

```
(function(d, s, id) { var js, fjs = d.getElementsByTagName(s)[0]; if (d.getElementById(id)) return; js = d.createElement(s); js.id = id; js.src = "//connect.facebook.net/sk_SK/all.js#xfbml=1"; fjs.parentNode.insertBefore(js, fjs); }(document, 'script', 'facebook-jssdk'));
```

•  \$('#buttonOne').jFav();

Overené recepty na kašeľ či nádchu



Overené recepty od Zrzky:

na kašeľ

Tímianový letkvár

1 sáčok tymiánu (8-9gramov), 200 gramov cukru, 250ml vody

POSTUP PRÍPRAVY: vodu s cukrom varíme na miernom ohni 20 minút, potom odložíme z ohňa. Pridáme celý sáčok tymiánu a necháme lúhovať do vychladnutia. Scedíme a po lyžičkách podávame 5krát denne.

Nenamáčať do letkváru olíznutú lyžičku!!! Hotovú medicínu dáme do skleneného pohára. Vydrží dlho, pri izbovej teplote, aj 2 mesiace.

Cesnakové prírodné antibiotikum

6 strúčikov cesnaku, 8 lyžíc cukru, 250ml vody

POSTUP PRÍPRAVY: Cesnak nasekáme na drobno a dáme do vody s cukrom. Zamiešame a pomaly varíme 10 min. Necháme odležať niekoľko hodín a scedíme. Uchováваме v chladničke. Je to rokmi overený recept, ktorý veľmi rýchle zaberá na kašeľ, najneskôr druhý deň zaznamenáte veľkú zmenu. Mladšie deti - 4ml 3x denne, staršie 5ml aj 6x denne.

na nádchu

Zaručený figeľ na upchaté nosné dutiny

potrebujeme: akékoľvek nosné kvapky, vatové tyčinky

POSTUP PRÍPRAVY: Vezmeme si vatové tyčinky a poriadne ich pokvapkáme nosnými kvapkami alebo postriekame nosným sprejom a opatrne strčíme ČO NAJHLBŠIE do nosa. Toto sa praktizuje 3x denne po dobu 15 minút (obe dierky súčasne). Takto sa kvapky dostanú aj do postranných dutín a uvoľnia sa.

Odporúča sa tento postup skombinovať s horúcim kúpeľom. 2x denne dať nožičky do horúcej (najviac ako dieťa znesie) osolenej horúcej vody po členky a do nosa strčiť vatové tyčinky namočené v kvapkách do nosa. Do 10 minút upchaté hlieny tečú ako... a spravidla do 3 dní je po nádche ;)

HORE ^