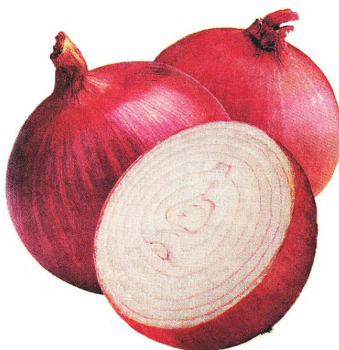


NAJLEPŠÍ LIEK PROTI NACHLADNUTIU



Naozaj **najlepším liekom** proti nachladnutiu a následnému kašľu je **cibuľa**.

Cibuľový sirup

Spotreba: 3 cibule
cukor - najlepšie trstinový

Postup:

Cibule nakrájame na kolieska. Tie potom postupne vrstvíme do skleneného pohár so širším hrdlom a jednotlivé vrstvy presypávame cukrom - najlepšie trstinovým.

Po navrstvení cibule pohár uzavrieme a jeho obsah necháme odstáť. Za niekoľko hodín pustí šťavu, ktorú zlejeme do pohára. Takto pripravený sirup podávame pri kašli niekoľko krát denne - po lyžičkách.

Cibuľový čaj

Spotreba: 2 cibule
200 ml vriacej vody
med - na osladenie nápoja

Postup:

Do 200 ml vriacej vody vložíme na 5 minút variť dve nadrobno nakrájané cibule. Potom necháme odvar 10 minút vylúhovať - ocedíme ho a osladíme medom.

Takto pripravený čaj pijeme niekoľko krát za deň.

Ďalšie babské recepty rýchlej pomoci

Obklad z masti

Spotreba: ničím neochutená bravčová masť
strúhaný muškátový oriešok

Postup:

Pri bolestiach krku pripravíme jednoduchý zábal. Na malý pruh plátna natrieme tenkú vrstvu ničím neochutenej bravčovej masti. Na ňu nastrúhame trochu muškátového orieška tak, aby sa vytvorila maličká vrstvička. Takto pripravené prekryjeme ďalším pruhom rovnako veľkého plátna. Priložíme na krk a obviažeme teplou šatkou - a ráno je bo bolesti.

Medvedie mlieko

Spotreba: 200 ml mlieka
panák rumu
2 PL medu

Postup:

Teraz jeden typ iba **pre dospelých** - je veľmi účinný pri počiatkových príznakoch nachladnutia.

Mlieko ohrejeme a do neho pridáme panák rumu a 2 PL medu. Stačí vypiť dva poháre za večer a ráno sa budeme cítiť ako rybička.

Zázvorový čaj

Spotreba: 10 g čerstvo nastrúhaného zázvoru
1 citrón alebo pomaranč - len šťava

Postup:

Čerstvo nastrúhaný zázvor 5 minút povaríme v 1 l vody. Potom cez sitko vytlačíme. Do pripraveného čaju pridáme šťavu z jedného citróna alebo pomaranča, osladíme a horúce vypijeme.

Citrónové kloktadlo

Spotreba: 1 stredne veľký citrón

Postup:

Vytlačíme šťavu z jedného stredne veľkého citrónu a kloktáme ju. Nakoniec šťavu prehltneme. Tento postup opakujeme 2 až 3x denne.