

# Cuprinsul

<i>Cuvânt către cititor</i> .....	5
<i>Prolog</i> .....	11

## Capitolul 1

<b>Băuturile</b> .....	12
Ce să bem? .....	14
Băuturi sănătoase .....	16
Apă .....	16
Sucuri și smoothie-uri - 1 .....	18
Sucuri și smoothie-uri - 2 .....	20
Sucuri și smoothie-uri: aparate .....	22
Inducerea băuturilor .....	24
Băuturi pe bază de cereale .....	26
Lapte vegetal .....	28
Lapte vegetal .....	30
Lapte de soia .....	30
Lapte de migdale .....	31
Lapte de ovăz .....	32
Lapte de quinoa .....	33
Băuturi fără alcool .....	34
Vin și bere fără alcool .....	34
Cocktailuri - 1 .....	36
Cocktailuri - 2 .....	38
Cocktailuri - 3 .....	40
Băuturi cu dezavantaje .....	42
Lapte de vacă .....	42
Băuturi carbogazoase .....	43
Cafea, ceai, <i>maté</i> și <i>ginseng</i> .....	44
Băuturi dăunătoare .....	46
Băuturi alcoolice .....	46

## Capitolul 2

<b>Băuturi pentru fiecare parte a corpului</b> .....	48
Sucuri, smoothie-uri, supe, supe reci, infuzii și alte băuturi sănătoase potrivite pentru prevenirea și tratarea celor mai comune boli ale fiecărui organ sau sistem al corpului uman	
Băuturi pentru ochi .....	50
Băuturi pentru sistemul nervos .....	56
Băuturi pentru sistemul cardiovascular .....	76
Băuturi pentru sânge .....	92
Băuturi pentru sistemul respirator .....	110
Băuturi pentru ficat .....	118
Băuturi pentru stomac .....	124
Băuturi pentru intestine .....	132
Băuturi pentru tractul urinar .....	148
Băuturi pentru aparatul reproducător .....	156
Băuturi pentru metabolism .....	178
Băuturi pentru aparatul locomotor .....	194
Băuturi pentru piele .....	208
Băuturi pentru sistemul imunitar .....	216

## Capitolul 3

### Cura de detoxificare ..... 226

Sfaturi practice pentru a urma o cură de detoxificare, sau de purificare, bazată pe băuturi sănătoase

Cura de detoxificare.....	228
Toxinele.....	228
Curățarea interioară.....	230
Cele patru canale de eliminare.....	232
Când să facem și când să nu facem o cură de detoxificare.....	234
Beneficiile curei de detoxificare.....	236
Tipuri și variante.....	238
Trei zile pentru detoxificare.....	240
Variante ale curei de detoxificare.....	242
Postul.....	242
Limonadele.....	244
Supa depurativă totală.....	246
Infuzii depurative.....	247
Cure de fructe.....	248
Ajutoare în cura de detoxificare.....	250
Tratamente naturale complementare.....	250
Cure de detoxificare pentru situații specifice.....	252
Detoxificare de cofeină.....	252
Detoxificare de tutun.....	254
Detoxificare de alcool.....	256
Detoxificare de pesticide și metale grele.....	258

## Capitolul 4

### Cum să vă vindecați cu ajutorul băuturilor..... 260

Meniuri practice pe bază de băuturi pentru curățarea organismului sau cure de prevenire pentru diferite afecțiuni

Cură pentru curățarea ficatului.....	262
Cură pentru curățarea intestinelor.....	264
Cură de alcalinizare.....	266
Incrăcătura acidă (valoarea PRAL).....	268
Alimente alcalinizante și acidifiante.....	270
Cură antidiabetică.....	272
Cură pentru vedere.....	274
Cură neuroprotectoare.....	275
Cură anticolesterol.....	276
Cură cardioprotectoare.....	277
Cură pentru luarea în greutate.....	278
Cură împotriva hipertensiunii arteriale.....	279
Cură antiîmbătrânire.....	280
Cură pentru frumusețea pielii.....	282
Cură antialergică.....	283
Cură imunostimulatoare.....	284
Cură anticancer - 1.....	286
Cură anticancer - 2.....	288

## Capitolul 5

### Cum să slăbiți cu ajutorul băuturilor ..... 290

Sfaturi practice pentru slăbit cu ajutorul băuturilor, fără riscuri pentru sănătate

Cum să slăbiți cu fructe.....	292
Băuturi pentru slăbit.....	294
Câteva sucuri de slăbit.....	296
Aplatizarea abdomenului.....	298
Înlocuirea meselor cu smoothie-uri.....	300
Cum să înbogați smoothie-urile.....	302
Termogenice.....	304
Sucuri care ard grăsimile.....	304
Infuzii și suplimente care ard grăsimile.....	306
Condimente care ard grăsimile.....	308
Cură de slăbire.....	310
Sfaturi generale.....	310
Alimente solide.....	312
Modalități de a urma o cură.....	314
Beneficiile unei cure.....	316
Cum să învingeți dependența de mâncare.....	318
Tipuri de băuturi care pot fi folosite.....	320
Cum să slăbiți în trei zile.....	322

Epilog.....	326
Ingrediente alternative.....	329
Unități de măsură și abrevieri.....	330
Doza zilnică recomandată pentru nutrienți.....	331
Indexul bolilor.....	332
Indexul băuturilor.....	334
Indexul ingredientelor.....	336
Indexul proprietăților medicinale.....	340
Index alfabetic general.....	346



## SUCURI ȘI SMOOTHIE-URI – 2

*Sursă excelentă de vitamine, minerale și antioxidanți.*

### NUTRIENȚI ȘI ANTIOXIDANȚI ÎN SUCURI ȘI SMOOTHIE-URI

- **Proteine:** toate sucurile conțin o cantitate considerabilă de proteine. De exemplu, un pahar de suc de morcovi furnizează 2 g de proteine, la fel ca 2 linguri de iaurt.
- **Zaharuri:** în principal, în sucurile de fructe.

- **Grăsimi:** puține, dar de bună calitate, cum ar fi acizii grași esențiali omega-3 din sucurile verzi.
- **Vitamine:**
  - Hidrosolubile, în principal vitamina C și cele din grupa B (cu excepția vitaminei B<sub>12</sub>).
  - Liposolubile, cum ar fi vitaminele A (provitamină, sub formă de betacaroten și alți carotenoizi), E și K. Recent, s-a descoperit că vitamina K protejează împotriva osteoporozei și a diabetului.
- **Minerale:** magneziu, calciu, fier și zinc, care se absorb ușor.
- **Fibre:** în mare parte solubile, formate din pectine, gume și mucilagii.
  - Fibrele insolubile: cresc volumul fecalelor și previn constipația.
  - Fibrele solubile: fac fecalele mai moi, facilitând defecația; reglează absorbția glucozei; hrănesc bacteriile din flora intestinală (efect prebiotic).
- **Antioxidanți fitochimici:** cum ar fi licopenul, polifenolii, antocianinele și clorofila. Pe lângă faptul că dau culoare sucurilor, protejează împotriva cancerului, a bolilor degenerative și a îmbătrânirii.
- **Enzime:** facilitează digestia, ușurând munca stomacului, a intestinelor și a pancreasului.

#### **Conținut scăzut de calorii**

*Sucurile verzi și smoothie-urile obținute din verdețuri și alte legume proaspete sunt detoxifiante și au un conținut scăzut de zaharuri; de aceea, sunt esențiale într-o cură de slăbire (p. 290).*

### TERREMOTO („CUTREMUR”) FĂRĂ ALCOOL

Cocktail specific regiunii Santiago, Chile, folosit pentru a combate căldura în perioada verii.

Dacă primul pahar nu este de ajuns, mai puteți servi altele mai mici, numite „replică”.

De asemenea, puteți începe cu un „cataclism” sau un „tsunami” din același cocktail, servit în halbe mari.



#### Ingrediente

- 1 felie (sau 1 cupă de înghețată) de ananas
- suc de struguri (must) sau vin fără alcool
- un strop de sirop de rodii (grenadină)

#### Mod de preparare

- Se amestecă ingredientele într-un shaker de cocktail.
- Se servește într-un pahar potrivit, ornat cu o jumătate de felie de ananas.

#### Proprietăți

- Energizant;
- Antianemic;
- Moderat în calorii (aproximativ 90 pe 125 ml).

### Sos Worcestershire total vegetarian

Sosul Worcestershire, foarte popular în Anglia, poate fi făcut și fără ingrediente de origine animală, cum ar fi anșoa, care fac parte din rețeta originală. Deși prezența oțetului nu îl face foarte sănătos, sosul Worcestershire poate fi folosit sporadic și în cantitate mică pentru a „învia” anumite băuturi și feluri de mâncare.

#### INGREDIENTE

- ½ cană de oțet de mere
- 2 linguri de sos de soia
- 2 linguri de apă
- 1 lingură de zahăr brun
- ¼ linguriță de pudră de ghimbir
- ¼ linguriță de muștar (uscat sau pudră)
- ¼ linguriță de pudră de ceapă
- ¼ linguriță de pudră de usturoi (sau jumătate de cățel de usturoi zdrobit)
- ¼ linguriță de pudră de scorțișoară
- ¼ linguriță de pudră de ardei-de-Cayenne

#### MOD DE PREPARARE

- Se pun toate ingredientele într-un vas și se încălzesc până la punctul de fierbere.
- Se fierb la foc mic timp de câteva minute, amestecând continuu, până când volumul se reduce la jumătate.
- Poate fi păstrat la frigider, într-un vas, timp de 3 luni.



### Ponturi pentru prepararea unui cocktail bun



# SUCURI SĂNĂTOASE

Stilul de viață contemporan ne deteriorează din ce în ce mai mult sănătatea. Deși avem la dispoziție resurse mai multe și mai bune, milioane de oameni se confruntă cu probleme serioase în zona sănătății personale, probleme care pot fi evitate. Din acest motiv, este necesar să descoperim puterea medicinală a băuturilor, care, pe lângă faptul că ne încântă simțurile cu aromele lor delicate, favorizează sănătatea corpului și ajută la combaterea și prevenirea multor afecțiuni.

Citind această carte, veți afla:

- cum să slăbiți cu ajutorul băuturilor;
- cum să preparați peste 100 de sucuri, smoothie-uri, cocktailuri, supe și infuzii sănătoase;
- cum să faceți în mod corect și sigur o cură de detoxificare;
- cum să preveniți și să tratați diverse afecțiuni cu ajutorul băuturilor sănătoase;
- care sunt dezavantajele anumitor băuturi foarte populare și ce variante aveți pentru a le înlocui.



**GEORGE D. PAMPLONA-ROGER** este medic chirurg și expert în sănătate publică. Prin natura profesiei lui, a ajuns să cunoască bine corpul uman, și pe dinăuntru, și pe dinafară. Având la bază o vastă experiență ca educator în domeniul îngrijirii sănătății, dispune de o excelentă abilitate de a comunica publicului larg informații științifice, transformând complexitățile în lucruri ușor de înțeles. Cărțile scrise de dr. Pamplona-Roger au fost traduse în mai multe limbi, inclusiv în limba română, la Editura Viață și Sănătate fiind disponibile și titlurile *Sănătate prin alimentație* și *Un corp sănătos*.

ISBN 978-605-911-473-2



9 786059 114732



54900

**evs**  
editura viață și sănătate

  
**Safeliz**

