RECEITAS

SUCOS MEDICINAIS



Volume 01

01

Suco contra a gripe



INGREDIENTES

- 3 ramos de hortelã
- 3 ramos de agrião
- 1 copo americano de água quente
- 1 copo americano de água-de-coco
- 1 colher (sopa) de melado de cana (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Faça uma infusão com a hortelã e o agrião em 1 copo de água quente.
2. Coe e coloque o chá no liquidificador, com os demais ingredientes.
3. Bata tudo
4. Em seguida, beba

02

Suco calmante



INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de de folhas tenras e talos da cidreira (capim-limão)
- 2 colheres (sopa) de flores de camomila frescas
- 3 colheres (sopa) de poejo
- ½ xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata todos os ingredientes juntos.
2. Coe e beba em seguida.

03

Suco Fortificante



INGREDIENTES

- 4 folhas de couve
- 4 colheres (sopa) de salsinha
- 1 colher (sopa) de sálvia
- ½ xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata todos os ingredientes.
2. Coe e em seguida beba.

04

Suco antidepressivo



INGREDIENTES

- 5 gramas de folhas de maracujá
- 2 folhas de limão
- 5 gramas de camomila
- 1 copo (americano) de água quente
- 20 ml de suco de uva
- 20 ml de suco de maracujá
- 20 ml de suco de maçã

MODO DE PREPARO

1. Faça uma infusão de camomila, folhas de limão e de maracujá em 1 copo de água quente.
2. Coe, leve o chá ao liquidificador e bata com os demais ingredientes.

05

Suco contra insônia



INGREDIENTES

- 2 gramas de melissa
- 4 gramas de camomila
- 2 gramas de hortelã-pimenta
- 1 folha de alface
- 1 copo (americano) de água quente

MODO DE PREPARO

1. Faça uma infusão das ervas em 1 copo de água quente
2. Coe e tome em seguida.

06

Suco contra o estresse



INGREDIENTES

- 4 rabanetes
- 4 colheres (sopa) de salsinha
- 2 colheres (sopa) de tomilho
- 1 xícara (chá) de água

MODO DE PREPARO

1. Passe os 3 primeiros ingredientes pela centrífuga por 2 minutos.
2. Adicione a água e bata por mais 1 minuto.
3. Beba na sequência.

07

Suco anti-inflamatório



INGREDIENTES

- 1 copo de suco de laranja natural
- 1 colher de chá de gengibre moído

MODO DE PREPARO

1. Em um copo, misture o suco de laranja e o gengibre moído.
2. Sirva em seguida.

08

Suco contra intestino preso



INGREDIENTES

- 1/2 mamão sem sementes e sem casca
- 1 copo americano de água
- 1 colher de sopa de linhaça
- Melado de cana, a gosto e opcional

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, bata o mamão e a água até obter uma mistura homogênea.
2. Adicione a linhaça e o melado e bata novamente para misturar.
3. Beba em seguida.

09

Suco para asma e bronquite



INGREDIENTES

- suco de 1 laranja
- 2 ramas de agrião
- ½ cenoura
- 1 colher de sopa de melado de cana para adoçar (opcional)
- ½ copo americano de água

MODO DE PREPARO

1. Prepare o suco das laranjas
2. Em seguida, bata o suco junto com os outros ingredientes no liquidificador.
3. Se preferir, coe antes de beber.

10 Suco para infecção na bexiga



INGREDIENTES

- 10g de guaçatonga
- 1 copo americano de água quente
- 100g de acerola (fruta ou polpa)
- 10g de melado de cana
- ½ litro de água
- 5 gotas de óleo de copaíba

MODO DE PREPARO

1. Fazer o chá de guaçatonga por infusão em 1 copo americano de água quente.
2. Coe e coloque o chá no liquidificador junto com 100g de acerola e 5 gotas de óleo de copaíba.
3. Bater tudo
4. Adoçar com melado de cana (opcional).

11

Suco para pedras nos rins



INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de folhas de trigo sarraceno
- 2 ramos de quebra pedra
- 1 colher de sopa de brotos de alfafa
- 1 folha de couve
- 2 folhas de repolho
- ½ cenoura
- 2 copos americano de água fervente

MODO DE PREPARO

1. Preparar o suco passando as cenouras, a alfafa, a couve e o repolho pela centrífuga.
2. Em seguida, faça o chá por infusão das folhas de trigo e quebra-pedra, com 2 copos de água fervente.
3. Deixe esfriar.
4. Depois, coe e misture a infusão ao suco e beba.

12

Suco desintoxicante



INGREDIENTES

- 200g de melancia
- 1 maçã com ou sem casca
- suco de 1 limão

MODO DE PREPARO

1. Bater todos os ingredientes no liquidificador
2. Tomar gelado.

Suco para celulite



INGREDIENTES

- 10g de cavalinha
- 10g de hera
- 10g de dente de leão
- 1 copo americano de água bem quente

MODO DE PREPARO

1. Fazer o chá da hera, cavalinha e do dente-de-leão, por infusão em 1 copo de água bem quente.
2. Coar e beber.
3. 3 vezes ao dia, 2 horas após as refeições

Suco fortalecedor da imunidade



INGREDIENTES

- 4 kiwis
- 2 maçãs maduras
- 1 copo de água
- adoçar, como preferir

MODO DE PREPARO

1. Descascar os kiwis e as maçãs e cortar em pedaços.
2. Processe na centrífuga e extraia o suco puro.
3. Adoce e sirva imediatamente.

Suco vegetal para diabetes-tipo II (não-insulinica)



INGREDIENTES

- 5g de pata de vaca
- 5g de insulina vegetal
- 1 copo americano de água quente

MODO DE PREPARO

1. Fazer o chá destas ervas por infusão.
2. Coar e tomar
3. Tomar 2 vezes ao dia.

Suco para hepatite



INGREDIENTES

- 5g de poejo
- 5g de melissa
- 5g de alecrim
- 1 copo de água bem quente

MODO DE PREPARO

1. Fazer uma infusão do poejo, melissa e alecrim.
2. Coar e beber.
3. Tomar 3 vezes ao dia entre as refeições: meia hora antes ou 2 horas depois.

17 Suco para hipertireoidismo



INGREDIENTES

- 1 folha de alga desidratada
- 10g de brócolis
- 2 laranjas
- 1 pêssego

MODO DE PREPARO

1. Esprema as 2 laranjas e extraia o seu sumo.
2. Coloque o sumo das laranjas no liquidificador e adicione os outros ingredientes.
3. Bata tudo, se preferir, coe antes de beber.
4. Tomar 3 vezes ao dia entre as refeições: nos espaços de tempo já indicados anteriormente, para não interferir na digestão.

18 Suco para osteoporose



INGREDIENTES

- chá de 2 ramos de cavalinha por infusão em 1 xícara (chá) de água quente
- 250ml de água
- 5 ramos de agrião
- ½ copo de água-de-coco

MODO DE PREPARO

1. Fazer o chá por infusão da cavalinha, coar e bater com os outros ingredientes no liquidificador.
2. Tomar 2 vezes ao dia, de manhã e à noite.

19

Suco para reumatismo



INGREDIENTES

- ½ cenoura média
- ½ pepino médio
- ½ beterraba
- 1 copo americano de água mineral

MODO DE PREPARO

1. Bater tudo no liquidificador.
2. Se possível, tomar sem coar.

Suco para cólicas menstruais



INGREDIENTES

- 1 copo americano de água bem quente
- 10g de camomila
- 5g erva-doce
- 5g de alecrim
- 1 colher de sopa de leite em pó de soja
- Adoçar com melado de cana (opcional)

MODO DE PREPARO

1. Primeiro faça uma infusão de camomila, erva-doce e alecrim em 1 copo americano de água bem quente
2. Depois coe e adicione o chá com os outros ingredientes no liquidificador.
3. Bata tudo e beba em seguida

21 Suco para melhorar a visão



INGREDIENTES

- suco de 3 laranjas
- 1 cenoura média picada
- 1 copo americano de água
- adoce a gosto
- adicione gelo

MODO DE PREPARO

1. Preparar o suco da cenoura processando-o na centrífuga.
2. Extrair o suco das laranjas
3. Bater os 2 sucos no liquidificador
4. Sirva gelado.

Suco para pressão alta



INGREDIENTES

- 10 uvas
- 1 laranja
- 1/2 cenoura
- 1/2 beterraba
- 1 talo de aipo

MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador
2. Coe ou não
3. Beba

23

Suco para dor de cabeça



INGREDIENTES

- 10 uvas
- 1 limão
- 1/2 cenoura
- 2 folhas de alface
- 1/2 xícara de espinafre

MODO DE PREPARO

1. Bata tudo no liquidificador.
2. Coe, se quiser
3. Tome em seguida

Suco para úlcera



INGREDIENTES

- 1 cenoura
- 1 xícara (chá) de repolho
- 1 rodela de abacaxi
- 1 fatia de mamão

MODO DE PREPARO

1. Coloque tudo no liquidificador e bata
2. Coe, se preferir
3. Logo após, beba

Suco para anemia



INGREDIENTES

- 1 ameixa
- 6 uvas vermelhas
- 1/2 beterraba
- 1 aipo
- 6 morangos
- 1/2 cenoura
- 1/2 xícara de agrião

MODO DE PREPARO

1. Misture e bata tudo no liquidificador
2. Tome, em seguida.

Suco para gordura no fígado



INGREDIENTES

- 1 maçã verde
- 1 fatia de abacaxi
- 1 folha de couve
- 1 punhado de salsinha
- suco de ½ limão
- 1 punhado de erva doce
- 1 rodela fina de gengibre
- 150 ml de água de coco

MODO DE PREPARO

- Liquidifique todos os ingredientes
- Coe ou não.
- Tome em seguida.