

## De kleine Alchemist

De kleine Alchemist ben JIJ! Jij kunt alles creëren wat je maar wilt! De kleine Alchemist legt het je in deze rubriek haarfijn uit. We gaan in deze maandelijks terugkerende rubriek alles zelf maken. Van deodorant tot schoonmaakmiddel, van hoestsiroop tot je eigen huidbalsem! Tips voor je lichaamsverzorging en gezondheid. Allemaal gemakkelijk zelf te maken! Super voordelig en zeer gemakkelijk!



Deze maand gaan we een hoestsiroop maken van alleen maar 100% natuurlijke grondstoffen. Kijk maar eens in de winkel: een gemiddelde hoestsiroop bevat erg veel geraffineerde suikers en E-nummers en helaas maar heel weinig aan werkstoffen. Toch betaal je voor zo'n middel vaak veel geld. Deze 100% natuurlijke hoestsiroop is gemakkelijk zelf te maken en kan voor iedereen werken. De tijm werkt prima tegen kriebelhoest en slijmvorming, daarnaast is tijm van oudsher zeer goed voor de longen. Wanneer je daar ook nog wat verse gember aan toevoegt werkt de siroop ook zeer goed tegen heesheid. De kurkuma werkt als een natuurlijk antibioticum en de honing als verzachter van de geïrriteerde keel. De kokosbloesemsuiker is een heerlijke suiker die veel mineralen aanlevert zoals ijzer, zink en magnesium. Dus ook super voor de weerstand!

### Wat heb je nodig?

Pannetje van emailen  
Flesje van 150 ml, liefst van donker glas  
(geen plastic)  
Schenkdot en schroefdop  
Trechter  
Vijzel of deegroller  
Maatbeker  
Roerlepel van hout



### Welke ingrediënten gebruik je?

100 ml water  
50 gram kokosbloesemsuiker

BIO Honing (liefst uit de buurt)

Verse tijmblaadjes, ongeveer 3 takjes of een volle eetlepel gedroogde tijm

Eventueel een beetje verse gember en/of kurkuma poeder.

### Hoe ga je te werk?

Kneus de tijm met een vijzel of deegroller.

Verwarm het water in de pan.

Voeg de gekneusde tijm eraan toe.

Laat deze 10 minuten trekken. Niet koken!

Haal de tijm na 10 minuten uit het water.

Voeg de kokosbloesemsuiker eraan toe.

Verwarm al roerend de siroop tot de kokosbloesemsuiker is opgelost.

Voeg eventueel de gember en/of kurkuma eraan toe.

Nog even alles doorwarmen.

Laat de hoestsiroop afkoelen tot ongeveer lichaamstemperatuur.

Voeg nu de honing tot 150 ml toe.

Roer alles door elkaar en vul de schone glazen fles af.

Doe de schroefdop op de fles.

Maak een mooi etiket met de inhoud erop en plak deze inclusief de aanmaak datum op het flesje.

Gebruik: 3 maal daags 1 dessertlepel hoestsiroop. Geef kinderen de halve dosering.

Bewaar je eigen gemaakte hoestsiroop in de koelkast, deze is ongeveer 4 weken houdbaar.

Ook aardig als cadeautje voor een zieke collega of buurvrouw!

### Tips van de kleine Alchemist:

Tip 1. Bewaar je kleine glazen flessen en potjes, want daar gaan we de volgende maanden mooie producten voor maken! Zo werken we ook aan een schonere wereld.

Tip 2. Bewaar je neusspray flesje en vul deze opnieuw met 2/3 gedestilleerd water en een 15-tal korrels Himalaya zout. Schud het flesje tot al het zout is opgelost. Gebruik deze als een reinigende neusspray.

Volgende maand gaan we een heerlijk verzachtende winter huidbalsem maken. Ideaal voor kinderen en volwassenen die in de koude veel buiten zijn. Ook super voor de wintersport!

Meer leren? Kijk voor de agenda op:

[www.dekleinealchemist.nl](http://www.dekleinealchemist.nl)

[www.sundancer.nl](http://www.sundancer.nl)