

Γιατροσόφια για τη γρίπη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo: wortsandcunning@Flickr

Αν θες να ξέρεις, η γρίπη είναι άτιμο πράγμα. Σε πιάνει όταν όλα τα θέματά σου είναι ανοικτά και τα ντουλάπια σου άδεια. Αρχίζει μ' ένα μικρό βηχαλάκι. Ε, λες κάπου θα κρύωσα. Συνεχίζει με πονοκέφαλο. Το στρες θα είναι λες. Όταν αρχίζει να δαγκώνει τα κόκκαλα και να σκίζει τον λαιμό, το αποδέχεσαι. Γρίπη ιογενής. Ας την πολεμήσω. Ανοίγεις τα ντουλάπια. Πού είναι το σιρόπι από σαμπούκο, το άριστο αντικό φάρμακο της φύσης; Δεν το βρίσκω, μάλλον το ξέχασα στο χωριό. Ας ξεκινήσω τότε με το απόσταγμα από σπόρους γκρέιπφρουτ, άλλο άριστο αντικό. Δυστυχώς δυο σταγονίτσες έμειναν στον πάτο. Τι να μου κάνουν και τα φαρμακεία, είναι κλειστά τέτοια ώρα για να πάρω καινούργιο. Τι έμεινε; Το σιρόπι από βότανα. Κάνε κουράγιο να το φτιάξουμε.

Photo: wortsandcunning@Flickr

Τι χρειαζόμαστε; Βότανα. Έχουμε. Μέλι. Έχουμε. Βάμμα πρόπολης. Έχουμε ευτυχώς. Σε 20 λεπτά είναι έτοιμο. Ξεκινάω με 2 κουταλιές της σούπας. Ωραία! Ξαπλώνω. Σε μια ώρα σηκώνομαι. Κάνω γαργάρες με λεμόνι για τον λαιμό. Πίνω μια κουταλιά σιρόπι ακόμη. Η μάχη με τη γρίπη κράτησε 3 ημέρες. Από πυρετό, μέχρι 38. Από πόνο, αρκετό σε όλο το σώμα. Παρενέργειες; Καμία. Κερδίσαμε τη

μάχη και φέτος.

Συνταγή για αντιγριπικό σιρόπι

10 γρ. φασκόμηλο

10 γρ. ρίγανη

10 γρ. θυμάρι

100 γρ. ζάχαρη ή μέλι

βάμμα πρόπολης

Κάνουμε έγχυμα* από κάθε βότανο με 100 γρ. βραστό νερό. Συγκεντρώνουμε τα 300 γραμμάρια υγρού σε ένα κατσαρολάκι, προσθέτουμε 100 γρ. ζάχαρη ή μέλι και το δένουμε βράζοντάς το για λίγο.

Στο τέλος και αφού κρυώσει, προσθέτουμε 30 ml βάμμα πρόπολης. Φτιάξαμε μια αντική βόμβα. Πίνουμε από 1 κουταλιά της σούπας 3 φορές την ημέρα.

*Το έγχυμα γίνεται ρίχνοντας βραστό νερό, πάνω στο αποξηραμένο βότανο, σε μεταλλικό δοχείο. Σκεπάζουμε το δοχείο και μετά από 5-7 λεπτά έτοιμο.

Το σιρόπι μας μπορούμε να το αποθηκεύσουμε σε μπουκαλάκια. Κρατάει έναν χρόνο.

του Φιλάρету Ψημμένου

Πηγή: bostanistas.gr