

A dieta seguida por Gwyneth Paltrow,
Uma Thurman e Victoria Beckham

- Princípios da Cura Alcalina
- Dicas culinárias
- Mais de 100 receitas

AS RECEITAS DA CURA ALCALINA

100 Refeições Perfeitas para Uma Vida Longa e Saudável



DR. STEPHAN DOMENIG E HEINZ ERLACHER
F. X. Mayr Health Center

ÍNDICE

Introdução	8
Porquê Alcalino?	
Porque É Que Precisa da Cura Alcalina	12
Princípios Alcalinos para Uma Vida Saudável	16
Benefícios de Uma Vida Alcalina	18
A Beleza do Equilíbrio	20
Alimentos Ácidos e Alcalinos	22
Começar	
A Sua Vida Alcalina	28
Receitas Fundamentais	33
Perguntas Frequentes	50
Receitas de Primavera	52
<i>Receitas para celebrar o ano dos rebentos</i>	
Receitas de Verão	80
<i>Receitas para partilhar com os amigos</i>	
Receitas de Outono	110
<i>Receitas saudáveis tradicionais</i>	
Receitas de Inverno	142
<i>Receitas alcalinas quentes</i>	
Índice Remissivo	172
Agradecimentos	176

INTRODUÇÃO

*Dr. Stephan Domenig,
Diretor Clínico*

*Heinz Erlacher,
Chef Principal*

Há mais de 100 anos, o Dr. Franz Xaver Mayr reconheceu a importância de um sistema digestivo saudável na saúde geral do corpo. Apercebeu-se de que comer demasiado, depressa demais e os alimentos errados causa indigestão e acidez — e que, evitando isto, seria possível criar muitos benefícios para a saúde e o bem-estar. Aumento de energia, perda de peso, pele e cabelo revigorados, um sistema imunitário forte e um desempenho cerebral saudável são apenas alguns deles.

A filosofia Mayr não trata apenas a doença, aliás, concentra-se na boa saúde, e a forma de a alcançar é cuidar de um dos mais importantes órgãos do corpo — o estômago. Se o estômago funciona como deve ser, tudo o resto também funcionará. Se uma parte do estômago está danificada de alguma forma, então tudo o resto sofre. A comida é o seu melhor remédio e um equilíbrio dos alimentos certos na altura certa do dia é o seu próprio tratamento.

Eu vim para o F. X. Mayr Health Center para ajudar as pessoas a redescobrirem a sua saúde natural através da boa alimentação e vida. O meu primeiro livro, *A Cura Alcalina*, encorajou pessoas a realizar isto nas suas próprias casas. Agora, através destas receitas, será até mais fácil construir um estilo de vida que o pode manter saudável durante toda a sua vida.

As nossas receitas e forma de cozinhar evoluíram e desenvolveram-se ao longo de muitas décadas, e todos os anos acrescentamos mais receitas que são testadas a nível medicinal pelos nossos médicos e pelos nossos

convidados. As deste livro foram adaptadas para si, leitor, mas os princípios são os mesmos. É comida que lhe fará bem e lhe saberá bem.

Não se trata necessariamente de uma filosofia vegetariana. Em vez disso, o foco está em restaurar o equilíbrio num corpo ácido ao aumentar o consumo de alimentos alcalinos e redescobrir uma vida que está em harmonia com os seus ritmos naturais. As receitas alimentam-lhe o estômago ao fornecerem-lhe o espectro total de alimentos que requer, uma vez que sabemos que o estômago e o sistema digestivo são vitais na manutenção de um corpo completamente saudável.

Cozinhar deveria ser um prazer na confeção e no consumo! Deveríamos tirar proveito dos frutos e legumes frescos e sazonais, que estão disponíveis em alturas diferentes do ano, para criar pratos que são nutritivos e deliciosos, mas que também prestem atenção aos ritmos naturais do corpo. Usamos ingredientes práticos que são fáceis de encontrar e de preço acessível — não é necessário gastar dinheiro em alimentos exóticos como amaranto e sementes de chia para equilibrar o corpo e sentir-se bem.

Alguns princípios fundamentais e tipos de cozedura serão valiosos se pretende dar os primeiros passos para adotar um estilo de vida alcalino. Na primeira parte do livro, guiá-lo-emos pelos passos iniciais, explicando a filosofia por trás de uma vida alcalina. Também abordamos a confeção de sopas, a cozedura de pães e de tostas caseiras fáceis e os segredos das nossas deliciosas saladas. As receitas estão organizadas por estação do ano, com opções para cada altura do dia e ocasião especial, bem como cinco ideias fáceis para usar oito dos melhores e mais acessíveis vegetais alcalinos.

A solução para uma saúde melhor e uma qualidade de vida melhorada está mesmo à sua frente. Dê os primeiros passos e descubra o quão bem se pode sentir!



1

Porquê Alcalino?

Porque é Que Precisa da Cura Alcalina

Princípios Alcalinos para Uma Vida Saudável

Benefícios de Uma Vida Alcalina

A Beleza do Equilíbrio

Grupos de Alimentos Ácidos e Alcalinos

Escolher Alcalino

PORQUE É QUE PRECISA DA CURA ALCALINA

Consigo identificar um corpo ácido do outro lado da sala. O cabelo e a pele estão secos, os poros da pele são demasiado largos, e envelhece prematuramente.

— Lindsey Duncan, médica naturopática

O nosso prejudicial estilo de vida ácido está tão embrenhado na sociedade que não conseguimos reconhecer um perigo grave e muito verdadeiro: o nosso estilo de vida está a matar-nos. Eis como:

Demasiada Comida

Muitos de nós acostumámo-nos a comer em exagero diariamente. Sobrecarregar o nosso sistema digestivo significa que este será incapaz de processar o que comemos como deve ser, levando a um aumento de ácido e a uma variedade de problemas digestivos.

A Comida Errada

Do mesmo modo, a comida processada alterou o equilíbrio de produtos locais e sazonais para alimentos prontos a comer com adição de sal, açúcar e gordura e pouco valor nutricional. Além disso, comemos demasiada proteína animal — que é um dos alimentos mais ácidos. As dietas ricas em proteína podem causar perda de peso a curto prazo, mas destruirão o equilíbrio ácido/alcalino saudável do corpo.

Comer Demasiado Depressa e Demasiado Tarde

Somos todos culpados de comer a correr e comer sem pensar. Comer demasiado depressa resulta em comer demasiado, uma vez que o cérebro não tem tempo para registar que o estômago está cheio. De igual modo, comer uma refeição pesada tarde na noite pressiona o sistema digestivo numa altura em que devia estar a repousar.

Sinais de Um Corpo Ácido

Alguns dos sintomas mais comuns de sobrecarga ácida podem ser-lhe familiares.

- » Cabelo e unhas secos e quebradiços
- » Pele flácida, irritável, seca e prematuramente enrugada
- » Celulite
- » Eczema
- » Cancro, diabetes, doença cardíaca
- » Ossos quebradiços e osteoporose
- » Dores nos músculos e nas articulações
- » Infertilidade
- » Obstipação
- » Obesidade
- » Sensação de inchaço
- » Azia
- » Mau hálito
- » Gengivite
- » Dentes rachados e descolorados
- » Gengivas inflamadas e sensíveis
- » Olhos aquosos, irritados e avermelhados
- » Depressão
- » Irritabilidade
- » Insónia e fadiga
- » Falta de energia e concentração
- » Enxaquecas
- » Constipações e gripes constantes
- » Desejos de açúcar e sal
- » Tendência a sentir frio

Stress

Os nossos corpos estão feitos para lidar com o stress até certo ponto. No entanto, o stress crónico de longo prazo não só danifica a glândula adrenal que controla o stress e a tiroide, mas também forma ácido no corpo. O estômago, por exemplo, reage mal ao stress — deixa de funcionar, o que significa que os nutrientes não são absorvidos com eficácia.

Estilo de Vida Sedentário

O corpo humano está feito para ser energético, com pele e ossos fortes e um metabolismo eficiente. Porém, cada vez mais nos tornamos inativos, especialmente à medida que envelhecemos. Andamos de carro demasiado e sentamo-nos durante longos períodos de tempo, quando naturalmente devíamos estar a caminhar e a mexer o corpo.

COMER BEM, VIVER BEM, ENVELHECER BEM

A nossa nutrição afeta tudo: a velocidade com que envelhecemos, o peso, a qualidade da pele, dos órgãos, os níveis de energia e a produtividade, o humor e as emoções e o sistema imunitário. Tem um impacto poderoso na nossa qualidade de vida. Embora seja importante curar ou tratar as nossas doenças através de uma boa alimentação, a solução é a prevenção — com uma boa nutrição podemos deixar de adoecer! Adoptando um estilo de vida alcalino, é possível evitar os danos no nosso corpo e nas nossas vidas.

A cura alcalina oferece um conjunto simples de princípios de alimentação e estilo de vida que funcionam holisticamente para melhorar a nossa saúde e o nosso bem-estar em geral. Através de um reequilíbrio do nosso sistema digestivo e um aumento do consumo de alimentos alcalinos, o nosso metabolismo funcionará como deve ser e o nosso corpo regressará ao seu estado naturalmente saudável. Em resumo: uma alimentação alcalina é a melhor escolha dietética que pode fazer para continuar saudável à medida que envelhece.

Este livro oferece-lhe receitas fáceis e deliciosas que lhe permitirão fazer boas escolhas dietéticas, diminuir a acidez no corpo e desfrutar de refeições deliciosas durante todo o ano. Não tem de desistir das coisas de que gosta; simplesmente tratará de reparar o equilíbrio. O nosso rácio ideal para cada prato é 4:1 alcalino/ácido ou um mínimo de 2:1; se estragou a alimentação durante alguns dias, então não se esqueça disto e aumente o consumo de alimentos alcalinos durante os dias seguintes. O nosso lema é: Comer bem, viver bem, envelhecer bem.

O mito das calorias

Embora a contagem das calorias tenha, sem dúvida, ajudado muitas pessoas a controlar o que comem, pode-se desviar indevidamente a atenção para a quantidade em vez da qualidade — tanto do alimento que se está a consumir como da forma como é consumido. Se levarmos um estilo de vida menos sedentário e ponderarmos o que consumimos, as calorias deixarão de ser um problema.

PRINCÍPIOS ALCALINOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

Estes são os princípios simples que orientam uma alimentação e um estilo de vida alcalinos — segui-los vai ajudá-lo a levar uma vida alcalina sem esforços.

Coma com Consciência

É importante estar consciente do que está a comer e como está a comer. Mastigue pelo menos 30 vezes para transformar sólidos em porções maleáveis, caso contrário está a pedir ao estômago para fazer o trabalho por si. O estômago não está feito para desfazer grandes pedaços de comida, por isso passam sem entregar a sua quota de nutrientes e vitaminas. Demore pelo menos 30 minutos a comer.

Coma as Quantidades Certas dos Alimentos Certos

Alimentos locais e sazonais serão mais ricos em nutrientes, mais frescos, naturalmente maduros e terão menos probabilidade de ter sido processados, o que quer dizer que tirará mais proveito de cada legume, fruto e cereal. No entanto, não é uma questão de comer apenas alimentos alcalinos. O equilíbrio alcalino/ácido perfeito a alcançar em cada refeição é quatro partes alcalino para uma parte ácido; ou pelo menos um rácio de 2:1.

Tome Um Pequeno-almoço de Rei e Jante como Um Pobre

De manhã, os nossos corpos estão revigorados e repousados e temos um dia inteiro para absorver e processar o que comemos, por isso as primeiras refeições devem ser as mais substanciais. Coma a refeição principal ao almoço e um prato leve como sopa para um jantar cedo, para permitir que o sistema digestivo abrande.

Beba, Beba, Beba...

A maioria de nós não bebe o suficiente. Precisamos de cerca de dois litros de líquidos por dia para nos hidratarmos como deve ser — seja água ou chá de legumes ou ervas. Beba antes e depois das refeições, mas não durante, pois leva a comida consigo antes de esta ser completamente mastigada. A saliva na boca criada pela mastigação é a primeira parte do processo digestivo e é muito importante.

Cru Só Antes das Quatro

Evite alimentos crus ao fim do dia quando o sistema digestivo devia estar a abrandar.

Exercite-se Regular e Moderadamente

Um sistema digestivo saudável precisa de um corpo saudável que não tenha peso em demasia. Seja meigo consigo, mas certifique-se de que gasta pelo menos 30 minutos por dia a alongar o corpo e a permitir que o coração bombeie novo sangue oxigenado para todos os órgãos vitais. Arranje uma rotina de que goste, e o seu corpo agradecer-lhe-á.

Purifique-se e Repouse

É importante deixar o estômago e a mente recuperarem. Dê a si mesmo períodos de tempo em que consome apenas chás e água antes de reintroduzir alimentos simples. Pode também misturar uma pequena quantidade de bicarbonato de sódio com água para estimular o sistema digestivo e alcalinizar o estômago. Certifique-se de que toma ar fresco, desliga todos os aparelhos eletrónicos e traz plantas ou flores para dentro de casa.

Descubra o Seu Próprio Ritmo

Seria ingénuo pensar que poderíamos desistir dos nossos trabalhos stressantes, mas é importante descobrirmos o nosso próprio modo pessoal de viver uma vida mais tranquila. Tente desligar quando o dia acaba e tome momentos para refletir durante períodos atarefados. Crie intervalos ao longo do dia para comer e organize rotinas úteis tais como uma caminhada a meio da manhã ou exercícios de alongamento.

BENEFÍCIOS DE UMA VIDA ALCALINA

Embora os maiores benefícios de uma vida alcalina sejam para toda a vida, alguns tornar-se-ão aparentes em semanas, e até dias.

Abranda os Sinais de Envelhecimento

Embora nada consiga parar o processo de envelhecimento, seguir princípios alcalinos ajudá-lo-á a parecer e a sentir-se saudável e jovem. Uma melhor mineralização no corpo melhora as unhas, o cabelo e a pele.

Renova a Energia e a Vitalidade

Quando o corpo gasta grandes quantidades de energia a processar os alimentos, mas não recebe os nutrientes de que precisa como recompensa, você vai sentir-se cansado e abatido. Resolver isto, encorajando oxigénio a entrar no corpo e comendo regularmente e tendo padrões de sono, vai inevitavelmente aumentar a energia.

Encoraja Um Sono Pacífico e Profundo

Vai descobrir que o sono vem facilmente quando o seu corpo trabalha com os ritmos do dia. Uma digestão melhor, movimentos intestinais regulares, relaxamento físico, harmonia emocional, um aumento da circulação sanguínea e uma limitação de estimulantes também promovem um sono descansado.

Encoraja a Perda de Peso

Uma alimentação alcalina vai ajudá-lo a encontrar o seu peso corporal natural. Se tiver peso a mais, isto resultará em emagrecimento.

Reduz o Inchaço e a Obstipação

Uma alimentação alcalina vai encorajar movimentos intestinais e um funcionamento da bexiga regulares e saudáveis.

Protege de Alergias e Doenças

Um sistema digestivo saudável promove um sistema imunitário saudável, ajudando a proteger contra o desenvolvimento de doenças e alergias alimentares.

Melhora o Humor e a Função Cerebral

Está clinicamente provado que um desequilíbrio ácido é um fator muito importante em doenças psicológicas e relacionadas com o stress. As vitaminas e os aminoácidos fornecidos por uma alimentação alcalina — bem como um foco numa vida consciente — não só ajudam a aliviar o stress, como também aumentam a desempenho eficaz do cérebro.

Fortalece os Ossos

Os minerais alcalinos, o cálcio e a vitamina D promovem ossos saudáveis e aliviam dores e tensões. Consumir alimentos ricos nestas vitaminas e minerais também significa que o corpo não é obrigado a usar o cálcio dos ossos para contrabalançar os ácidos no sistema.

Aumenta a Fertilidade

Uma alimentação alcalina restaura um ambiente equilibrado no trato digestivo, melhorando a absorção de alimentos e garantindo a devida ativação de bactérias para promover uma boa digestão. Uma absorção perfeita é igual ao sustento perfeito de células, incluindo as da reprodução.

A BELEZA DO EQUILÍBRIO

Na clínica, sabemos que o primeiro passo para resolver um desequilíbrio ácido é educar as pessoas sobre que alimentos deviam estar a comer e quais deviam evitar.

20

Porquê Alcalino?

Todos os alimentos que comemos estão classificados como acidificantes ou alcalinizantes, o que quer dizer que os alimentos libertam um resíduo ácido ou alcalino durante o processo de digestão. Repare que os alimentos que têm um sabor ácido (como os limões) não são necessariamente acidificantes. Neste livro, quando descrevemos alimentos como «ácidos» ou «alcalinos», referimo-nos a acidificantes ou alcalinizantes.

Embora enfatizemos fortemente o papel importante dos vegetais, a alimentação alcalina não é vegana nem vegetariana. Alguns alimentos, incluindo a carne, estão definidos como acidificantes, mas ainda têm um papel importante a desempenhar na alimentação, oferecendo vitaminas e outros minerais. O que pretendemos é o equilíbrio ácido/alcalino certo. A maioria das receitas neste livro concentram-se em alimentos vegetais e naturais, com o elemento proteico como um melhoramento nutricional — e gastronómico. Dependendo de onde vive, os alimentos disponíveis serão diferentes, mas é importante que não percamos aquela mistura rica de ingredientes frescos e variados em nenhuma refeição. Comer uma grande variedade de alimentos, focar-se numa alimentação consciente e equilibrada e escutar os ritmos naturais do seu sistema digestivo levarão a um corpo que está em harmonia com ele mesmo.

Controlar Desejos

Quando começa, pode sentir sintomas de desmame dos ingredientes ácidos que o seu corpo deseja. Isto é porque o seu corpo está viciado neles — mas um desejo sugere um desequilíbrio e uma deficiência em vitaminas e nutrientes essenciais. Em pouco tempo, vai dar por si a desejar os alimentos de que o seu corpo realmente precisa e a desfrutar de sabores naturais sem a adição de sal e açúcar.

Controlo de Porções

O sistema digestivo consegue apenas lidar com uma certa quantidade de comida e precisa de tempo para a processar — geralmente cerca de quatro horas. Se comer demasiado, e a maioria das pessoas fá-lo, vai sobrecarregar o estômago, abrandando o processo digestivo e evitando que ele absorva todas as vitaminas e minerais de que precisa. Uma das formas mais fáceis de assegurar uma porção mais pequena é usar um prato mais pequeno ou uma tigela. Em vez de uma grande quantidade de carne e dois vegetais, pense num pedaço mais pequeno de carne e quatro vegetais. Não se esqueça de que não precisa mesmo da quantidade de proteína que pensa que precisa: não mais do que 70 g por refeição. Além disso, coma devagar e conscientemente em vez de o fazer à pressa. Tudo isto vai ajudá-lo a comer menos.

Planeie as Refeições

Tome o seu tempo a pensar no que vai querer comer durante a semana e compre com antecedência. Fazer um creme para barrar ou uma sopa que dure a semana toda significa que está preparado se tiver de viajar. Além disso, tenha patés caseiros, pães ázimos crocantes, oleaginosas e vegetais frescos à mão durante o dia para lhe dar energia e manter o metabolismo ativo. Pense no que vai comer e como vai funcionar ao longo do dia e das semanas — em vez de contar as calorias, verifique o valor de cada alimento que come e o papel que desempenha na continuação de uma boa digestão.

ALIMENTOS ÁCIDOS

Embora o nosso objetivo seja uma alimentação equilibrada, há alimentos que são inerentemente acidificantes.

Carne: Quanto É Demasiado?

Habitúamo-nos a comer carne todos os dias, excluindo outros alimentos e criando um desequilíbrio, mas podemos encontrar proteína e aminoácidos em cereais e alternativas como o tofu. Coma carnes menos agressivas como o peixe e a caça em pequenas quantidades.

Açúcares

Existe açúcar suficiente na nossa alimentação sem o adicionarmos. Infelizmente, fomos enganados para dependermos de adoçantes artificiais e açúcar refinado altamente acidificantes, desejando-os quando, de facto, são cientificamente desnecessários. O açúcar engana o sistema digestivo, interferindo com as proteínas e os amidos quando estes passam pelo corpo. Para mais informação sobre açúcares, veja a página 49.

Álcool e Cafeína

O álcool e a cafeína esgotam os minerais vitais no corpo. O álcool também interfere com os níveis de açúcar no sangue, estimula desejos e diminui a absorção de nutrientes. Dito isto, não esperamos que se abstenha para sempre — pode desfrutar de um copo de vez em quando.

Alimentos Refinados e Processados

Estes alimentos são ricos em açúcar e sal, e os seus minerais e vitaminas naturais são inexistentes devido ao processamento exagerado. Podem conter ingredientes artificiais que o corpo não processa, por isso os órgãos vitais cansam-se quando o sistema digestivo se esforça para os decompor. Estes alimentos oferecem volume em vez de nutrição.

Laticínios

A maioria dos laticínios de vaca é ácida, pois são essencialmente feitos de gordura e proteína, e a pasteurização esgota ainda mais o seu valor nutricional. No entanto, podem fazer parte de um estilo de vida alcalino, se se consumirem pequenas quantidades dos produtos certos.

ALIMENTOS ALCALINOS

Os alimentos alcalinizantes devem perfazer a maioria do seu consumo alimentar.

Vegetais

Os vegetais frescos são parte vital de uma vida alcalina, oferecendo vitaminas e minerais importantes e a base de quase todas as refeições.

Gorduras Saudáveis

As gorduras insaturadas fornecem energia e garantem uma pele, um cérebro e uma função nervosa saudáveis. Os óleos «virgens» de alta qualidade e de pressão a frio são os melhores, mas devem ser adicionados no fim da cozedura para preservar os nutrientes. Também se encontram em oleaginosas e sementes.

Cereais Integrais

Os cereais são nutritivos e uma fonte valiosa de hidratos de carbono complexos, que dão energia. O trigo comercial é muitas vezes altamente processado e contém grandes quantidades de glúten irritativo. O centeio, a quinoa e o trigo-mourisco são alternativas de fibra mais saudáveis.

Fruta Madura

Quando a fruta amadurece naturalmente, o seu conteúdo nutricional aumenta. Fruta cultivada localmente é a melhor, mas os frutos exóticos são também ótimas fontes. Os frutos secos são uma fonte útil de fibra, mas devem ser secos de forma natural, sem açúcar e conservantes.

Mastigue bem — caso contrário, a comida fermenta e forma ácidos.

Laticínios Frescos

Produtos biológicos e frescos feitos com leite de cabra ou ovelha são melhores, pois os nossos corpos estão mais relacionados com os produtos destes animais, que são geralmente produzidos em quantidades mais pequenas. Veja a página 48 para mais informação sobre lactose e laticínios.

Especiarias e Ervas Aromáticas Frescas

São ingredientes alcalinos, ricos em vitaminas e minerais. Pense nas ervas e especiarias como ingredientes legítimos, e não como adições finais.

ESCOLHER ALCALINO

Certifique-se do que está no seu carrinho de compras, seguindo estas regras para que alimentos desfrutar e quais reduzir .

LATICÍNIOS E ALTERNATIVAS



♦ Queijos curados e queijo-creme de vaca.

Manteiga, leite do dia, probióticos como iogurte «vivo», leite de coco, leite de amêndoa, queijos frescos e por curar, requeijão, natas e *crème fraîche*, leite e queijo de cabra.

CEREAIS



♦ Todos os cereais refinados e produtos refinados de farinha branca, massas de ovo, arroz branco, massas, pão integral, massa integral e farinha de milho.

Farinha de amêndoa, amaranto, flocos de aveia, quinoa, arroz selvagem, trigo-mourisco, milho painço (millet), arroz integral, sêmola, espelta, farro, massa soba, centeio, pães crocantes. Bulgur, polenta, cevadinha e cuscuz devem ser limitados, mas podem ser desfrutados.

FRUTOS E VEGETAIS



Desfrute de todos os vegetais com base de água, tubérculos, raízes, cogumelos, bolbos, folhas e verduras, bem como todas os frutos maduros, locais e exóticos. Vegetais fermentados tais como kimchi e chucrute, vegetais marinhos como wakame e kelp, e frutos naturalmente secos e também alcalinos. As leguminosas que oferecem proteína, tais como o feijão, podem ser consumidos em quantidades mais pequenas.

GORDURAS



♦ Gorduras refinadas, margarina e cremes com pouca gordura.

Óleos virgens e de pressão a frio, tais como azeite, óleo de linhaça e de abóbora — devem ser usados a frio. As gorduras boas existem nas oleaginosas e sementes.

PROTEÍNA



♦ Vaca, porco, galinha, borrego, peru, toucinho, salsichas, salames e todas as carnes processadas e industrializadas. Limite o consumo de marisco.

Peixe, carnes de caça, ovos, fontes não animais tais como leguminosas e tofu.

ERVAS, ESPECIARIAS E CONDIMENTOS



♦ Açúcar refinado (branco e amarelo), geleia de milho, compotas, xarope de ácer, adoçantes artificiais, chocolate, manteiga de amendoim, mostarda, vinagre balsâmico, maionese ou molhos de compra, fermento, sal de mesa.

Todas as ervas e especiarias, sal marinho, sal grosso mineral, shoyu, tahini, tamari, miso, vinagre de cidra. Use mel, xarope de agave ou estêvia, se precisar de adoçar.

AS RECEITAS DA CURA ALCALINA



A Cura Alcalina, desenvolvida e testada no premiado F. X. Mayr Health Center, na Áustria, é **um método nutricional clinicamente aprovado** que permite perder peso, ganhar vitalidade e rejuvenescer o organismo **em apenas 14 dias**. Esta dieta não trata apenas a doença, concentrando-se principalmente na boa saúde, defendendo que a forma de alcançá-la é cuidar, através da alimentação, de um dos mais importantes órgãos do corpo, o estômago.

Em *As Receitas da Cura Alcalina*, o Dr. Stephan Domenig, diretor clínico do F. X. Mayr Health Center, apresenta os **princípios do plano de nutrição alcalino** e mais de **100 receitas deliciosas, simples e económicas** que lhe permitirão adotar facilmente este método. Os alimentos alcalinos, e as refeições que pode fazer com eles, melhoram o funcionamento do sistema imunitário e renovam o metabolismo, aumentando a sua energia e bem-estar.

Com receitas para cada altura do dia — incluindo entradas, sopas, pratos principais, acompanhamentos e saladas, sobremesas, chás, pães e tostas caseiras — e dicas sobre como utilizar os oito vegetais alcalinos mais importantes e acessíveis, este livro é **a solução para uma vida mais longa e saudável**.

Saiba tudo sobre
a Cura Alcalina:



v o g a i s

com todas as letras

20|20 editora

ISBN 978-989-8839-39-8



9 789898 839398

Saúde e Bem-Estar