

Βήχετε και σας πονάει ο λαιμός σας; Φτιάξτε



Δε

σταματάτε να βήχετε και πονάει ο λαιμός σας; Αν δε θέλετε, λοιπόν, να πάρετε... φάρμακα, τότε τι θα λέγατε να δοκιμάζατε να φτιάχνατε σπίτι σας ένα φυτικό, μυρωδάτο σιροπάκι; Δείτε τι θα χρειαστείτε:

Υλικά: 500ml νερό, 250 ml μέλι, 1 κ.σ γλυκόριζα (ξηρή), 1 κ.σ αποξηραμένο θυμάρι, 1 κ.σ γλυκάνισο.

Διαδικασία: Σε ένα κατσαρολάκι, βράζετε τη γλυκόριζα και το γλυκάνισο για περίπου ένα τέταρτο. Προσοχή, όχι σε δυνατή φωτιά. Σουρώστε και ρίξτε το σε ένα γυάλινο μπολ. Έπειτα, προσθέστε το θυμάρι και αφήστε το μείγμα να κρυώσει. Ξανασουρώστε και προσθέστε το μέλι. Τοποθετήστε το σιροπάκι σε ένα γυάλινο δοχείο. Διατηρήστε το στο ψυγείο και κάθε φορά που ο λαιμός σας, σας ταλαιπωρεί καταναλώστε το. Ένα κουταλάκι του γλυκού μερικές φορές την ημέρα θα σας λυτρώσει! -

Πηγή: ingossip.gr