



Zálivka z cibule a česneku

Pro 2 - 3 osoby



- ➔ **4 čajové lžičky GHÍ** ohřeji v malé pánvičce a přidám
- ➔ **2 stroužky ČESNEKU** nakrájené na jemné plátky a smažím, dokud dozlatova nezhnědnou. Potom přidám
- ➔ **1 až 2 středně velké CIBULE**, nasekané a pokračuji ve smažení, dokud i ona nezhnědne dozlatova. Potom sundám ze sporáku.

Podávám k datovým a různým chodům.

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

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

Informace o surovině:

🧄 **CIBULE** odstraňuje **hlen**, zlepšuje **zrak**, léčí **ledviny**, **záněty průdušek**, **anémii**, **edémy**, **nežity** a **nachlazení**. Obsahuje **vitamin C** a **fruktózu**. Zvyšuje **odolnost organismu**, **produkci mléka**, **semene**, **potenci** a působí jako **afrodiziakum**.

🧄 **ČESNEK** je **omlazující prostředek** a komplexní **lék**. Léčí **oběhový systém**, **krevní tlak**, **průjmy**, **zácpu**, **nadýmání**, **pálení žáhy**, **záněty**, **tepny**, **vředy**, **horečky**, **bronchitidu**, **astma**, **nevolnosti**, **edémy**, **tuberkulózu**, **úplavici**, **tyfus** a **lepru**. Prospívá **srdci**, **trávení**, zlepšuje **zrak**, utišuje **bolesti** a hubí **cizopasníky**. Zabraňuje vzniku **rakoviny** a **předčasnému stárnutí**. Zvyšuje **životní sílu**, **odolnost**, **objem krve** a **čistí ji**. Je **antiseptický**, působí jako **sedativum**, **dezinfekční prostředek** a odstraňuje **jed**. Stimuluje **menstruaci**, napomáhá při tvorbě svalové tkáně, **semena** a dobře působí na **pohlavní orgány**.