

Λεμόνι και μέλι για το βήχα



Η συμβουλή της ημέρας

Μια κρίση βήχα και το ενοχλητικό γαργάλημα στο λαιμό μπορούν να αντιμετωπιστούν με ένα φυσικό σιρόπι που θα φτιάξετε στο σπίτι.

Βάλτε ένα λεμόνι με τη φλούδα του σε ένα κατσαρολάκι με λίγο νερό και αφήστε το να βράσει για 5 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια, βγάλτε το, κόψτε το στη μέση και στύψτε το. Όσο είναι ακόμα ζεστό, διαλύστε στο χυμό του 3 κουταλιές μέλι, ανακατέψτε καλά και πιείτε το σε δύο δόσεις μέσα στην ημέρα. Το μέλι δρα ως μαλακτικό στο λαιμό και έτσι μαλακώνει το βήχα. Ο χυμός λεμονιού έχει αντισηπτικές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες. Ο συνδυασμός και των δύο δημιουργεί ένα φυσικό, ήπιο αντιμικροβιακό διάλυμα, που θα ανακουφίσει το λαιμό σας.

Πηγές: vita.gr - ikypros.com