

# Nałewka Katarzyny Wojtyńskiej-Stahl

Witajcie czytelnicy!

Dzisiaj w naszych progach gości Katarzyna, właścicielka przepięknego ogrodu. Aktualnie przysypanego warstwą śniegu 😊  
A jak zima, to warto zadbać o profilaktykę w sprawach przeziębienia. Kasia ma dla Was doskonałą nalewkę. Oddajemy jej głos 😊

Dzień dobry,

Dzisiaj stworzyłam coś, co dla mnie jest najzdrowsze na świecie i zbawienne w okresie jesienno-zimowym. To **nałewka czosnkowa**, zwana inaczej tybetańską. Tę nalewkę robiła moja babcia, moja mama, a teraz robię ja. Mikstura ta oczyszcza naczynia krwionośne i zapobiega zawałowi serca oraz tworzeniu się nowotworów. Poza tym;

- obniża ciśnienie krwi,
- zabija pasożyty jelitowe, głównie owsiki i tasiemca,
- wzmacnia organizm,
- działa bakteriobójczo

Przyznacie, że niezwykle dużo jest dobrodziejstw, którymi raczy nas ta nalewka.

**„Właściwie to nie chodzi o to, aby żyć ponad 100 lat, ale o to, by życie było niezwykle komfortowe – bez chorób i dolegliwości!”**



Do przygotowania nalewki czosnkowej wystarczy mieć tylko dwa produkty:

1. Pięć dużych główek czosnku (koniecznie polskiego)
2. Pół butelki 95% spirytusu (250 ml)

Podczas przyrządzania, należy koniecznie pić zieloną herbatę z miodem i rumem (z przewagą rumu oczywiście)

Obrany czosnek rozdrabnam na drobniejsze cząstki, przekładam do słoika, zalewam spirytusem i szczelnie zamykam.

Prawdziwa, zdrowa szkoła nakazuje raczej miażdżyć czosnek przed dodaniem go do potraw. W tym jednak przypadku, można go pokroić nożem – spirytus i tak wydobędzie z niego bakteriobójczą allicynę

Słoik z tym skarbem, z **wielkim namaszczeniem** odstawiam w ciemne miejsce – na ok. dwa tygodnie. Na początku ELIKSIR jest trochę mętny, ale to mija w miarę, jak nabiera swojej mocy.

Po dwóch tygodniach odcedzam przez sitko i przelewam do butelki. Czekam jeszcze kilka dni i nalewka czosnkowa jest już gotowa do spożywania. Piję ją codziennie po pół małej łyżeczki.

Czosnek, który pozostał po odcedzeniu, mieszam z miodem i „wcinam” codziennie – po ząbeczku ... **Może to nie jest pyszne, ale z pewnością jest zdrowe.**

Jeżeli naprawdę codziennie zażywacie parę kropel nalewki czosnkowej, to włączcie do swojej diety jakiś kwaśny, mleczny produkt np.: kefir czy jogurt. Ja uwielbiam maślankę. Aby zlikwidować zapach czosnku można po zażyciu nalewki zjeść trochę natki pietruszki, jabłko lub skórkę cytryny albo pomarańczy.



Serdeczności od Katarzyny

Ps. Zapraszam na mojego [bloga](#) oraz profil na [FB](#).