

Jarabes caseros para aliviar la tos

Por Andreina Méndez



Una manera natural y muy efectiva de aliviar la tos es con **jarabes caseros**. El ingrediente estrella para hacer jarabes caseros es la miel. Sin embargo, es muy importante aclarar que nunca se le debe dar miel de abeja a un bebe menor de un año, ya que puede provocarle botulismo.

A continuación, dejo varias **recetas para hacer jarabes para la tos en casa. Jarabes naturales para la tos**

1. Jarabe de linaza

Para una tos seca hierva 2 o 3 cucharadas de semillas de linaza en una taza de agua hasta que el agua se ponga babosa. Cuele y agregue igual partes de jugo de limón y miel de abeja. Tome una cucharada de jarabe según lo necesite.

2. Jarabe natural de cebolla para la tos

Por sus propiedades astringentes, la cebolla es un buen ingrediente en remedios caseros para la tos. Para hacer un sirope casero que alivia la tos, corte en pedacitos bien pequeños una cebolla hasta tener cuatro tazas. Agréguelas a 4 tazas de agua.

Añada 2 y 1/4 tazas de azúcar moreno y 6 cucharadas de miel de abeja. Cubra la mezcla y póngala sobre fuego medio por 4 horas. Después cuele la mezcla y ponga el líquido en un frasco limpio de vidrio y tápelo. Se toma una cucharada del remedio cada vez que se necesite.

3. Jarabe natural de helenio para la tos

Se echa una taza de agua sobre una taza de raíz de helenio y se le agrega 1 taza de miel de abeja. Se deja a fuego medio hasta que hierva y se reduce a fuego lento. Se deja hasta que la raíz esta suave. Se cuela y se toma según sea necesario.

4. Jarabe de vinagre de manzana

Este es el preferido de mi esposo. Siempre que tiene tos se hace este jarabe y le alivia mucho. Consiste en mezclar media cucharadita de vinagre de manzana y media cucharadita de miel de abeja. Se revuelve bien y se toma. El remedio se puede repetir cada dos horas.

5. Jarabe herbal para la tos

En una olla con agua ponga un poco de años machacado, manzanilla, tilo, clavos dulces y hiérvalo por 3 minutos. Deje reposar por 5 minutos y cuele. Agréguele una mezcla de miel de abeja y jugo de limón. Eche el jarabe en un envase de vidrio, tápelo y métalo a la nevera. Tome dos cucharadas, tres veces al día.

6. Jarabe para la tos seca

Ingredientes

1/4 cucharadita pimienta roja

1/4 cucharadita jengibre

rallado 1 cucharada de miel

1 cucharada de vinagre de manzana

2 cucharadas de agua

Se mezcla todo bien y se toma una cucharada cada tres o cuatro horas, según sea necesario.

Fuente: <https://www.mis-remedios-caseros.com>