

# افغانستان آزاد – آزاد افغانستان

AA-AA

چو کشور نباشد تن من مباد بدین بوم و بر زنده یک تن مباد  
همه سر به سر تن به کشتن دهیم از آن به که کشور به دشمن دهیم

www.afgazad.com

afgazad@gmail.com

European Languages

زبانهای اروپایی

یادداشت:

ضمن ابراز امتنان از دوستی که این مطلب را برای ما فرستاده اند، باید خدمت خوانندگان گرانقدر به عرض برسانیم که نشر این مطلب و یا مطالب مشابهی در آینده به هیچ صورت نباید بدان تعبیر گردد که گویا مادر موضع به اصطلاح "از دل گرم خود حرف زده، مردم نان ندارند که بخورند ما می خواهیم کلچه بخورند" افتاده ایم، بلکه هدف ما از نشر چنین مطلبی در قدم اول احترام به اصل "دانستن بهتر از ندانستن است" و در ثانی کمترین کمکی است از طرف ما برای آن عده از همکاران و خوانندگان گرانقدری که طبق اطلاع در مقطع کنونی به چنین مشوره هائی نیاز حیاتی دارند.

با عرض حرمت

اداره پورتال AA-AA

فرستنده: عنایت و همن

۱۷ اپریل ۲۰۱۱

Dr Stephen Mark

## خوردن میوه ها

دکتر استفان مارک، بیمارهای سرطانی در مرحله آخر را با استفاده از روش های "نامتعارف" درمان کرده است و بسیاری از آنها بهبود یافتند

او به درمان طبیعی درمقابل با بیماریها معتقد است.

تقاضای ما از شما آن است تا این مطلب را بخوانید مطمئن باشید هر چند مطلب طولانی است اما بسیار مفید است. همه ما فکر میکنیم که خوردن میوه یعنی خرید میوه، پوست کندنش و فقط گذاشتنش در دهان؛ اما به این سادگی که فکر میکنید نیست بسیار مهم است که بدانیم چگونه و چه وقت باید میوه بخوریم.

**راه صحیح خوردن میوه ها چیست؟**

این است که میوه ها را بعد از مصرف غذا نخورید میوه ها باید زمانی خورده شوند که معده خالی است.

اگر میوه ها را به آن صورت بخورید، نقش مهمی در مسموم کردن سیستم بدنشان خواهند داشت بدنتان را با مقدار زیادی انرژی تأمین می کنند که این انرژی به جای مفید بودن باعث از دست دادن وزن و کاهش قدرت برای انجام دیگر فعالیتهای زندگی می شود

میوه مهم ترین خوراکیست برای مثال در نظر بگیرید که دو تکه نان و یک تکه میوه خورده اید تکه میوه آماده است که مستقیماً وارد معده و روده تان شود اما به دلیل آن دو تکه نان، از ورود سریع آن به معده جلوگیری می شود.

در این بین همه غذا فاسد شده، تخمیر می شود و به اسید تبدیل می شود به محض اینکه درون معده، میوه با غذا و آنزیمهای گوارشی تماس پیدا می کند، همه حجم غذا شروع به از بین رفتن و فاسد شدن می کند.

پس لطفاً میوه های خود را زمانی مصرف کنید که معده تان خالی است و یا قبل از خوردن وعده های غذایی تان میل کنید شما بارها شنیده اید که بسیاری شکایت می کنند که هر زمان که تریوز می خورم، غذا بالا می آید، و یا هر زمان که میوه درخت قهوه سودانی را می خورم معده ام نفخ می کند، زمانی که کیله می خورم تمام وقت حس اینکه باید فوراً به دستشویی بروم، را دارم و غیره- در حقیقت همه اینها اتفاق نخواهند افتاد اگر میوه را زمانی بخورید که معده تان خالی است. میوه ها با غذای فاسد شده ترکیب می شوند و گاز تولید می کنند و در نتیجه دل بدی پیدا می کنید. سفیدی مو، تاس شدن، عصبانیت و گودی های سیاه زیر چشم، همه شان اتفاق خواهند افتاد اگر با معده خالی میوه میل کنید

با توجه به تحقیقات دکتر هربرت شلتون، باید بدانیم که چنین موضوعی صحیح نیست که بعضی از میوه ها مانند مالت، نارنج و لیمو خودشان اسیدی هستند. چرا که همه میوه ها در بدن قلیایی می شوند اگر شما روش صحیح میوه خوردن را کاملاً بیاموزید شما به راز زیبایی، عمر طولانی، سلامت، انرژی، شادابی و وزن طبیعی دست پیدا خواهید کرد.

زمانی که نیاز دارید که آب میوه بنوشید- فقط آب میوه تازه بنوشید نه آب میوه کنسروها. حتی آب میوه هایی که بسیار سخت هستند را بنوشید میوه های پخته شده را نخورید چرا که هرگز ماده مغذی میوه ها را دریافت نخواهید کرد تنها مزه شان را دریافت می کند پختن، تمام ویتامین ها را از بین می برد.

اما به هر حال خوردن میوه کامل بهتر از نوشیدن آب آن است اگر باید آب میوه بنوشید طوری بنوشید که دهانتان پر شود و آن را آرام آرام قورت نمائید چرا که باید اجازه دهید تا آب میوه با لعاب دهانتان قبل از قورت کردن آن کاملاً ترکیب شود می توانید برای پاکسازی بدنتان ۳ روز روزه میوه بگیرید به مدت ۳ روز فقط میوه بخورید و در آخر متعجب می شوید از اینکه دوستانتان به شما می گویند که چقدر پوستتان درخشان و صاف شده است

**کیوی:** میوه کوچک اما بسیار مقوی است این میوه منبع خوبی از پتاسیم، مگنیزیم، ویتامین ای و فیبر است حجم ویتامین سی این میوه دوبرابر حجم ویتامین سی مالت است

**سیب:** روزانه خوردن یک سیب، دکتر را از شما دور می کند اگرچه سیب مقدار کمی ویتامین سی دارد، اما دارای آنتی اکسیدانها و فلاونهاست (ماده کیمیائی بیرنگ و متبلور) که هر دوی اینها فعالیت ویتامین سی در بدن را زیاد کرده و تسهیل می بخشند و در نتیجه ریسک مبتلا شدن به **سرطان روده، حملات قلبی و سکته** کاهش پیدا می کند.

**توت زمینی:** میوه محافظ و تقویت کننده سیستم دفاعی بدن است توت زمینی بالاترین قدرت اکسیدانها را در میان اکثر میوه ها دارد و از بدن در برابر ابتلا به **سرطان، گرفتگی رگها و رادیکالهای آزاد** محافظت میکند

**مالته:** داروئی شیرین است مصرف روزانه ۲ تا ۴ عدد مالته جلوی **سرماخوردگی** را می گیرد **کلسترول** را کم می کند از ایجاد سنگ در بدن (کرده، کیسه صفراء، مثانه ...) جلوگیری کرده و یا سنگهای موجود در بدن را از بین می برد و همچنین ریسک ابتلاء به **سرطان روده** را کاهش می دهد.