

## Το αποτελεσματικό αντιβηχικό που έχουμε όλοι στην κουζίνα μας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Θεωρείται σύμμαχος της υγείας μας και οι έρευνες αποκαλύπτουν τα πολλαπλά οφέλη του. Ένα από αυτά είναι και το γεγονός ότι αποτελεί αποτελεσματικό αντιβηχικό...



Και το όνομα αυτού... μέλι! Η ιαματική δράση του μελιού αποδίδεται στην πλούσια περιεκτικότητά του σε φλαβονοειδή και φαινολικό οξύ.

Το μέλι είναι πλούσιο σε γλυκόζη και φρουκτόζη, ενώ περιέχει πρωτεΐνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, αμινοξέα, ένζυμα και ιχνοστοιχεία (ασβέστιο, χαλκό, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, κάλιο, ψευδάργυρο). Όσον αφορά τη θερμιδική του αξία, μία κουταλιά (21 γρ.) έχει 64 θερμίδες,

Οι έρευνες αποκαλύπτουν μεταξύ άλλων ότι το μέλι έχει αντιβηχικές ιδιότητες. Ερευνητές του Πολιτειακού Κολεγίου Ιατρικής της Πενσυλβάνια, μετά από έρευνα σε 105 παιδιά, 2-18 χρονών, που λάμβαναν 1-2 κουταλιές μέλι μισή ώρα πριν κοιμηθούν, διαπίστωσαν ότι το μέλι δρα πιο αποτελεσματικά κατά του βήχα σε σχέση με ορισμένα αντιβηχικά σιρόπια (με δεξτρομεθορφάνη).

Παραδοσιακά το μέλι χρησιμοποιείται ως γιατροσόφι για τον βήχα. Μπορείτε να φτιάξετε ένα φυσικό αντιμικροβιακό σιρόπι με λεμόνι και μέλι, που μαλακώνει τον λαιμό και ανακουφίζει. Σε ένα κατσαρολάκι με λίγο νερό, βράζετε ένα λεμόνι κομμένο στη μέση με τη φλούδα για πέντε λεπτά. Κατόπιν, το στύβετε στο νερό και ρίχνετε τρεις κουταλιές μέλι. Ανακατεύετε καλά και το πίνετε δυο μικρά ποτηράκια δυο φορές την ημέρα.

Οι έρευνες αποκαλύπτουν ότι σε όσους καταναλώνουν συχνά μέλι - π.χ. 3-4 κουταλιές ημερησίως- μειώνεται η διάρκεια του κοινού κρυολογήματος σε σύγκριση με εκείνους που δεν καταναλώνουν μέλι. Με απλά λόγια ο ιός του κοινού

κρυολογήματος μπορεί να κάνει τον.. κύκλο του ακόμη και 24 ώρες νωρίτερα σε όσους αγαπούν το μέλι.

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