



Receitas de Bebidas Desintoxicantes

Bebida de limão/sal Epsom

4 copos de água morna
1 colher de sopa de sal Epsom
3 colheres de sopa de suco de limão
(para 1 pessoa)

Caldo de Cebola / Alho

3 Copo agua morna
1 cebola grande
3-5 dentes de alho
½ colher de chá de sal
Ferva por 20 minutos e beba morno
(para 1 pessoa)

Enema

1 colher de sopa de folhas de dente de leão secas ou desidratadas
1 Copo de água fervente
1 colher de chá de sal Epsom
Adicione o dente-de-leão à água fervente, deixe esfriar, coe, adicione sal Epsom e adicione água para um total de 4 xícaras. (O líquido deve estar morno)
(para 1 pessoa)



Bebida Nutricional

1 maçã pequena
1 colher de sopa de linhaça moída
1 colher de chá de semente de chia moída
1 colher de sopa de alfarroba em pó
¾ C de água
Misture bem até ficar homogêneo
(para 1 pessoa)

Bebida de gengibre/cúrcuma (servir 1 C por pessoa)

½ polegada de raiz de gengibre – corte antes de ferver
1 polegada de fatia de açafrão antes de ferver
3 Copo de água
½ colher de chá de folha de estévia
Ferva por 20-30 minutos e coe
(para 1 pessoa)

Suco Verde (3 sucos)

1 xícara de suco de cenoura
½ xícara de pepino
½ xícara de aipo
½ xícara de alface
½ C crucífero
Misture o suco e sirva 1 C 3 X Dia
(3 sucos)

Bebida de carvão

1 colher de sopa de carvão
1 C de água
Misture delicadamente e beba imediatamente
(para 1 pessoa)

Aloe Vera / Babosa

Corte a parte inferior da babosa, deixe de molho durante a noite, troque a água diariamente
Corte 1X1 polegada e coma a parte do gel
(para 1 pessoa)



Bebida de água com limão

4 Copo de água morna
3 colheres de sopa de suco de limão
(para 1 pessoa)

Limpeza do fígado

½ C (120 ml) de suco de limão fresco
½ C (120 ml) de suco de laranja fresco
1 C (240 ml) de água
¼ C (60 ml) de azeite
2 dentes médios de alho
¼ polegada de raiz de gengibre
Pitada/colher de chá de pimenta caiena
Misture até ficar homogêneo
(para 3 pessoas ¾ C (180 ml) por convidado)

Bebida de Alho/limão (para 1 pessoa)

1 colher de sopa de suco de limão
2 dentes de alho pequenos
½ Copo de água
misture bem
(para 1 pessoa)