

## Οι γιαγιάδες μας είχαν τη λύση για βήχα, βρογχίτιδα, άσθμα



Είναι γνωστά τα βότανα που βοηθούν στην

αντιμετώπιση του βήχα, της βρογχίτιδας, του κρυολογήματος, της γρίπης και του άσθματος. Ποια είναι όμως η συνταγή που οι γιαγιάδες μας είχαν πάντα στο ντουλάπι και όσοι την έχουν δοκιμάσει επιβεβαιώνουν τη θεραπευτική της δράση;

Η συνταγή αυτή θα σας βοηθήσει να θεραπεύσετε όλα τα προβλήματα των πνευμόνων και ιδιαίτερα το άσθμα (βρογχικό και καρδιακό). Είναι απλή, εύκολη και αποτελεσματική και θα χρειαστείτε τα παρακάτω:

Υλικά

our-grandmothers-know-best-traditional-remedy-for-asthma-bronchitis-cough-lung-diseases-600x456½ κιλό μοβ ή κόκκινα κρεμμύδια

½ κιλό καστανή ζάχαρη

2 λεμόνια μεσαίου μεγέθους

1,5 λίτρο νερό

7 κουταλιές της σούπας ακατέργαστο μέλι



## Εκτέλεση

Σε ένα τηγανάκι σε μέτρια ένταση ζεσταίνετε τη ζάχαρη και ανακατεύετε μέχρι να πάρει ένα ωραίο χρυσό χρώμα . Προσθέστε τα κρεμμύδια κομμένα σε φέτες , αφήστε τα μερικά λεπτά και προσθέστε το νερό . Βράστε το μείγμα σε μέτρια φωτιά μέχρι τα υγρά να μειωθούν περίπου στο ένα τρίτο. Αφήστε το να κρυώσει. Στύψτε τα λεμόνια , προσθέστε το μέλι και το χυμό λεμονιού και ανακατέψτε καλά. Αφήστε όλο το βράδυ να ξεκουραστεί το μείγμα και το πρωί σουρώστε το υγρό (πιέζοντας λίγο τα υλικά) και αποθηκεύστε το σε γυάλινο μπουκάλι.

Πώς να το χρησιμοποιήσετε :

Η δοσολογία είναι 1 κουταλιά της σούπας πριν από κάθε γεύμα. Επαναλαμβάνεται μέχρι να νιώσετε τους πνεύμονές σας καλύτερα.

## Συμβουλή

Οι φυσικές θεραπείες δεν αποτελούν υποκατάστατο ιατρικής περίθαλψης.

**Πηγή:** [invitromagazine.gr](http://invitromagazine.gr)