

Título: Soluções refrescantes

Veículo: Alimentação que Cura Extra - **Localidade:** SÃO PAULO - SP - **Data de publicação:** 01/12/2018

Editoria: Geral - **Página:** 12 a 14

Centragem: de página AC - - **Retorno mídia:** R\$ 5.454,00

SAÚDE LÍQUIDA



SOLUÇÕES REFRESCANTES

Combinando os ingredientes certos, sucos e chás podem ser grandes aliados contra diversas doenças!

TEXTO REBECCA CREPALDI/COLABORADORA
DESIGN ADRIANA OSHIRO

Xô, mal-estar!

A palavra gastrointestinal, segundo o dicionário, compreende algo relativo ao estômago e ao intestino. Duas regiões extremamente importantes que, se não cuidadas, podem vir a desenvolver patologias como úlcera, gastrite, refluxo, prisão de ventre, dentre outras. A gastrite, por exemplo, ocorre quando a mucosa estomacal fica sobrecarregada ou danificada pelo ácido produzido pelo próprio estômago. "O contato contínuo com o ácido corrói e inflama essa mucosa, gerando a gastrite", sintetiza o gastroenterologista Ricardo Portieri. E, para ajudar a prevenir esses males, além de passar longe de certos alimentos, os chás podem ser bons amigos. "Existem estudos que comprovam que extratos e princípios ativos obtidos de plantas, como o alecrim, a artemísia e a espinheira-santa, exercem efeitos antiulcerogênicos, por inibição da secreção de ácido clorídrico", revela a nutricionista Noadia Lobão.

Quem não gosta de praticidade, não é mesmo? Ainda mais quando se trata de fortalecer a saúde e afastar os problemas! Por isso, uma boa saída é apostar nas bebidas para realizar essas tarefas. Saborosas, nutritivas e fáceis de fazer, elas são ricas em diversos nutrientes que, muitas vezes, não conseguimos absorver apenas com a alimentação. "Os sucos, por exemplo, têm propriedades nutricionais fantásticas: são excelentes antioxidantes, combatem radicais livres (que, em excesso, danificam nossa pele e trazem envelhecimento precoce), ajudam a equilibrar o pH e são ótimas fontes de vitaminas e minerais", afirma a nutricionista funcional e especialista em reeducação alimentar, Regina Moraes Teixeira.

Título: Soluções refrescantes

Veículo: Alimentação que Cura Extra - **Localidade:** SÃO PAULO - SP - **Data de publicação:** 01/12/2018

Editoria: Geral - **Página:** 12 a 14

Centragem: de página AC - - **Retorno mídia:** R\$ 5.454,00

Contra problemas gastrointestinais

CHÁ DE CAMOMILA

Ingredientes:

- 1 colher (chá) de flores de camomila
- 1 xícara (200ml) de água fervente

Modo de preparo

Coloque as flores em um recipiente e despeje a água fervente sobre elas. Abafe por 5 minutos e coe. Beba em seguida, até 3 vezes ao dia. **Contraindicação:** grávidas e mulheres que amamentam não devem ingeri-lo.

CHÁ DE DAMIANA

Ingredientes:

- 4g de folhas secas de damiana
- 1l de água fervente

Modo de preparo

Coloque as folhas em um recipiente e despeje a água fervente sobre elas. Abafe por 5 minutos e coe. Beba em seguida, até 3 xícaras (600ml) por dia. **Contraindicação:** em doses muito concentradas (acima do indicado), pode causar convulsão.

CHÁ DE GENGIBRE

Ingredientes:

- 1 colher (chá) de raízes trituradas de gengibre
- 1 xícara (200ml) de água fervente

Modo de preparo

Coloque as raízes trituradas em um recipiente e despeje a água fervente sobre elas. Abafe por 5 minutos e coe. Beba em seguida. **Contraindicação:** pessoas com cálculos biliares (pedra na vesícula) não devem usá-lo.

CHÁ DE MUIRAPUAMA

Ingredientes:

- 15g de raízes e cascas de muirapuama moídas
- 1l de água fervente

Modo de preparo

Coloque as raízes e as cascas moídas em um recipiente e despeje a água fervente sobre elas. Abafe por 5 minutos e coe. Beba em seguida.

CHÁ DE ABACATEIRO

Ingredientes:

- 50g de folhas secas de abacateiro
- 1l de água fervente

Modo de preparo

Coloque as folhas em um recipiente e despeje a água fervente sobre elas. Abafe por 5 minutos e coe. Beba em seguida.

CHÁ DE BARBATIMÃO

Ingredientes:

- 20g de cascas picadas de barbatimão
- 1l de água fervente

Modo de preparo

Coloque as cascas em um recipiente e despeje a água fervente sobre elas. Abafe por 5 minutos e coe. Beba 1 xícara (200ml) por dia.

CHÁ DE BOLDO-DO-CHILE

Ingredientes:

- 15g de folhas secas de boldo-do-chile
- 1l de água fervente

Modo de preparo

Coloque as folhas em um recipiente e despeje a água fervente sobre elas. Abafe por 5 minutos e coe. Beba em seguida. **Contraindicação:** grávidas devem evitar seu uso. Em doses elevadas ou concentradas, pode provocar vômitos.

CHÁ DE ERVA-CIDREIRA

Ingredientes:

- 2 colheres (café) de erva-cidreira picada
- 2 copos (500ml) de água fervente

Modo de preparo

Coloque as folhas em um recipiente e despeje a água fervente sobre elas. Abafe por 5 minutos e coe. Beba em seguida. **Contraindicação:** grávidas não devem consumi-la em grandes quantida-

des. Em doses concentradas, pode baixar a pressão arterial.

CHÁ DE CARQUEJA

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de folhas e galhos de carqueja picados
- 1 xícara (200ml) de água fervente

Modo de preparo

Coloque as folhas em um recipiente e despeje a água fervente sobre elas. Abafe por 5 minutos e coe. Beba em seguida, de preferência, entre 1 xícara (200ml) e 1 copo (250ml) por dia, pela manhã e em jejum. **Contraindicação:** grávidas devem evitar seu consumo.

CHÁ DE POEJO

Ingredientes:

- 1 colher (chá) de poejo seco picado
- 1 xícara (200ml) de água fervente

Modo de preparo

Coloque a planta em um recipiente e despeje a água fervente sobre ela. Abafe por 5 minutos e coe. Beba de 4 xícaras (800ml) a 5 xícaras (1l) por dia. **Contraindicação:** grávidas não podem consumir o poejo. Faça nas doses recomendadas e não use por longos períodos.



Título: Soluções refrescantes

Veículo: Alimentação que Cura Extra - **Localidade:** SÃO PAULO - SP - **Data de publicação:** 01/12/2018

Editoria: Geral - **Página:** 12 a 14

Centragem: de página AC - - **Retorno mídia:** R\$ 5.454,00

SAÚDE LÍQUIDA

Efeito detox

A maioria já ouviu falar, mas, afinal, o que é isso? "Detox, simplesmente, é a eliminação de compostos tóxicos que, por algum motivo, entraram em nosso organismo", explica a nutricionista e professora do **Centro Universitário FSG**, Ana Lúcia Hoefel. De acordo com a profissional, essas substâncias vão desde corantes e conservantes até medicamentos, álcool, drogas e quimioterápicos. Elas saem do corpo por meio da urina, mas, antes, precisam ser biotransformadas, e quem faz esse trabalho é o fígado. "Existe, nesse órgão, um sistema constituído por enzimas, que fazem essa bioconversão. Essas enzimas necessitam de 'ajudantes', e determinados alimentos possuem substâncias que as auxiliam a detoxificarem. Alguns exemplos de ingredientes com essa capacidade são o brócolis, a couve, o agrião e a salsa", ressalta a profissional.

de alface picada • Polpa de 1 maracujá
• 2 fatias médias de berinjela picadas
• 1 copo (250ml) de água de coco • 1 colher (chá) de chia

SUCO DE FRUTAS CÍTRICAS

Ingredientes:
• Suco puro de 2 limões • Suco puro de 2 laranjas • 1 xícara (chá) de folhas verdes picadas (espinafre, rúcula, couve-manteiga) • 1 colher (sobremesa) de germen de trigo • Água a gosto

SUCO VERDE COM KIVI E ALFACE

Ingredientes:
• 1 copo (250ml) de água • 1 folha de alface picada • 1 folha de couve picada • 2 kivis sem casca picados • Suco puro de 1 limão

SUCO DE BRÓCOLIS COM MELÃO

Ingredientes:
• 3 maços de brócolis • 2 folhas de salsa com pedacinho do talo picadas • 2 fatias de melão picadas • 1/2 pepino cru com casca picado • 1 copo (250ml) de água gelada • 1/2 xícara (chá) de couve picada

Para desintoxicar o organismo

Modo de preparo dos sucos

Bata todos os ingredientes no liquidificador e beba em seguida, de preferência, sem adoçar.

SUCO DE COUVE COM BERINJELA

Ingredientes:
• 4 folhas de hortelã • 1 xícara (200ml) de água gelada • 2 rodela médias de berinjela picadas • Suco puro de 1 limão • 2 folhas de couve picadas • 2 colheres (chá) de gengibre ralado

SUCO VERDE COM MANGA

Ingredientes:
• 1 copo (250ml) de água • 1/2 xícara (chá) de manga picada • 1/2 xícara (chá) de couve picada • 1 colher (sopa) de farelo de trigo

SUCO DE ABACAXI E AMEIXA

Ingredientes:
• 1 ameixa fresca picada • 1 copo (250ml) de água • 1 fatia de abacaxi picada • 1 folha de couve picada

SUCO DE ABACAXI E ABÓBORA

Ingredientes:
• 2 folhas de couve picadas • 5 folhas de hortelã • 3 rodela de abacaxi picadas • 1 copo (250ml) de água de coco • 1 colher (chá) de abóbora ralada

SUCO DE CENOURA E TOMATE

Ingredientes:
• 15 tomates-cerejas picados • 1/2 cenoura picada • 2 folhas de couve picadas • Suco puro de 1/2 limão • 1 pitada de sal • 1 xícara (200ml) de água • Gelo a gosto

SUCO DE MAÇÃ E PEPINO

Ingredientes:
• 2 folhas de couve picadas • 1 folha de salsa com pedacinho do talo picada • 1 maçã picada • 1/2 pepino cru com casca picado • 1 copo (250ml) de água de coco gelada

SUCO DE ESPINAFRE COM MARACUJÁ

Ingredientes:
• 5 folhas de espinafre picadas • 1 folha



CONSULTORIA Ana Lúcia Hoefel, professora do Centro Universitário FSG, nutricionista, mestre em bioquímica e doutora em fisiologia; Noadla Lobão, nutricionista; Regina Moraes Teixeira, nutricionista funcional e especialista em reeducação alimentar; Ricardo Portieri, gastroenterologista **FOTOS** Shutterstock Images e GettyPremium.com

ALIMENTAÇÃO QUE CURA

Ano 1, Nº 2 - 2018

EDITORIA-CHEFE: Isis Castilho EDITORA: Jaqueline Lopes REDAÇÃO: Larissa Tomazini DESIGN: Zu Fernandes (Editora-chefe), Adriana Oshiro e Rodrigo da Graça ESTAGIÁRIOS: Iuri Santos, Michele Custódio, Rebecca Crepalú, Talissa Silva, Victoria Rangel (redação), Ana Massa (design) TRATAMENTO DE IMAGEM: Adriana Oshiro, Rodrigo da Graça e Ana Massa (Colaboradoras) GRUPO EDITORIAL: Raquel Luciano (Editora-chefe), Fernanda Villas Bôas (Assistente editorial), Otávio Mattazzo Nieto (Criação e desenvolvimento de produto), Lissandra Malnis (Circulação) Alexandre M. Carmo (Tecnologia e revisão gráfica) IMPRESSÃO: GRAFILAR Gráfica DISTRIBUIÇÃO: Total Express Publicações



©2018 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.



PRESIDENTE: João Carlos de Almeida DIRETOR EXECUTIVO: Pedro José Chiquito DIRETOR COMERCIAL: Sílvia Brasolotto Junior DIRETOR EDITORIAL: Alessandro Pavloski GERENTE DE REDAÇÃO: Mara De Santi PUBLICIDADE: Gerente: Samantha Prestano Equipe Comercial: Marcio Costa e Beatriz Souza Mercado Regional (DF) ARMAZEM DE COMUNICAÇÃO (61) 3321-3440, (RJ) PLUS REPRESENTAÇÃO (21) 2249-9273 Brand Lab Vanessa Neves, Fone (11) 3048-2900 / E-mail: publicidade@astral.com.br MARKETING: Gerente: Flaviana Castro E-mail: marketing@astral.com.br SERVIÇOS GRÁFICOS: Gerente: José Antonio Rodrigues ADMINISTRATIVO/FINANCEIRO: Gerente: Jason Pereira ENDEREÇOS: BAURILI: Rua Gustavo Maciel, 19-26, CEP 17012-110, Baurili, SP. Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Baurili, SP. Fone: (14) 3235-3878, Fax: (14) 3235-3879 SÃO PAULO: Rua Vicente Pinzon, Nº 173, 4º Andar, CEP 04547-130, Vila Olímpia, São Paulo, SP. Fone/Fax: (11) 3048-2900 ATENDIMENTO AO LEITOR: (14) 3235-3885 De segunda a sexta, das 8h às 18h. E-mail: atendimento@astral.com.br Caixa Postal 471, CEP 17015-970, Baurili, SP. Loja: www.astralshopping.com.br E-mail: contato@astralshopping.com.br

ANUNCIE E-mail: publicidade@astral.com.br Fone: (11) 3048-2900