

SUMOS NATURAIS

Enquanto Naturopata valorizo acima de tudo a máxima de Hipócrates:

“Faz do teu alimento o teu medicamento e do teu medicamento o teu alimento”.

Significa isto que muito da nossa saúde está directamente relacionado com aquilo que comemos diariamente.

Uma saudável e saborosa alternativa para os pequenos-almoços são sumos naturais feitos na hora. Estes sumos deverão resultar da junção de uma **fruta com um legume**, podendo adicionar opcionalmente os seguintes ingredientes:

- **Canela** (rica no mineral crómio que promoverá níveis saudáveis de glicose no sangue e dará um sabor agradável)
- **Gengibre fresco** (incríveis propriedades anti-virais, antibióticas, estimula a circulação e dará um sabor limão-picante)
- **Limão** (alcalinizante do pH do organismo, rico em vitamina C)
- **Spirulina** em pó (alga com propriedades imuno-estimulantes e desintoxicantes do organismo)
- **Clorela** em pó (alga com propriedades desintoxicantes de metais pesados)
- **Erva-Trigo** em pó (alcalinizante do pH do organismo)
- **Bagas Goji** (estimulantes da imunidade, óptimas para o cérebro)
- **Sementes** (Sésamo, Linhaça, Xia, Cânhamo, entre outras)

De acordo com a experiência sugiro algumas combinações base que poderão ser enriquecidas com os ingredientes acima mencionados:

- **Papaia + Manjeriço**
- **Ananás + Hortelã**
- **Maçã + Aipo**
- **Manga + Beterraba**
- **Framboesas + Cenoura**
- **Pera + Espinafres**
- **Banana + Acelgas**

Juntar água q.b de acordo com o gosto e quantidade!

Eis uma solução simples e saborosa para iniciar o seu dia de uma forma nutritiva e saudável.

É a introdução de pequenas rotinas como esta, saudáveis, que farão uma grande diferença para a sua saúde e poderão ajudá-lo a encontrar o equilíbrio que apenas uma vida plena e saudável lhe poderá proporcionar.

Visite-me em consulta para um aconselhamento mais detalhado. Estarei ao dispor para o ajudar!