

O PODER dos SUCOS

Combine nutrientes
e turbine o efeito
protetor dos sucos!

**ABACAXI
+ HORTELÃ**

Elimina
toxinas
e ajuda a
perder peso

**LARANJA
+ BETERRABA**

Combate anemia,
previne gripes e resfriados

**MELANCIA +
GENGIBRE**

Melhora a
circulação
e previne
problemas
cardíacos

**LIMÃO +
COUVE**

Fortalece
os ossos e
protege
a pele

**DIETA
DOS SUCOS**
Perca até **4kg**
em **2 semanas**
com bebidas
naturais!

143 RECEITAS

PARA VIVER COM SAÚDE!

SUCO DE LUZ

A bebida preferida
dos artistas desintoxica
e dá energia

VITAMINAS PARA:

Prisão de ventre,
menopausa, TPM,
estresse, memória...

SUCOS

AFRODISÍACOS

Garantem disposição e
melhoram a vida sexual



R\$ 5,90



7 897710 151626

Frutinha milagrosa

O suco de amora é antioxidante, anti-inflamatório e bactericida



COMBINAÇÕES PODEROSAS!

Adicione outras frutas vermelhas ao suco de amora, como cereja e framboesa. Além de darem um sabor especial à bebida, elas aumentam a ação antioxidante. O suco também pode ser combinado com frutas cítricas, como laranja e limão, ricos em vitamina C, nutriente que fortalece o sistema imunológico.

Rica em cálcio e fósforo, a amora previne a osteoporose, pois esses dois minerais são responsáveis por preservar a saúde dos ossos. A frutinha faz parte do grupo das frutas vermelhas, consideradas poderosas antioxidantes.

“As frutas vermelhas têm alto poder antioxidante, isso se deve principalmente ao ácido elágico contido nesses alimentos. Ele impede a formação dos temidos radicais livres, que agem no envelhecimento e no câncer”, explica a nutricionista Andréia João.

Por isso, assim como a cereja, o morango e a framboesa, a amora protege o corpo contra doenças degenerativas. A fruta também é capaz de minimizar o aparecimento de rugas e cabelos brancos. Por ser pouco calórica, pode ser consumida à vontade em sucos.

Os compostos antioxidantes da amora também previnem contra doenças cardiovasculares, pois impedem a oxidação do colesterol ruim (LDL) e consequente formação de placas nas artérias, que podem causar infarto e derrame.

SUCO DE AMORA CONTRA INFECÇÕES

Algumas substâncias presentes no suco de amora funcionam como bactericidas, podem prevenir e combater determinadas infecções. Aposte na bebida para aliviar infecções na garganta e rouquidão.

RECEITAS MEDICINAIS

COMBATER CANSAÇO

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de amoras maduras
- 1 maçã picada
- 3 xícaras (chá) de abacaxi sem casca picado
- 1 copo (250ml) de água mineral ou filtrada



Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador. Se necessário, adoce com mel a gosto. Beba em seguida.

SUCO ANTIOXIDANTE

Ingredientes:

- 100g de amoras maduras
- 1/2 copo (100ml) de suco de uva integral
- 1 colher (chá) de extrato glicólico de própolis

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador. Adicione gelo a gosto e beba em seguida.

DIMINUIR ABSORÇÃO DE GORDURAS

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de amoras
- 1 copo (200ml) de água filtrada
- 2 castanhas-do-pará

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida.

Organismo protegido

Além de prevenir gripes e resfriados, o suco de laranja regula o colesterol e a pressão arterial

“Além da vitamina C, a laranja é rica em fibras, possui cálcio, magnésio, potássio, betacaroteno e algumas vitaminas do complexo B”, afirma a nutricionista Barbara Rescalli Sanches, da VP Consultoria Nutricional.

A fruta já é famosa por prevenir e combater os sintomas da gripe e do resfriado. Mas, por ser rica em nutrientes, não é apenas isso o que a laranja tem a fazer pelo organismo.

“Esses nutrientes estão relacionados com uma boa saúde óssea, auxiliam na contração e relaxamento muscular, agem como antioxidante, prevenindo danos nas células do organismo, etc. Ou seja, a laranja é mais que fonte de vitamina C”, destaca a nutricionista.

Rica em potássio, a fruta contribui para diminuir a pressão arterial e ainda regula as taxas de colesterol, quando consumida com o bagaço. É nessa parte da laranja que se concentra uma fibra solúvel chamada pectina, também presente na parte branca do limão e do maracujá. A pectina regula as taxas de colesterol no sangue e por isso previne doenças cardiovasculares.

AS FUNÇÕES DA VITAMINA C

Também chamada de ácido ascórbico, a vitamina C é indicada em casos de gripe e resfriado. O nutriente é fundamental para o bom funcionamento do sistema imunológico, pois participa da produ-

Em 1 copo (200ml) de suco puro de laranja, há cerca de 90mg de vitamina C.

Esprema as frutas apenas

no momento em que for consumir o suco, pois alguns nutrientes, em especial a vitamina C, são perdidos em contato com o oxigênio.

ção de anticorpos. Mas essa vitamina faz muito mais pelo organismo.

“É um excelente antioxidante, que estabiliza o colágeno, pois tem função de estruturar a pele. Além disso, é fotoprotetora, ou seja, protege a pele dos raios UVA e UVB. Ajuda na cicatrização e combate infecções”, esclarece a nutricionista Daniela Jobst.

É preciso ingerir alimentos ricos em vitamina C todos os dias, pois o corpo humano não consegue produzir nem armazenar esse nutriente. Os suplementos, vendidos em farmácias, não trazem tantos benefícios quanto consumir a vitamina natural, presente nos vegetais.

APOSTE NO SUCO DE LARANJA PARA:

- ◆ Prevenir gripes e resfriados e aliviar seus sintomas.
- ◆ Diminuir o risco de doenças cardiovasculares, pois a laranja regula o colesterol e diminui a pressão arterial.



COMBINAÇÕES PODEROSAS!

Para prevenir e combater a anemia, o ideal é tomar suco de laranja com beterraba ou com outros alimentos ricos em ferro, como o agrião e o almeirão. O ferro presente nos vegetais é menos absorvido pelo organismo que o presente na carne vermelha. A vitamina C da laranja auxilia na absorção do ferro de origem vegetal, por isso a combinação nos sucos faz a diferença.

- ◆ Combater cansaço e dores nas articulações.
- ◆ Prevenir inflamações.
- ◆ Melhorar a saúde da pele e afastar as rugas.

AMENIZAR SINTOMAS DO RESFRIADO

Ingredientes:

- Suco puro de 3 laranjas
- 10 gotas de própolis
- 1 colher (sopa) de mel

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes em um copo grande e misture bem com uma colher. Tome 2 copos (250ml cada) por dia.

COMBATER ANEMIA

Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de suco puro de laranja
- 1/2 beterraba crua picada



Modo de preparo

Bata os ingredientes no liquidificador e tome 30 minutos antes do almoço.

DIMINUIR PRESSÃO ARTERIAL

Ingredientes:

- 1 copo (200ml) de água filtrada
- 1/2 laranja sem casca e sem sementes
- 1/2 beterraba crua picada
- 1/3 de cenoura ralada

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador. Se necessário, adoce com mel a gosto. Tome logo após o preparo.

DOR DE CABEÇA

Ingredientes:

- Suco puro de 4 laranjas
- 1/2 cenoura picada
- 1 talo de salsa
- 2 folhas frescas de espinafre
- 1 colher (sopa) de salsa

Modo de preparo

Coloque o suco de laranja e a cenoura no liquidificador e bata até ficar homogêneo. Em seguida, adicione os ingredientes restantes e bata novamente. Tome em seguida.

Contraindicações: grávidas e pessoas com problemas renais devem evitar o consumo de salsa.

MELHORAR A APARÊNCIA DA PELE

Ingredientes:

- 2 laranjas descascadas e sem sementes
- 3 xícaras (chá) de água-de-coco
- Raspas da casca de 1 limão
- 5 folhas frescas de hortelã

Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata. Beba até 3 copos (250ml cada) por dia.

Contraindicações: crianças menores de 6 anos e pessoas com úlcera ou gastrite devem evitar o consumo de hortelã.

REGULAR COLESTEROL

Ingredientes:

- 1 copo (200ml) de água filtrada
- 1 laranja sem casca e sem sementes
- 1/2 berinjela pequena
- 2 colheres (sopa) de linhaça dourada



Modo de preparo

Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata bem. Adoce com mel a gosto e tome 1 vez por dia.

A linhaça potencializa o efeito anticolesterol do suco de laranja. Mas, antes de usá-la, é preciso aquecê-la em forno baixo durante 15 minutos para reduzir o efeito de algumas substâncias que interferem na absorção de nutrientes.

DESINTOXICAR O ORGANISMO

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de folhas verdes (espinafre, rúcula, couve manteiga)
- Suco puro de 2 limões
- 1 colher (sobremesa) de germen de trigo
- Suco puro de 2 laranjas
- Água mineral ou filtrada a gosto

Modo de preparo

Bata as folhas, o limão, o germen de trigo e a laranja no liquidificador. Adicione a água aos poucos, até obter a consistência e o sabor desejados. Beba em seguida.

A nutricionista

Jacqueline

Fernandes dá

dicas para facilitar

o preparo do suco:

"os vegetais verdes

com o sumo de limão

podem ser triturados

no liquidificador e

congelados em cubos

(forminhas de gelo).

Após extrair o suco da laranja, acrescente

os cubinhos de vegetais verdes e o

germen de trigo".



PREVENIR GRIPES E RESFRIADOS

Ingredientes:

- Suco puro de 1 laranja
- 1 colher (sopa) cheia de polpa pura de maracujá
- Gengibre a gosto

Modo de preparo

Bata tudo no liquidificador e beba logo em seguida.

ATIVAR O BRONZEADO**Ingredientes:**

- 1 manga sem casca e sem caroço
- 1/2 mamão papaia sem casca e sem sementes
- 1 cenoura pequena cozida rapidamente
- Suco puro de 4 laranjas
- 1 copo (200ml) de água mineral ou filtrada

Modo de preparo

Corte a manga, o mamão e a cenoura em pedaços. Coloque no liquidificador, adicione a laranja e a água e bata. Beba em seguida.

COMBATER INTESTINO PRESO**Ingredientes:**

- 1 fatia média de manga sem casca
- 1/2 maçã com casca
- 2 colheres (sopa) de linhaça marrom
- 1 copo (200ml) de água

**Modo de preparo**

Bata os ingredientes no liquidificador e adoce com mel a gosto. Tome em seguida.

"As frutas acima favorecem a digestão e facilitam o trânsito intestinal. A manga contém 1,8g de fibras em cada 100g. Essas substâncias protegem a mucosa intestinal e também auxiliam na redução do colesterol e no controle glicêmico", explica a nutricionista Greice Caroline Baggio.

Produto de beleza

Proteja a saúde e a aparência da pele com o suco de manga

A manga é uma das frutas mais ricas em betacaroteno.

A substância é antioxidante e elimina os radicais livres no organismo. Eles são elementos que, em excesso, causam uma série de doenças, como a aterosclerose e o câncer. Também são responsáveis pelo envelhecimento precoce das células, prejudicando os órgãos e aumentando as rugas e o nascimento de cabelos brancos.

O betacaroteno dá uma forcinha ao bronzeado da pele, deixando a cor mais bonita e duradoura. Quando ingerido, ele se transforma em vitamina A no organismo. O nutriente é importante para a saúde da pele e dos olhos, prevenindo problemas inflamatórios.

A pele está duplamente protegida com o consumo de manga, pois a fruta



também possui boa quantidade de vitamina E, outro antioxidante que ajuda a regular os níveis de colesterol ruim (LDL). Em conjunto com a vitamina A, essa substância diminui o aparecimento de rugas e previne ressecamento e lesões na pele.

COMBINAÇÕES PODEROSAS!

Os alimentos de tons amarelos são ricos em betacaroteno: é o caso da cenoura, do mamão e da abóbora. Por isso, quando esses ingredientes são acrescentados ao suco de manga, o efeito anticancerígeno da bebida é potencializado. A combinação aumenta também a proteção da pele.

ALERTA ÀS GRÁVIDAS

Como o betacaroteno se transforma em vitamina A no corpo, as grávidas devem moderar o consumo de alimentos ricos nessa substância. Em excesso, a vitamina A pode causar malformações no feto, por isso é sempre bom consultar um médico.

Suco de luz!

É isso mesmo, você não leu errado!
Descubra como prepará-lo e os seus benefícios

Se você imaginou um copo recebendo a luz do sol ou da lua... esqueça essa imagem! O suco de luz tem esse nome porque leva em sua receita padrão, e nas muitas variações possíveis, ingredientes como brotos, sementes germinadas, verduras e frutas. Basta combiná-las da

forma que melhor agradar ao paladar.

Você deve estar se perguntando: por que esses alimentos? De acordo com a teoria da alimentação viva, os alimentos crus e conservados frescos carregam enzimas vivas, responsáveis por agilizar a digestão, fornecer energia e desintoxicar o organismo.

RECEITAS MEDICINAIS

RECEITA PADRÃO

Ingredientes:

- 2 maçãs
- 1 pepino
- 2 folhas frescas de couve
- 2 colheres (chá) de gengibre ralado
- 2 colheres (sopa) de sementes germinadas (a mais indicada é o girassol)
- 1 copo (200ml) de água mineral



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida, de preferência de manhã, em jejum.

QUEM JÁ ADERIU?

"Tomo todos os dias um suco de luz, feito com uma fruta, uma raiz (gengibre), sementes germinadas e folhas verdes. Pode-se fazer com girassol, linhaça, trigo, centeio etc. Você compra a semente, coloca dentro da água por 8 horas, depois deixa 8 horas descansando, numa peneira. Ela começa a brotar. É o ponto máximo da germinação e a hora em que você aproveita mais as propriedades. Depois, é só colocar no liquidificador com broto e tudo. É bom pra tudo e dá muita energia", revela a atriz Paula Burlamaqui.

O PODER dos SUCOS

ANO 1 - Nº 1 - 2009

REDAÇÃO: Leire Bevilacqua e Rafael Tachibani (edição).
DIAGRAMAÇÃO/PRODUÇÃO GRÁFICA: Cristina Saito. TRATAMENTO DE IMAGEM: Cristina Saito, Daniela Yamauti e Marcelo Fogaca. COLABORAÇÃO/AVISTAMENTO: Mariana Sato e Patrícia Medeiros (revisão). GRÁFICA: Editora Gráfica. DISTRIBUIDORA: Ormap

Fica proibida a reprodução parcial ou total de qualquer texto ou imagem deste produto sem autorização prévia dos responsáveis pela publicação.

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS À



PRESIDENTE: João Carlos de Almeida
DIRETOR EXECUTIVO: Pedro José Chiqueto

GERÊNCIAS: ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO: Jason Pereira; CUSTOS GRÁFICOS: José Antonio Rodrigues; MARKETING: Sílvio Brasolotto Junior; OPERAÇÕES: Celso Agostinho; PRODUÇÃO EDITORIAL: Sandro Paveloski.

EDITORIAL: Janina Albero (Editora); Ricardo Tanaka (Editor Especial); Mara De Sarti (Coordenadora Editorial); EDITORES DE ARTE: Zu Fernandes (Editorial), Alexandre M. Carmo e Edson Lukacs; ANALISTA DE QUALIDADE EDITORIAL: Rita de Cassia Azeite; ANA-LISTA DE IMAGEM: Otávio Marinho Neto; CONTROLADOR GRÁFICO: Ronald S. dos Santos; ANALISTA DE DESENVOLVIMENTO PLANO: Carlos Gubias; PRODUÇÃO: Giselle Tesser, Ana Paula Lacerda; REPORTAGEM: Eliane Calisto; DOCUMENTAÇÃO: Mirian Sasaki (Coordenação); CIRCULAÇÃO: André Goulart (Coordenação); Lisandra Mahito (Analista).

REDAÇÃO/BAURIL: Rua Gustavo Mackel, 10-26, CEP 17012-110, Bauril, SP. CORRESPONDÊNCIA: Casa Postal 471, CEP 17001-970, Bauril, SP. Fone: (14) 3235-3887, Fax: (14) 3235-3879. SUCURSAL/SÃO PAULO: Rua Julio Diniz, 96, 6º andar, Edifício Helena Miller, Vila Olimpia, CEP 04547-090, São Paulo, SP. Fone/Fax: (11) 3048-2900.

MARKETING E PUBLICIDADE
DIRETOR: Sílvio Brasolotto Junior

PUBLICIDADE
GERENTE DE PUBLICIDADE: Celso Rodrigues; SUPERVISOR DE AGÊNCIAS: Eduardo Lima; SUPERVISOR DE DIRETOS: Roberto Campos; SUPERVISOR DE REPRESENTANTES: Arthur Leks; EXECUTIVOS DE NEGÓCIOS: Cristiane Lima e Rosi Gonçalves; EXECUTIVOS DE CONTAS: Ivô Wilton e Karen Moritz; CONTATOS: Christiane Pill e Luana Santos; REPRESENTANTES: (DF) Annamizem de Comunicação (61) 3321-3440; (PR/SC) Merconet (41) 3079-4666; (RJ) Plus Representações (21) 2240-9273; (RS) Companhia Representações (51) 3019-0919; MARKETING PUBLICITÁRIO: Monique Marie; OPERACIONAL: Helen Martins; FONE: (11) 3048-2900 / E-MAIL: publicidade@astral.com.br

MARKETING
PESQUISA E ATENDIMENTO AO LEITOR: Flávia Castro; ASSINATURAS: Rodrigo Crocco; WEB E PROPAGANDA: Fabiano Farnalino; FONE: (14) 3235-3878 / E-MAIL: marketing@astral.com.br

ATENÇÃO AO LEITOR
(14) 3235-3881
de segunda a sexta, das 8h às 18h



E-MAIL: atendimento@astral.com.br
CAIXA POSTAL 471, CEP 17001-970, Bauril, SP

CONSULTORIAS

- **Andréia João**, nutricionista
- **Barbara Rescalli Sanches**, nutricionista da VP Consultoria Nutricional. Site: www.vponline.com.br
- **Daniela Jobst**, nutricionista. Site: www.nutrijobst.com
- **Elizabete Elvira De Paola**, nutricionista da Vital Nutri - Assessoria e Consultoria em Nutrição e Qualidade de Vida. Site: www.vitalnutri.com.br
- **Greice Caroline Baggio**, nutricionista. Site: alimentesecomabedonia.blogspot.com
- **Jacqueline Dias Fernandes**, nutricionista. Site: www.nutricionista.com.pt
- **Luana Vasconcelos**, nutricionista funcional. Site: www.nutrirfuncional.com.br
- **Márcia Regina Dal Médico**, nutricionista.
- **Patricia Davidson**, nutricionista funcional.
- **Sarah Passos**, nutricionista funcional.
- **Tamara Mazaracki**, médica ortomolecular e nutróloga.

FALE CONOSCO! Envie dúvidas, críticas e sugestões para saude@astral.com.br