

Πες αντίο στον πονόλαιμο με αυτόν φυσικό χυμό!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η αλήθεια είναι πως τα σιρόπια για τον βήχα είναι αποτελεσματικά, αλλά τα περισσότερα σου αφήνουν μια αίσθηση ναυτίας ή προκαλούν υπνηλία και διαταραχές στον ύπνο. Γι' αυτό και εμείς σου βρήκαμε το πιο εξωτικό, φυσικό cocktail για ανακούφιση του πονόλαιμου, το οποίο θα σε βοηθήσει να αδυνατίσεις κιόλας. Σκέφτεσαι κάτι καλύτερο;

Θα χρειαστείς

- 1 φλιτζάνι φρέσκο χυμό ανανά
- ¼ του φλιτζανιού χυμό λεμονιού
- 1 μικρό κομμάτι αλεσμένο ginger
- 1 κ.γ μέλι
- 1 πρέζα πιπέρι καγιέν

Ανακάτεψε όλα τα υλικά και πιες ¼ του φλιτζανιού, 2-3 φορές την ημέρα.

Πηγές: [Faysbook.gr](https://www.faysbook.gr)- [cytoday.eu](https://www.cytoday.eu)