

Lillian Barros

SUMOS
E
ÁGUAS
DETOX

MAIS DE 100
DELICIOSAS RECEITAS
PARA EMAGRECER,
CUIDAR DE SI E VIVER
COM MAIS ENERGIA

a esfera  dos livros

Índice

Introdução	9
1. O poder dos sumos detox	15
2. Os ingredientes do seu sumo detox	29
3. Como preparar o seu primeiro sumo funcional	49
4. Sumos para emagrecer	61
5. Sumos no feminino	91
6. Sumos amigos do coração	101
7. Sumos antioxidantes.	117
8. Sumos energizantes (pré e pós-treino)	139
9. Sumos mineralizantes (pele, unhas, cabelos)	155
10. Sumos express.	169
11. Sumos para crianças	187
12. Águas detox ou funcionais	211



Introdução



Basta abrir o frigorífico. Misturamos fruta, verduras, legumes crus. Abrimos a despensa e juntamos sementes, grãos germinados, um ou outro «superalimento» ao preparado anterior, batemos tudo e fazemos um maravilhoso sumo com um poder antioxidante, vitamínico e mineral. Fácil? Sem dúvida. O segredo do poder dos sumos detox está indiscutivelmente nos elementos que utilizamos e nos resultados que com eles queremos obter.

Como nutricionista, trabalho há anos com os sumos detox ou sumos funcionais, como gosto de lhes chamar. Nas minhas consultas, comecei por implementá-los para ajudar as minhas pacientes na perda de peso, como forma de preparar o organismo e reajustá-lo mais rapidamente a novas escolhas alimentares. Faço uma espécie de «reset» ao organismo facilitando a reintrodução de novos hábitos alimentares, mais saudáveis e hipocalóricos. Mas utilizo-os também como forma de compensação pós-excesso ou em fases em que se torna mais difícil a perda de peso, nomeadamente quando queremos perder aqueles últimos quilos que parecem não querer deixar a balança. A realidade é que estas são apenas algumas das suas variadas aplicabilidades. Cada vez mais, no consultório surgem pessoas com queixas, não apenas relacionadas com o excesso de peso, mas também preocupadas com a celulite, o aspeto da pele, o cansaço físico e psicológico, a falta de energia no seu dia a dia, o mau funcionamento de alguns órgãos, a falta de concentração e fraca memória.

Para quê gastar dinheiro em suplementos vitamínicos quando podemos fazer os nossos próprios suplementos em casa, de forma rápida e económica?

Inicialmente chamados de *Green Juices* (sumos verdes), devido à sua tonalidade verde vibrante, estes sumos podem adquirir diferentes cores consoante os ingredientes utilizados, quase tantas quantas as suas funções, sabores e ingredientes. Os seus benefícios são tantos que parecem não caber num só copo!

Os sumos detox estão na moda. Marcam presença diária nas dietas das personalidades famosas, nacionais e internacionais, que se fazem fotografar, passeando os seus sumos e exibindo uma silhueta invejável. Mediatizados na imprensa, dão que falar entre o mundo cibernáutico, blogues, Facebook e Instagram, onde se partilham fotos de ingredientes utilizados e dos resultados finais.

Embora nascida no Canadá, cresci e vivi no Algarve até à minha adolescência. Lembro-me de, já na altura, antes do verão, beber sumo de cenoura diariamente para conseguir um bronzado mais dourado e proteger a pele contra os efeitos negativos do sol sobre uma pele branca e sensível como é a minha. Tal como estes sumos com cenoura também havia outros que preparava para aumentar o meu consumo vitamínico e mineral (sempre fui uma criança magra e a minha mãe estava constantemente preocupada que tivesse carências). A minha mãe, que não é nutricionista nem tem nenhuma ligação com a área da saúde, sempre gostou de conhecer os alimentos e os seus efeitos no organismo. Foi ela que me incentivou e fez despertar o bichinho da nutrição que trago comigo até hoje. O que é certo, é que atualmente continuo a utilizar estes sumos em mim. Sofro de sarcoidose, uma doença autoimune, que me foi diagnosticada há um ano. Desde então, comecei a utilizar os meus conhecimentos como nutricionista de uma forma mais afinçada. Esta doença, que se revelou estar numa fase aguda, exigiu o tratamento com corticoides com doses elevadas que mantenho atualmente, e que se sabe estar diretamente relacionado com retenção de líquidos e aumento de peso. Comecei a fazer os detoxes exatamente porque tinha muito

medo de engordar.... E foram eles que me ajudaram a não ganhar peso e a perder 2 kg (objetivo que estabeleci na altura). Peso este estável até à data, mesmo com as doses medicamentosas que tomo diariamente.

Muitas pessoas que vêm à consulta (especialmente aquelas encaminhadas pelos médicos e colegas), medicadas para os mais variadíssimos problemas, muitas vezes autoconvencem-se de que mesmo fazendo dieta não vão conseguir perder peso, pois estão a tomar «isto e aquilo» (desde antidepressivos, anti-inflamatórios, corticoides, entre muitos outros), mas não é verdade. Quando explico o meu caso, olham-me de uma forma diferente e levam o plano muito mais a sério. Afinal funciona MESMO!

Neste livro pretendo desvendar-lhe os mistérios destes sumos e partilhar consigo as receitas que aconselho às minhas pacientes. Explico-lhe os ingredientes-base que devem fazer parte do seu sumo e as características de cada um deles. Deixo ainda uma lista de ingredientes, de forma a tornar o seu sumo mais funcional e eficiente, ajudando a alcançar o seu objetivo.

Quer desintoxicar o organismo? Fazer uma dieta líquida pontual, de 1 a 2 dias, que compense refeições ou dias de excessos sem comprometer a sua saúde? Quer simplesmente ter uma pele mais bonita, um cabelo mais forte e unhas mais resistentes? Ou quer baixar o colesterol de forma natural? Ter um sumo para lhe dar energia antes de uma aula de ginástica? Um sumo vitamínico para reforçar o sistema imunitário no inverno e assim prevenir gripes ou constipações?

Deixo-lhe receitas simples e rápidas para mais de 100 sumos detox, bem como truques e dicas práticas para facilitar o seu dia a dia. Por exemplo, como manter os seus sumos se os quiser consumir ao longo do dia sem perder as suas qualidades nutritivas. Como conservar um molho de espinafres para que não murchem ou apodreçam no frigorífico, etc.

Mas este livro não lhe fala só de sumos. Decidi incluir também um capítulo sobre águas detox. Águas estas que eu bebo diariamente e aconselho às minhas pacientes, porque os resultados são visíveis.

Todos nós sabemos que devemos beber 1,5 litro de água por dia, mas nem toda a gente o faz. Um dos grandes problemas com que me deparo

em consulta é a dificuldade que a grande maioria dos meus pacientes sente em beber água de forma correta e em quantidade suficiente. Muitas vezes referem não ter sede ou simplesmente não apreciarem o seu sabor (ou a falta dele), optando assim por outras alternativas que, apesar de saborosas, são ricas em açúcares, aditivos e calorias. Por este motivo costumo sugerir águas aromatizadas de forma natural, frequentemente designadas como águas detox funcionais ou infusas, que, se por um lado tornam o sabor muito mais apelativo, por outro ajudam no próprio processo detox, sem um aporte calórico significativo.

Se de inverno as infusões quentes de ervas ou frutos podem ser uma boa alternativa para o consumo de líquidos, nos dias mais quentes esta alternativa é pouco aliciante, ficando a cargo das águas detox, ou águas infusas, este incentivo.

Estas águas são muito simples de se preparar, basta juntar os ingredientes certos e deixá-las repousar durante a noite, para consumir no dia seguinte.

Espero que aprenda a fazer os seus próprios sumos, a misturar os ingredientes certos, e que sinta no seu corpo e na sua saúde os efeitos destes sumos e águas detox!

1

O poder
dos
sumos
detox

D

e que são feitos estes sumos tão poderosos e benéficos para a saúde? Quais os ingredientes que devemos ter em casa? Que combinações fazer? Qual a melhor hora para os beber? Existem contraindicações? Como devemos conservá-los para não perderem propriedades? Fazer um jejum de líquidos é o aconselhado para desintoxicar? Quanto tempo? Devo coar estes sumos antes de os consumir eliminando toda a polpa e fibra?

Vou responder a estas e outras perguntas ao longo destas páginas. Os sumos são uma ferramenta útil e poderosa no seu dia a dia, para emagrecer, ser mais saudável, combater ou prevenir determinadas doenças. Uma ferramenta simples e prática. E é para isso que aqui estou, para lhe ensinar todos os meus segredos para que os possa aplicar na sua vida.

Quem é acompanhado por mim, em consulta de nutrição, já me apaixonou, certamente, com as minhas garrafinhas coloridas a beber o tal sumo detox. É uma realidade que aplico tudo o que digo neste livro na minha vida e aconselho aos meus pacientes. Ao princípio torciam o nariz à ideia de pela manhã estarem a beber espinafres, agriões, couves ou pepino... mas ao ver-me com as minhas garrafas de cores estranhas devem ter pensado: se ela bebe, porque não!

Sem dúvida que são excelentes aliados de um estilo de vida saudável e de uma dieta rica em vitaminas, minerais e antioxidantes, que se sente por dentro e se reflete por fora. No entanto, é importante não entrar em extremismos e não aceitar toda a informação disponível como uma verdade

absoluta. São variadíssimas as receitas detox que têm surgido. Todos têm a sua e partilham-na nas redes sociais. Mas é fundamental que tenha a certeza que recorre a informação de qualidade, baseada em factos científicos, e que utiliza ingredientes adequados ao efeito que pretende alcançar.

Tal como na nossa alimentação quotidiana, existem dietas boas e más para determinadas pessoas, e também alimentos adequados a determinados objetivos e não a outros. Da mesma forma, os sumos devem ser adequados e personalizados ao seu objetivo!

Na consulta alguns pacientes, face à sua facilidade de ganhar peso, queixam-se de que tudo engorda afirmando: «Comer faz-me mal, doutora, até a água me engorda!» Eu respondo de forma clara, «Não!! Comer faz muito bem, temos é de saber comer!» Nos sumos detox é exatamente a mesma coisa! Utilizá-los é sem dúvida benéfico, mas temos de saber utilizar e misturar os ingredientes corretos para o nosso objetivo e para obtermos os resultados que tanto queremos!

Qual é o seu objetivo?

- * Ser mais saudável.
- * Aumentar o consumo de frutas e vegetais no seu dia a dia e incluir alimentos vegetais que, apresentados de forma tradicional, não aprecia.
- * Emagrecer.
- * Desinchar.
- * Sentir mais energia e vitalidade.
- * Lutar contra o cansaço físico e mental, associados às exigências profissionais.
- * Combater os efeitos da poluição e *stress* das cidades.
- * Compensar carências vitamínicas.
- * Fortalecer cabelos e unhas.

- * Combater a celulite.
- * Combater os efeitos do tempo e fazer uma alimentação antienvelhecimento.
- * Desintoxicar depois de uma festa, jantar ou almoço onde abusou.
- * Ter mais energia antes de ir para o ginásio ou praticar atividade física.
- * Evitar os desagradáveis sintomas pré-menstruais ou da menopausa.

Apesar de nutricionista, tenho e sinto as dificuldades que os meus pacientes muitas vezes confessam em consultório. Falo em falta de tempo, *stress* e uma vida aceleradíssima, sempre de clínica em clínica, palestras, entrevistas, idas e vindas ao Algarve em trabalho, enfim, todas as funções que nós, mulheres, hoje em dia assumimos em casa e na sociedade. Sei que muitos pensam que os nutricionistas são seres exemplares, não são gulosos, não sentem tentações alimentares e não pecam. Sei por mim que nós, nutricionistas, temos exatamente os mesmo problemas que todos os restantes seres humanos: para além da bata branca que nos distingue no consultório, somos iguais! A diferença é que temos um conhecimento profundo sobre a alimentação e tentamos ao máximo minimizar estragos e compensar exageros. Uma das técnicas que utilizo no meu dia a dia são exatamente os sumos detox.

Sinto com frequência que a maior parte das pessoas acaba por negligenciar a sua saúde, trocando os alimentos saudáveis por alimentos que consideram mais práticos, que se adaptam a este ritmo acelerado, mas que não são necessariamente mais equilibrados. Estes são, regra geral, industrializados, em pacote ou processados, de longa duração, com aditivos alimentares, conservantes, corantes e adoçantes artificiais que, para além de sobrecarregarem o organismo, são pobres em microelementos fundamentais como vitaminas e minerais.

Estas escolhas alimentares erradas e a falta de horários para refeições podem conduzir a défices, com consequências visíveis quer por dentro, quer por fora:

- * Uma pele mais baça.
- * Cabelos sem brilho.

- * Unhas quebradiças.
- * Falta de energia física e mental.

Estas são apenas algumas das queixas comuns que refletem estas carências alimentares. A conjugação desta falta de rigor alimentar com hábitos de consumo onde se incluem bebidas alcoólicas, utilização regular de medicação, o tabaco, a poluição e o próprio *stress*, está também na origem do aumento da produção e acumulação de toxinas no nosso organismo.

É uma realidade que esta «máquina fantástica que é o nosso organismo» consegue eliminar de forma natural e independente as toxinas que acumulamos no nosso dia a dia. Contudo, com a sobrecarga a que o nosso corpo está diariamente sujeito, de uma forma quase constante, estes processos biológicos naturais que ocorrem em todas as células, acabam por precisar de ajuda extra para eliminar estas toxinas de forma eficiente. Órgãos como o fígado, os rins e os intestinos são os principais responsáveis pela eliminação e depuração do nosso corpo. São estes que estão na base da preocupação do programa detox.

O que significa desintoxicar?

O organismo humano tem a capacidade de aproveitar a maioria dos elementos fundamentais ao seu equilíbrio e, na maior parte das vezes, de eliminar o que lhe é prejudicial, irrelevante ou excessivo. São estes elementos que não aportam benefícios e que podem ter um papel potencialmente nefasto que são considerados tóxicos para o nosso corpo. Entende-se como desintoxicação qualquer processo que potencie a eliminação destes elementos ou a sua transformação em componentes tolerados pelo corpo humano.

Como é que os sumos e águas desintoxicam o nosso corpo?

A utilização dos sumos e águas detox é uma técnica da nutrição funcional, que há muito utilizo na minha prática clínica e que tem como objetivo estimular a eliminação de substâncias nocivas ao organismo. Estes são os aliados ideais, pois os seus componentes possibilitam a melhoria do funcionamento hepático, intestinal, renal, e do próprio funcionamento orgânico global, permitindo ao organismo metabolizar de forma mais eficiente todos os ingredientes a que é exposto no decurso da vida.

O que caracteriza a capacidade de desintoxicação destes sumos, a que gosto de chamar sumos funcionais, são os seus componentes vegetais, ricos em antioxidantes, minerais, vitaminas, fibra, água e outros elementos nutricionais facilmente encontrados em frutas, legumes e verduras *in natura*. O importante é variar e tentar, sempre que possível, escolher produtos frescos da época e produzidos de forma natural e biológica.

Para quê e a quem se destinam?

- * A todos aqueles que têm uma alimentação desregrada, que comem frequentemente fora de casa, produtos industrializados e pré-feitos, ricos em gorduras, sal e aditivos alimentares.
- * A todos os que, por falta de tempo ou organização, não têm disponibilidade para fazer refeições intercalares, saltam o horário de almoço ou simplesmente passam muitas horas em jejum.
- * Pessoas que não têm apetite pela manhã e saem de casa sem tomar o pequeno-almoço.
- * Pessoas com carências vitamínicas ou minerais.
- * Pessoas com dificuldade em perder peso ou que desmotivam facilmente em programas de emagrecimento, mesmo que acompanhados.