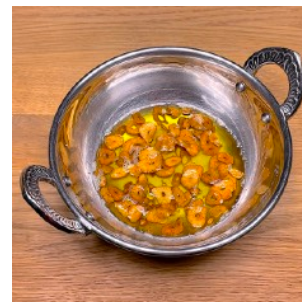




Česneková zálivka

Pro 1 osobu



- **1 čajovou lžičku GHÍ** (na osobu), nejméně však 1 polévkovou lžící dám do malé pánvičky, ohřeji ho a přidám
- **1/2 až 1 stroužek ČESNEKU** (na osobu) nakrájený na tenké plátky a restuji, dokud dozlatova nezhnědne. Potom odstavím.

Podávám jako zálivku na dály, nebo na různé pokrmy.

Dál: sušené fazole, hrách a čočka se souhrnně označují jako dály.

Poznámky: Když vařím pro jednu osobu, použiji 1 polévkovou lžící GHÍ, abych zabránil možnému připálení.

Po každém jídle je tělu prospěšné ležet na levém boku 21 minut. Odpočívám, relaxuji.

Informace o surovině: Česnek je superzdravá a superekologická potravina. Bylo vědecky dokázáno, že dokáže měnit nastavení **DNA**. Obsahuje selen, vápník, jód a některé vitamíny. Česnek je více medicínou, než kořením. Říká se mu také **RASON**, což znamená, že obsahuje **pět z šesti chutí** (RAS). Chybí pouze sladká chuť. Kyselá a hořká chuť se u česneku více projeví, když uschne a zestárne. Je **RASÁJAN** (to je omlazující prostředek) a komplexní lék. Ajurvéda říká, že česnek je ostrý, slaný, trpký, kyselý, hořký, ohřívá, zvyšuje žluč. Povahou je česnek horký a suchý. Obsahuje mnoho síry a prchavých olejů, **vitamíny A, B1 a B2**. Snižuje nadbytek Vzduchu (váty) a hleny (kaphy) v těle. Česnek zvyšuje objem **krve** a čistí ji, působí močopudně a celkově má **stimulující** účinek. Utišuje **bolesti**, zvyšuje chuť k jídlu, pomáhá **trávení** a hubí cizopasníky. Česnek je velmi nápomocný při uvolňování nahromaděných plynů v žaludku a ve střevech. Je prospěšný na krk a dobře působí na pohlavní orgány. Odstraňuje také nánosy na stěnách **tepen**, léčí potíže oběhového systému, **průjmy, záněty tlustého střeva, úplavici, břišní tyfus, vředy, edémy**, občasné **horečky, bronchitidu, astma, nevolnosti** způsobené změnami počasí, **tuberkulózu** a **pálení žáhy**. Česnek stimuluje **menstruaci**. Je antiseptický, působí jako sedativum a **dezinfekční** prostředek. Pomáhá při bolení **zubů**. Také zabraňuje vzniku **rakoviny**. Když požijeme nalačno jeden malý stroužek česneku každé ráno jako medicínu, získáme **vitalitu**, muži si zvýší **potenci** a značně pomůžeme našim **střevům**. Léčí nestálý krevní **tlak** a odstraňuje **zácpu** a zlepšuje **zrak**.