

# Sucoterapia



Receitas fornecidas pelo fitoterapeuta André Resende

## Suco para insônia:

1/4 de maçã  
2 folhas de alface  
1 colher de sopa de polpa de maracujá  
1 pedaço de maracujá com casca  
Água

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes juntos e tomar 3 vezes ao dia

## Suco para o intestino preso:

1 colher de sopa de psilium em pó  
2 colheres de sopa de farelo de trigo  
1 fatia de mamão  
4 ameixas pretas  
1 copo de leite de soja

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes juntos e tomar de manhã e a noite

## Suco para gastrite

1 punhado de hortelã  
1 folha de couve  
Mel

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes juntos e tomar 3 vezes ao dia

### **Suco emagrecedor**

1 colher de sopa de psilium em pó  
1 fatia de abacaxi  
4 ramos de salsa  
1/2 pêra  
Água

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes juntos e tomar 3 vezes ao dia

### **Suco energético e para combater o stress**

1 colher de café de Damiana em pó  
1 colher de café de Ginseng em pó  
1/2 fatia de Kiwi  
1/2 folha de couve  
1/2 cenoura  
1 copo de água de côco  
Mel

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes juntos e tomar 2 vezes ao dia

### **Suco para Hipertensão**

1 cacho de uva vermelha  
1 rodela de Gengibre  
1 copo de água

Modo de Preparo:

Bater todos os ingredientes e tomar 2 vezes ao dia