

**RECOMENDAÇÕES DE SANTA HILDEGARDA DE BINGEN EM CASO DE GRIPE
E FRAQUEZA DO SISTEMA IMUNOLÓGICO &
A RECEITA DA VIRGEM MARIA**

1. Em primeiro lugar, uma alimentação sã onde o **trigo espelta** em "linha de frente", afinal, o espelta contém tudo o que o organismo precisa para se fortalecer e também ajudar nossa imunidade diante de ataques virais e/ou outros;

2. Consumir alimentos ricos em vitamina C e por isso, no caso de febre, Hildegarda recomenda a **framboesa** especialmente para as crianças. Além de ser deliciosa, ela contém bastante antioxidantes e é antiviral. A framboesa também contém a vitamina C mas ela deve ser consumida *in natura* e não cozida. Caso você a tenha congelado, ela também pode servir desde que você a deixe descongelar naturalmente;

3. A **camomila espanhola** (ou piretro) é um antiviral, antifúngico e também combate as bactérias. **Posologia** aconselhada: 1/2 colher de café por dia;

4. E na alimentação e medicina de Hildegarda de Bingen, há também a conhecida "mistura para a gripe", ou seja, uma mistura de pó de gerânio, camomila espanhola e **noz-moscada**. **Posologia**: em casos de prevenção, 1/2 colher rasa de café e em caso de sintomas de gripe, 1/2 colher rasa de café 3x ao dia.

IMPORTANTE : Todos esses alimentos colaboram à combater a gripe e também à fortalecer a imunidade do organismo mas não substituem um tratamento adequado que deve ser acompanhado por um médico ou profissional de saúde habilitado. Porém, podem acompanhar o tratamento juntamente com uma alimentação sã e variada. Na dúvida, procure um profissional competente.

Atenção : Procure ter mais informações sobre esses alimentos no blog **Viriditas de Hildegarda de Bingen**: viriditasbingen.canalblog.com

A RECEITA DA VIRGEM MARIA

Além de Santa Hildegarda, a própria Virgem Maria forneceu uma receita ao irmão *Joseph Francis* em outubro de 1986, no Canadá.

Ela o previniu sobre a vinda de uma doença que atacaria as vias respiratórias e teria os sintomas muito parecidos com o da gripe: os pulmões e também o coração seriam atacados, levando muitas pessoas à morrerem.

A Mãe Celeste aconselhou o seguinte:

"Esprema um grande dente de alho fresco, 1 colher (chá) de gengibre fresco ou em pó, 1 colher (sopa) de suco de limão e 1 colher (chá) de mel e despeje água fervente sobre esses ingredientes misturados e deixe descansar por 10 minutos. Não cozinhar! Tomar uma xícara dessa bebida diariamente, 1 hora antes de dormir. Se a pessoa apresentar os sintomas da doença, ela deverá beber 3 xícaras por dia."

Este conselho vem da Mãe do Divino Médico.

Veja a receita à seguir →

ATENÇÃO : Todos os ingredientes nesta receita colaboram à fortalecer a imunidade do organismo (até um certo ponto) e por isso, ajudam no tratamento de uma gripe, resfriado etc. Porém não substituem um tratamento adequado que deve ser acompanhado por um médico ou profissional de saúde habilitado. Na dúvida, procure um profissional competente.

Receita : Ingrediente e Preparo

Se não houver algo fresco disponível, uma cápsula de alho ou pílula de alho também podem ser utilizadas. O forte cheiro de alho pode ser evitado mastigando um pouco de salsa fresca.

Caso você deseje fazer uma preparação para armazenar:

Ingredientes

1 e meio de bulbos (cabeças) de alho

125g de gengibre fresco

1 pote de mel 250g

Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e guarde na geladeira, de preferência, num pote de vidro (jamais plástico).

Preparação do suco:

1 colher de chá cheia da mistura acima.

Coloque a mistura em um copo, adicione 1 colher (sopa) de suco de limão e encha com água quente.

Aguarde 10 minutos e só então, beba.

MUITO IMPORTANTE: após ter preparado a bebida, REZE antes de beber: "*Ó Maria Imaculada, Nossa Mãe, olhe para nós e dê-nos sua benção que se manifeste em nosso sofrimento.*"