

Βήχας; Διώξτε τον... φυσικά!

[/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

Αν ο βήχας των τελευταίων ημερών δεν αφήνει ούτε εσάς ούτε τους υπόλοιπους σε ησυχία, αντί να κατεβάσετε μισό μπουκάλι σιρόπι, δοκιμάστε μερικά γιατρικά της φύσης.



1. Πάρτε λίγο θυμάρι

Το θυμάρι είναι επίσημα εγκεκριμένο από τους Γερμανούς για τη θεραπεία του βήχα, των λοιμώξεων του άνω αναπνευστικού, της βρογχίτιδας και του κοκίτη και φυσικά όχι άδικα. Τα μικρά φύλλα του περιέχουν συστατικά που βοηθούν στην ανακούφιση του βήχα και συγκεκριμένα τα φλαβονοειδή χαλαρώνουν τους μύς της τραχείας και μειώνουν τη φλεγμονή, καταπραΰνοντας τα συμπτώματα. [\(περισσότερα...\)](#)