ τον πρώτο πόνο στο στήθος κατά τη διάρκεια μιας καρδιακής προσβολής. Ναυτία και έντονη εφίδρωση είναι επίσης κοινά συμπτώματα.

Εξίντια τοις εκατό των ανθρώπων που έχουν υποστεί καρδιακή προσβολή, ενώ κοιμόνταν, δεν ξύπνησαν. Ο πόνος στο σαγόνιο μπορεί να σας ξυπνήσει από βαθύ ύπνο. Ας είμαστε προσεκτικοί και να γνωρίζουμε. Όσο περισσότερες πιθανότητες έχουμε να επιβιώσουμε.