

25 Ιανουαρίου 2017

## Σπιτικό σιρόπι για το βήχα Τα βασικά του υλικά είναι τα πορτοκάλια, τα λεμόνια, το τζίντζερ και η κανέλα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο Ξηρός

λαιμός και ο έντονος βήχας είναι από τα πιο ενοχλητικά συμπτώματα των ιώσεων. Για να μην παραφορτώνετε τον οργανισμό σας με φάρμακα, δοκιμάστε αυτό το σπιτικό

σιρόπι για το βήχα. Είναι εύγευστο, εύκολο να το φτιάξετε αλλά κυρίως περιέχει μόνο φυσικά συστατικά και είναι πολύ αποτελεσματικό.

Δείτε τις οδηγίες στο παρακάτω βίντεο και μέσα σε 30 λεπτά θα ετοιμάσετε ένα σπιτικό σιρόπι για το βήχα με άρωμα πορτοκάλι ενισχυμένο σε βιταμίνη C. Τα βασικά του υλικά είναι τα πορτοκάλια, τα λεμόνια, το τζίντζερ και η κανέλα που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και σε άλλα συστατικά που ενισχύουν τον οργανισμό.

**Πηγή:** [capital.gr](https://capital.gr)