

*Dezenas de receitas reequilibrantes
e uma limpeza de sete dias para
estimular a sua energia
e restaurar a sua
luminosidade*

SUMOS E BATIDOS DA CURA ALCALINA

Dr. Stephan Domenig

Autor do bestseller *A Cura Alcalina*

INCLUI

- Plano de limpeza de sete dias
- Mais de 75 receitas deliciosas e nutritivas

ÍNDICE

Introdução	10
PORQUÊ ALCALINO?	12
O que é a Limpeza Alcalina?	14
Princípios de uma Dieta Alcalina	16
Concentração Durante a Limpeza	18
Mexa o seu Corpo	19
Benefícios Surpreendentes da Limpeza Alcalina	20
Motivos para Começar a Limpeza Imediatamente	22
Como é que os Sumos e os Batidos Fazem a Limpeza?	24
Sumos ou Batidos?	26
Ingredientes para a sua Limpeza Alcalina	27
Consegue Transformá-lo em Sumo?	33
Chás e Tisanas	34
Caldos e Sopas	36
PREPARAÇÃO	38
Compras e Planeamento	40
Escolher o Equipamento	44
Perguntas Frequentes	47
A LIMPEZA DOS SETE DIAS	48
52 Dia 1 Sumo Matinal/ Purificador Verde/ Chá Vegetal/ Shot de Amêndoas e Brócolos	76 Dia 5 Surpresa Matinal/ Batido de Espirulina e Espinafre/ Caldo de Potássio/ Bebida Refrescante de Flor de Sabugueiro, Lima e Ameixa
58 Dia 2 Sumo de Toranja, Limão e Lima/ Sumo de Vitalidade/ Minestrone Alcalino/ Explosão de Coco, Chia e Frutos Silvestres	82 Dia 6 Sumo de Melancia, Pepino e Hortelã/ Batido Hispânico/ Borche a Todo o Vapor/ Piña Colada de Ananás
64 Dia 3 Papas de Aveia com Manga e Canela/ Sumo Popeye/ Minestrone Verde/ Bebida de Maçã e Groselha Negra	88 Dia 7 Clássico Batido Verde de F. X. Mayr/ Herbal de Rúcula e Lima/ Sopa de Cenoura e Coco/ Shot de Beterraba e Raiz-forte
70 Dia 4 Leite de Frutos Secos e Sementes/ Sumo Verde do Gerson/Consomé de Couve-flor e Cogumelos Selvagens/ Bebida Refrescante de Lichia e Aloé Vera	

98 Sumos e Batidos de Fruta

Cocktail de Ameixa Outonal/ Sumo de Pera, Aipo e Pepino/ Tempestade Tropical/ Sumo de Pera, Pêssego e Maçã/ Sumo Verde e Cor-de-rosa/ Bebida Refrescante de Melancia e Pepino/ Mojito de Maracujá/ Bebida de Melão e Kiwi/ Estimulante de Frutos Silvestres

106 Sumos e Batidos Verdes

Sumo de Cenoura, Maçã e Salsa/ Sumo de Ananás, Couve e Baunilha/ Sumo de Curgete, Pera e Funcho/ Sumo de Kiwi, Couve e Hortelã/ Bebida Coentrada/ Expresso de Couve/ Sumo de Sopa de Repolho ou Couve/ Sumo de Agrião e Gengibre/Tónico Verde Diário/ Batido de Kiwi e Abacate

114 Sumos e Batidos de Vegetais

Sumo de Cenoura, Maçã e Aipo/ Estimulante Mineral de Funcho e Aipo Vermelho/ Shots de Chucrute/Sumo de Beterraba do Dia Seguinte/ Granizado de Alface e Frutos Silvestres/ Neblina Roxa/ Ponche de Pimento Vermelho/ Batido de Batata-doce/ Bloody Mary Virgem

122 Receitas Estimulantes e Nutritivas

Batido de Sementes de Abóbora/ Cremoso Leite Chai/ Bebida Asteca de Chocolate/ Batido de Banana, Tâmaras e Amêndoa/ Batido Noturno de Maçã e Aveia/ Creme de Chocolate e Frutos Secos/ Bebida de Maçã e Gengibre/ Cocktail Carotenoide de Batata-doce

130 Chás e Tisanas

Chá de Salva/ Chá de Gengibre/ Chá de Alecrim e Zimbro/ Chá de Equinácea e Folhas de Framboesa/ Chá Gelado de Hortelã e Lima/ Chá Gelado de Erva-príncipe/ Chá de Folhas de Amora/ Chá de Rosa Mosqueta e Frutos Silvestres/ Chá de Camomila/ Água Carmelita/ Chá de Cravo-da-índia

Agradecimentos

138

Índice de Receitas

140

Índice Remissivo

142



3

A Limpeza dos Sete Dias

Comece a Limpeza dos Sete Dias

Dia 1 ao Dia 7



COMECE A LIMPEZA DOS SETE DIAS

Pronto, não há como voltar atrás. Comprou o livro e deu uma espreitadela na internet, para se certificar de que a limpeza vai funcionar. Funciona. Experimentou trabalhar com a máquina de sumos. Está prestes a sair de casa para comprar toneladas de frutos e vegetais.

Se precisa de um incentivo extra, então pense no seguinte: vai sentir-se muito melhor, e a sua aparência também vai melhorar. Os olhos vão ficar mais claros e brilhantes. A pele vai ficar mais resplandecente, e o sistema digestivo vai começar a trabalhar fantasticamente bem. Vai desfrutar de sensações e sabores novos e maravilhosos, e irá apreciar a variedade de receitas. Oh, é verdade, é provável que também perca um pouco de peso!

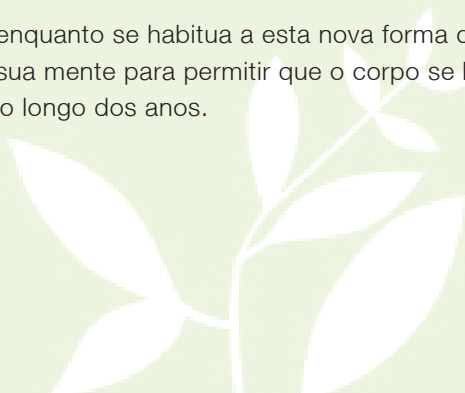
Como se vai sentir na limpeza

Os primeiros dias de limpeza talvez se assemelhem a caminhar num território nunca antes explorado, enquanto se livra dos hábitos alimentares antigos. Na primeira manhã, a sua reação poderá ser: O que aconteceu à minha chávena de café? Porque não estou a comer um *croissant*? É uma reação bastante natural e, nesse momento, terá de lembrar qual a verdadeira razão por que comprou este livro.

Acabou de espremer alguns citrinos e aipo porque quer livrar o corpo das toxinas e oferecer-se um incremento de vitaminas e nutrientes. O seu corpo não evidenciará os benefícios imediatamente; serão precisos alguns dias para se começar a notar, mas mantenha-se firme. O nosso corpo não muda do dia para a noite; leva tempo para se habituar a uma nova rotina. A mensagem do estômago e do sistema digestivo leva tempo a chegar ao cérebro e a regressar, por isso seja paciente com o facto de o seu estômago ainda se estar a habituar a todas estas novidades.

Não há necessidade de se sentir esfomeado durante a limpeza. Se sentir fome ou cansaço, tome um Chá Vegetal (ver página 57). Beberique lentamente e relembre-se dos benefícios que está a oferecer ao seu corpo.

Seja paciente consigo enquanto se habitua a esta nova forma de comer. Tem de dar margem à sua mente para permitir que o corpo se livre das toxinas armazenadas ao longo dos anos.



Fazer com que a Limpeza dos Sete Dias funcione consigo

Sabe aquelas pessoas que se sentam a bebericar o seu café durante meia hora? Tem de fazer o mesmo, mas com os sumos, chás e sopas. Escolha um belo copo, caneca ou tigela. Sente-se. Leve o seu tempo. Desfrute. É momento de relaxar e saborear a refeição deliciosa e saudável com que se presenteou.

Refletir sobre a rotina e o ritmo do dia vai ajudá-lo a alcançar os seus objetivos. Pode tirar notas para melhor organizar o seu dia e para perceber quão bem está a progredir. Algumas estratégias simples podem auxiliá-lo a tornar a limpeza uma parte fácil e desfrutável do seu dia:

- * Disponha a sua maravilhosa fruta e vegetais na cozinha. Montanhas de ervas frescas, pilhas de fruta e vegetais perfeitos têm um aspeto delicioso e podem suscitar inspiração para diferentes combinações.
- * Prepare o Chá Vegetal na noite anterior. Certifique-se de que tem bastante quantidade e, assim, terá uma chávena pronta sempre à mão, para quando tiver sede ou fome.
- * Coloque os vegetais e a fruta do seu pequeno-almoço num prato na noite anterior, para que a primeira refeição do dia seja fácil de preparar.
- * Enquanto prepara o pequeno-almoço, beberique um copo de água quente com algumas gotas de sumo fresco de toranja ou de outro citrino. Beba com calma.
- * Delimite, na sua mente, o tempo para o pequeno-almoço, almoço e jantar. Tente cumpri-lo. Este processo ajuda-o a seguir o plano e diz ao seu corpo quando é expectável que obtenha comida.
- * Tente não comer nada imediatamente antes de dormir; o seu corpo precisa de tempo para digerir a comida.
- * Se trabalha, talvez tenha a possibilidade de levar a sua máquina de sumos para o trabalho. Se não for o caso, faça o sumo ou o batido de manhã, reserve-o no frigorífico do seu local de trabalho e mexa-o antes de beber. Beberique.
- * Depois de fazer sumo, limpe sempre tudo, para que a cozinha não fique uma confusão. É mais fácil limpar o equipamento logo a seguir ao seu manuseamento.

1

DIA 1

Plano

Pequeno-almoço

Sumo Matinal

Almoço

Purificador Verde

Jantar

Chá Vegetal

Shot Extra

Shot de Amêndoas e Brócolos

Tomou a decisão de reiniciar o seu corpo e começar a jornada para uma boa saúde e vitalidade renovada. Agora que percebe os princípios de uma vida alcalina e aprendeu tudo sobre as deliciosas bebidas e sopas que irá confeccionar, pode começar o seu plano. Verifique todos os ingredientes na lista de compras (ver páginas 42–43) e prepare a sua máquina de sumos, juntamente com uma grande panela para fazer Chá Vegetal. Lembre-se sempre de bebericar os sumos e sopas e de saborear cada gole. Beba um Shot de Amêndoas e Brócolos cheio de proteínas a meio da manhã ou a meio da tarde para uma dose extra de energia. Durante o dia, beba bastante água.

ALIMENTOS EM DESTAQUE



O primeiro dia prepara o corpo para a semana que se segue. O simples sumo do pequeno-almoço contém frutos desintoxicantes, gengibre e ervas alcalinas para limpar os intestinos. A toranja está recheada de vitaminas e fibras que, combinadas com os efeitos calmantes do gengibre, irão ajudá-lo a acalmar o seu sistema digestivo.



As ervas são as estrelas principais do sumo do almoço. Use o que for da época; a salsa é sempre uma boa opção e é um poderoso antioxidante. Um *Shot* de Amêndoas e Brócolos rico em nutrientes irá dar-lhe um estímulo extra de energia. Um suave Chá Vegetal à noite permitirá que o seu estômago sobrecarregado descanse. Sentir-se-á renovado, satisfeito e pronto para o resto da semana.



SUMO MATINAL

Para o primeiro dia, vai precisar de um sumo purificador que limpe o seu sistema. A doçura da maçã vermelha contrasta com a toranja. Junte alguns vegetais para adicionar vários nutrientes à sua bebida.

½ toranja
1 limão
2 talos de aipo
½ pepino

3 rabanetes vermelhos
1 maçã vermelha
2 cm de gengibre

Descasque a toranja e o limão — deixe um pouco do mesocarpo e casca, pois são mais ricos em minerais e fibras do que o fruto. Esprema a toranja e o limão. Extraia o sumo do aipo. Descasque o pepino (especialmente se foi encerado) e esprema.

Esprema os rabanetes; se as folhas ainda estiverem frescas e verdes, podem ser convertidas em sumo. Corte a maçã e esprema. Descasque o gengibre e coloque-o na máquina de sumos para um toque picante. Mexa bem, verta para um copo e sirva.

NOTA: Pode acrescentar as sobras do aipo para o Chá Vegetal da noite.



MOTIVAÇÃO PARA A MENTE

*Comer requer um momento tranquilo.
Leve o seu tempo. Desfrute. Não beba
ou coma sofregamente a sua comida.*



PURIFICADOR VERDE

Na clínica, é conhecido como «O Alquimista Herbal». As ervas frescas contêm muitos benefícios, e nós usamo-las amplamente, tanto os talos como as folhas. Misturamos e substituímos as ervas nas diferentes estações, começando pelo alho de ursos e pelo levístico no verão. Use o que tiver à mão e o que for da época. Aqui, usamos salsa, mas qualquer outra erva mole é uma boa alternativa, como o coentro. Pode utilizar, mas com moderação, algumas folhas de tomilho ou uma ou duas folhas de salva.

3 talos de aipo com folhas	1 pepino
1 mão-cheia de folhas de espinafre-bebé	½ lima
1 pequeno punhado de salsa	1 colher de chá de óleo de sementes de linhaça, óleo de abóbora ou óleo de abacate, para servir
1 cenoura	

Lave qualquer terra do aipo, espinafres e salsa. Seque. Extraia o sumo do aipo. Retire as extremidades da cenoura e adicione-a. Descasque o pepino e acrescente à máquina de sumos, seguindo os espinafres. Junte a salsa à mistura, com as folhas e talos. Verta o sumo, mexa bem e esprema a lima. Sirva para um copo, com um pouco de óleo.

SHOT DE AMÊNDOAS E BRÓCOLOS

Tente beber este shot a meio da manhã ou a meio da tarde. As amêndoas estão repletas de gorduras boas e proteínas que lhe darão muita energia. Adicione água a seu gosto.

12 amêndoas com pele	1 flor de brócolos
75 ml de água	

Misture, primeiro, as amêndoas e a água para amolecer as amêndoas. Adicione os brócolos. Misture bem.

CHÁ VEGETAL

Este caldo fará maravilhas ao seu corpo, para além de o encher de energia. Faça-o em grandes quantidades, pois pode bebê-lo durante o dia em vez de chás com cafeína e cafés. Quando o leitor se habituar a confecionar este chá, varie as especiarias e as ervas para variar o sabor; pode também experimentar acrescentar sobras de outras receitas. Esta receita simples será a base para a sua sopa de amanhã à noite.

2 l de água

3 cenouras

1 pastinaga ou batata-doce

4 talos de aipo

2 cebolas

1 alho-francês

2 batatas

3 dentes de alho

6 grãos de pimenta preta

1 folha de louro

1 pequeno punhado de salsa

sal de cozinha ou marinho para
temperar

azeite para servir

Coloque a água na panela para ferver enquanto prepara os vegetais.

Apare e descasque as cenouras e a pastinaga ou a batata-doce, e corte em cubos grandes. Pique grosseiramente o aipo. Descasque e corte as cebolas em quartos. Remova a raiz do alho-francês e corte-o grosseiramente. Corte as batatas em quartos (não há necessidade de as descascar, a não ser que estejam velhas e sujas).

Quando a água começar a ferver, acrescente todos os vegetais, alho, pimenta e a folha de louro. Corte as folhas da salsa e reserve-as. Pique grosseiramente os talos da salsa e acrescente aos vegetais. Tape e reduza o lume até o líquido ficar a borbulhar, e cozinhe durante 30 minutos.

Coe os vegetais e fique apenas com o líquido. Aqueça o chá quando o quiser beber e tempere-o a gosto com sal marinho. Sirva com algumas folhas de salsa no topo e alguns salpicos de azeite, se desejar.

DICA: A salsa é surpreendentemente forte e apimentada quando esmagada. Pode espremer as folhas e regar um pouco desse sumo para um saudável toque extra de clorofila.

2

DIA 2

Plano

Pequeno-almoço

Sumo de Toranja, Limão e Lima

Almoço

Sumo de Vitalidade

Jantar

Minestrone Alcalino

Shot Extra

Explosão de Coco, Chia e Frutos Silvestres

Parabéns! Conseguiu superar o primeiro dia. Como se sente o seu corpo? Talvez se sinta mais leve, menos inchado? Pode ter um pouco mais de fome do que o usual, especialmente logo após acordar. Isso pode parecer-lhe surpreendente, pois nunca foi uma pessoa dada a tomar o pequeno-almoço. Estes são bons sinais. O seu corpo está a ajustar as velocidades. Está na hora de se nutrir novamente.

ALIMENTOS EM DESTAQUE



O segundo dia é dedicado a dar um estímulo à habilidade do corpo para combater a inflamação e a oxidação através dos alimentos ricos em antioxidantes e vitamina C, assim como limpar o sangue e o fígado com os poderosos nutrientes da beterraba. O eletrólito natural, o potássio, no *shot* à base de água de coco, deve ajudá-lo a manter-se hidratado e fornecer-lhe-á uma boa dose de minerais, assim como vitaminas do complexo B para manter os seus níveis energéticos no máximo.



Se está a debater-se com a falta de cafeína, use chá verde em vez de água de coco na Explosão de Coco, Chia e Frutos Silvestres. O chá verde é rico em antioxidantes mas tem um ligeiro efeito diurético, pois contém cafeína, por isso, hoje, deverá querer beber uma chávena extra de água ou Chá Vegetal. A refeição da noite estará repleta de vegetais, que o seu corpo vai adorar.

SUMO DE TORANJA, LIMÃO E LIMA

A toranja cor-de-rosa é mais doce do que a amarela, mas é igualmente refrescante e está repleta de vitamina C. Se desejar, pode adoçar com um pouco de mel ou algumas folhas de stevia. Diluir as bebidas mais fortes e fazê-las durar é um bom método; alguns dos sumos vendidos nas superfícies comerciais são demasiado espessos para o nosso sistema digestivo.

1 toranja cor-de-rosa	1 colher de chá de mel ou 2 folhas
1 limão	de stevia, opcional
1 lima	125 ml de água
	1 raminho de hortelã

Pode fazer esta receita manualmente, usando um espremedor de citrinos; corte os frutos e esprema à mão. Se usar uma máquina de sumos, descasque a toranja, o limão e a lima e retire as sementes. Adicione mel ou as folhas de stevia, se preferir, ao seu sumo e mexa bem. Verta para um copo e acrescente água até ao topo. Escolha as folhas de hortelã do raminho e coloque-as numa taça ou almofariz e esmague com um pilão, um *muddler* ou uma colher de pau, para fazer sobressair os óleos. Adicione ao sumo como guarnição.

NOTA: Naturalmente doces, as folhas de stevia são uma ótima alternativa ao açúcar. Adicione as folhas aos sumos e batidos, caso deseje.

MOTIVAÇÃO PARA A MENTE

Equilíbrio é tudo na vida. Se somos demasiado ácidos, precisamos de ser mais alcalinos. Exercício, descanso e os alimentos certos nos momentos adequados podem devolver-nos aos nossos ritmos naturais.





SUMO DE VITALIDADE

A beterraba tem propriedades desintoxicantes e purificadoras do sangue — se forem frescas, as folhas são do melhor! A vitamina C na laranja fornece antioxidantes, e o gengibre dá um estímulo especial ao intestino. Pode trocar o gengibre pela raiz-forte no outono. Se tiver em casa óleo de nozes, use um pouco, pois combina muito bem com a beterraba.

1 laranja	1 colher de chá de óleo de nozes,
1 beterraba e 3 folhas de beterraba	óleo de amêndoas ou azeite,
2 cm de gengibre	para servir

Descasque e divida a laranja em segmentos. Descasque e corte grosseiramente a beterraba em luas. Coloque na máquina de sumos e esprema. Descasque o gengibre e adicione à máquina. Mexa bem e verta para um copo. Derrame um pouco de óleo ou azeite, para servir.

EXPLOSÃO DE COCO, CHIA E FRUTOS SILVESTRES

Use a água deliciosa do coco nesta bebida. Se comprou pacotes de água ou leite de coco, leia as embalagens com atenção; tente não escolher os produtos com aditivos. Misturar as sementes de chia torna-as mais facilmente digeríveis. Os frutos silvestres proporcionam uma explosão de cor e um sabor de verão — pode variar esta receita ao usar papaia, meloa ou manga. Pode, também, trocar ou misturar a água por/com chá verde.

125 ml de água de coco, fresca se possível	50 g de mirtilos
2 colheres de sopa de sementes de chia	125 ml de água
50 g de framboesas	

Coloque tudo no liquidificador. Misture até ficar uma mistura suave.
Prove e adicione mais água de coco ou água normal, se desejar.
Verta para um copo e sirva.

MINISTRONE ALCALINO

Como vai comer os vegetais nesta sopa, precisa de os cortar mais finamente do que na preparação do Chá Vegetal do Dia 1. A sopa não tem uma duração de cozedura muito longa, para que os nutrientes permaneçam nos vegetais e estes mantenham a sua textura.

1 l de Chá Vegetal (ver Dia 1, página 57)	2 batatas
3 cenouras	1 pastinaga ou batata-doce
2 cebolas	1 punhado de cebolinho
2 talos de aipo	150 g de ervilhas sem pele, frescas ou congeladas
1 alho-francês	folhas de salsa, para servir

Ferva o Chá Vegetal enquanto prepara os vegetais.

Apare, descasque e corte as cenouras em cubos. Descasque as cebolas e corte às fatias. Corte o aipo. Retire a raiz do alho-francês e descarte, em seguida corte-o em anéis. Descasque as batatas e a pastinaga ou a batata-doce e corte em cubos.

Acrescente as cenouras, as cebolas, o aipo, as batatas e a pastinaga ou a batata-doce ao chá quente e deixe ferver durante 15 minutos, até os vegetais amolecerem.

Corte a raiz do cebolinho e descarte. Corte o cebolinho finamente e adicione à sopa, juntamente com as ervilhas. Cozinhe por mais 5 minutos. Com uma concha, retire a sopa para uma tigela e adicione algumas folhas de salsa, para servir.



DIA 3

Plano

Pequeno-almoço

Papas de Aveia com Manga e Canela

Almoço

Sumo Popeye

Jantar


Minestrone Verde

Shot Extra


Bebida de Maçã e Groselha Negra

O terceiro dia é, provavelmente, o dia mais difícil da semana. Pode sentir-se letárgico e exausto, especialmente se sentir falta da cafeína — pode até sentir uma ligeira dor de cabeça. Para o ajudar a ficar de bom humor, vai poder desfrutar de um pequeno-almoço substancial de Papas de Aveia com Manga e Canela e um Sumo Popeye para o almoço. Para clarificar a sua mente, caminhe e respire profundamente para alimentar o cérebro e os órgãos com bastante oxigénio.

ALIMENTOS EM DESTAQUE



Lembre-se, as receitas que tem andado a comer foram concebidas para libertar as toxinas do seu corpo. À medida que isto acontece, sentir um pouco de cansaço ou uma pequena dor de cabeça é normal. A aveia de combustão lenta para o pequeno-almoço, em forma de Papas de Aveia com Manga e Canela, vai manter os seus níveis de fome bastante baixos, vai fornecer-lhe aquele conforto de que precisa e ajudá-lo-á a regular os níveis de açúcar no sangue durante a manhã. A canela auxilia na digestão e levanta o astral.



Para o almoço, vai apreciar um Sumo Popeye com couve e espinafres. Os espinafres são ricos em nutrientes. Vai bebê-lo novamente à hora de jantar com uma adição de *crème fraîche*, que vai fazer com que a bebida fique luxuriosa e satisfatória.

PAPAS DE AVEIA COM MANGA E CANELA

Depois de dois dias de sumos e sopas, é reconfortante comer papas de aveia à moda antiga, pois reanima. Pode usar amaranto ou quinoa em vez de aveia, se preferir. Os carotenos na manga acalmam o estômago, para além de serem muito bons para a pele.

140 g de flocos de aveia

1 manga pequena

250 ml de leite ou leite de amêndoa

1 lasca de canela com 4 cm

Coloque a aveia numa frigideira antiaderente e aqueça-a ligeiramente durante 1 minuto, para tostar os flocos. Adicione o leite e mexa. Aumente o lume e cozinhe durante 3 minutos ou até as papas começarem a borbulhar, depois reserve.

Descasque a manga e triture-a num liquidificador até ficar cremosa. Com a ajuda de um almofariz e de um pilão, transforme a lasca de canela em pó. Verta as papas para uma taça (acrescente algum leite se desejar) e cubra com manga e canela.



MOTIVAÇÃO PARA A MENTE

Leve tempo para apreciar o que está a comer.

*A manga demora meses a crescer,
por isso mostre-lhe o seu respeito.*

Desfrute da preparação tanto quanto do consumo.





SUMO POPEYE

Os vegetais crucíferos como a couve e o repolho são boas fontes de vitaminas à base de plantas, minerais e fitonutrientes que ajudam no combate ao cancro. Têm, igualmente, propriedades redutoras do colesterol, que são reforçadas pela leve cozedura ao vapor. Aproveite tudo destes vegetais.

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| ½ lima | 1 mão-cheia de espinafres-bebé |
| 3 folhas de couve | 3 folhas de repolho |
| 1 maçã verde | cubos de gelo, opcional, para servir |
| 1 mão-cheia de rebentos de feijão | |

Descasque a lima e remova os talos da couve. Corte a maçã em pedaços e remova o caroço. Faça sumo de todos os ingredientes e sirva com gelo, se desejar.

BEBIDA DE MAÇÃ E GROSELHA NEGRA

Maçã e groselha negra formam uma das combinações mais famosas para bebida, mas os produtos vendidos nas grandes superfícies são, geralmente, feitos com sumos reconstituídos — por isso é que têm vitaminas adicionadas. A groselha negra é excelente na sua época, mas outros frutos silvestres como os morangos, as framboesas e as groselhas também formam maravilhosas combinações com maçãs.

- | | |
|------------------------------------|-----------------------------|
| 1 maçã verde ou <i>cripps pink</i> | 50 g de groselhas negras |
| 125 ml de água | ou outros frutos silvestres |

Corte a maçã a meio e descarte o caroço e as sementes. Coloque todos os ingredientes num liquidificador e misture durante 1 minuto, até ficar cremoso.

MINISTRONE VERDE

O verdadeiro segredo de uma sopa perfeita está na alteração de receitas. Este é um truque muito fácil que transforma o minestrone espesso do dia anterior numa emulsão verdadeiramente cremosa com os benefícios extra do magnésio no espinafre. É também muito rápido — apenas é preciso o tempo de aquecer a panela e amolecer os vegetais. Só porque é prático, não quer dizer que seja menos delicioso ou saudável. Sirva com um pedaço de pão de centeio ou de espelta.

½ l de *Minestrone* Alcalino
(ver página 63)

2 mãos-cheias de folhas de espinafre

2 colheres de sopa de *crème fraîche*
noz-moscada fresca, para servir

Aqueça o *Minestrone* Alcalino. Quando começar a ferver, adicione as folhas de espinafre e mexa até ficarem submersas na sopa. Quando os espinafres começarem a murchar, depois de 2 minutos, desligue o fogão.

Transfira a sopa para um liquidificador e misture até ficar cremosa. Adicione o *crème fraîche* e continue a mexer. Verta para uma tigela e rale um pouco de noz-moscada a gosto.

4

DIA 4

Plano

Pequeno-almoço

Leite de Frutos Secos e Sementes

Almoço

Sumo Verde do Gerson

Jantar

Consomé de Couve-flor e Cogumelos Selvagens

Shot Extra

Bebida Refrescante de Líchia e Aloé Vera

Está imparável! Como se sente? O dia de hoje vai ser um dia muito saudável, repleto de sementes e de vários vegetais, incluindo algumas hortaliças que ajudam no combate ao cancro. Porque não providenciar uns alongamentos logo pela manhã para fazer o sangue circular? Deverá sentir-se imediatamente mais enérgico. De tarde, vá fazer uma caminhada ou uma pequena sessão de ioga e, logo de seguida, hidrate-se com uma Bebida Refrescante de Líchia e Aloé vera.

ALIMENTOS EM DESTAQUE



Está na hora de dar outro estímulo ao seu sistema digestivo. Hoje, o nosso foco vira-se para um outro leque de alimentos: frutos secos e sementes. Estão plenos de gorduras boas e aminoácidos. Contêm, igualmente, muita fibra, por isso nada melhor para digerir do que Leite de Frutos Secos e Sementes.



O famoso Sumo Verde do Gerson para o almoço contém seis tipos de folhas, dando-lhe uma extraordinária variedade de nutrientes. A Bebida Refrescante de Líchia e Aloé Vera é rica em potássio e vitamina C. O delicioso Consomé de Couve-flor e Cogumelos Selvagens de hoje à noite irá fornecer-lhe nutrientes essenciais e, para além disso, hidrata imenso o corpo.



LEITE DE FRUTOS SECOS E SEMENTES

Começamos com um cocktail de sementes repleto de aminoácidos; a técnica é a mesma utilizada no leite de amêndoa mas, neste caso, o elenco de personagens é mais vasto. Pode variar as sementes e trabalhar com as que gosta mais, quando utilizar esta receita após a Limpeza dos Sete Dias. Servimos o leite com banana fatiada em cima, o que é excelente para o pequeno-almoço; mas pode experimentar outro fruto a seu gosto.

350 ml de água

2 colheres de sopa de sementes
de linhaça

2 colheres de sopa de sementes de
girassol ou de sementes de abóbora

1 colher de sopa de sementes
de sésamo

12 amêndoas com pele

1 banana, para servir

Aqueça a água e verta por cima das sementes e frutos secos até cobrir. Deixe repousar durante 10 minutos até engrossar; ficar de um dia para o outro não lhes fará mal nenhum. Coloque tudo dentro de um liquidificador e misture durante 1 minuto. Sirva numa taça com a banana fatiada no topo.

MOTIVAÇÃO PARA A MENTE

Coma colheradas pequenas ou sorva em pequenos goles. Para ser mais estrito, use uma colher de chá para saborear este leite de frutos secos. Devagar e regular é a chave para uma boa nutrição.





SUMO VERDE DO GERSON

Max Gerson foi o pioneiro da confeção de sumos para combater o cancro e outras condições crónicas. Esta é a sua receita clássica, que é servida todos os dias na San Diego Clinic, na Califórnia. As maçãs verdes usadas nas tartes são ideais, e não precisa de lhes retirar a casca, pois esta contém toda a fibra. O ideal será usar folhas frescas; compre-as e de preferência use-as no mesmo dia.

½ pimento verde	6 folhas de chicória
1 folha de acelga	3 folhas de alface-romana
1 maçã verde	3 folhas de beterraba
3 folhas de couve-roxa	6 raminhos de agrião

Corte o pimento a meio, descarte as sementes e o mesocarpo e pique grosseiramente. Remova o talo da acelga. Corte a maçã a meio e retire o caroço e as sementes. Divida-a em pedaços grandes. Corte a meio as folhas maiores e coloque tudo na máquina de sumos. Misture bem, verta para um copo e sirva.

BEBIDA REFRESCANTE DE LÍCHIA E ALOÉ VERA

As litchias são uma boa fonte de potássio, antioxidantes e vitamina C, e são muito boas para a pele. O aloé vera é uma importante fonte de aminoácidos essenciais e tem propriedades anti-inflamatórias e regeneradoras. É difícil obter sumo do aloé vera, por isso sintá-se à vontade para usar sumo embalado.

8 litchias frescas	água fria
250 ml de sumo de aloé vera	

Descasque as litchias e remova o caroço. Coloque no liquidificador juntamente com o sumo de aloé vera e misture durante 1 minuto, até ficar cremoso. Prove para testar o sabor e, se estiver muito forte, dilua com água. Verta para um copo e sirva.

CONSOMÉ DE COUVE-FLOR E COGUMELOS SELVAGENS

Aqui, a estrela do prato é a água em que se mergulha e cozinha os vegetais, por isso não se preocupe em cortar os vegetais de uma forma elegante tendo em conta que não irá servi-los no consomé. Use um pouco da couve-flor cozida como guarnição e utilize as sobras para fazer um Chá Vegetal ou faça puré de couve-flor para servir como prato complementar.

1 mão-cheia de cogumelos selvagens secos	2 talos de aipo
1 couve-flor	1 mão-cheia de coentros
1 alho-francês	250 ml de Chá Vegetal (ver página 57)

Se os cogumelos forem maiores do que uma colher de sopa, corte-os a meio com uma tesoura. Coloque os cogumelos numa taça e despeje água fervida suficiente para tapar. Deixe-os assim durante 15 minutos até os cogumelos ficarem reconstituídos.

Coloque a couve-flor inteira dentro de uma panela e encha-a com água até tapar. Remova a parte inferior do alho-francês e descarte. Corte o alho-francês e o aipo em cubos e adicione à panela. Retire as folhas dos coentros e pique finamente os talos, depois adicione-os à panela. Tape, deixe ferver e mantenha durante 20 minutos, até a couve-flor ficar mole. Coe e reserve o líquido.

Transfira os cogumelos e a respetiva água para uma panela limpa, e adicione o Chá Vegetal. Acrescente o líquido da couve-flor, mexa bem e aqueça. Com uma concha, verta a sopa para uma tigela e acrescente couve-flor cozida. Sirva com algumas folhas de coentros.

5

DIA 5

Plano

Pequeno-almoço

Surpresa Matinal

Almoço

Batido de Espirulina e Espinafre

Jantar

Caldo de Potássio

Shot Extra

Bebida Refrescante de Flor de Sabugueiro, Lima e Ameixa

Neste momento, deve conseguir ver os efeitos da limpeza. É uma boa altura para usar um esfoliante feito com óleo de amêndoas ou azeite e flocos de sal marinho para remover as células mortas da pele do seu rosto e do seu corpo, e evidenciar aquele brilho resplandecente que o seu rosto deverá ter por esta altura. É um bom dia para alguma meditação ou autorreflexão; vá caminhar um pouco e glorifique-se por estar a olhar pelo seu corpo.

ALIMENTOS EM DESTAQUE



O plano de hoje é inteiramente dedicado a um sistema digestivo mais eficiente, para que todos os nutrientes que ingere sejam mais facilmente absorvidos. Fazer sumo a partir de uma batata-doce na Surpresa Matinal vai ajudá-lo a cuidar da flora intestinal (essencial para uma boa digestão). A Bebida Refrescante de Flor de Sabugueiro, Lima e Ameixa permitirá que o seu ciclo digestivo se mantenha regular e sob controlo.



Um Batido de Espirulina e Espinafre para o almoço é excelente para estimular o seu sistema imunitário e contém proteínas muito eficazes. A sopa do fim do dia, rica em potássio, vai ajudá-lo a sentir-se equilibrado.



SURPRESA MATINAL

A batata-doce é bastante alcalina e fornece um começo de dia satisfatório, apesar de um pouco incomum. As outras variedades de batata, cruas, podem soltar gás quando transformadas em sumo, mas a batata-doce é diferente. A pera e a cenoura oferecem um maravilhoso toque adocicado, assim como fibra e vitaminas. A toranja adiciona um toque refrescante ao seu sumo da manhã.

1 batata-doce pequena
1 pera
1 cenoura

3 folhas de alface-romana
½ bolbo de funcho
1 toranja

Descasque e corte a batata-doce, a pera e a cenoura. Coloque na máquina de sumos e esprema. Adicione as folhas de alface-romana. Fatie o bolbo de funcho em pedaços manuseáveis e coloque na máquina. Descasque a toranja, divida em segmentos e adicione. Mexa bem, coloque num copo e sirva.



MOTIVAÇÃO PARA A MENTE

Os elementos alcalinos nos sumos vão ajudá-lo a restaurar a sua flora intestinal.





BATIDO DE ESPIRULINA E ESPINAFRE

A espirulina é um tipo de alga marinha verde-vivo que o vai ajudar a dar aquele estímulo especial ao sistema imunitário; foi, provavelmente, o primeiro organismo vivo a fazer a fotossíntese através da luz do Sol e foi essencial no início da vida na Terra. Juntamente com o abacate cremoso e espinafres frescos, este batido é sinónimo de um almoço saudável.

1 laranja	150 g de espinafres frescos
1 limão	1 colher de chá de mel ou 2 folhas de stevia
1 abacate pequeno ou ½ abacate normal	1 colher de chá de espirulina
3 raminhos de hortelã	água fria ou cubos de gelo, opcional

Descasque a laranja e o limão, corte-os em pedaços e descarte as sementes. Descasque e retire o caroço do abacate. Escolha as folhas de hortelã. Coloque todos os ingredientes no liquidificador, exceto a água ou os cubos de gelo, e misture durante 1 minuto, até ficar cremoso. Acrescente água ou gelo para diluir, se estiver demasiado grosso, e verta num copo.

BEBIDA REFRESCANTE DE FLOR DE SABUGUEIRO, LIMA E AMEIXA

A combinação agridoce da lima e das ameixas é realmente fantástica com os aromas da terra da flor de sabugueiro e do tomilho-limão.

A fibra da ameixa é boa para manter um ciclo digestivo regular.

1 lima	2 raminhos de tomilho-limão
2 ameixas vermelhas	250 ml de chá de flor de sabugueiro

Descasque a lima, corte em pedaços e descarte as sementes. Divida ao meio e retire o caroço das ameixas. Apanhe as folhas de tomilho-limão. Coloque tudo dentro do liquidificador com o chá e misture por 1 minuto. Verta para um copo e sirva.

CALDO DE POTÁSSIO

A receita é baseada num caldo cru inventado pelo pioneiro dos sumos Norman Walker. Ele considera a cenoura, a salsa, o espinafre e o aipo alimentos fabulosos. Nesta receita, cozinhamos os vegetais para lhe fornecermos uma última refeição do dia quente e satisfatória.

1 l de água
1 talo de aipo
4 cenouras
1 cebola
1 alho-francês

1 pequeno punhado de salsa
1 mão-cheia de folhas de espinafre
sal de cozinha ou marinho
1 colher de sopa de *crème fraîche*,
para servir

Ponha a água a ferver enquanto prepara os vegetais. Fatie o aipo em pequenas luas. Apare, descasque as cenouras e corte-as em cubos. Descasque e fatie a cebola. Remova a parte inferior do alho-francês e descarte. Corte o alho-francês em anéis. Acrescente o aipo, as cenouras, a cebola e o alho-francês à água a ferver.

Corte as folhas da salsa e reserve. Pique os talos e acrescente ao caldo. Deixe ferver durante 50 minutos. Retire do calor e adicione as folhas de salsa e os espinafres.

Transfira tudo para um liquidificador e misture até ficar cremoso. Adicione um pouco de sal a gosto. Com uma concha, verta para uma tigela e sirva com *crème fraîche*.

6

DIA 6

Plano

Pequeno-almoço

Sumo de Melancia, Pepino e Hortelã

Almoço

Batido Hispânico

Jantar

Borche a Todo o Vapor

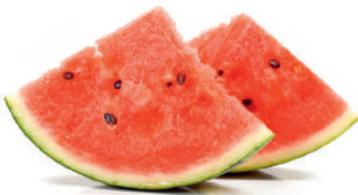
Shot Extra

Piña Colada de Ananás

O dia de hoje é reservado para a variedade de cores. Quanto mais coloridos forem a fruta e os vegetais incluídos na sua dieta, mais potente é o conjunto dos seus benefícios nutricionais. É um bom dia para exercício mais vigoroso, tal como pilates, hot yoga ou pesos leves. Uma deliciosa e equilibrada sopa desintoxicante de beterraba para o jantar vai ajudá-lo a sentir-se satisfeito.

ALIMENTOS EM DESTAQUE

Hoje, vai desfrutar de tomates ricos em licopeno; pepino, aipo, hortelã e repolho ricos em clorofila, e ainda beterrabas roxas repletas de betacianina.



O sumo matinal é hidratante e saboroso, o que fará com que tenha um início de dia fantástico. Pode optar por sumo de melancia. Se optar por fazer exercício mais intenso, beba o seu *Shot de Piña Colada* de Ananás uma hora antes de começar, pois é rico em vitamina C, manganésio e vitamina B1, que são cofatores na produção própria de energia do corpo. O ananás é, também, um bom auxiliador digestivo.



SUMO DE MELANCIA, PEPINO E HORTELÃ

Este sumo é delicioso numa manhã quente de verão. A melancia tenra e aguacenta e o pepino são fáceis de se misturar, e fazem uma bebida refrescante repleta de fibra. Inclua as sementes de melancia para uma textura diferente.

1 fatia de melancia (cerca de 1/8)

1 lima

½ pepino

1 raminho de hortelã

Corte a melancia finamente. Descasque o pepino. Descasque a lima e esprema o sumo manualmente. Recolha 15 folhas de hortelã e coloque tudo num liquidificador. Mexa até ficar suave.

DICA: Se mantiver os ingredientes no frigorífico durante a noite, estes irão estar frescos quando os for usar, por isso não será necessário acrescentar gelo.

MOTIVAÇÃO PARA A MENTE

Todos os dias, encha os pulmões com ar fresco.

Eles vão agradecer-lhe por isso.

*Respire profundamente e expire todas
essas toxinas ácidas.*



BATIDO HISPÂNICO

O verão num copo! Quanto mais madura for a fruta, mas alcalina será, por isso leve o seu tempo a escolher os ingredientes no seu auge.

1 tomate grande	1 malagueta vermelha ou verde, fresca (com 2 cm de comprimento)
½ pepino	1 colher de chá de vinagre de cidra
1 talo de aipo com as folhas	sal de cozinha ou marinho
2 pés de coentros	200 ml de água
1 abacate pequeno	1 colher de sopa de azeite, para servir
1 limão	

Pique o tomate. Descasque o pepino e corte-o em pedaços grandes. Pique os talos de aipo e os coentros, com os pés incluídos. Descasque e retire o caroço ao abacate. Descasque o limão, corte em pedaços grandes e remova as sementes. Coloque no liquidificador e mexa até ficar cremoso. Corte as malaguetas transversalmente, descarte as sementes e a membrana e pique finamente. Adicione a malagueta que desejar e misture para incorporar. Junte o vinagre de cidra, um pouco de sal e água. Misture bem e verta para um copo. Salpique com um pouco de azeite e sirva.

PIÑA COLADA DE ANANÁS

O sumo de ananás caribenho é sempre diluído com gelo e água para se obter mais quantidade de bebida. A malagueta dá um toque picante, mas também é alcalina; só precisa de colocar um pouco de malagueta para contrastar com a doçura do ananás.

1 fatia de ananás com 5 cm	1 malagueta vermelha ou verde, fresca (com 2 cm de comprimento)
1 pêssigo ou nectarina	
70 ml de água ou água de coco	

Descasque a fatia de ananás, retire o tutano e corte-a em cubos. Corte o pêssigo ou a nectarina em quartos e retire o caroço. Coloque tudo no liquidificador e misture, exceto a malagueta, até ficar cremoso. Corte a malagueta transversalmente, descarte as sementes e a membrana e pique finamente. Adicione a quantidade desejada de malagueta e misture para incorporar. Verta para um copo e sirva.



BORCHE A TODO O VAPOR

Pode parecer um pouco confuso, mas os resultados valem a pena (este método mantém a mágica tonalidade rubi da beterraba). Além disso, poupa 1 hora de trabalho na cozinha. Pode colocar tudo no liquidificador, se preferir um borche cremoso, mas se o tempo estiver contra si, não há necessidade.

1 batata
50 g de repolho
3 beterrabas

1 laranja
1 colher de sopa de *crème fraîche*,
para servir

Coloque água numa panela e ferva. Corte a batata em quartos (não há necessidade de descascar) e adicione à panela. Deixe ferver durante 10 minutos. Corte o repolho, acrescente e deixe cozer durante mais 5 minutos. Coe.

Descasque as beterrabas e rale uma delas para dentro de uma panela limpa. Coloque as outras beterrabas na máquina de sumos e esprema-as. Descasque a laranja, corte em pedaços grandes, remova as sementes e adicione-a à máquina.

Verta o sumo na panela e leve a ferver. Acrescente as batatas e o repolho, mexa bem, e cozinhe durante 5 minutos. Passe no liquidificador se tiver tempo. Com uma concha, verta para uma tigela e acrescente *crème fraîche* no topo.



DIA 7

Plano

Pequeno-almoço

Clássico Batido Verde de F. X. Mayr

Almoço

Herbal de Rúcula e Lima

Jantar

Sopa de Cenoura e Coco

Shot Extra

Shot de Beterraba e Raiz-forte

Conseguiu chegar ao último dia! Como se sente? A sua pele deve estar resplandecente e os seus olhos devem ter um brilho especial. Pode ficar surpreendido com isto, mas agora que o seu corpo e sistema digestivo tiveram tempo de sarar e recalibrar, poderá nunca mais sentir necessidade de ingerir aqueles doces, altamente processados. Sinta-se à vontade para fazer uma exfoliação de óleo de amêndoas ou azeite com sal marinho, para se livrar das toxinas e para revelar uma pele fresca e renovada. Quando terminar a semana, pense nas suas receitas favoritas e tente incluí-las na sua dieta habitual. Talvez seja boa ideia fazer a limpeza alcalina uma vez por semana.

ALIMENTOS EM DESTAQUE

Hoje, o seu sistema digestivo vai receber o impulso final da Limpeza dos Sete Dias com um clássico Batido Verde da clínica F. X. Mayr e um potente almoço Herbal de Rúcula e Lima.



Para celebrar o facto de ter completado a semana, preparámos para si uma maravilhosa Sopa de Cenoura e Coco, repleta de carotenoides, para o jantar de hoje. A textura cremosa e a ligeira doçura da cenoura e do creme de coco vão fazer desta refeição uma maravilha dos deuses.



CLÁSSICO BATIDO VERDE DE F. X. MAYR

Este é o famoso batido verde servido na Clínica Mayr, na Áustria. Contém vários alimentos alcalinos, como salsa e espinafre, assim como um cocktail rico em nutrientes das sementes e óleos. Pode achar este batido doce o suficiente sem as folhas de stevia — pode provar antes de decidir, se quiser.

½ pepino	1 lima
1 mão-cheia de espinafres	2 colheres de sopa de óleo de sementes de linhaça, óleo de abóbora ou azeite
5 pés de hortelã	2 colheres de sopa de sementes de cânhamo
5 pés de salsa	3 folhas de stevia, opcional
1 cm de gengibre	
1 abacate	
400 ml de água de coco	

Descasque o pepino e deite-o na máquina de sumos com os espinafres. Acrescente as folhas de hortelã e salsa. Descasque o gengibre e adicione. Transfira tudo para o liquidificador. Descasque o abacate e retire o caroço. Com uma colher, tire o conteúdo cremoso e adicione ao liquidificador com a água de coco. Esprema a lima e verta o sumo para a mistura. Junte o óleo, as sementes e a stevia, se for o caso. Misture tudo até ficar cremoso. Depois, é só verter para um copo e servir.

HERBAL DE RÚCULA E LIMA

Este é um verdadeiro tónico verde — se tiver algumas folhas frescas das beterrabas de ontem, acrescente aqui. As folhas de rabanete também são muito boas.

4 talos de aipo	1 lima
1 mão-cheia de folhas de rúcula	1 colher de chá de óleo de sementes de linhaça ou azeite
1 mão-cheia de salsa fresca	
½ pepino	

Coloque os talos de aipo na máquina de sumos e esprema, seguido pela rúcula e pela salsa; use as folhas e os talos. Descasque o pepino e junte à máquina. Descasque a lima, corte em grandes pedaços, retire as sementes e acrescente à máquina. Mexa bem e verta para um copo. Salpique com óleo de sementes de linhaça ou azeite.

SOPA DE CENOURA E COCO

Esta deliciosa sopa demora apenas 15 minutos a ser feita, por isso é uma receita muito útil para ter sempre à mão. O cremoso leite de coco faz deste prato uma refeição agradável para tomar no final da limpeza. Muito bem — está quase lá!

1 cebola	cerca de 100 ml de água
1 colher de sopa de manteiga, opcional	1 lima
1 colher de sopa de pasta de caril	algumas amêndoas, para guarnição
200 g de cenouras	1 mão-cheia de coentros,
400 ml de leite de coco gordo	para guarnição

Descasque e corte a cebola em cubos. Aqueça a manteiga ou então, se o leite de coco tiver a cremosa parte do topo sólida, pode usá-la, e cozinhe as cebolas durante alguns minutos até amolecerem. Acrescente a pasta de caril. Apare e descasque as cenouras e acrescente-as às cebolas. Misture bem. Adicione o leite de coco e água suficiente para cobrir. Deixe a ferver durante 10 minutos. Leve tudo para o liquidificador e misture até ficar cremoso.

Condimente a sopa com uma dose generosa de sumo de lima. Toste ligeiramente as amêndoas numa frigideira, depois pique-as grosseiramente. Pique os coentros. Sirva a sopa com as amêndoas tostadas e espalhe os coentros picados.

SHOT DE BETERRABA E RAIZ-FORTE

Um toque picante de raiz-forte libertará a sua mente de quaisquer pensamentos de raiva e irá fornecer-lhe um estímulo alcalino.

1 beterraba	1 cm de raiz-forte
1 limão	

Descasque a beterraba e corte em luas. Descasque o limão, corte-o em pedaços grandes e remova as sementes. Junte a beterraba e o limão à máquina de sumos e esprema. Rale a raiz-forte e misture bem. Coloque num copo de *shot* e sirva.



SUMOS E BATIDOS DA CURA ALCALINA contém tudo o que precisa de saber para restaurar o seu brilho — uma limpeza simples de sete dias e mais de 75 deliciosas receitas para todas as ocasiões, incluindo batidos de vegetais, chás reequilibrantes, sumos energéticos e *shots* nutritivos.

O DR. STEPHAN DOMENIG, autor de *A Cura Alcalina*, é o diretor clínico do Original F. X. Mayr Health Center.

A não perder,
na mesma coleção:



v o g a i s

com todas as letras

20|20 editora

ISBN 978-989-8849-91-5



9 789898 849915

Saúde e Bem-Estar