**SUCOS VITAIS PARA A CURA INTEGRAL**

Polpa de açaí pode ser combinada com maçã, goiaba, jabuticaba, kiwi, morango, melancia, ou seja, frutas de cor vermelha e vinho, que possuem uma quantidade maior de ferro e potencial de sua ativação em nosso organismo. É considerado um suco fortalecedor, yang ou que combate o cansaço e o stress, Pode ser fundamental na proteção e formação de escudos espirituais

Açaí com banana, mamão, coco, mel ou aúcar mascavo, granola, agar-agar, podem energizar e é excelente para os atletas e a prática dos esportes

Laranja, limão, goiaba ou acerola, mel de preferência de laranjeira e gotas de própolis, é usado como antigripal e traz uma maior proteão antibacteriana e na imunidade

Abacaxi, com laranja ou maracujá, mamão, cenoura, hortelã, menta ou poejo, podem purificar o organismo e melhorar a qualidade sanguínea, combatem a acne, celulite e obesidade

Babosa com laranja ou mamão e maçã, algumas folhas de couve, combatem acidez estomacal, úlceras e inflamaões em todo o organismo.

Sucos Verdes são o destaque no momento em várias cidades do mundo e no Brasil. Um deles é realizado com o uso das folhas do trigo integral germinado. O trigo é colocado de molho por 12 horas, e depois é lavado todo o dia, deixado úmido em um vidro tampado com um pano úmido. Assim começa em 5 dias a brotarem suas folhas, que são cortadas e adicionadas em suco de laranja, água de coco ou caldo de cana. Possui acido glutâmico, considerado o acido da inteligência, e recomendado para melhorar a memória e o stress cerebral

Outro suco verde maravilhoso é obtido com folhas de couve, salsa, rucula, ervas medicinais como babosa, alecrim, boldo, mastruz, alfavaca e manjericão, menta e poejo, raízes como cenoura e beterraba. Esta combinação traz fortalecimento geral do organismo, prevenão a inúmeras doenças, e retarda o envelhecimento. Por isso a importância hoje das hortas orgânicas nos quintais e vasos

O último suco que indicamos, é nosso Suco Xamânico. É o mais poderoso suco depurativo, sendo feito com a combinaão das folhas da batata-doce, do milho, guandu, e ervas medicinais como o boldo, alecrim, malva, salvia, urtiga dióica, bardana, menta e poejo. O suco torna-se denso, parecendo um sangue vegetal altamente depurativo e substancioso

Modo de Preparo dos Sucos Vitais

Deve-se cortar as folhas com a mão, ou à faca ou ainda com tesouras e bater no liquidificador ou em um pilão ou vasilha limpa. Côa-se e bebe-se com gelo ou ao natural. Recomenda-se cerca de 500 mililitros de suco ao jejum e quando houver necessidade. Na geladeira duram até 12 horas sem perder grande parte de seu poder de cura e vitalidade. O que sobra no coador também pode ser aproveitado em sopas, pasteis, pizzas, na feijoada, ou seja, “nada se perde, tudo se transforma, em luz e abençoada energia e alegria” (Março – 2004)

Mauro Schorr – Eng Agrônomo, especialista em agroecologia, agricultura biodinâmica, permacultura, é também naturopata, instrutor de yoga e coordena o Instituto Anima de Cultura e Desenvolvimento Sustentável