

Com i quan menjar fruita?

TERÀPIES ALTERNATIVES
MAGDA SOLÉ
Terapeuta



Tots pensem que menjar fruita significa només comprar, tallar i posar-la a la nostra boca. No és tan fàcil com penseu... És important saber com i quan menjar la fruita.

Sempre menjar la fruita davant dels àpats. La fruita ha de ser menjada amb l'estómac buit. Si mengeu fruita amb l'estómac buit, tindrà un paper important per desintoxicar el seu sistema i li subministra una gran quantitat d'energia per a la pèrdua de pes i realització de les activitats de la vida.

Un exemple: Diguem que menges dues llesques de pa i després una peça de fruita; la fruita està a punt per anar directament a través de l'estómac als intestins, però no pot fer-ho a causa que el pa ha sigut menjat abans que la fruita. Al menjar farina juntament amb la fruita, aquesta fermenta i es converteix en àcid. En el moment que el fruit entra en contacte amb el menjar els suc estomacals i digestius, tota la massa de l'aliment comença a fer-se malbé. Així que ús recomano que mengeu la fruita amb l'estómac buit o abans dels àpats!

Una cosa que escolto a persones: "Cada vegada que menjo síndria el meu estómac s'infla" o "Quan menjo un plàtan tinc que corre al bany", etc. En realitat tot això no passaria si es mengés la fruita amb l'estómac buit. La fruita es barreja amb la fermentació d'altres aliments i produeix gas i per aquest motiu tenim aquestes sensacions.

El Dr. Herbert Shelton és un dels més distingits terapeutes nutricionals dels EUA i autor del llibre *Food Combining Made Easy*, va realitzar una investigació sobre aquest tema: "Les

Millor menjar una peça de fruita amb l'estómac buit i no al final de l'àpat

partícules dels aliments sense digerir o parcialment digerits poden produir toxines. Aquestes toxines produeixen un gran esforç en les cèl·lules i teixits dels nostres cossos i els nostres òrgans d'eliminació. Són les causants de maldecaps, gasos, acidesa d'estómac, deficiències intestinals i sanguínies, falta d'oxigen i, finalment, òrgans danyats."

Un altre dubte que m'arriba molt sovint a la meva consulta és: Quan cal beure suc de fruita? Hauríem de beure només suc de fruita fresca. I no hauríem ni provar el suc envasat en llaunes, envasos o ampolles guardades molt de temps i que no sabem ni a on s'han guardat. I sobretot: No beure begudes de suc que s'ha escalfat. No obstant això, menjar una fruita sencera és millor que beure el suc.

I ara parlem d'algunes fruites que no han de faltar a casa nostra:

KIWI: Pelut per fora i amb el doble de vitamina C que la taronja per dins, què és? El kiwi!

Una fruita plena de vitamines, antioxidants i minerals que té efectes depurats i alhora reforçants de l'organisme.

POMA: Una poma al dia manté allunyat al metge?

Tot i que una poma té un baix contingut en vitamina C, però té antioxidants i flavonoides, que augmenten l'activitat de la vitamina C, ajudant així a reduir els riscos de càncer de

còlon, atac de cor i stroke o ACV (Accident Cervell Vascular o "vessaments").

MADUIXA: Fruit de protecció. Les maduixes tenen el més alt poder antioxidant total, entre les principals fruites i protegeix al cos contra el càncer, l'obstrucció de vasos sanguinis i radicals lliures.

TARONJA: La medicina més dolça. Prendre 2-4 taronges al dia pot mantenir els refredats a distància, baixar el colesterol, prevenir i dissoldre els càlculs renals, i també disminueix el risc de càncer de còlon.

SÍNDRIA: És la fruita que treu la set. Està compost per 92% d'aigua, i també està ple d'una dosi gegant de glutatió, que ajuda a impulsar el nostre SISTEMA immunològic. També són una font clau de licopè, l'oxidant que lluita contra el càncer. Altres nutrients que es troben a la síndria són vitamina C i potassi.

PRÉSSEC I NECTARINA: El préssec i la nectarina són unes de les fruites més dolces, però menys calòriques. Tenen un ventall de vitamines con A,B,C, Potassi, Magnesi, Seleni i Zinc. No contenen greixos. Tenen força fibra principalment si no els traiem la pell, el préssec i la nectarina són fruites poc pesades per a l'estómac, ajuden el fetge a fer els processos digestius, perquè incrementen la producció de bilis i afavoreixen la digestió dels greixos. Són de molta utilitat en els processos d'insuficiència biliar.

A Lleida, vivim en una terra de fruita i podem gaudir molt i de molts tipus i si a més a més ho fem bé, podem millorar la qualitat de vida i fer salut.