

ÍNDICE

Introdução	6	Banana energética	42	Doces raízes	80	Estimular a imunidade	122
Material	8	Toranja saciante	44	Melo e melancia	82	Coco antivírus	124
Como preparar a sua cura e os seus sumos <i>detox</i> ?	9	Beterraba fresca	46	Leite de amêndoa e gengibre	84	Morangos antioxidantes	126
Limão <i>detox</i>	12	Leite de batata-doce	48	Ação probiótica	86	Legumes vermelhos	128
Metabolismo	14	Digestão	50	Iogurte matinal	88	Água de açai	130
Banana e aveia	16	Digestivo	52	Escudo de couve	90	Cacau e castanha-do-pará	132
Sumo para os ossos	18	Pêssego e cenoura	54	Sabor tropical	92	<i>Detox</i> e perda de peso	134
Puro verde	20	Sumo anticolesterol	56	Superespirulina	94	Toranja estimulante	136
Frescura de cenoura	22	Linhaça e uvas	58	<i>Lassi</i> verde	96	Festim de abacate	138
Leite <i>chai</i> baunilhado	24	Leite de amêndoas e funcho	60	Ação alcalificante	98	Brócolos e melancia	140
Pele fresca	26	Antistresse	62	Verde puro	100	Sumo para o cérebro	142
Delícia de maçã	28	Sumo para o bom humor	64	Sumo fresco	102	Leite de caju e canela	144
Ananás estimulante	30	Aipo e maçã	66	Vitamina púrpura	104	<i>Detox</i> de janeiro	146
Pepino <i>thai</i>	32	Verde coco	68	Beterraba estimulante	106	Mirtilos para despertar	148
Verde vibrante	34	Ananás e espinafre	70	Leite do Brasil	108	Reforço de espinafres	150
Leite de amêndoas e curcuma	36	Leite de caju e manga	72	Reforço estival	110	Beterraba energética	152
Reforço energético	38	Purificante	74	Supercouve	112	<i>Blue moon</i>	154
Super-hidratos de carbono	40	Veludo verde	76	Bagas apimentadas	114	Baunilha e amêndoa	156
		Espirulina <i>power</i>	78	Hortelã estival	116	Índice de ingredientes	158
				Pele fresca	118		
				Leite de amêndoas condimentado	120		



INTRODUÇÃO

Hoje em dia, o nosso organismo está permanentemente exposto a toxinas. Produtos químicos, pesticidas, hormonas e outros poluentes são comuns no ambiente que nos rodeia: em pinturas, em cremes para a pele, nas carpetes, nos móveis, na água da torneira... Não param de aumentar, nomeadamente nos alimentos que ingerimos, o que causa danos à saúde apesar do processo de desintoxicação natural do organismo.

A acumulação de toxinas pode ter repercussões duradouras na nossa saúde e enfraquecer o nosso sistema imunitário. Associada às carências em minerais, pode dar origem a diversos sintomas: falta de energia, dores de cabeça, excesso de peso, alergias, variações de humor e insónias. Devemos auxiliar o nosso organismo a eliminar estas substâncias nocivas. Uma cura *detox* à base de *smoothies* pode ajudar.

○ que é uma cura *detox* à base de *smoothies*?

Esta cura propõe a ingestão exclusiva de *smoothies* ao longo do dia, excluindo-se os alimentos sólidos. Os jejuns curtos, de 3 a 5 dias, permitem ao organismo libertar-se de toxinas, ao mesmo tempo que o estimulam: perde-se peso, a pele fica luminosa, os cabelos brilham e os olhos ficam mais vivos, à medida que os intestinos são limpos. Durante uma desintoxicação curta, o corpo poderá limpar-se, purificar-se e reconstituir-se. Uma cura mais longa permite purificar os tecidos onde se acumulam as toxinas.

A quem se destina?

As curas *detox* à base de *smoothies* são totalmente inofensivas para a maioria das pessoas. Contudo, quem sofre de doenças crónicas, de diabetes, de doença cardíaca, hepática ou cancro, os idosos e as grávidas, devem previamente aconselhar-se com o seu médico.

Com que frequência?

Tudo depende de si e do seu estilo de vida. A duração de uma cura pode variar, mas um dia por semana durante 6-8 semanas é ideal para começar.

○ que beber?

Os sumos à base de fruta e de citrinos são considerados mais eficazes para purificar os intestinos do que os de legumes. Porém, um programa *detox* exclusivamente à base de fruta pode deixar-nos esgotados. Neste livro, encontrará uma seleção de *smoothies* preparados com fruta e legumes que é aconselhável beber ao longo do dia com uma grande quantidade de água filtrada (ou de garrafa) e de infusões.

DE QUE MATERIAL NECESSITO?

Quer esteja a começar ou já seja adepto da preparação de sumos e *smoothies*, é fundamental dispor de equipamento adequado. Se adora sumos, as máquinas de fazer sumo são ótimas. Permitem preparar sumos a partir de quase todos os frutos e legumes mas, para fazer *smoothies* ou leites vegetais, em que as oleaginosas, as bananas e os abacates são misturados e triturados, vai precisar de um liquidificador.

Usar o liquidificador

Existem liquidificadores de todos os tamanhos e feitios; hoje em dia, um sem-número de modelos inunda o mercado. Explore as lojas para encontrar o aparelho que se adequa ao seu orçamento. De preferência, opte por um modelo com um motor potente e velocidade de rotação elevada, para triturar todos os ingredientes de forma a obter uma polpa fina. Se o seu liquidificador não é suficientemente potente, corte em cubos os ingredientes mais duros (como as cenouras e as maçãs) antes de os colocar no liquidificador.

Preparar um sumo sem máquina de sumos

Para preparar um sumo sem máquina de fazer sumos, basta deitar todos os ingredientes no liquidificador e triturar. Em seguida, passe a polpa obtida por um passador não metálico ou por um coador de plástico colocado sobre um jarro e filtre o sumo, pressionando a polpa com o auxílio de uma espátula de borracha ou de uma colher de pau. Este método requer alguns utensílios, porém menos do que uma máquina de fazer sumos.

Material útil

- Liquidificador
- Coador (ou passador) em plástico
- Um jarro grande ou uma taça pequena
- Espátula em borracha ou colher de pau
- Panela

COMO PREPARAR A SUA CURA *DETOX*

Utilize a lista da página seguinte para o ajudar a escolher a fruta e os legumes com que deve fazer os seus sumos diariamente, em função dos seus problemas de saúde.

Quais são os ingredientes a comprar?

Prefira a fruta e os legumes biológicos, pois não contêm vestígios de fertilizantes nem de pesticidas químicos e, além disso, possuem um teor mais elevado em vitaminas, minerais e micronutrientes. São também mais benéficos para o ambiente e não prejudicam os solos. Conserve-os num ambiente fresco e seco.

Preparar-se para a cura *detox*

Antes de começar, é importante que o seu estado de espírito seja positivo. Escolha um dia em que possa descontrair e descansar. Planeie uma sauna ou uma massagem, pois favorecem a eliminação de toxinas, e tente dormir bem na noite anterior ao início da cura. Na véspera, certifique-se de que tem todos os ingredientes necessários e procure também fazer uma refeição ligeira, evitando consumir carne, peixe, ovos, produtos lácteos e glúten. Quando a sua cura *detox* tiver terminado, habitue progressivamente o organismo a uma alimentação normal. Se não pode passar sem

café, num dia de cura a falta de cafeína poderá provocar-lhe dores de cabeça. Nesse caso, é aconselhável começar o «desmame» uma semana antes, suprimindo uma chávena por dia até deixar de beber, ou então permita-se tomar uma pequena chávena de café simples, para que a dor de cabeça passe.

Desporto e *detox*

Fazer um pouco de desporto, como ioga, uma caminhada ou mesmo alguns exercícios de respiração, potencia os efeitos da cura. Uma cura de três dias consecutivos representa um verdadeiro compromisso, pelo que não a realize numa altura em que tenha diversas atividades previstas em simultâneo. Informe as pessoas com quem convive de que vai fazer a cura, para lhe darem apoio e não lhe exigirem demasiado.

○ primeiro dia

É sempre um dia difícil de passar porque o seu corpo necessita de tempo para se adaptar à falta de alimentos sólidos e é provável que sinta um pouco de fome. Não entre em pânico! A recompensa será grande, a sensação do estômago a reclamar vai passar e, quando a cura terminar, terá mais energia e as ideias mais claras.

Prepare o seu *smoothie detox*

1

Comece por escolher os seus legumes de folhas

Couve-frisada, folhas tenras, couve, espinafre, acelga, entre outros



2

Junte a sua fruta e legumes detox (ver ao lado)

ou a sua fruta preferida



3

Dê-lhe um toque de energia

Sementes de chia moídas, purê de amêndoas ou de nozes, gengibre fresco, maca em pó, baunilha, hortelã fresca, ervas aromáticas frescas, canela, mel puro



4

Junte um líquido

Água filtrada, água de coco, leite de oleaginosas

FRUTA E LEGUMES DE ELEIÇÃO

A lista seguinte foi elaborada em função dos problemas de saúde, para que possa selecionar a fruta e os legumes mais convenientes.

Saúde da pele

Em caso de acne, para revitalizar a pele, no cuidado antienvelhecimento

Maçã, abacate, brócolos, cenoura, aipo, funcho, toranja, couve-frisada, manga, meloa, cebola, laranja, abóbora, espinafre, morango

Antistresse

Sensação frequente de ansiedade e de stresse

Banana, brócolos, aipo, couve-frisada, limão, alface, lima, laranja, pêsego, espinafre, acelga, tomate, agrião

Para purificar o sangue

Problemas diversos, entre os quais a acidez elevada do organismo

Abacate, beterraba, brócolos, couve, cenoura, aipo, coentros, uvas, gengibre, couve-frisada, alface, limão, pêsego, pera, pimento vermelho, espinafre, tomate, melancia

Digestão e prisão de ventre

Digestão lenta, trânsito intestinal irregular

Maçã, beterraba, amora, couve-de-bruxelas, cenoura, funcho, figo, sementes de linhaça, uvas, couve-frisada, alface, laranja, papaia, pastinaca, pêsego, ameixas secas, abóbora, agrião

Para repor energia

Metabolismo lento, sensação de fadiga

Maçã, alperce, banana, mirtilo, meloa, cenoura, pimenta-de-caiena, toranja, limão, couve-frisada, manga, salsa, pastinaca, pêsego, pera, pimento, laranja, espinafre, morango

A lista seguinte está organizada de acordo com as cores dos alimentos, para o ajudar a escolher os que vai usar diariamente nos seus *smoothies*.

Vermelho

Tomate, framboesa, morango, cereja, pimento vermelho, rabanete

- Estes alimentos contêm licopeno.
- Protegem as células e contribuem para a prevenção das doenças cardíacas.
- Ajudam a proteger a pele contra os danos causados pelo sol.
- Podem contribuir para a prevenção de certos tipos de cancro.

Laranja e amarelo



Laranja, papaia, nectarina, pêsego, manga, clementina, tangerina, tangerina satsuma, alperce, batata-doce, cenoura

- Estes alimentos são ricos em betacarotenos, que reforçam o sistema imunitário.
- Metabolizam a vitamina A no organismo, que é indispensável à visão, às funções imunitárias, à saúde da pele e dos ossos.
- Contêm hesperidina, que pode ajudar a reduzir os riscos de problemas cardiovasculares.
- Contêm beta-criptoxantina, que ajuda a combater a artrite reumatoide.

Violeta

Figo, ameixa, groselha, amora, beterraba

- Estes alimentos contêm antocianinas, que protegem da dor e das inflamações.
- Podem ajudar a manter uma boa tensão arterial.
- Possuem efeito antienvelhecimento comprovado.

Verde



Abacate, meloa, maçã, pera, quivi, curgete, pepino, espinafre, agrião, alface, couve, brócolos, espargos, aipo, couve-frisada, couve-de-bruxelas

- Estes alimentos contêm luteína e zeaxantina, que protegem os olhos e diminuem o risco de se desenvolver cataratas.
- Contêm isotiocianatos, que possuem importantes propriedades anticancerígenas.

Branco



Pastinaca

- Este alimento contém alicina, que aumenta a capacidade do organismo para combater as infeções.
- Possui importantes propriedades antimicrobianas, antifúngicas, antiparasitárias e antivirais.

LIMÃO DETOX

Para cerca de 220 ml



INGREDIENTES

Sumo de $\frac{1}{2}$ limão • sumo de $\frac{1}{2}$ lima • 1 pitada de pimenta-de-caiena
15 g de gengibre • 1 c. de chá de xarope de agave

Misture todos os ingredientes no liquidificador, juntamente com 200 ml de água filtrada, e triture até obter um *smoothie* cremoso. Passe-o por um coador colocado sobre um jarro ou uma taça pequena, pressionando bem com o auxílio de uma colher de pau ou de uma espátula de borracha.

Beba este sumo diariamente durante a sua cura *detox*. Permite manter o seu metabolismo saudável e aumentar a sua imunidade. É uma forma de alcalificar o organismo. Complementa bem os sumos de legumes e de fruta.

EM Estimula o metabolismo RS Reforça o sangue P Purificante



METABOLISMO

O metabolismo é o que permite ao nosso corpo funcionar bem. Reforçá-lo poderá estimular o seu sistema sanguíneo e dar-lhe mais energia. À medida que a idade avança, temos tendência a desacelerar. O nosso metabolismo torna-se mais lento e queimamos menos calorías. Se não modificou o seu regime alimentar, arrisca-se a ganhar peso. É importante fazer exercício regularmente, dormir bem e ingerir alimentos saudáveis. Experimente esta cura detox para lhe proporcionar o estímulo de que necessita.



Os melhores frutos e legumes para estimular o metabolismo

Maça e pera

Estes frutos são ricos em fibras, dando-lhe uma sensação de saciedade. Também contêm frutose, que acelera o metabolismo.

Flocos de aveia

A aveia integral é um cereal que contém nutrientes e hidratos de carbono complexos, que aceleram o metabolismo ao estabilizarem a taxa de insulina. Mantém a energia num nível estável e impedem o organismo de armazenar gorduras.

Pimenta-de-caiena

As malaguetas fortes, como esta, podem impulsionar diretamente o metabolismo e a circulação. Contêm capsaicina, que estimula os recetores da dor do organismo, o que aumenta temporariamente a circulação sanguínea e, assim, a taxa metabólica basal.

Quantos dias?

Trata-se de um programa de 5 dias mas, se nunca fez uma cura detox, comece por apenas 3 dias.

Organização

Compre todos os ingredientes 2 dias antes. Tenha em casa limões, infusões e chá verde suplementares; está demonstrado que este último acelera o metabolismo. Prepare os seus *smoothies* e sumos na véspera, para que seja mais fácil respeitar o programa.

Planificação

Beba 6 *smoothies* por dia. De manhã, comece por um *smoothie* denso e muito nutritivo, faça uma pausa com o *smoothie* 2, Limão

detox (ver página 12), e termine, à noite, com um leite de oleaginosas, que vai deixá-lo saciado.

Programa diário

Repita a cada dia da cura:

Smoothie 1: 8 h

Smoothie 2: 11 h (ver página 12)

Smoothie 3: 13 h

Smoothie 4: 15 h

Smoothie 5: 17 h

Smoothie 6: 19h30

Não é indispensável respeitar estes horários, mas tome o seu último *smoothie* pelo menos 2 horas antes de se deitar. Beba muita água: 1,5 a 2 litros por dia.

VITAMINA PÚRPURA: *SMOOTHIE 4*

Para cerca de 350 ml



INGREDIENTES

¼ de couve-roxa (cerca de 125 g) • 2 talos de aipo
4 ameixas sem caroço • 1 punhado grande de amoras

Junte todos os ingredientes no liquidificador, juntamente com 100 ml de água filtrada, e triture até obter um *smoothie* cremoso. Passe-o por um coador, pressionando bem com o auxílio de uma colher de pau ou de borracha.

Este sumo é rico em vitaminas poderosas, muito benéficas para a saúde do sistema imunitário.

LF *Limpa o fígado* P *Purificante* DX *Desintoxicante*

