



Έχουν

αρχίσει να εμφανίζονται τα πρώτα σημάδια κρυολογήματος και χρειάζεστε άμεση ανακούφιση; Υπάρχει μια απλή και οικονομική λύση μέχρι να επισκεφθείτε το γιατρό ή το φαρμακοποιό σας.

Μια κρίση βήχα και το ενοχλητικό γαργάλημα στο λαιμό μπορούν να αντιμετωπιστούν με ένα φυσικό σιρόπι που θα φτιάξετε στο σπίτι.

Η αποτελεσματικότητα της φυσικής «θεραπείας» επιβεβαιώνεται μάλιστα από τη βρετανική Υπηρεσία Υγείας (NHS) και κορυφαίους Βρετανούς γιατρούς.

Τα μόνα συστατικά που χρειάζεστε είναι το μέλι και το λεμόνι.

Βάλτε ένα λεμόνι με τη φλούδα του σε ένα κατσαρολάκι με λίγο νερό και αφήστε το να βράσει για 5 λεπτά περίπου. Στη συνέχεια, βγάλτε το, κόψτε το στη μέση και στύψτε το. Όσο είναι ακόμα ζεστό, διαλύστε στο χυμό του 3 κουταλιές μέλι, ανακατέψτε καλά και πιείτε το σε δύο δόσεις μέσα στην ημέρα.

Το μέλι δρα ως μαλακτικό στο λαιμό και έτσι μαλακώνει το βήχα. Ο χυμός λεμονιού έχει αντισηπτικές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες. Ο συνδυασμός και των δύο δημιουργεί ένα φυσικό, ήπιο αντιμικροβιακό διάλυμα, που θα ανακουφίσει

το λαιμό σας.

Σύμφωνα με την επίσημη ιστοσελίδα της Υπηρεσίας, τα δύο φυσικά προϊόντα είναι «η πιο απλή και οικονομική» λύση για τον «πρόσκαιρο βήχα».

Αναφέρεται επίσης πως «δεν υπάρχει εύκολος τρόπος να απαλλαγούμε άμεσα από το βήχα που οφείλεται σε ιογενή λοίμωξη, καθώς το σύμπτωμα υποχωρεί συνήθως όταν το ανοσοποιητικό αντιμετωπίσει τον ίδιο τον ιό».

Πηγή: govastileto.gr