

## SUCOS DESINTOXICANTES



Você não precisa iniciar com mudanças radicais na sua alimentação para manter ou criar a saúde do seu corpo.

Um primeiro passo importante, para ativar um fluxo diário de limpeza e desintoxicação de todas as impurezas do organismo, é fazer uso de sucos desintoxicantes no seu cardápio matinal, lembrando que devem ser necessariamente frescos, ou seja, ingeridos imediatamente após seu preparo.

Tais sucos são um coquetel de vitalidade e nutrição básica da vida, que previnem doenças, despertam órgãos e sistemas, facilitam todas as trocas e ajudam na mobilização de todas as toxinas e venenos presentes no organismo.

Sucos não devem ser encarados de forma direta como remédios. Inicialmente eles são um concentrado de alimentos vegetais crus, frescos e nutritivos que oferecem ao corpo energia, vitaminas, sais minerais e fibras, para que ele se mantenha saudável. Vitalizado!

**ALERTA:** nada de trocar almoço ou jantar por suco. Os sucos desintoxicantes são uma ferramenta de sustentação aos novos hábitos alimentares, ao despertar da consciência. O ideal é que seja ingerido pela manhã em jejum, momento mais adequado do dia, quando o corpo humano está mais preparado para a mobilização (eliminação) dos seus excretos. Outro momento adequado seria no intervalo da manhã ou da tarde, quando aguardamos o melhor horário para a próxima refeição principal.

Os benefícios dos sucos desintoxicantes são numerosos, porque sendo líquidos favorecem a pronta e intensa absorção dos nutrientes.

### **Vejamos alguns destes benefícios:**

- Melhora o sistema cardiovascular, inclusive no controle da hipertensão, quando ajuda na desintoxicação do sangue;
- Aumenta a disposição e a hidratação, suavizando a pele e dando mais brilho aos cabelos;
- Ajuda na melhoria da qualidade do sono, da memória e da lucidez;
- Ativa o sistema imunológico, portanto previne o câncer e aumenta a resistência a gripes e resfriados;
- Aumenta o volume e o trânsito intestinal, prevenindo problemas de constipação;
- Ajuda na tonificação dos pulmões, rins e fígado.

Evite tomar sucos industrializados e concentrados de caixinha, garrafa ou lata. Os ingredientes passam por uma espécie de aquecimento (pasteurização) para evitar a deterioração, além dos famosos aditivos e conservantes químicos.

O suco fresco, contendo frutas, raízes, folhas e sementes, é sem dúvidas, o mais saudável e terapêutico. Deve ser ingerido imediatamente após o seu preparo, para que não oxide e perca seus efeitos terapêuticos e nutricionais. Outro detalhe: não se coloca açúcar ou adoçantes nos sucos desintoxicantes, pois devemos compreender que: **não se coloca veneno no remédio**. A idéia é fazer uso de frutas bem doces e secas para acertar o tom de prazer e doçura de cada suco.

### **Estes Sucus Desintoxicantes são bem bacanas**

- **De frutas cítricas:** fonte de ácido cítrico e vitamina C, são laxantes, mineralizantes e antioxidantes, retardando o envelhecimento e prevenindo doenças;
- **De cenoura com maçã e aipo:** um bom revigorante, mineralizante, um enraizador;
- **De folhas verdes:** ricos em clorofila (magnésio) e fibras, trazem serenidade e ativam todo o sistema digestivo. Energiza, limpa o sangue e combate a prisão de ventre. Misture sempre com o limão e uma fruta doce (maçã, manga, mamão formosa, caqui) para proporcionar a perfeita fixação do ferro;
- **De alimentos ricos em betacaroteno:** ajudam a prevenir certos tipos de câncer. São eles a cenoura, manga, tomate, abóbora, agrião, espinafre, beterraba e brócolis.

### **IMPORTANTE**

Prepare os sucos em casa com frutas e hortaliças frescas, preferentemente orgânicas (principalmente pepino, berinjela, tomate e morango), e muito bem lavadas. Tome o suco imediatamente após o seu preparo e não guarde sobras na geladeira ou congele. Após 5-10 minutos de preparo eles não terão mais as mesmas propriedades terapêuticas e nutricionais.

Você poderá prepará-los no liquidificador ou na centrífuga, pois para cada caso existe uma forma mais indicada. Para constipados recomendo no liquidificador sem coar. Para doenças agudas ou crônicas, onde a recuperação precisa ser urgente, recomendo na centrífuga.

O ideal é tomá-lo ao natural, ou seja, sem adoçar. Aproveite para apreciar melhor o sabor dos alimentos "in natura" e começar a reduzir suas necessidades de ingerir açúcar em excesso.

Evite usar água, pois a idéia é que sejam coquetéis concentrados de vitalização instantânea. Quando preparados no liquidificador é comum precisar acrescentar 1/2 copo de água (que pode ser de coco ou suco espremido previamente) e tendem a ficar bem cremosos. Neste caso, beba mastigando-o. Quando na centrífuga não é necessário colocar água e os sucos saem bem líquidos, porém super fortes.

## **ESTES SUCOS DESINTOXICANTES SÃO INFALÍVEIS**

**Imunidade:** 2 maçãs + 1 laranja descascada deixando a parte branca + ramos de manjerição + 1 suco de 1 limão e raspas da casca.

**Calmante:** 1 cenoura + 1 maçã + 1/2 molho de alface (talo incluso) + 1 suco de 1 limão e raspas da casca.

**Desintoxicante:** 1 cenoura + 1 pepino (com casca) + 1/2 beterraba média crua + 1/2 xícara (chá) de talos e folhas de hortelã + 1 suco de 1 limão e raspas da casca.

**Digestivo:** 1 xícara (chá) de abacaxi em cubos + 1 cenoura + 1 xícara de talos de erva-doce + 1 suco de 1 limão e raspas da casca.

**Energético:** 1 xícara (chá) de uva Itália sem as sementes + 3 kiwis + 1 laranja pêra descascada deixando a parte branca.

**Mousse laxante:** 1 fatia de mamão formosa (o mamão papaia é mais calórico e contém muito agrotóxico) + suco de 1 laranja + suco de 1 limão + 5 ameixas secas sem caroço (ou 2 colheres de sopa de uva passa sem caroço). Bater tudo no liquidificador e tomar sem coar.

**Engana fome:** 1 tomate + 1/2 pepino com casca + 1 talo de salsa + suco de 1 limão. Bater tudo no liquidificador, temperar com molho shoyu ou uma pitada de sal e tomar no intervalo da manhã ou da tarde.

**Especial Energético** - dizem que é o suco do renascimento. Previne gripes, resfriados e potencializa a cura de problemas infecciosos. Ajuda a combater náuseas e deixa a pele suave: 4 cenouras + 1 maçã + 1 suco de 1 limão inteiro (com a casca) + suco de 2 laranjas + 1 pedaço de gengibre. Passar tudo pela centrífuga e tomar imediatamente.

*Você sabia? Que as frutas são o maior reservatório de energia solar (prana) da natureza? Que os brotos e folhas verdes são os alimentos mais ricos em fibras e clorofila?*



Os sucos de frutas, brotos, legumes e hortaliças vêm ganhando espaço cada vez maior como uma alternativa de incluírem vegetais frescos e crus na dieta diária.

Ricos em vitalidade, sais minerais, vitaminas, fibras, agentes de crescimento, clorofila e substâncias antioxidantes, eles têm ação vitalizante, alcalinizante, depurativa, adstringente e nutritiva entre tantas outras.

São alimentos vivos, que quando maduros, frescos e crus, são verdadeiros cúmplices para a conquista da harmonia física, energética e mental do ser humano.

São eficientes para desintoxicar, hidratar, tonificar os músculos e resgatar a vitalidade. Agem rapidamente no fortalecimento do sistema imunológico, ajudam na prevenção de inúmeras doenças e retardam o envelhecimento precoce das células.

Uma alimentação verdadeiramente saudável e natural deve ser composta por um mínimo de 50% destes alimentos frescos e crus.

Estes alimentos, quando muito verdes, maduros, conservados ou cozidos, já não apresentam a mesma vitalidade e poder nutricional e terapêutico.

Porém, isso não significa que se deve sempre trocar o prato de salada verde ou de salada de frutas

por um copo de suco. A mastigação também é necessária e um tipo de apreciação e prazer na degustação dos alimentos.

Mas, o consumo diário de 1 a 3 copos de sucos desintoxicantes, é uma atitude extremamente saudável e sábia. Medicina preventiva.

### **OS SUCOS DESINTOXICANTES SÃO UMA ALTERNATIVA PARA:**

- 1) Colocar mais frutas e vegetais crus na alimentação. Com os sucos desintoxicantes, é possível reunir grande quantidade de nutrientes em uma pequena refeição. Na centrífuga ou no liquidificador, 2 cenouras + 1 laranja + três folhas de couve se transformam em 1 copo de suco, refeição esta que dificilmente faríamos se tivéssemos que mastigar;
- 2) Evitar gastos energéticos com a digestão de alimentos ineficientemente mastigados, fato comum na sociedade moderna;
- 3) Ingerir alimentos que tradicionalmente não costumam ser ingeridos crus, como a berinjela, o brócolis ou o inhame;
- 4) Ingerir alimentos que dificilmente fazem parte das nossas preferências, mas que misturados a outros acabam por serem agradáveis ao palato.

Preparado 100% no liquidificador, o suco costuma ficar bastante cremoso, já que o indicado é evitar diluição com muita água. São sucos, não refrescos. São concentrados vitalizantes, coquetéis ultra nutritivos. Neste caso, o suco estará concentrado também em fibras, portanto indicado para pessoas que apresentam problemas crônicos de constipação, obesidade, glicemia e intoxicação.

Contrariamente, o suco preparado na centrífuga acaba sendo pobre em fibras, portanto indicado para pessoas que não têm problemas de intestino preso e que desejam fortalecer rapidamente seu sistema imunológico e acelerar processos de desintoxicação, convalescença e cura.

Acredito que o uso conjugado do liquidificador e centrífuga é a forma que apresenta mais vantagens. Neste caso, deixo as frutas cítricas (algumas com a casca, como o limão), as folhas mais duras e as raízes para passar na centrífuga. O suco obtido na centrífuga é acrescentado no liquidificador para bater os demais ingredientes como as frutas e folhas macias, os brotos e os legumes mais suculentos, como o pepino e o tomate.

O interessante é que dessa maneira as fibras dos vegetais são "quebradas", interferindo menos na absorção da clorofila, substância que confere a cor verde às plantas e é muitíssimo benéfica ao organismo humano. Resultado: aproveita-se a clorofila sem eliminar as fibras.

Para tornar mais agradável o sabor destes sucos, principalmente onde entram legumes e folhas de sabor forte, recomendo acrescentar frutas cítricas como laranja, tangerina e sempre 1 limão, para dar um tom ácido, a maçã e a cenoura para dar um tom doce e o inhame para neutralizar sabores. Mas não exagerar no número de ingredientes, pois o sabor poderá ficar sem muita identidade.

Para que não percam seus efeitos terapêuticos, é fundamental que os sucos sejam consumidos

IMEDIATAMENTE após o seu preparo.

### **ALGUMAS RECEITAS**

**Cenoura e salsa:** 2 cenouras - 1 limão inteiro (polpa e raspas da casca) - suco de 1 laranja - 2 talos de salsa - ½ maço de salsa (talos e folhas). Opcional: substituir as raspas da casca do limão por 3 gotas de óleo essencial extraído da casca do limão.

**Benefícios:** o alto teor de sódio atua no combate ao envelhecimento da pele e ajuda na eliminação de toxinas. Ingerido com frequência, auxilia as funções dos rins, ajuda a dissolver cálculos renais e a prevenir hepatite. Age também como diurético natural.

**Maçã e brócolis:** 2 maçãs - suco de 1 laranja - 1 limão inteiro (polpa e raspas da casca) - 2 folhas de brócolis - 2 hastes com flor de brócolis. Opcional: substituir as raspas da casca do limão por 3 gotas de óleo essencial extraído da casca do limão.

**Benefícios:** tem grande quantidade de minerais e substâncias antioxidantes, que evitam a formação de radicais livres, ajudando a diminuir os efeitos do envelhecimento e o aparecimento de doenças degenerativas, como o câncer. Age também como auxiliar na prevenção de anemia.

**Couve e cenoura:** 4 folhas de couve - 4 cenouras - 2 maçãs - 2 tangerinas - 1 limão.

**Benefícios:** rico em minerais e vitaminas do complexo B, auxilia na prevenção do câncer, facilita o metabolismo das proteínas, carboidratos e lipídios, além de ser um agente antiestresse natural. Ajuda também a melhorar a aparência da pele do rosto.

**Refrescante:** 1 tomate grande maduro e picado - meio pepino picado - 1 talo de aipo ou salsa picado - suco de 1 laranja - suco de 1 limão. Este suco pode ser temperado com molho shoyo e ser transformado num delicioso suco mata-fome.

**Benefícios:** o pepino é um agente refrescante natural, perfeito para os dias de calor. Ajuda a diminuir o inchaço causado pela tendinite. Também é indicado para quem tem queda de cabelo e precisa fortificar os fios.

## DRINKS DESINTOXICANTES



Primavera acontecendo, verão se aproximando, estes sucos são especiais para tomar à tarde, como se fossem drinks. Afinal, a vida deve ser divertida, vivida com alegria e prazer, certo?

E, um aviso: todas as receitas abaixo rendem 2 copos. Entendeu?

**Exótico de maracumel:** polpa de 1 maracujá + raspas de gengibre + suco de 1 limão + 1 copo de chá-mate gelado + 1 colher (sopa) de mel.

Preparo: misture a polpa do maracujá com o mel e despeje numa forma de gelo. Deixe que congele. Bata no liquidificador o chá-mate gelado com o gengibre e o suco de limão. Divida em 2 copos. Acrescente os cubos de maracumel e decore com finas rodela de limão. Sirva imediatamente.

**Frutas vermelhas - mata fome:** 12 morangos + 8 acerolas + 1 xícara de uvas sem as sementes + + 2 colheres (sopa) de amendoim deixado de molho por 8 horas e descascado + ameixa seca a gosto.

Preparo: bata no liquidificador todos os ingredientes em velocidade máxima por alguns instantes. Acerte o tom de doce com a ameixa seca. Coe e transfira para 1 copo. Decore com um espetinho montado com as frutas da receita e sirva imediatamente.

**Refrescante e revigorante:** água de 1 coco verde + 2 xícaras de melancia em cubos (deixe as sementes) + folhas de capim cidreira picado a gosto + suco fresco de 1 limão.

Preparo: coloque a água de 1 coco verde numa forma de gelo. Deixe que congele. Bata no

liquidificador todos os ingredientes em velocidade máxima por alguns instantes. Coe e transfira para 1 copo. Acrescente 1 a 2 cubos do gelococo e decore com 1 ramo de hortelã.

**Antioxidante:** 200 ml de chá verde frio + 1 cenoura grande picada + 1 laranja bahia ou seleta em pedaços + 1 maçã verde (sem sementes) + folhas de hortelã.

Preparo: bata no liquidificador todos os ingredientes até cremosidade homogênea. Coe e transfira para os copos. Decore com cubinhos de maçã verde.

Os sucos desintoxicantes são uma forma muito rápida de alcalinizar todos os líquidos corporais, oferecendo assim ao organismo uma oportunidade de resgatar condições ideais de funcionamento.

Um organismo ácido sempre terá grandes dificuldades para se harmonizar e auto curar-se. Se uma cura se faz necessária, alcalinizar os líquidos corporais será o passo primeiro, fundamental.

Assim, o consumo diário de 1 a 3 copos de sucos desintoxicantes, é uma atitude extremamente saudável e sábia. Medicina preventiva.

### VANTAGENS DOS SUCOS DESINTOXICANTES



- -Melhora o sistema cardiovascular, inclusive no controle da hipertensão, porque ajuda na desintoxicação do sangue;
- -Aumenta a capacidade de purificação do sangue;
- -Aumenta a disposição e a hidratação, suavizando a pele e dando mais brilho aos cabelos;
- -Ajuda na melhoria da qualidade do sono, da memória e da lucidez;
- -Aumenta a resistência a gripes e resfriados, por ativar as defesas imunológicas;
- -Aumenta o volume e o trânsito intestinal, prevenindo problemas de constipação e todas as doenças advindas deste problema;
- -Ajuda na absorção e posterior eliminação das toxinas;
- -Auxilia e promove melhores condições de nutrição e reposição celular;



- -Permite que os alimentos promovam sua rápida ação terapêutica específica;
- -Ajuda nas práticas meditativas;
- -Rejuvenesce.



### **POSSO MISTURAR FRUTAS COM HORTALIÇAS E LEGUMES?**

Não existe base científica comprovada para a teoria da combinação dos alimentos. Existem algumas literaturas que afirmam ser prejudicial à saúde misturar: frutas com hortaliças, amidos com proteínas e frutas com proteínas.

Essa teoria nasceu recentemente porque existem pessoas com problemas digestivos, alergia múltipla a alimentos ou fadiga crônica, que conseguem alguns benefícios físicos e de cura ao seguirem esta orientação. Mas não seria um excesso de intoxicação por anos de maus hábitos que desencadeou esta série de dificuldades? Seria exatamente esta mistura a causa destas anomalias?

Se você não sofre de sintomas adversos, como gases, dores de estômago ou inchaços, a combinação sensata desses alimentos será perfeitamente viável.

Experimente suas receitas e deixe o seu paladar lhe guiar. Você já ouviu falar ou sentiu a fome instintiva? Ela acontece muito quando o corpo vai desintoxicando-se e voltando a uma condição natural de linguagem lúcida e rápida com o dono do corpo.

### **NO LIQUIDIFICADOR OU NA CENTRÍFUGA?**

A pergunta real é: separo as fibras ou não?

As fibras são essenciais à saúde. Elas não são nutrientes, mas a sua presença no percurso digestivo e

excretor é fundamental. Elas equilibram os tempos digestivos, elas dão saciedade, ajudam na liberação gradual da glicose no sangue, ajudam na absorção/adsorção das toxinas, dão volume e fluidez fecal, e finalmente evitam a constipação e o câncer cólon-retal.

O suco no liquidificador, sem coar é mais indicado para quem: a) apresenta problema agudo ou crônico de intestino preso; b) deseja prevenir ou tratar um câncer cólon-retal; c) deseja acelerar a limpeza do sangue ou d) praticar uma medicina preventiva.

Porém, quando a proposta for o Jejum Intensivo, os sucos deverão ser preparados na centrífuga (ou coados) porque os sólidos e fibras são proibidos. Neste caso, todo o consumo de energia digestiva é evitado ao máximo.

O suco na centrífuga (ou coado) é mais indicado para quem: a) está gravemente doente e não tem tempo a perder e b) deseja fortalecer rapidamente seu sistema imunológico.

A melhor sugestão, apesar de dar mais trabalho, é fazer uso dos dois. Na centrífuga vão as raízes, os cítricos e as folhas mais duras. No liquidificador as frutas, os brotos e as folhas macias. Desta forma torna-se possível integrar as vantagens destes dois processos de preparo.

### **INSTRUÇÕES & RECOMENDAÇÕES**

Prepare os sucos em casa usando frutas, brotos, sementes, hortaliças, raízes (tubérculos) e legumes frescos, crus e preferentemente orgânicos.

Não compre grandes quantidades destes alimentos para que sejam consumidos frescos.

Nossos instrumentos de preparo serão o liquidificador e a centrífuga. Portanto nada de mantê-los guardado no armário. De hoje em diante o lugar deles é na bancada.

Tome o suco imediatamente após o seu preparo e não guarde sobras na geladeira nem congele. Uma vez preparados eles começam a se oxidar e perder seus valores nutricionais mais importantes.

Tome o suco ao natural, ou seja, sem adoçar. Caso extremamente necessário opte pelo uso de frutas secas como a ameixa ou uva passa. Repito: Aproveite para apreciar melhor o sabor dos alimentos "in natura" e começar a reduzir suas necessidades de ingerir açúcar em excesso.

## DESINTOXICANDO-SE PARA REJUVENESCER



Este tema é instigante, principalmente para nós mulheres. Qual a mulher que não deseja ir contra a lei de que tudo se transforma, segurando o vigor de um corpo e pele de quando tínhamos 25-30 anos?

Quando falo sobre o poder que a Alimentação Desintoxicante tem de rejuvenescer, de renovar, as pessoas rapidamente compreendem, apesar de no início parecer um mistério.

Não tem magia não, e este efeito de regeneração e revitalização celular pode começar a surtir efeito em apenas uma semana.

O fato é que a partir do momento em que iniciamos um processo de limpeza e desintoxicação do corpo, todos os pontos de inflamação, inchaço e células cansadas começam a desaparecer. Assim, rugas, pele, cabelo e olhos sem brilho e marcas de expressão deixam de contar com os hábitos intoxicantes e destrutivos e passam a respirar novos ares, novos hábitos. Este é o segredo. Não tem magia.

As rugas acontecem porque mantemos nosso corpo inflamado pelas inúmeras impurezas que colocamos nele, via alimentação, como também pensamentos e sentimentos densos. Aliás, tudo que é denso sofre enorme influência da gravidade, como é o caso das rugas e da flacidez.

Seja interna ou externamente.

A primeira providência que devemos tomar para ativar o rejuvenescimento de todas as nossas

células é alcalinizar o nosso sangue e demais líquidos corporais. Organismos ácidos como é o estado normal de pessoas que têm maus hábitos de vida e alimentação, apresentam um processo de oxidação e morte das células acelerado.

Para interromper este mecanismo de envelhecimento precoce o ideal é iniciar o dia com um suco desintoxicante que dê energia, hidrate, nutra a pele, cabelo e olhos, desintoxique, desinflame os tecidos e ainda alcalinize todos os líquidos corporais.

Para sermos eternamente jovens é fundamental manter os líquidos corporais levemente alcalinos, sendo o limão o principal alimento para realizar tal façanha.

Para bloquear e desacelerar o envelhecimento das células precisamos também de bastante antioxidantes que estão nos alimentos de cores intensas como as frutas e legumes laranja, amarelo e vermelho, assim como as folhas verde escuro. Nestes alimentos encontramos os bioflavonóides, os carotenóides, a vitamina C e a vitamina P, que favorecem na formação e manutenção de membranas flexíveis, porosas e saudáveis.

Nos alimentos integrais e nas sementes oleaginosas temos a vitamina E, um antioxidante poderoso.

Para fortalecer e nutrir a massa magra como o sangue, os ossos, músculos, pele e membranas precisamos de proteína vegetal, porque isenta de informações como a morte e abuso dos animais. A digestão das proteínas de origem vegetal é muito mais leve, portanto menos acidificante e desmineralizante: mais estrutura em todos os níveis vibracionais.

Assim, vamos às receitas de 1 dia como exemplo desta proposta alimentar. Logicamente tais receitas não são para você passar o resto dos seus dias alimentando-se da mesma forma. O objetivo é lhes dar uma idéia, uma referência sobre a proposta de uma desintoxicação intensiva de 1 ou mais dias e a partir desta referência você ganhar entendimento, consciência, liberdade e autonomia.

### **SUGESTÃO DE 1 DIA DESINTOXIVANDO-SE!**

**Em jejum - um suco desintoxicante:** 1 fatia de mamão formosa, 1 cenoura, suco de 1 limão, suco de 1 laranja lima e 1 colher (sopa) de sementes de linhaça pré-hidratada em 3 colheres (sopa) por 8 horas. Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente. Atenção: não coloque açúcar e não coe. Beba mastigando.

**Refeição matinal:** espere uns 30 minutos após o suco e prepare um leite de sementes 1.

**Nos intervalos da manhã e da tarde:** chá digestivo e desintoxicante.

**Almoço:** Macarronada de batata (legumes)

*Ingredientes:* 2 batatas médias fatiadas em talharim (opções: chuchu, cenoura ou abobrinha verde), 1 mão cheia de amendoim germinado (\*), salsa picada, 2 tomates picados, sal marinho e azeite extra virgem a gosto.

*Preparo:* rale a batata em talharim num aparelho chamado ‘mandolim’ (imagem abaixo) que costuma ser encontrado em lojas 1,99. Coloque a batata de molho por uns minutos. Lave e escorra. Arrume num refratário. Em separado misture o amendoim germinado com os demais ingredientes.

Coloque como um molho sobre a batata ralada. Decore com folhinhas de salsa e castanha-do-pará ralada.

Importante ressaltar que a batata inglesa e o tomate são alimentos que precisam ser de cultura orgânica, pois os de cultura convencional são só agrotóxicos. Ninguém merece, menos ainda nossas crianças.

**Meio da tarde:** umas 2 horas após o almoço preparar um suco desintoxicante com 1 xícara de morango e folhas (orgânico), 1 inhame cru, suco fresco de 1 limão e 1 xícara de broto de soja ou alfafa. Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

**Lanche:** tipo às 5-6 horas da tarde preparar uma vitamina com leite de sementes 2.

**Jantar:** prepare uma sopa creme de cenoura. Acrescente 1 colher de sopa de farelo de aveia ou de aveia integral, adicione gotas de limão e 1 colher de chá de missô que é um fermentado da soja riquíssimo em proteína e enzimas.

Perceberam que o limão está em todas? Mas peço o devido respeito de buscarem saber mais do porque o limão é um alimento tão sagrado e saudável. Para tanto sugiro a leitura na íntegra do meu livro O poder de cura do Limão, um verdadeiro guia de medicina caseira, que não deve faltar em todos os lares.

**(\*) Amendoim germinado:** lave bem o amendoim cru. Coloque em um vidro limpo e cubra com água filtrada. Tampe a boca do vidro com um tecido de filó e prenda com um elástico. Deixe hidratando por 8 horas. Escorra a água e lave bem o amendoim simplesmente enchendo e emborcando o vidro várias vezes. Finalmente, coloque o vidro emborcado e inclinado (45 graus) em um escorredor, em local sombreado, fresco e arejado, por 16 horas (sem água). Lave e descasque quase todo o amendoim, descartando os que tiverem com o “narizinho” escuro.

Na hora de comprar o amendoim procure o da marca YOKI, o único que comercializa o tipo I, garantindo que seja selecionado. Observe também a data de embalagem e validade. Quanto mais fresco, melhor.

Atenção: é importante saber que a alimentação viva deve ser preparada para comer no mesmo dia, em apenas uma refeição. Não é recomendado consumi-la mais tarde e, em hipótese alguma, no dia seguinte devido sua perda de vitalidade e oxidação dos nutrientes.

**Uma receita de tratamento facial – Doril nas rugas (somente uso externo):** 4 colheres de sopa de óleo de linhaça prensado a frio (antiinflamatório) – 12 gotas de óleo essencial de lavanda (relaxante e rejeenerador celular) e 12 gotas de óleo essencial Tea tree (bactericida e regenerador celular). Misture todos os ingredientes e coloque num frasco escuro. Aplique no rosto e pescoço com massagens suaves e delicadas, para aumentar a circulação, portanto ativar a desintoxicação e desinflamação. Deixe permanecer sobre a pele. Ideal aplicar pela manhã após o banho e à noite antes de deitar. Esta sinergia da aromaterapia é indicada para tratar problemas de pele, manchas vermelhas, feridas, rachaduras e até câncer de pele.

Para quem desejar adquirir esta sinergia pronta ou as matérias-primas é só entrar em contato com a



### RECEITAS DESINTOXICANTES PARA DEIXAR SAIR



Javier

Estas são sugestões para praticar em época de festas, ou fins de semana, quando orgias alimentares levam a problemas digestivos, principalmente estomacais, hepáticos e intestinais.

Trata-se de receitas da **Alimentação Desintoxicante**, cuja principal ação é “aliviar” e acordar de forma intensa, todos os 5 sistemas excretores: intestinos, fígado, pulmões, rins e pele.

Estes **sucos** apresentam elevado poder **desintoxicante** e devem ser tomados frescos (recém preparados) em jejum, logo ao despertar. Depois é preciso aguardar um mínimo de 30 minutos até a refeição matinal. O propósito é que a “ação faxina” a que eles se propõem seja realizada com o organismo vazio (em jejum) e sem interferências digestivas, motivo pelo qual estão na forma líquida.

E, para uma ação mais intensa, tipo tratamento intensivo, o ideal é tomar 3 sucos/dia, sendo o primeiro em jejum e os 2 demais:

- Para emagrecer (\*): 1 copo de suco desintoxicante 30 minutos antes das refeições principais.
- Para fortalecer o sistema imunológico e a vitalidade: 1 copo de suco desintoxicante no meio da

manhã e outro copo no meio da tarde.

Desta forma serão tomados 3 sucos/dia, ou seja, um pontapé para a conquista de mais saúde e um organismo mais feliz.

Bem, para que estes sucos sejam poderosamente desintoxicantes e terapêuticos é fundamental não colocar açúcar, não diluir muito e não coar, pois são coquetéis concentrados do poder de "deixar sair" venenos e toxinas. Mas, quando a pessoa está por demais debilitada ou muito doente, o ideal é coar, ou prepará-los na centrífuga, pois neste caso os resultados terapêuticos serão mais instantâneos. Entretanto, assim que retomar sua vitalidade, voltar aos sucos sem coar, pois as fibras fazem parte de uma nutrição saudável.

### **Sucos IONE - TV Gazeta - Suco de Maçã com Hortelã**

Ingredientes: 2 maçãs com casca (sem sementes) picada + 1 colher (sopa) de linhaça deixada de molho à noite em ½ copo de água filtrada + 1 xícara (chá) de chá digestivo + suco de 1 limão + 1 xícara (chá) de folhas e talos de hortelã fresco.

Preparo: bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

### **Sucos IONE - TV Gazeta - Suco de Caju com Manjeriçao**

Ingredientes: 2 cajus bem maduros picados + 1 xícara (chá) de água de coco + 1/2 xícara (chá) de folhas de manjeriçao fresco + 1 colher (sopa) de linhaça deixada de molho à noite em ½ copo de água filtrada.

Preparo: bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

### **Suco Bem Feliz**

Ingredientes: 1 xícara (chá) de manga em cubos + 2 folhas de couve + 1 xícara de hortelã (talo e folhas) + 1 colher (sobremesa) de uva passa + suco de 2 laranjas + suco de 1 limão.

Preparo: bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

### **Suco Bem Laxante**

Ingredientes: 1 xícara (chá) de mamão-formosa picado + 1 inhame médio picado + 2 ameixas-secas sem caroço + suco de 1 limão + 1 colher (chá) de semente de erva-doce + 1/2 xícara de água de coco (ou água filtrada).

Preparo: bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

### **Suco Bem Néctar de Uva**

Ingredientes: 1 xícara (chá) de uvas + suco de 1 limão + 1/2 xícara (chá) de água de coco + 1 colher (sopa) de linhaça deixada de molho à noite em ½ copo de água filtrada + 1 talo inteiro de funcho (erva-doce).

Preparo: bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

### **Suco Bem Refrescante e Energético**

Ingredientes: 1 xícara (chá) de melancia em cubos (com sementes) + 1 xícara de folhas e talos de hortelã fresco + suco de 1 limão.

Preparo: bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

### **Suco Bem Molotov**

Ingredientes: 1 colher (sopa) de linhaça + 2 ameixas-secas sem caroço + 1 copo de água filtrada (ou de coco) + 1 colher (sobremesa) de mel ou melado de cana + 1 pêra ou maçã picada com casca (sem sementes) + 1 fatia de mamão-formosa picado.

Preparo: deixe a linhaça e a ameixa de molho na água por toda a noite. Pela manhã bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

### **Bem Lanchinho**

Ingredientes: 1 maçã picada (sem semente, com casca) + 1/2 xícara (chá) de água de coco + suco de 1 limão + 1 colher (chá) de mel ou melado de cana + 1 colher (sopa) de aveia integral em flocos + 2 colheres (sopa) de grão de trigo integral deixado de molho em água filtrada por 8 horas.

Preparo: bata no liquidificador a maçã com a água de coco e o suco de limão. Despeje numa tigela. Acrescente o mel, a aveia e o trigo pré-germinado. Misture e sirva imediatamente.

(\*) Neste caso é indicado fazer uso de chá digestivo e desintoxicante tanto no preparo dos sucos, como substituto de água ao longo do dia, pois a obesidade é um sintoma claro de má digestão.

## **RECEITAS COM REJUVELAC**

**Rejuvelac** é uma bebida tônica de todo o sistema digestório: desde a digestão, a nutrição e a excreção.

Uma bebida extremamente "viva" por seu elevado teor de enzimas (aminoácidos) e vitaminas.

**Rejuvelac** é um verdadeiro "caldo enzimático" preparado a partir da fermentação do trigo integral.

Saiba como prepará-lo no link ao final desta matéria.

Devem tomar Rejuvelac as pessoas que desejam acelerar processos de desintoxicação e:

- Praticar a medicina preventiva;
- Viver o melhor de sua existência;
- Manter seu organismo plenamente vitalizado;
- Se recuperar ou curar de uma doença.

### **Néctar de Girassol**

Ingredientes: 1 xícara (chá) de Rejuvelac + 1 maçã picada + 1/2 xícara (chá) de semente de girassol germinada + suco fresco de 1 limão.

Preparo: bata no liquidificador a maçã + girassol + Rejuvelac. Coe, acrescente o suco fresco de limão e beba imediatamente.

### **Néctar de Abacaxi**

Ingredientes: 1 xícara (chá) de Rejuvelac + 1 rodela grossa de abacaxi picada + 1 inhame picado + 1



xícara de folhas e talos de hortelã + suco fresco de 1 limão.

Preparo: bata tudo no liquidificador e beba imediatamente.

### **Néctar Hidratante**

Ingredientes: 1/2 xícara (chá) de Rejuvelac + 1/2 xícara (chá) de água de coco + suco fresco de 1 limão + 1 colher chá de sementes de erva-doce deixada de molho por 4 horas em água de coco.

Preparo: bata tudo no liquidificador e beba imediatamente.

### **Néctar Revigorante**

Ingredientes: 1 xícara (chá) de Rejuvelac + 2 a 4 colheres (sopa) do trigo germinado + 1 xícara (chá) de manga picada + suco fresco de 1 limão + 2 folhas de couve manteiga.

Preparo: bata tudo no liquidificador e beba imediatamente. Caso queira deixar na forma de mousse para comer de colher, use metade do Rejuvelac e deixe os grãos do trigo parcialmente inteiros.

## **SUCOS DESINTOXICANTES COM SEMENTES**



Estes sucos devem ser ingeridos em jejum, logo ao despertar pela manhã, que é o momento ideal para realizar tratamentos de desintoxicação e vitalização.

É preciso consumi-los imediatamente após seu preparo e, por suas funções de desintoxicar e vitalizar o organismo; não devem conter açúcar ou adoçantes artificiais.

Para as pessoas que ainda sentem muita necessidade de adoçar seus alimentos, a sugestão é usar frutas mais doces ou frutas secas (uva, ameixa, tâmara, banana, etc.) na composição dos sucos.

Os sucos desintoxicantes também podem ser ingeridos no intervalo de refeições ou como lanche, principalmente quando há necessidade de um rápido restabelecimento do sistema imunológico ou limpeza.

Nesse caso, a quantidade de semente deverá ser dividida entre as diversas tomas do dia, ou então usar toda a dose diária no primeiro suco (em jejum).

### **QUANTIDADE DE SUCOS DESINTOXICANTES/DIA:**

<b>TRATAMENTO</b>	<b>INDICAÇÃO</b>
Desintoxicação diária e preventiva	1 suco em jejum (250 ml)
Desintoxicação diária e manutenção pós tratamento intensivo	1 suco em jejum + 1 suco à tarde (250 ml)
Desintoxicação intensiva para ativar o sistema imunológico	1 suco em jejum + 2 sucos (nos intervalos das refeições) (250 ml)
Desintoxicação intensiva para ativação rápida do sistema imunológico	1 suco em jejum + 1 suco a cada 2 horas (150 ml)

### **SUCO DE LUZ DO SOL**

Ingredientes: 1 pepino pequeno; 1 maçã; 1 xícara de hortelã; 1 cenoura; ¼ de xícara de semente de linhaça germinada; suco de ½ limão.

Preparo: coloque o pepino e a maçã no liquidificador. Bata com a ajuda de um socador para auxiliar a extrair o líquido de dentro das hortaliças. Acrescente as sementes germinadas, a hortelã e a cenoura, variando as hortaliças sempre que possível e privilegiando as de produção orgânica. Coe e sirva imediatamente.

### **Uva com hortelã (rejuvenescedor e digestivo)**

Ingredientes: 1 xícara de uva sem as sementes (deixar a pele); 1/2 maço de hortelã (talos e folhas); 1

colher de sobremesa de sementes de linhaça; 1 copo de água mineral.

Preparo: bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

### **Maçã & pepino (intestinos e rins)**

Ingredientes: 2 maçãs médias; 1 pepino inteiro com casca; 1 colher de sobremesa de sementes de linhaça; suco fresco de 1 limão.

Preparo: bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

### **Manga, tangerina & gengibre (sistema imune e pulmões)**

Ingredientes: 1 manga descascada e picada; suco de 2 tangerinas; suco de 1 limão; 1 colher de sobremesa de sementes de linhaça; 1 a 2 rodela de gengibre.

Preparo: bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

### **Creme de maçã & linhaça (intestinos, hormônios e cérebro)**

Ingredientes: 2 maçãs (sem cascas e sementes); 1 colher de sopa de semente de linhaça e suco fresco de 1 limão.

Preparo: bata os ingredientes e sirva imediatamente.

### **Cenoura, laranja & brócolis (constipação e gestação)**

Gestantes precisam ingerir muitas raízes como a cenoura e sementes como a linhaça. Tais alimentos irão ajudá-la a manter sua saúde e promover a perfeita formação do bebê.

Ingredientes: 1 xícara de flores + folhas de brócolis; 2 cenouras (ou 1 beterraba); 2 laranjas; 1 limão; 2 ameixas secas; 1 colher de sobremesa de sementes de linhaça.

Preparo: passe pela centrífuga as laranjas, o limão, em seguida o brócolis e por último as cenouras.

Transfira o suco obtido para o liquidificador e bata com as ameixas e a semente de linhaça. Sirva imediatamente.

### **Suco de maçã, cenoura e semente de linhaça (gestação, pele e memória)**

Ingredientes: suco de 2 maçãs + 2 cenouras, extraído na centrífuga; 1 colher de sobremesa de semente de linhaça pré-hidratada (à noite) em ½ copo de água.

Preparo: bata todos os ingredientes no liquidificador. Opcional coar.

OPÇÕES DE SEMENTE (FRESCA E CRUA)	DOSE DIÁRIA (ADULTOS)
Linhaça, girassol e gergelim	1 colher sopa
Nozes e Castanha do Pará	3 unidades
Abóbora com casca	2 colheres sopa

## CHÁ DIGESTIVO E DESINTOXICANTE

Diurético – Digestivo – Emagrecedor

Trata-se da mistura de 7 ervas + limão que, em primeiro plano tem ação DIGESTIVA quando ajuda no metabolismo da digestão, favorecendo na plena quebra dos alimentos até suas frações nutricionais básicas, como também na assimilação de seus nutrientes.

Mas é preciso entender que uma digestão "literal" completa começa na boca, onde **deve ocorrer** uma boa mastigação; passa pelo estômago, fígado e vesícula, onde **devem ocorrer** as "quebras" dos alimentos (carboidratos até monossacarídeos, proteínas até aminoácidos e gorduras até ácidos graxos), vai para o intestino delgado onde **devem ocorrer** as seleções ou "assimilações" e finalmente intestino grosso onde **deve ocorrer** a pronta e eficiente excreção. Perceba que grifei os **devem ocorrer**, pois assim seria numa **digestão feliz**. Neste caso não haveria obesidade, pois pessoas que digerem bem não acumulam excesso de gordura corporal. Em outras palavras: toda pessoa que apresenta excesso de gordura corporal NÃO DIGERE BEM. Seja porque se alimenta essencialmente com comida indigesta, ou porque seu sistema digestório está comprometido.

E mais: é preciso entender que quando escrevo digestão, não me refiro somente ao sistema digestório citado acima, mas às digestões "metafísicas" que **devem ocorrer** também nos pulmões, no coração, nos rins e na mente.

Assim, quando uso a erva hortelã neste chá, sucos ou saladas, sua função será refrescar os pulmões e rins, alegrar o coração e estimular a mente para realizar mais sinapses. E diante destes estímulos, "deixar sair" lastros, venenos e toxinas será inevitável, ou seja, emagrecer poderá ser um efeito colateral saudável, entre muitos outros. E, este emagrecer poderá ser literal, como também energético. Um exemplo, a pessoa é magra, mas sente fardos pesados em suas costas, rins ou coração.

Mas, como nada acontece em separado, as ervas diuréticas não poderiam faltar neste chá desintoxicante: erva-doce, capim-limão e boldo.

Enfim, este chá é a mistura de 7 ervas + 1 limão inteiro que você irá colocar durante seu preparo ou

infusão.

**Ingredientes** - misture 50 gramas de cada uma das seguintes ervas secas: carqueja doce (opção: carqueja comum, porém o chá terá sabor mais amargo), hortelã, melissa (opções: dente de leão ou erva cidreira), camomila, erva-doce, capim-limão e boldo do Chile. Coloque em um frasco de vidro com tampa e mantenha em local fresco e sombreado.

**Preparo:** coloque 1 litro de água filtrada para ferver. Corte 1 limão médio INTEIRO (casca + polpa - qualquer variedade) em rodelas. Segundos antes de iniciar a fervura da água acrescente o limão fatiado e 1 colher (sopa) da mistura das 7 ervas. Desligue o fogo e tampe a chaleira. Deixe em infusão por 10 minutos. Tome este chá (morno ou fresco) ao longo do dia como se fosse água.

**Tratamento:** consuma este chá por pelo menos 1 mês. Ele pode ser usado também no preparo dos sucos desintoxicantes.

Onde comprar as ervas em SP: na zona cerealista do Brás, nas redondezas da Av. Mercúrio com a Rua Santa Rosa. Lá podem ser encontradas ervas de todo o Brasil e são sempre frescas devido ao baixo custo e grande volume diário de vendas.

### **RECEITAS CRUAS DE NATAL**





## SUCOS DESINTOXICANTES

“Moro, num país tropical. Abençoado por Deus. E bonito por natureza, mas que beleza!”

Pleno verão, país tropical, muitas frutas e a necessidade de alimentar-se ao máximo com alimentos crus. Adultos e crianças precisam tomar bastante líquidos, fazer refeições leves e hidratar-se é o lema.

Que tal aproveitar esta necessidade e junto com a hidratação ajudar o organismo a desintoxicar-se? De tudo que desejamos desapegar, para iniciar 2008 com mais leveza, sensação de paz e superação?

Estes sucos podem ser consumidos pela manhã em jejum, mas também antes, durante ou após a ceia e as comemorações de virada do ano.

Use e abuse de taças e copos bonitos, se possível decorados com flores e frutas. Afinal, estamos no hemisfério sul, num país tropical!

**Leite de coco:** nada mais simples do que bater no liquidificador a água do coco com sua própria polpa. Não acrescente mais nada e delicie-se! Se desejar, decore com raspas de limão.

**Suco néctar de UVA:** 1 xícara (chá) de UVA sem as sementes + 1 xícara (chá) de água de coco. Bata tudo no liquidificador, coe e sirva imediatamente.

**Suco de melancia:** 1 xícara (chá) de melancia em cubos (com as sementes) + 1 xícara (chá) de água mineral gelada + ramos de hortelã + suco de 1 limão. Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente.

**Suco de abacaxi:** 3 rodelas de abacaxi picadas (com casca) + 2 colheres (sopa) de semente de girassol deixada de molho em água por 4 horas (ou mais) + 1 xícara (chá) de água mineral gelada + 5 ramos de hortelã. Bata tudo no liquidificador, coe e sirva imediatamente.

**Leite de gergelim:** ½ xícara (chá) de semente de gergelim hidratada em água filtrada por 4 horas (ou mais) + 1 xícara (chá) de água mineral gelada. Bata tudo no liquidificador e coe. Guarde o resíduo que fica sobre a peneira para preparar uma pasta ou patê.

**Vitamina de maçã e gergelim:** 1 xícara (chá) de leite de gergelim + 1 maçã descascada e picada + canela em pó a gosto + folhas secas de estêvia (opcional).

## **SALADAS DELICIOSAS**



Precisamos consumir, todos os dias, uma salada de folhas verdes. Além da beleza, da fartura e do saudável que é uma salada verde, ela cumpre o papel de modular nosso apetite para as guloseimas.

Assim, comecem pela salada farta, colorida e temperada com ervas frescas.

Devem ser pelo menos 3 tipos diferentes de folhas. É importante variar os sabores e texturas, até para poder fazer uso daquelas que são de sabor mais forte ou amargo. Quando são misturadas com outras mais doces, fica mais fácil.

Lave-as bem (o fato de ser de cultura orgânica não exime a necessidade da boa lavagem), rasgue as folhas em pedaços (melhor com as mãos que com a faca). Agrião, folhas de beterraba, alface, almeirão, todas as couves (manteiga, brócolis, flor, repolho), escarola, rúcula, hortelã, salsa,

coentro, endívia, acelga, capuchinha, azedinha, bálsamo, manjerição, orégano, etc.

Todos os dias escolha alguns dos seguintes ingredientes crus para completar a salada, sugerindo que a melhor maneira de escolher é pela salvação (ao olhar ou pensar) e cor:

**Ralados:** abóbora, abobrinha, batata doce, beterraba, cará, cenoura, inhame, mandioquinha, nabo, pepino, rabanete, etc.

**Cortados finos:** abobrinha italiana, brócolis, cebolinha, cenoura, couve-flor, erva doce (funcho ou anis), milho verde, nabo, pepino, pimentão, rabanete, salsa, etc.

**Cortados em pedaços maiores:** pepino, pimentão, tomate, etc.

**Germinados:** trigo, cevada, girassol, amendoim, grão-de-bico, etc.

**TABULE DE TRIGO GERMINADO:** germine o trigo (grão inteiro e integral) deixando-o de molho em água filtrada por toda a noite. Corte e acrescente tomate e pepino picadinhos em cubos, manjerição fresco, azeite extra virgem, limão e missô a gosto. Opcional: maçã picada, pimentão, cenoura ou beterraba ralada. Misture tudo, coloque numa saladeira e decore com folhas verdes em volta.

**Cenoura com pasta de grão-de-bico:** 1 xícara (chá) de grão-de-bico germinado, batido no processador com 1 pitada de sal + suco fresco de 1 limão. Acrescente  $\frac{1}{4}$  de cebola picada depois da massa pronta. Rale as 2 cenouras em fios longos. Junte numa travessa os fios de cenoura com a pasta e sirva acompanhada de salada verde.



## ADORÁVEIS DOCES



Quando bater aquele desejo desesperado por comer algo doce, é bom saber que na sua geladeira tem uma opção saborosa e saudável para saciar tais desejos. Evitando assim, qualquer possibilidade de sabotagens, certo?

**Mousse de manga:** 1 xícara (chá) de manga bem madura picada em cubos + 1 cenoura média picada + suco e raspas de 1 limão. Bata tudo no liquidificador, ajudando com uma espátula.. Coloque em taças e decore com as raspas do limão. Leve à geladeira até a hora de servir.

**Manjar de coco:** use a polpa do coco verde (5 mm espessura é a ideal). Bata no liquidificador com a própria água do coco, até consistência firme. Coloque em taças e decore com uma ameixa preta (deixe as ameixas seca pré-hidratando em água de coco) para decorar. Leve à geladeira até a hora de servir.

**Pudim de banana:** 6 bananas nanica (d'água ou caturra) + suco de 1 limão + 1 colher (sobremesa) de canela em pó + 2 colheres (sopa) de linhaça hidratada (deixada por 4 horas de molho com 6 colheres de água filtrada) + 1 pitada de missô (opcional: sal marinho). Bata tudo no liquidificador, acertando a textura do pudim com a linhaça. Coloque em taças e decore com ameixa seca picada. Leve à geladeira até a hora de servir.

## **SUCOS DE LUZ DO SOL**

Nunca estivemos tão distantes e desconectados da natureza. Mesmo os praticantes do vegetarianismo, podem estar escondidos por trás de uma grande fachada de ilusão, e ter péssimos hábitos alimentares. Diante de um alimento fresco e vivo, grande parte das pessoas não sabem de onde vêm ou como consumi-lo adequadamente.

Um fruto alquímico da natureza, pleno de energia vital e cósmica, precisa ser rapidamente refinado, transformado, cozido, congelado, “microondegado”, encaixado, engarrafado?

Neste caminho desnaturamos o alimento, acidificamos nossa alimentação, nos afastamos da natureza, a do planeta e a nossa. Esquecemos que fazemos parte da natureza, do contato com a terra, com a água, com os alimentos. Adoecemos porque nos afastamos da origem. Os alimentos cozidos desencadeiam no organismo humano dificuldades digestivas, acidificação e estruturas viciantes. Isto é, cada vez mais o organismo deseja doses mais ácidas, e essa acidez gera euforia e depressão exatamente como acontece com as drogas. Um círculo vicioso, que torna “normal” quem vive nele e “anormal” quem sai por não se identificar com ele.

Mas existem maneiras de trazer a nossa vida de volta à vida. Sem radicalismos, ninguém precisa mudar 100% sua alimentação e escolher por viver somente da alimentação crua e viva. Até porque a intoxicação é tanta, tão imensa, que muitos organismos não agüentariam tal choque, tal como uma desintoxicação de drogas pesadas.

Segundo Ana Branco: "Na Alimentação Crua e Viva, tudo o que estamos acostumados a comer impunemente são drogas: açúcar branco ou mascavo, pão integral com tofu, peixe grelhado, caldinho de feijão com arroz, biscoito de água e sal, sorvete de creme, etc." Isso porque os alimentos industrializados e as misturas de amido com proteína são altamente acidificantes, causando dependência. Mas Ana não "prega" a sua maneira de alimentação. Segundo ela, é "só para os que escolhem ser o que sempre foram". No entanto, ela dá receitas para que qualquer pessoa possa incorporar a força dos alimentos vivos no dia-a-dia, mesmo que não tenha intenção de abandonar de vez seus velhos hábitos de alimentação cozida e processada.

### **As principais ferramentas da Alimentação Crua e Viva são:**

- **As sementes germinadas e**
- **O Suco de Luz do Sol**

Trata-se de um novo caminho. Para quem decidiu, chegou a hora de praticar uma alimentação que alcaliniza, mineraliza e vitaliza: “acorda”.

Quando a semente germina, torna o solo e tudo o mais alcalino, e alcalinização é sinônimo de vitalização, força. Quando deixamos a semente de molho em água à noite, sua latência termina e se dá início a liberação de comandos: é hora de germinar, de expandir, de virar planta. Durante este

“despertar” da semente ocorre uma ampliação do valor nutritivo em até 20 mil vezes. Difícil explicar, pois é a alquimia da natureza. O invisível da energia cósmica, solar.

Mais fácil é vivenciar.

Sementes e grãos germinados são a base da alimentação viva. Puras, misturadas, trituradas nos sucos ou preparos culinários os mais criativos. Suco de Luz do Sol, é um suco verde, rico em clorofila, frutas, raízes e sementes germinadas. A energia solar, estocada em todos os ingredientes, principalmente nas folhas verdes (mínimo 50% da composição dos sucos), será “bebida” em copos. Quantas vezes por dia for necessário. Quanto mais doente e intoxicado, menor a dose, porém maior a frequência de tomas/dia.

Fáceis de digerir, até porque seus ingredientes estão plenos de enzimas digestivas, estes sucos são assimilados pelo organismo em 15 minutos máximo (quando em jejum), acelerando processos de desintoxicação, alcalinização, vitalização e cura.

Tomando o suco de Luz do sol todos os dias, a pessoa vai aos poucos recuperando sua vitalidade, criatividade, equilíbrio e lucidez . Não precisa ter pressa, basta ter ritmo.

### **A Receita Básica**

#### **Os Ingredientes:**

- 1-3 maçãs picadas com casca e sem semente (a maçã irá dar o tom de doçura do suco)
- 1 pepino médio (cuidado pepinos não orgânicos contém elevado teor de contaminação por agrotóxicos)
- 3 folhas de couve manteiga ou outra hortaliça verde escura
- 3 ramos de hortelã, capim limão ou erva cidreira
- 1 xícara (chá) de girassol germinado
- 1 raiz como cenoura (inhame, batata baroa ou doce) ou meia beterraba
- 1 xícara (chá) de legume picado como abóbora ou chuchu

#### **O Preparo:**

Coloque a maçã picada no liquidificador e use o pepino como socador até que o primeiro líquido se forme. Coe e volte para o liquidificador. Acrescente as sementes germinadas, as folhas verdes, o legume e a raiz. Coe num coador de pano - panela furada - e beba imediatamente.

Importante: os ingredientes precisam ser necessariamente crus, maduros e frescos. Idealmente orgânicos. JAMAIS hidropônicos.

#### **Preparo da versão rápida (sem pré-germinar)**

Deve ser feito em casa, a partir do grão de trigo integral, não polido.

1. Lave uma xícara (chá) de grão de trigo integral.
2. Coloque em um frasco de vidro e acrescente 5 xícaras de água filtrada.
3. Deixe em repouso por 24 (versão light) ou 48 horas (versão forte).
4. Após 24 ou 48 horas, coe o líquido para outra jarra. Este líquido é o Rejuvelac I. Adicione 1 colher (sobremesa) de mel (opcional) e guarde na geladeira. Na hora de consumir acrescente suco fresco de 1 limão/copo.
5. Volte os grãos para o vidro e adicione + 5 xícaras de água filtrada.
6. Neste segundo preparo deixe em repouso por somente 24 horas.
7. Coe o Rejuvelac II e proceda como na etapa (4).
8. Prepare uma terceira fermentação colocando sobre os grãos + 5 xícaras de água filtrada.
9. Deixe em repouso por 24 horas.
10. Coe o Rejuvelac III e proceda como na etapa (4). O trigo remanescente pode agora ser jogado fora - ele dará um bom adubo para os vasos.

#### **Notas:**

- 1) Esta versão de preparo do Rejuvelac é uma receita rápida. Existe uma versão mais demorada de preparo do Rejuvelac, onde o grão de trigo é primeiramente germinado e somente depois fermentado. Ambas são válidas, mas esta é bem adequada para iniciantes.
- 2) Eu uso o trigo inchado de todas as 3 etapas para comer com banana amassada, purê de frutas, salada de frutas, nos sucos e vitaminas desintoxicantes, em saladas cruas, etc. Ele é delicioso, crocante, poderosamente nutritivo e pouco calórico. Importante: o trigo germinado contém menor teor glúten.
- 3) A princípio pode-se sentir um cheiro "ruim" no Rejuvelac (um cheiro de fermentado), mas quando se adiciona o suco de limão ele desaparece. A nutrição que o Rejuvelac provê vale a hesitação inicial que se possa ter em bebê-lo.
- 4) Em cidades onde o clima é muito quente, você pode preparar o Rejuvelac sempre com 24 horas. Em cidades onde o clima é mais frio vale arriscar o preparo de 48 horas.
- 5) Para tomar Rejuvelac diariamente, a cada 3 dias deve ser iniciado novo processo de fermentação. Tome o Rejuvelac ao longo do dia puro, no preparo de sucos, tempêros ou pastas.

## SUCOS PARA A BELEZA DAS MULHERES



Estas receitas foram extraídas e adaptadas do livro **Lugar de Médico é na cozinha** do Dr. Alberto Gonzalez (Editora Alaúde).

O fantástico da maioria delas é a presença do coco verde que nos oferece o leite vegetal mais perfeito da natureza, como também do nosso querido, amado, salivado, digestivo, desintoxicante, vitalizante: limão.

Assim, elas são uma sugestão de consumo diário (365 dias/ano), principalmente ao longo do dia, trazendo inúmeros benefícios à saúde plena, conseqüentemente, à beleza da pele, unhas e cabelos: precisa mais?

Como elas são perfeitas: saudáveis e saborosas, minha sugestão é oferecer também para as crianças, adolescentes e marmanjos do sexo oposto.

### **MAÇÃ COM HORTELÃ**

**Ingredientes:** 1 cenoura, 1 maço de folhas de hortelã, 4 maçãs e 1 limão.

**Preparo:** picar as maçãs (sem descascar) e bater no liquidificador com as folhas de hortelã e o limão usando o socador de cenoura. Coar e servir imediatamente.

## **MAÇÃ COMBINADA**

**Ingredientes:** ½ maço de chicória, aipo ou salsa, 1 rodela de gengibre, 1 cenoura, 4 maçãs e 1 limão.

**Preparo:** picar as maçãs (sem descascar) e bater no liquidificador com as folhas, o gengibre e o limão usando o socador de cenoura. No final integrar a cenoura ao suco. Coar e servir imediatamente.

## **TANGERINE DREAM**

**Ingredientes:** água + polpa de 1 coco, 6 tangerinas tipo morgote e 1 rodela de gengibre.

**Preparo:** espremer o sumo das tangerinas. Bater todos os ingredientes no liquidificador. Servir imediatamente.

## **UVA COM AMENDOIM**

**Ingredientes:** 1 kg de uva roxa e 250 g de amendoim hidratado por 8 horas em água filtrada ou água de coco.

**Preparo:** prensar as uvas em coador de tela grossa (panela furada 3\*), retirar as sementes em excesso e bater no liquidificador com o amendoim. Servir sem coar. Outra forma de preparo é bater as uvas no liquidificador usando a função pulsar. Coar em peneira e bater no liquidificador com amendoim.

## **CAQUI COM CARDAMOMO**

**Ingredientes:** água + polpa de 1 coco, 6 caquis, 1 limão e cardamomo em pó.

**Preparo:** bater todos os ingredientes no liquidificador. Coar em tela grossa (panela furada 3\*) e servir imediatamente.

## **MANGAJÁ**

**Ingredientes:** água + polpa de 1 coco, 4 mangas e 1 maracujá.

**Preparo:** picar as mangas e bater no liquidificador com a água e a polpa de coco e metade da polpa do maracujá. Adicionar a outra metade da polpa do maracujá, sem bater. Misturar e servir imediatamente.

## **ÁGUA DO CONDE**

**Ingredientes:** água + polpa de 1 coco, 1 fruta-do-conde, 1 limão e baunilha em fava.

**Preparo:** passar a fruta-do-conde inteira em coador de tela grossa (panela furada 3\*). Bater o creme obtido no liquidificador com os outros ingredientes e servir imediatamente.

## **CAIPIRINHA C**

**Ingredientes:** água de 3 cocos, polpa de 1 coco, 7 limões, 1 rodela de gengibre e 1 colher de sopa de mel

**Preparo:** Congelar a água de coco em cubinhos. Bater metade com o gengibre, o sumo de metade

dos limões e o mel. A outra metade dos limões deve ser picada em 8 e prensada com socador de madeira, sendo coberta pelo suco liquidificado. Servir com o gelo picado **de** água de coco.

(\*) Panela furada é uma expressão criada pela Ana Branco, uma das pioneiras na propagação da alimentação crua e viva no Brasil. Nada mais são que coadores de pano que tornam o preparo dos sucos mais rápido, higiênico e prático.

- A panela furada 1 (em organza), tem poros bem estreitos e é usada somente para coar o suco luz do sol.

- A panela furada 2 tem poros de cerca 1 mm, indicada para coar sucos em geral. É a mais versátil de todas.

- A panela furada 3 tem poros de cerca de 2-3 mm, indicada para coar frutas macias que não precisam ser liquefeitas como a fruta-do-conde, a melancia, a jaca mole, a uva e a goiaba.

Estas receitas foram extraídas e adaptadas do livro **Lugar de Médico é na cozinha** do Dr. Alberto Gonzalez (Editora Alaúde), que está disponível para venda, juntamente com as panelas furadas 2 e 3, na loja do site.

## SUCOS DESINTOXICANTES



Aqui, você confere como relaxar em uma noite de sono ou ter mais pique durante o dia com algumas receitas de sucos retiradas do livro de Conceição Trucom

Nesta edição (abril/2007), CLAUDIA traz a matéria *Saber descansar é vital*. Aqui, você confere como relaxar em uma noite de sono ou ter mais pique durante o dia com algumas receitas de sucos retiradas do livro de Conceição Trucom, *Alimentação Desintoxicante* (Editora Alaúde)



## **Noite Feliz**

2 maçãs descascadas e sem as sementes

1 pêra (idem)

Use o chá ou suco de maracujá para diluir se desejar. Bata tudo no liquidificador e sirva imediatamente. Este suco cuida do sono e também da celulite.

## **Sonífero**

½ maço de alface

1 talo de aipo

ramos de hortelã

Passe tudo pela centrífuga e sirva imediatamente.

## **Pepino-hortelã**

1 pepino com casca

6 ramos de hortelã

Passe tudo pela centrífuga e sirva imediatamente. Ajuda no tratamento dos distúrbios no pulmão.

Um copo de suco diário ajuda na oxigenação e rejuvenescimento das células.

## **Digestivo especial**

2 cenouras

2 ramos de espinafre

1 limão

Passe tudo pela centrífuga e sirva imediatamente.

## **Energético**

1 xícara de uva-índia sem as sementes

3 kixis

1 laranja-pêra descascada deixando a parte branca

Bata tudo no liquidificador, coe e sirva imediatamente. Tomar antes de deitar para soltar o intestino.

## **Anemia e energia**

1 xícara de folhas/talos frescos de espinafre cru

3 laranjas

1 cenoura

½ beterraba

Passe tudo pela centrífuga e sirva imediatamente com gotas de limão.

## **Anemia**

2-3 folhas de couve

1 xícara de espinafre (folhas e talos)

1 xícara de brotos de alfafa

1 tomate (orgânico)

1 limão

Passe tudo pela centrífuga e sirva imediatamente.



## FONTES

1. <http://claudia.abril.com.br/materias/2383/?sh=33&cnl=40>
2. <http://www.docelimao.com.br/site/>

\*\*\*

**Conceição Trucom é química, cientista, palestrante e escritora sobre temas voltados para a Alimentação Natural, bem-estar e qualidade de vida.**

*Reprodução permitida desde que mantida a integridade das informações, citada a autora e a fonte.*

Recomenda-se a leitura na íntegra dos livros **O poder de cura do Limão e Alimentação Desintoxicante - editora Alaúde**, que fornecem indicações de uso e receitas. O fato de o limão ser um alimento natural não elimina a necessidade de seu consumo com responsabilidade e consciência.

