



SUCURI

+

Pentru detoxifiere,
vindecare și o viață
sănătoasă



Mitchell Beazley
Kara M. L. Rosen





Cuprins

Introducere

În lumea sucurilor	6
Cabinetul Karei	10
Informații	14

Ce te doare? 26

Afecțiuni ale pielii • Apetit sexual diminuat • Artrită • Colesterol crescut • Condiție fizică slabă • Constipație • Exces ponderal • Fertilitate și concepție • Gută • Hipertensiune arterială • Insomnie • Oboseală hepatică • Stres și oboseală suprarenală

De dragul sucurilor 54

Când suc și când purificare	56
Alegerea storcătorului	56
Sfaturi pentru cumpărător	57
Ingrediente vedetă	58

Rețete de suc 60

Verdețuri dulci și ușoare	62
Verdețuri pure și dure	70
Fructe	78
Rădăcinoase	94
Lapte vegetal	102

ITP pentru organism 108

Ce înseamnă „purificare”?	110
Programul de purificare	112
Amenajarea camării în stil PLENISH	114
Începe programul de purificare	116
A sosit ziua purificării!	118
După purificare	120
Simptomele purificării	121

Rețete pentru purificare

Mic dejun	122
Prânz	127
Cină	132

Indice 138

Mulțumiri 144

NUME

DI/Dna/Dra

Vârsta (dacă e
sub 12 ani)

Adresa

Ghidul afecțiunilor

Constipație	28
Exces ponderal	30
Oboseală hepatică	32
Stres și oboseală suprarenală	34
Gută	36
Fertilitate și concepție	38
Colesterol crescut	40
Hipertensiune arterială	42
Apetit sexual diminuat	44
Condiție fizică slabă	46
Artrită	48
Insomnie	50
Afecțiuni ale pielii	52

Data

Ce te doare?

Trăiești bine sau supraviețuiești?

În loc să trăiesc și să-nfloresc, mă chinuiam să supraviețuiesc, măcinată de un streptococ afurisit și deprimată din cauza unui intestin dat peste cap. Pe tine ce te supără? Guta? Libidoul scăzut? Constipația constantă sau pofta insașiabilă de zahăr? În clinicile PLENISH am cunoscut pacienți din toate categoriile sociale, însă toți aveau ceva în comun: doreau să se purifice cu sucuri, să apese pe CTRL + ALT + DELETE și să fie din nou în formă. Selecția de mai jos se bazează pe afecțiunile cel mai des întâlnite și sper să-ți fie și ție de folos.

Am scos infanteria grea din lista cu experți (vezi pp. 10–13) pentru a analiza afecțiunile des întâlnite.

Tratamentul bolilor e adesea costisitor, așa că de ce să nu încerci să investești mai mult în prevenirea decât în tratarea lor și să-ți reduci drastic cheltuielile? Dai zilnic o căruță de bani pe cafea? Mai bine cheltuiești o nimica toată pe ceai verde și pe hrană organică; sau renunță la alcool o seară pe săptămână timp de 2 luni și cumpără-ți un storcător (vezi p. 56)!

Cum să folosești legenda

Fiecare afecțiune prezentată în acest capitol are propriul simbol și un meniu cu sucuri specific. Caută simbolul specific afecțiunii tale în capitolul cu Rețete de suc (pp. 60–107). Rețetele figurează în meniurile de sucuri.



Constipație



Exces ponderal



Oboseală hepatică



Stres și oboseală suprarenală



Gută



Fertilitate și concepție



Colesterol ridicat



Hipertensiune



Apetit sexual diminuat



Randament scăzut



Artrită



Insomnie



Afecțiuni ale pielii

Nu uita: toate sucurile prezentate în carte au fost testate și sunt atât de delicioase, încât merită să le încerci și dacă ești sănătos tun.



Constipație

Mergi la toaletă și dă-i drumul! Am spus-o și-o vom mai spune până vei scăpa de jenă! Toți oamenii trebuie să se alimenteze cu nutrienții vitali proceselor metabolice și să elimine (prin scaun, urină sau transpirație) toxinele și reziduurile de care n-au nevoie. Când această funcție de bază a organismului dă semne de oboseală, consecințele asupra organismului pot fi groaznice. Am rugat-o pe Gabriela Peacock (vezi p. 12) să ne explice cum să facilităm tranzitul intestinal și ce să facem când „angajații” de la transporturi intră în grevă.

Ce este constipația?

Constipația e o afecțiune des întâlnită la persoane de toate vârstele. În timpul digestiei (pp. 15–16), mâncarea e metabolizată, iar majoritatea nutrienților sunt absorbiți în sânge prin vena portă, legată direct de ficat. Fibrele nu pot fi digerate, așa că rămân în intestin, alături de celelalte reziduuri, și ajută la tranzitul acestora prin colon, generat de contracții musculare de tip tonic (peristaltice). Odată ce excesul de apă a fost absorbit, deșeurile solide sunt depozitate temporar în rect, de unde sunt eliminate ulterior. Când suntem constipați, deșeurile rămân în intestin o perioadă mai lungă, astfel că unele toxine sunt absorbite iar în sânge, îngreunând funcționarea ficatului. Constipația poate spori dezechilibrul hormonal la femei, ducând la un surplus de estrogen. În mod normal, femeile metabolizează cantități mari de estrogen în ficat, eliminându-le apoi prin intestin. Femeile care suferă de constipație reabsorb o bună parte din estrogen înapoi în ficat.

Suferi de constipație?

Constipația apare când mișcările intestinelor sunt mai rare și mai dificile decât de obicei, iar evacuarea materiilor fecale e incompletă. Când ești constipat, scaunul e mai tare, uscat și noduros, însoțit uneori de gaze, de balonare și de dureri abdominale. Printre simptomele dezechilibrului hormonal provocat de constipație întâlnim sindromul premenstrual (PMS) și crampele menstruale. Constipația de scurtă durată nu provoacă mari neplăceri, dar cea cronică e adesea dureroasă și poate duce la complicații precum hemoroizi

și incontinență. Diagnosticul se bazează, de regulă, pe simptome, dar se recomandă o examinare atentă, pentru a elimina posibilitatea existenței unor afecțiuni grave.

Cauzele constipației

Cele mai cunoscute cauze ale constipației sunt insuficiența fluidelor și a fibrelor alimentare în dietă, schimbările în rutina zilnică și lipsa de mișcare. Constipația poate fi și un efect secundar al stresului și al anumitor medicamente și e asociată cu afecțiuni precum sindromul colonului iritabil (SCI). Ea poate fi accentuată de un stil de viață sedentar (de pildă, lăncezeala pe canapea), dar și de schimbări în dietă provocate de călătorii lungi sau de sarcină.

Să facem ordine!

Constipația poate fi ameliorată dacă ne schimbăm dieta și sporim consumul de fibre alimentare și de fluide, dând astfel mai multă consistență scaunului. Asta va duce la creșterea frecvenței mișcărilor intestinale și la reducerea perioadei dintre consumul alimentelor și eliminarea lor din organism.

Atenție

Comunică medicului orice schimbare în fluxul intestinal, mai ales dacă observi sânge sau mucozități în scaun. Nu te panica: dacă ai băut recent suc de sfeclă roșie, s-ar putea ca urina și scaunul să fie roșiatice!



Mai multe fibre

Alimentația cu fructe și legume crude îmbogățește dieta cu fibre solubile și insolubile, ajutând la împingerea reziduurilor prin colon. Se recomandă ca adulții să consume 18–30 grame de fibre zilnic pentru un tranzit ideal. La prepararea sucurilor, fibrele vegetale insolubile – ce încetinesc digestia – sunt separate de lichidul hidratant și bogat în nutrienți. Vei obține o substanță bogată în enzime active, glucide naturale pline de energie și ușor de metabolizat, oxigen, precum și numeroase vitamine, minerale și fitonutrienți absorbiți cu ușurință, toate contribuind la bunăstarea ficatului și a sistemului tău digestiv și prevenind astfel reabsorbirea în sânge a toxinelor pe care corpul s-a străduit din răsuputeri să le elimine. Ovăzul, tărațele și cerealele integrale cresc și ele doza de fibre.

Bea și fă mișcare

E bine să bei zilnic între 6 și 8 pahare de apă. Recomandăm și ceaiurile din plante cu extras de fenicul, mentă și urzică. Pe deasupra, e important să faci mișcare cel puțin 20 de minute în fiecare zi.

Bea sucuri proaspete pe stomacul gol pentru a facilita absorbția nutrienților în circulația sângelui din intestinul subțire. De-acolo, sângele va circula prin tot corpul, oferind organelor tale vitale o dușcă strașnică de nutrienți gata asimilați. Această dietă ajută și la alcalinizarea sângelui (pp. 17–19) și hidratează intestinul pentru eliminarea optimă a materiilor fecale.

Farmacia verde

Iată recomandările Gabrielei pentru un tranzit fără probleme:

Sucul de papaia e bogat în papaină, enzimă proteolitică ce ajută la descompunerea proteinelor dietetice în stomac și în intestine. Papaia reglează funcționarea sistemului digestiv, ajută la mișcările peristaltice (vezi „Ce e constipația?”) și încurajează mișcările intestinale. Unii pacienți ce sufereau de iritații pe tractul gastrointestinal – legate mai ales de gaze și de o tendință spre constipație – au mărturisit că dieta cu papaia le-a îmbunătățit sănătatea.

Merele conțin sorbitol (sau glucitol), un adevărat laxativ natural.

E un tip de poliol absorbit încet în sânge. În trecerea prin intestin, sorbitolul reține o anumită cantitate de apă pe care o transportă în colon, ceea ce contribuie la umectarea scaunului, făcându-l mai puțin compact și regularizând, totodată, mișcarea intestinului. Sorbitolul se găsește și în prune, piersici și pere.

Sucul de morcovi ajută ficatul – care produce bila, în absența căreia organismul se constipă – prin fixarea acizilor biliari. În plus, încurajează mișcările peristaltice și tranzitul intestinal. Morcovii au un gust dulce, dar conțin mult mai puțin zahăr și calorii decât fructele. Dacă nu-ți dorești un ten bronzat tot anul, nu consuma în exces: betacarotenul îți poate colora pielea în portocaliu.

Meniul sucurilor

Pagina 93: Manevră fină

Energie din superalimente

Semințele de in și cojile de psyllium sunt bogate în fibre solubile, iar psyllium ajută la regularizarea tranzitului intestinal. Pune coji pisate de psyllium în paharul cu suc pentru curățarea colonului și tratarea constipației.

Prunele uscate ajută la formarea unui scaun mai moale, ce va tranzita mai ușor intestinul. Lasă prunele la înmuiat în apă rece peste noapte și bea sucul natural a doua zi.

