

## **7 tautas receptes klepus ārstēšanai**

Mūsdienās cīņai pret klepu ir izdomāti dažādi efektīvi līdzekļi. Tajā pašā laikā klepus ir tikpat veca parādība, kā cilvēki. Tas nozīmē tikai vienu - visos laikos cilvēki ir meklējuši iespējas, kā ar to cīnīties.

### **1. recepte. Medus + silts piens**

Uzsilda pienu līdz kādiem 40 grādiem. Tam pievieno medu un izmaisa. Ja piens būs siltāks, medus zaudēs daudzas savas vērtīgās īpašības. Maisījumam pievieno nedaudz īsta lauku sviesta un naža galu sodas. Ar šo dzērienu jābūt uzmanīgiem tiem, kam alerģija pret pienu vai medu. Nav ieteicams zīdaiņiem.

### **2. recepte. Sīpols + medus**

Nomizo sīpolu, sagriež smalkos gabaliņos. Pievieno medu proporcijā 1:1. Tikko masa sāk suloties, dod apēst.

Vēl kāda recepte stāsta, ka sasmalcinātiem 100 gramiem sīpoliem pievieno 100 gramus cukura. Tam pievieno pāris ēdamkarotes medus un aplej ar 200 ml ūdens. Divas stundas vāra noslēgtā traukā uz nelielas uguns. Tad atdzesē, izkāš, lieto pa 4 – 6 ēdamkarotēm dienā.

### **3. recepte. Sinepes + anīsa tēja**

Siltā ūdenī vai etiķī iemaisa sinepes. Tad tās 15 minūtes tur uz krūtīm. Pa to laiku jādzer anīsu tēja. To gatavo šādi - divas ēdamkarotes anīsu aplej ar verdošu ūdeni un ļauj 15 minūtes ievilkties.

### **4. recepte. Rutks + medus vai cukurs**

Rutkam nogriež augšu un izgriež nelielu caurumu. Tajā ieliek medu. Kad sakrājusies sula, kas sajaukusies ar medu, to ik pa laikam dod dzert slimniekam. Kad šķidrums izlietots, viducīti padobj mazliet dziļāku, tajā atkal liek medu, un tā, kamēr rutks beidzas. Šis gan nav piemērots pavisam maziem bērniem, tāpēc, ja klepus ir mazulim, jārikojas citādi. Rutku sagriež gabaliņos un pārkaisa ar cukuru, cep cepeškrāsnī 150 grādos, radušos šķidrumu nolej. To lieto pa 2 tējkarotēm 3-4 reizes dienā pirms ēšanas un vakarā pirms gulētiešanas.

### **5. recepte. Alveja + medus**

Sīki sagriež 100 gramus alvejas. To samaisa ar 300 gramiem medus. To visu pārlej ar 500 gramiem ūdens un karsē. Kad maisījums sāk vārīties, to vēl kādu stundu karsē uz lēnas uguns. Pēc tam maisījumu liek dzesēties. Lieto pa ēdamkarotei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

### **6. recepte. Sviests + olas + medus**

Sajauc divas ēdamkarotes īsta lauku sviesta ar diviem olu dzeltenumiem (arī šiem vēlams nākt no ekoloģiskajām saimniecībām), tējkaroti kviešu miltu un divām tējkarotēm medus. Lieto ik pa stundai pa karotei.

### **7. recepte. Priežu skuju novārījums**

100 g sakapātu priežu skuju aplej ar 2 glāzēm verdoša ūdens. Trauku ietin un nostādina pāris stundas, tad nokāš. Pēc garšas pievieno cukuru un izdzer maziem malciņiem. Negaršo pārāk labi, bet esot iedarbīgs!