**SUCO ANTICELULITE**

Indicação: o pepino hidrata, pois é rico em água. Também é
desintoxicante e, com a ajuda da beterraba, que auxilia a circulação
sangüínea, colabora para varrer as toxinas das células. O resultado é
uma pele mais uniforme. Já a maçã facilita a digestão e a cenoura
contribui para o bom funcionamento do intestino.
Ingredientes: 1/2 pepino, 1 beterraba, 1/2 maçã, 4 cenouras
Modo de preparo: Passe todos os ingredientes na centrífuga. Enfeite
com um palito de cenoura.

SUCO EMAGRECEDOR
Indicação: a maçã e a cenoura ajudam na digestão. A beterraba auxilia
a circulação do sangue. E as algas contribuem para inibir a fome,
estimulando a saciedade.
Ingredientes: 1 punhado peq. de algas secas, 1 beterraba, 1/2 maçã, 4 cenouras
Modo de preparo: Centrifugue todos os alimentos, menos a alga, que
deve ser batida com o suco no liquidificador. Enfeite o copo com um
pedaço de maçã.

SUCO ANTIACNE
Indicação: é antiinflamatório e desintoxicante, colaborando para
limpar a pele. A lima é rica em antioxidante (vitamina C) e a couve
facilita o funcionamento do intestino.
Ingredientes: 1 folha grande de couve, 3 maçãs verdes, 1 rodela de lima
Modo de preparo: Na centrífuga, passe as maçãs e a couve. Enfeite o
copo com a rodela de lima.

SUCO ANTIDEPRESSÃO
Indicação: a beterraba e o espinafre auxiliam a circulação do sangue,
o que estimula as funções cerebrais e acalma os nervos. O espinafre
ainda estimula os movimentos peristálticos do intestino,
regularizando-os. A maçã e a cenoura facilitam a digestão.
Ingredientes: 3 beterrabas, 1 punhado de espinafre, 4 cenouras, 1/2
maçã, 1 punhado de salsa
Modo de preparo: Passe todos os ingredientes na centrífuga, menos a
salsa. Acrescente-a ao suco já pronto, misturando com uma colher.
Enfeite com um ramo de salsa.

SUCO ANTIENVELHECIMENTO
Indicação: a couve-de-bruxelas, a cebolinha e o brócolis são
riquíssimos em antioxidantes, que combatem os radicais livres
responsáveis pelo envelhecimento precoce. E também colaboram para
recuperar as células, dando mais viço à pele. A cenoura e a beterraba,
ricas em fibras, auxiliam o trato intestinal.
Ingredientes: 4 cenouras, 1/2 beterraba, 3 folhas de beterraba, 1
florete de brócolis, 3 couves-de-bruxelas, 2 cebolinhasm
Modo de preparo: Passe todos os alimentos na centrífuga. Enfeite com
um palito de beterraba.

SUCO ANTIENXAQUECA

Indicação: o alho auxilia a digestão e colabora para eliminar toxinas.
Rico em sódio, o aipo hidrata, ajuda a acalmar e diminui a dor porque
colabora com a circulação sangüínea. Já a salsa auxilia a digestão.
Ingredientes: 4 cenouras, 1 dente de alho, 2 talos de aipo, 1 punhado de salsa
Modo de preparo: Centrifugue todos os ingredientes. Só a salsa deve
ser acrescentada por último, sendo misturada com a colher. Enfeite com
um ramo de salsa.

SUCO ANTIESTRESSE
Indicação: a pêra é rica em fibras e ajuda a hidratar. Enquanto o
lêvedo de cerveja e a banana estimulam o bem-estar. O morango é
calmante.
Ingredientes: 2 copos de água, 10 morangos, 1/2 pêra rígida, 1 banana
madura, 1 colher (sopa) de lêvedo de cerveja
Modo de preparo: No liqüidificador, bata as frutas com água. Por
último, acrescente o lêvedo de cerveja, misturando com a colher.
Enfeite com um morango.

SUCO ANTIFADIGA
Indicação: O salsão e a erva-doce estimulam o poder de transporte de
oxigênio na corrente sangüínea, proporcionando uma onda instantânea e
prolongada de energia. A cenoura, rica em fibra, auxilia a digestão e
o funcionamento do intestino.
Ingredientes: 4 cenouras, 1 ramo de salsão, 2 ramos de erva-doce
Modo de preparo: Centrifugue a cenoura e, no liqüidificador, bata o
suco com o salsão e a erva-doce. Enfeite com um ramo de erva-doce.

SUCO DIGESTIVO
Indicação: a maçã, a uva e o kiwi, ricos em fibras, favorecem a
digestão e estimulam o funcionamento do intestino.
Ingredientes: 1 kiwi firme, 1 maçã verde, 1 cacho pequeno de uvas, 1
rodela de kiwi
Modo de preparo: Passe todas as frutas na centrífuga e enfeite o copo
com a rodela de kiwi.

SUCO ANTIINSÔNIA
Indicação: a maçã e a salsa são sedativos naturais, calmantes e
eficazes no controle da insônia.
Ingredientes: 3 folhas de couve, 4 cenouras, 1/2 maçã, 1 punhado de salsa
Modo de preparo: Centrifugue a couve, as cenouras e a maçã. No suco já
preparado, acrescente a salsa, mexendo com a colher.

SUCO PARA A CÓLICA MENSTRUAL
Indicação: o louro ajuda a diminuir os sintomas da menstruação. O
abacaxi e o gengibre são diuréticos, ajudam a diminuir a retenção de
líquidos e estimulam o funcionamento do intestino, diminuindo as
cólicas. E a maçã, rica em fibra, também colabora para o trato
intestinal.
Ingredientes: 3 fatias de abacaxi, 1/2 maçã, 1 fatia fina de gengibre,
1 folha de louro
Modo de preparo: Passe todos os ingredientes na centrífuga e, por
último, bata o suco no liqüidificador junto com o louro. Enfeite com
um pedacinho de casca de abacaxi.

SUCO DIURÉTICO
Indicação: a laranja funciona como diurético. A uva e a melancia são
ricas em fibra, o que ajuda a eliminar as toxinas através das fezes e
da urina.
Ingredientes: 1 laranja sem casca, 1 cacho médio de uvas verdes, 2
fatias de melancia, 1 raminho de hortelã
Modo de preparo: Na centrífuga, passe a laranja, as uvas e a melancia.
Enfeite o copo com a hortelã.

SUCO PARA A BELEZA DA PELE
Indicação: o brócolis é um antioxidante, que combate os radicais
livres responsáveis pelo envelhecimento precoce da pele. A cenoura e a
beterraba, ambos ricos em fibra, facilitam o funcionamento intestinal,
o que, indiretamente, deixa a pele mais bonita.
Ingredientes: 4 cenouras, 1 florete de brócolis, 1/2 beterraba
Modo de preparo: Na centrífuga, passe todos os alimentos. Enfeite com
um florete de brócolis.

TIRE SUAS DÚVIDAS

Quanto beber de água?
Oito copos por dia garantem que as reservas de
líquido do organismo fiquem em ordem.

Água com gás dá celulite?
Não, mas colabora para aumentar os gases em
pessoas com tendência à flatulência.

Chá também hidrata?
Sim. A vedete atual é o chá verde. Entre outros
benefícios, auxilia no emagrecimento e é rico em antioxidantes, que
ajudam a combater o envelhecimento precoce. Se puder, evite os chás
escuros, como o preto e o mate, porque são ricos em cafeína. Em
contrapartida, invista nas ervas que têm efeito terapêutico. Por
exemplo, os calmantes camomila e cidreira.

E refrigerante, pode?
Não é uma boa pedida porque a formulação inclui
muita química, sem contar que é ultracalórico (cada copo tem cerca de
80 kcal!). As versões diet são magrinhas, algumas com menos de 2 kcal,
mas não fornecem qualquer tipo de nutriente.

E o álcool?
Se não quiser ganhar peso, mantenha distância. Afinal,
cada mililitro tem 9 kcal. Mas uma opção saudável é o vinho tinto, que
aumenta o HDL (bom colesterol). Mas não abuse, pois uma taça é o
suficiente para garantir a boa saúde do coração.

Consultoria: livros Sucos Para A Vida, de Cherie Calbom e Maureen
Keane, editora Ática; e As Vitaminas do Futuro, de Wilson Camargo,
editora Mauad.