

## Domaći sirup koji će brzo riješiti kašalj

*Dr. med. Ksenija Krajina Pokupec donosi vam brzi recept za izradu domaćeg sirupa protiv dišnih tegoba koje obilježavaju hladnu sezonu. Ako vas muči viroza, gripa, bronhitis, prehlada ili ako samo želite osnažiti svoj respiratorni sustav, svakako isprobajte ovaj sirup*

Skuhajte čaj od mješavine sljeza, šipka, trpuca, majčine dušice, kamilice i malo islandskog lišaja. Ove biljke sadrže fitoncide – biljne antibiotike. Čaj neka bude jak – 3 jušne žlice čaja na pola litre vode. Ostavite stajati pola sata i procijedite. Dodajte meda koliko je potrebno (samo dodajte, treba ga dosta) da dobijete gustoću sirupa. Med neka bude domaći med od kadulje, suncokreta, livadni, šumski ili medljikovac. Može i bagremov med, no on iako je najfiniji, u sebi ima najmanje ljekovitih tvari koje nam trebaju u borbi protiv zimskih bolesti.

U sirup dodajte malo limunovog soka ili domaćeg jabučnog octa i evo! Domaći sirup i to bez konzervansa je spreman i s njim ćete se uspješno boriti protiv kašlja, grlobolje, temperature, viroze... Dnevno treba uzimati po tri žličice ovog sirupa i nakon konzumacije ne piti tekućinu bar 10-15 minuta.

Ako kašljete i imate još neke od simptoma prehlade ili ste nekako slabi i umorni, promukli i nakon mjesec dana, ne brinite. Komplikacije se mogu "vući" i trajati i dva do tri mjeseca i nakon preboljelog bronhitisa. Za sve komplikacije iznad toga vremena, obratite se svome liječniku.

**Dr. Ksenija Krajina Pokupec**

**Botana fitocentar d.o.o.**

**Fitoterapija - Aromaterapija - Masaža - Savjeti - Edukacija - Nutricionizam**

**Konjička 3, Zagreb**

**Tel: 01/3839-096**

**Mob: 098/9288-728**

**e-mail: botana.zg@gmail.com**

**Primanje pacijenata: ponedjeljak i srijeda 9-13h; utorak i četvrtak 14-18h**