

	S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR – FONE 3256-4383 WWW.SBEE.ORG.BR	Revisão n°.	Pág. deste D.O
		03	1 de 1
		Data da última revisão:	
		13/01/2024	

DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 10 – FITOQUÍMICO

O QUE É:

Fitoquímico ou fito-nutrientes, pela definição mais ampla, são químicos ou nutrientes provenientes de vegetais. A palavra fitoquímico é utilizada para referir-se a compostos encontrados em vegetais que têm efeito benéfico na saúde ou um papel ativo na melhora do estado de indivíduos com enfermidades.

O suco de vegetais (Fitoquímico) atua para melhorar a condição sanguínea, tem ação antioxidante, fornecendo todos os elementos nutricionais em grande quantidade, principalmente aqueles com capacidade de regular o metabolismo, objetivando reparar as estruturas danificadas das moléculas do corpo.

OBJETIVO:

Tem como finalidade otimizar o funcionamento do sistema imunológico, agir diretamente contra bactérias e vírus, reduzir inflamações. Possui antioxidantes que combatem radicais livres. Está associado no tratamento e/ou prevenção de câncer, doenças cardiovasculares ou qualquer outra enfermidade afetando a saúde ou bem-estar do indivíduo.

COMO FAZER:

O melhor horário para o seu consumo é no desjejum, onde o corpo está saindo do processo de repouso e necessitará de uma refeição realmente nutritiva e balanceada para ter suporte energético e uma nutrição celular adequada para ser capaz de desenvolver todas as suas atividades diárias.

Higienizar as verduras: Lavar bem as verduras. Em seguida deixar no vinagre por 30 minutos (2 colheres de sopa para 1 litro de água) ou no hipoclorito de sódio por 10 minutos (1 colher de sopa para 1 litro de água). Em seguida lavar novamente com água corrente e fazer o suco verde.

Verduras: **Alface, salsinha e couve.**

Bater no liquidificador, tomar um copo médio, 15 minutos antes do café da manhã. Alternar a **COUVE** do suco, a cada 2 (dois) dias, por **CHICÓRIA, ACELGA, ALMERÃO, ESPINAFRE, REPOLHO** ou **MOSTARDA**, a seu gosto.

Propriedades da alface: As alfaces de folhas verde-escuras são ótimas fornecedoras de cálcio, clorofila, ferro, magnésio, silício, vitaminas A e E. São indicadas principalmente na reconstituição da hemoglobina do sangue. O suco da alface dá brilho, maciez e saúde a pele a aos cabelos, predispõe o crescimento dos cabelos mais do que cortes ou tratamentos. O teor de silício promove flexibilidade dos músculos e articulações. É conhecido seu efeito suave e sedativo. É antioxidante (combate os radicais livres).

Propriedades da salsinha: Ela elimina os coágulos, melhora a circulação do sangue, possui vitamina C.

BENEFÍCIOS:

Realiza a nutrição celular adequada / Desintoxica o organismo / Possui uma poderosa ação antioxidante/ Regulariza a flora intestinal (Microbiota) e ativa o sistema imunológico.