

A Sopa de La Jardinera

Minhas queridas sementes, sinto uma alegria imensa e uma doçura ainda maior ao ouvir os passarinhos todas as manhãs aqui na Casa Templária. São eles que nos acordam e nos transmitem essa alegria e, observando que eles vão buscar o néctar das primeiras flores, vemos que chegou o momento de fazermos uma limpeza interna. Por que interna? Porque todas as manhãs, a primeira coisa que fazemos quando levantamos é cuidarmos do lado ‘externo’. Tomamos banho, depois hidratamos nossa pele, limpamos o rosto, passamos protetor solar, nos maquiemos, passamos um pouquinho de rímel nos olhos, baton e um pouco de *rouge*. Nossas sementes cavalheiros também têm, cada vez mais, que usar creme hidratante devido ao sol e à poluição do ar.

Então hoje vamos nos preparar para fazer essa limpeza durante um mês. Se não conseguirem, façam pelo menos por 15 dias, mas vamos fazer o possível para mantê-la durante um mês.

Todos os dias vamos preparar uma sopa de verduras. Vamos prepará-la bem líquida para podermos tomá-la durante todo o dia. Aqueles que puderem, levem para tomar no trabalho; e os que não puderem, tomem sempre que estiverem em casa. Pode ser meio litro, mas, se conseguirem tomar um litro, vai ser muito melhor! Isso vai limpar seus intestinos começando pelo estômago, intestino grosso e intestino delgado, ao mesmo tempo que os fortalecerão com suas vitaminas. Esta sopa é deliciosa e tudo o que é usado para fazê-la vem da natureza.

Além disso, vamos preparar todos os dias um punhadinho de castanhas – podem ser nozes, amêndoas, avelãs, pistache, castanhas de caju, o que for fácil de obter, ou um punhadinho de amendoins e pode incluir também frutas secas como: passas, ameixa preta, maçã seca, damasco e também outros tipos de frutas secas. Se possível, comam um punhadinho pela manhã e um à tarde ou à noite - será melhor. Isso vai nos ajudar a obter os oligoelementos que são necessários para complementar, juntamente com a sopa, a limpeza dos intestinos. Comam essas castanhas e frutas secas acompanhadas de dois iogurtes - natural ou de fruta, como preferirem -, que dividirão durante o dia. Complementem a alimentação do dia com uma refeição leve ou aproveitem para comer - se tiverem em seus países - o *gallo pinto* [feijão com arroz cozidos juntos à moda da Costa Rica]. Podem comer todos os dias feijão com arroz e essa sopa. Também podem comer massa ou virado de feijão além da sopa, das castanhas e frutas secas e dos iogurtes.

Em toda parte que se come feijão junto com arroz, tem-se uma refeição bem equilibrada assim com arroz com verduras ou feijão com verduras. Mas a sopa é indispensável, assim como o iogurte e as frutas secas e castanhas. Se tiverem tempo e quiserem se fazer um agrado, façam um chá de tomilho com alecrim e algumas folhinhas de sálvia - uma xícara - que vai ajudar o sangue.

O tomilho é antisséptico; o alecrim e as folhinhas de sálvia acalmarão também o estômago e os intestinos e darão muitíssima força aos pulmões. Essa mistura é recomendável para fortalecer o sistema imunológico. Durante esses dias - sejam 15 dias ou um mês -,

procurem levar uma vida mais saudável possível. Façam suas meditações e fiquem atentos aos sonhos, ao chacra 6, às visões que tiverem e ao que ouvirem. Quando está limpo - em seu estado de pureza -, o organismo fica mais receptivo a toda informação Divina e Celeste que vem do Universo ou de seu Anjo da Guarda e de seus Guias.

Minhas queridas sementes, façam esta experiência que fará muito bem ao seu organismo e, principalmente, ao seu Ch6.

Um grande abraço, mantenham-me a par dos acontecimentos. Ficarei aguardando comentários sobre suas experiência (se falharem um dia, não entrem em pânico, continuem no dia seguinte, pois é a consciência que faz a limpeza).

RECEITA DA SOPA DA DOÇURA E DA LIMPEZA

- aipo
- tomate
- cenoura
- batata
- repolho
- alho-porro
- dois ou três dentes de alho
- uma cebola

Na receita da sopa é indispensável que tenha aipo, tomate, cenoura, batata, repolho, alho-porro, dois ou três dentes de alho, uma cebola. Passar no liquidificador. É preciso que seja líquida para poderem bebê-la. Pode-se tomá-la de duas maneiras: quente ou fria. Por isso é recomendável que, se forem trabalhar, a levem em uma garrafa. Se quiserem colocar um pouquinho de azeite de oliva, podem colocar. Mas se não for azeite de oliva, não coloquem. O omega 3 ajuda o coração e a curar ainda mais os intestinos.

Com todo o meu amor!

La Jardinera.