

## Μάθετε το σπιτικό και υγιεινό σιρόπι για τον βήχα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό:kasmeria.gr

Ποιος από εμάς δεν έχει υποφέρει από έντονο βήχα, ιδιαίτερα την περίοδο του χειμώνα;

Διαβάστε πώς μπορείτε να παρασκευάσετε το δικό σας «σιρόπι», που θα σας ανακουφίσει από την πρώτη κιόλας ημέρα.

### **Σιρόπι με λεμόνι και μέλι!!!**

Βράστε με τη φλούδα ένα λεμόνι σε λίγο νερό για περίπου πέντε λεπτά. Στη συνέχεια στύψτε το λεμόνι σε ένα ποτήρι και προσθέστε τρεις κουταλιές μέλι.

Το μέλι έχει την ιδιότητα να μαλακώνει το λαιμό, τη στιγμή που το λεμόνι έχει αντισηπτικές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες.

## **Σιρόπι με φασκόμηλο και θυμάρι!!!**

Βράστε φασκόμηλο και θυμάρι σε λίγο νερό και πιείτε το, αφού έχετε προσθέσει μία κουταλιά μέλι.

*Εάν ο βήχας επιμένει και δεν υποχωρεί εύκολα, καλό θα ήταν να συμβουλευτείτε ένα γιατρό, ωστόσο είναι βέβαιο πως τα παραπάνω ροφήματα θα καταπραΰνουν τον πόνο και θα σας ανακουφίσουν.*

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)