

Remédio Caseiro

Como Fazer Xarope Caseiro de Limão e Mel para Tosse



www.remediocaseiro.blog.br



Reprodução internet

Como Fazer Xarope Caseiro de Limão e Mel para Tosse

Veja como preparar xarope de limão e mel para tosse. Receita fácil, natural e segura para adultos e crianças.

Tosse seca ou com catarro? Esse xarope natural ajuda!

A tosse é um reflexo do corpo para limpar as vias respiratórias, mas quando se torna persistente ou atrapalha o sono, pode ser muito incômoda. Uma boa alternativa é preparar um xarope natural com [limão](#) e [mel](#), ingredientes que aliviam a garganta, ajudam a soltar o muco e têm ação antibacteriana.

Receita de xarope caseiro de limão e mel

Ingredientes:

- 1 limão (suco)
- 2 colheres de sopa de mel puro
- 1 pedaço pequeno de gengibre (opcional)

- 1 colher de chá de [cúrcuma](#) (opcional)

Modo de preparo:

- Esprema o limão e misture com o mel.
- (Opcional) Adicione gengibre ralado ou cúrcuma para potencializar o efeito anti-inflamatório.
- Armazene em pote de vidro esterilizado, com tampa.

Como usar:

- Tome 1 colher (chá) de 3 a 4 vezes por dia.
- Pode ser usado por adultos e crianças maiores de 1 ano (por causa do mel).

Benefícios desse xarope

- Acalma a garganta irritada.
- Ajuda a expectorar o muco.
- Aumenta a imunidade.
- Tem sabor agradável, ideal para crianças.

⚠ Atenção

- **Não dê mel para crianças menores de 1 ano.**
- Se a tosse durar mais de 7 dias, tiver sangue, febre ou chiado, procure um médico.

Conclusão

Esse xarope é uma excelente alternativa natural para aliviar a tosse, sendo fácil de preparar e muito eficaz. Cuide da sua saúde com o que há de mais simples: os ingredientes que a natureza oferece.

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.