

# **Receitas antivírus**

**Ferver 1 Litro de água à noite**

**Deitar**

**1 Rodela de limão**

**1 Colher de chá de curcuma da Índia**

**4 Pedacos de Gengibre**

**10 Cravinhos da Índia**

**Deixar toda a noite**

**De manhã**

**Agitar bem**

**Coar e colocar em garrafas de vidro translúcido**

**Colocar no frigorífico**

**Agitar bem antes de deitar no copo**

**Beber um copo pequeno todos os dias, de manhã em jejum e à noite antes de deitar**

**Beber durante 7 dias, parar 7 dias, etc.**

**Na semana em que não estiver a beber a receita acima**

**Todos os dias**

**Cortar um limão em 3 partes**

**Deitar numa chávena grande**

**Deitar água quente em cima**

**Deixar ficar morno e beber o líquido todo**

**Duas vezes por semana**

**Cortar 3 dentes de alho em bocados**

**Deitar num copo cheio de água à noite**

**Beber pela manhã em jejum**

**Ferver um litro de água à noite, deitando uma colher de  
sopa de chá de erva-doce**

**De manhã colocar numa garrafa e beber ao longo do dia**

## **REFEIÇÕES**

**Sopa de cebola, alho e tomate**

**Deitar alho bem picado cru no prato e misturar com a sopa**

**Salada de tomate, cebola, alface e alho picado**

## **SUMO**

**No liquidificador**

**O sumo de uma laranja**

**O sumo de um limão**

**Uma maçã verde**

**Um dente de alho**

**Se estiver engripado ou só constipado**

**Cortar uma cebola às rodelas e colocar num prato**

**Colocar um prato destes em cada quarto de dormir, sala e cozinha à noite**

**De manhã deitar fora**

**Repetir enquanto a doença se mantiver**

**Isto não impede que consumamos outros alimentos, evidentemente, sobretudo legumes e frutas.**

**No entanto é preciso saber combinar os alimentos usados em cada refeição pois alguns deles são incompatíveis.**

## **NÃO CONSUMIR**

**(Se não puder evitar, consumir em pequenas quantidades)**

**Carnes**

**Bebidas Alcoólicas**

**Pão branco**

**Açúcar refinado**

**Não fazer todas as receitas ao mesmo tempo.**

**Ir variando ao longo do ano pois estas receitas são para todo o ano.**