

Ăn trái cây rớt tọt

Tác Giả: Dr Stephen Mak / Huyet-Hoa trích dách
Thứ Bảy, 18 Tháng 12 Năm 2010 07:00

Bác sĩ Stephen Mak trá bánh ung thá thái ká chát báng nháng cách điáu trá "không chính tháng" nháng rát nhiáu bánh nhân đã hái phác.



Trác đây, ông dùng năng lác mát trái đá cháa bánh. Ông tin ráng cá thá có khá năng tá hái phác. Xin xem lái ông bên dái :

Cám án đã gái bài vá trái cây và nác trái cây. Đây là mát cách điáu trá ung thá. Gán đây, tá lá thành công cáa tái trong viác điáu trá ung thá là khoáng 80% . Bánh nhân ung thá lá ra không phái chát. Cách điáu trá ung thá đã đá c tìm ra, chá là chúng ta có tin hay không. Tôi rát tiác vá viác hàng trăm bánh nhân ung thá đã chát theo cách cháa trá truyán tháng.

Xin cám án và cáu Tháng Đá gia há.

Tát cá chúng ta cho ráng ăn trái cây chá có nghĩa là mua trái cây, cát ra táng lát và bá vào miáng, nháng không đá nhá váy. Điáu quan tráng là phái biát ăn ra sao và khi nào.

Ăn trái cây nhá thá nào mái đáng?

Không ăn trái cây sau báa ăn!

Ăn trái cây rớt tụt

Tác Giả: Dr Stephen Mak / Huyet-Hoa trích d&#ch
Thứ Bảy, 18 Tháng 12 Năm 2010 07:00

Nên ăn trái cây khi bụng trống. Nếu ăn theo cách này, trái cây sẽ đóng vai trò quan trọng trong việc tẩy uế cơ thể, cho quý vị năng lực để ch&#a béo phì và những hoạt động khác.

Trái cây là thức ăn quan trọng nhất.

Thí dụ quý vị ăn hai lát bánh mì, rồi mới lát trái cây. Lát trái cây sẽ sàng đi thức ăn qua bao tử, rồi vào ruột, những bộ phận còn.

Trong khi đó, toàn thể bộ phận ăn bột thì i r&#a, lên men, và biến thành axit. Khi trái cây gặp thức ăn trong bao tử và chuyển axit tiêu hóa, tất cả thức ăn bột đều thì i r&#a.

Vậy hãy ăn trái cây khi bụng trống, hoặc trước bữa ăn! Quý vị đã nghe nhiều người than rằng - mỗi lần ăn đồ ăn họ, tôi bị ; khi ăn solo riêng, tôi bị sình bụng; khi ăn chuối, tôi cảm thấy mu&#n đi nhà vệ sinh v.v... Th&#t ra tất cả những điều này sẽ không xảy ra nếu quý vị ăn trái cây khi bụng trống. Trái cây hòa với những thức ăn thì i r&#a, sẽ tạo nên hơi gas, và làm quý vị bị sình bụng.

Những việc như tóc bạc, hôi miệng, tất cả những bệnh tật, và bên dưới mắt qu&#ng đen sẽ không xảy ra nếu quý vị ăn trái cây khi bụng trống.

Không có chuyện vài loại trái cây như cam và chanh có nhiều chất axit, bởi vì tất cả trái cây trở thành chất kiềm (alkaline) trong cơ thể, theo bác sĩ Herbert Shelton, người đã nghiên cứu về vấn đề này. Nếu quý vị nắm vững việc ăn trái cây đúng cách, quý vị sẽ có được bí mật của sức khỏe, trẻ trung, sức khỏe, năng lực, hạnh phúc và không béo phì.

Khi cảm thấy mệt mỏi trái cây - hãy uống nước trái cây tươi, không uống đồ hộp. Không uống nước trái cây đã nấu chín. Không ăn trái cây đã nấu chín, bởi vì quý vị sẽ không có những chất dinh dưỡng, mà chỉ thấy những thức ăn nấu chín của trái cây. Nếu chín làm mất tất cả sinh tố.

Ăn trái cây rớt t

Tác Giả: Dr Stephen Mak / Huyet-Hoa trích d&#ch
Thứ Bảy, 18 Tháng 12 Năm 2010 07:00

Nh&#ng ăn trái cây v&#n t&#t h&#n là u&#ng n&#c trái cây. N&#u quý v&# ph&#i u&#ng n&#c trái cây, hãy u&#ng t&#ng ng&#m, t&#t, b&#i vì c&#n đ&# n&#c trái cây hòa tan v&#i n&#c b&#t tr&#c khi nu&#t xu&#ng. (Phép d&#ng sinh Osawa cũng khuyên ph&#i nhai c&#m g&#o l&#c 100 l&#n tr&#c khi nu&#t, đ&# g&#o hòa v&#i n&#c b&#t). Quý v&# có th&# ch&# ăn trái cây trong 3 ngày đ&# thanh l&#c c&# th&#. Ch&# ăn trái cây và u&#ng n&#c trái cây trong su&#t 3 ngày, và quý v&# s&#ng&#c nhiên khi b&#n bè cho bi&#t quý v&# nhìn th&#t t&#i sáng!

Ăn các lo&#i trái cây :

KIWI: Nh&# mà r&#t m&#nh. Có đ&# các sinh t&# potassium, magnesium, vitamin E & ch&#t s&#i. L&#ng sinh t&# C g&#p 2 l&#n trái cam.

Trái táo: Ăn m&#t trái táo m&#i ngày, không c&#n đ&#n bác sĩ? Dù táo có l&#ng sinh t&# C th&#p, nh&#ng có tính ch&#ng oxít hóa & flavonoids đ&# giúp s&# ho&#t đ&#ng c&#a sinh t&# C, do đó giúp h&#t l&#ng th&# ru&#t già, nh&#i máu c&# tim và đ&#t m&#ch máu.

Trái Dâu tây: (Strawberries) là lo&#i trái cây b&#o v&#. Dâu tây có tánh ch&#ng axít hóa cao nh&#t trong s&# các lo&#i trái cây chính, b&#o v&# c&# th&# tránh ung th&#, ch&#ng ch&#t free radicals (g&#c t&# do) làm ngh&#n m&#ch máu.

Trái Cam: Thu&#c tiên. Ăn t&# 2 đ&#n 4 trái cam m&#i ngày giúp kh&#i b&# c&#m cúm, h&# th&#p cholesterol (m&# trong máu), tránh và làm tan s&#n th&#n cũng nh&# là h&# th&#p t&# l&#ng th&# ru&#t già.

Trái D&#a h&#u: H&# nhi&#t làm đ&# khát. Ch&#a 92% n&#c, và nhi&#u ch&#t glutathione giúp h&# mi&#n nhi&#m. D&#a h&#u cũng có nhi&#u ch&#t lycopene ch&#ng ung th&#. Nh&#ng ch&#t dinh d&#ng khác trong đ&#a h&#u là sinh t&# C & Potassium (Kali).

Trái &#i & Đu đ&#: (Guava & Papaya) h&#ng nh&#t v&# sinh t&# C, ch&#a r&#t nhi&#u vitamin C. &#i có nhi&#u ch&#t s&#i, giúp tr&#b&#n. Đu đ&# có nhi&#u ch&#t carotene t&#t cho m&#t.

Ăn trái cây rớt tọt

Tác Giả: Dr Stephen Mak / Huyet-Hoa trích däch
Thứ Bảy, 18 Tháng 12 Năm 2010 07:00

Uống nước lạnh sau bữa ăn có thể bùng nổ?

Chuyện khó tin?? Cho những ai thích uống nước đá lạnh, bài này dành cho quý vị. Uống nước đá lạnh sau bữa ăn thật khoái khẩu. Tuy nhiên, nước lạnh sẽ làm đông đặc những chất dầu mỡ mà quý vị vừa ăn xong. Sẽ làm chậm tiêu hóa. Khi chất “bùn quánh” này phân hủy vì axit, nó sẽ phân hủy và đổ về khắp vào ruột nhanh hơn là thức ăn đặc. Nó sẽ đóng quanh ruột. Chờ bao lâu, nó sẽ biến thành chất béo và đọng lại ung thư. Tốt nhất là ăn súp nóng hay uống nước ấm sau bữa ăn

(Đông y luôn khuyên nên uống nước ấm.)

Nhịp máu cổ tim

Một điều nghiêm trọng về nhịp máu cổ tim: “thực tế” nhịp máu cổ tim (Không phải chuyện đùa) Những quý vị nên biết rằng, không phải tất cả những triệu chứng nhịp máu cổ tim đều bắt đầu từ việc tay trái bị đau. Hãy chú ý khi bị đau hàm dưới. Có thể quý vị sẽ không bao giờ bị đau ngực khi bị nhịp máu cổ tim. Bunun nôn và toát mồ hôi dưới cũng là những triệu chứng thường xảy ra. 60% những người bị nhịp máu cổ tim trong khi ngủ sẽ không thức giấc. Đau hàm có thể khiến quý vị tỉnh dậy khi đang ngủ say. Hãy chú ý và để ý.

Càng biết nhiều, chúng ta càng dễ sống sót

Ăn trái cây rớt tọt

Dr Stephen Mak
HUYET-HOA 2010/12/10