

inhamo e cenoura.
batata doce e cenoura ou poro
A abóbora pode ser substituída por
Dica:

- 1 colher de chá de Azeite de oliva
exeto a azeite que vai menos)
- 1 colher de sopa de cada erva,
colheres de sopa de azeite,
- 2 folhas de louro
- Gengibre (um pedaço a gosto)
- 1/2 abóbora com casca e sem
sementes
- 1 cebola
- Ingredientes

Sopa de Abóbora

Receitas
Especiais
para os Olhos

OLHOS DE ÁGUA
MELHORANDO SUA VISÃO

OLHOS DE ÁGUA
MELHORANDO SUA VISÃO

- Preparo:
- Refogue o gengibre no azeite de azeite
e acrescente a abóbora, as folhas de
louro, a pitada de sal e água.
 - Acrescente a cebola em seguida.
Afinal pode ser ajustada a
quantidade de água.
 - Deixe cozinhar (pode ser na pressão) e
depois bata no liquidificador. O
batido no liquidificador com
oregano, louro, um pouquinho de
alecrim, tomilho, mais ou menos 2
 - Sal verde a gosto (sal marinho
batiado no liquidificador com
gengibre)
 - 2 folhas de louro
 - Gengibre (um pedaço a gosto)
 - 1/2 abóbora com casca e sem
sementes
 - 1 cebola
 - Ingredientes

Mousse de Abacate e Cacau

Ingredientes

- 1 abacate
- 1 colher de sopa de baunilha
- 2 cubos de gelo
- 2 colheres de sopa de melado
- 2 colheres de sopa de cacau em pó

Preparo

- Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

Suco Verde Saúde dos Olhos

Ingredientes:

- Água de coco (coco verde natural)
- Folhas de uma cenoura
- 1 fatia grande de gengibre
- 1 colher de sopa de linhaça
- 1/2 limão cravo
- 1 maçã sem sementes

Preparo

- Bater todos os ingredientes no liquidificador e tomar em seguida.
Pode ser coado ou não.

Crepioca

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de tapioca
- 1/2 xícara de cafezinho de água
- 1 colher de chá de linhaça ou gergelim
- 1 pouco de azeite para untar a frigideira

Preparo

- Misture todos os ingredientes até obter uma massa uniforme. A massa pode tanto ficar mais líquida quanto mais firme, você controla isto com a quantidade de água.
- Leve à frigideira untada com o azeite. Deixe assar de um lado, depois vire. É como se fosse uma panqueca mesmo.
- Tempere à gosto (com orégano ou alecrim ou zattar, ou outro condimento de sua preferência)

Dica de recheio:

Tomate cereja, mussarela de búfala e manjericão. Pode ser fechada como crepe ou aberta como pizza.

Sardinha Escabeichi

Ingredientes

- | | |
|--------------------------|--|
| • 2 unidades de sardinha | • 1 cebola |
| • 1 maço de manjericão | • 1 e 1/2 limão Taiti |
| • 2 folhas de louro | • Pimenta rosa (uma pitada à gosto) |
| • 3 tomates | • 1 fio de azeite para untar o fundo da panela |

Preparo

- Coloque em uma panela de pressão uma camada de cebola, uma camada de tomate, um pouquinho de pimenta, um raminho de manjericão, uma folha de louro e uma camada de sardinha (com a pele para baixo). Esprema 1 limão e acrescente um pouco de sal. Coloca mais um pouco de azeite e mais uma camada de sardinha.
- Esprema o restante do limão (1/2 limão) e coloca mais um pouco de pimenta, mais um raminho de manjericão e a folha de louro, o tomate restante e por último a cebola restante. Cozinhe na pressão por 10 a 15 minutos. Sirva em seguida ou guarde na geladeira.

Dica de preparo

Separe os ingredientes meio a meio, para usar na primeira camada e por último na segunda camada.

Composto Fitoenergético para a Visão

- Usa-se um punhadinho de cada erva. É bem pouco mesmo. Você pode usar qualquer parte da planta, natural ou desidratada. Coloque em um recipiente um pouco de cada uma das seguintes ervas:

- Açoita Cavalo
- Marmelo
- Cravo
- Sete sangrias
- Alfazema
- Erva doce
- Manjericão

Chá

Etapa 1 - Energização Verde e Prata (fazer uma vez apenas)

- Você irá realizar um processo de ativação desse composto, chamado verde e prata, que nada mais é do que a imposição das suas mãos sobre o composto, colocando sua intenção, como no Reiki. Faz com sentimento de gratidão, visualizando que uma luz verde emana de seu coração e uma luz prata emana do topo de sua cabeça. Estas luzes se juntam em suas mãos e pulsam ora verde, ora prata. De olhos fechados e respirando calma e profundamente, se conectando realmente com o seu propósito.

Etapa 2 - Infusão (fazer todas as vezes que for preparar o chá, exceto se for para o spray)

- Após realizada a energização, coloque uma pitadinha do composto em aproximadamente 1 xícara de água, Aqueça em fogo, mas não deixe ferver. É isso mesmo, o composto feito na etapa 1 será utilizado durante 14 dias. Por isso, você irá usar apenas uma pitada do composto por vez.
- Após aquecer, tampe e deixe por aproximadamente 3 minutos antes de tomar. Consuma em seguida, trazendo um momento de paz e tranquilidade para você.
- Observação: o resultado que se espera é um chá praticamente que não tem cor, nem gosto e nem cheiro.
- Este processo de ingestão do Chá deverá ocorrer durante 14 dias (nem mais nem menos), duas vezes ao dia, com intervalo mínimo

Compressa

- Faça o mesmo procedimento que realizou para o chá, molhe um paninho branco de algodão no chá e torça um pouco para tirar o excesso de líquido. Você deve ter o cuidado de separar um paninho limpo para ser usado especificamente para esta finalidade.
- Aplique a compressa conforme indicação nos exercícios de compressas do curso. Ou seja, pode ser quente ou fria. de 4 horas entre uma xícara de chá e outra.