

MẸO HAY TRỊ VIÊM HỌNG KHÔNG DÙNG THUỐC

Những mẹo nhỏ sau đây sẽ làm dịu những cơn đau, ngứa và rát họng một cách tự nhiên mà không cần dùng đến thuốc.

>> Phòng và chữa viêm họng cấp khi thời tiết thay đổi
Các cách làm hết đau họng bằng phương pháp tự nhiên

Súc miệng bằng nước ấm: Việc này sẽ giúp bạn nhanh chóng xua được cảm giác đau rát cổ họng. Hãy pha một thìa muối với khoảng 250ml nước lọc ấm và súc miệng mỗi giờ một lần.

Uống trà mật ong: Trà và mật ong được xem như những loại thần dược giúp bạn nhanh chóng loại bỏ cảm giác đau họng. Hãy cho 1 thìa mật ong khuấy đều trong chén trà và thêm nửa quả chanh vắt. Ăn hỗn hợp gồm một thìa nước gừng và một thìa mật ong trộn với nhau. Sau đó uống cốc sữa nóng, các cơn ho và đau họng sẽ giảm.

Trứng hoặc lòng trắng trứng: Lòng trắng trứng giúp đối phó với tình trạng viêm và đau cổ họng rất hiệu quả. Tuy nhiên, bạn nên tránh các món ăn có nhiều gia vị vì nó có thể làm cơn đau họng thêm trầm trọng.

Tránh khói thuốc lá: Thuốc lá là thủ phạm khiến bạn đau họng và làm cho việc đau họng trở nên xấu hơn. Vì thế tránh hút thuốc, ngủi khói thuốc lá là việc làm rất cần thiết.

Nước muối: Marcia Degelman - tác giả cuốn Lý giải sức khỏe và là nhà trị liệu tại Trung tâm y tế ĐH California - cho biết muối có thể tiêu diệt vi khuẩn. Nghiên cứu cũng cho thấy súc miệng bằng nước muối giúp giảm đau cổ họng và chống nhiễm trùng.

Rễ cam thảo: Súc miệng bằng nước rễ cam thảo giúp giảm đau họng, điều trị đau họng và viêm loét.

Tỏi: Tỏi chứa allicin giúp tiêu diệt vi rút và vi khuẩn. Bạn có thể ngậm một tép tỏi sống trong khoảng 5-10 phút để tránh nhiễm trùng.

Chuối: Chuối là một loại trái cây không có tính axit, mềm và dễ ăn, kể cả khi bạn bị đau họng. Chuối cũng là thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp, đồng thời lại giàu vitamin B6, kali, vitamin C nên rất tốt cho cơ thể.

Nghệ cũng được dùng để chữa ho: Lấy một nửa cốc nước nóng, thêm một chút muối. Sau đó cho nửa thìa bột nghệ rồi khuấy đều và uống ngày một lần. Uống liên tục 3 ngày.

Hít nhiều hơi nước nóng trong lúc tắm nước máy hoặc nghiêng đầu trên chậu nước nóng đang bốc hơi, há miệng hít hơi nước nóng lên. Mỗi lần làm 5 phút, mỗi giờ làm một lần

Phở gà: Một nghiên cứu của Nhật Bản phát hiện trong thịt gà có chứa một acid amin làm tan chất

nhảy trong phổi, giúp người bệnh ho ra đàm nhanh hơn và khắc phục một nguyên nhân rất lớn của chứng đau cổ họng do chảy nước mũi xuống họng.

Kẽm: Ion kẽm là tác nhân kháng khuẩn, vì vậy giúp chống lại nhiễm trùng, Degelman giải thích. Một nghiên cứu của Phần Lan năm 2011 cho thấy viên ngậm kẽm giúp người cảm lạnh mau khỏi bệnh. Ngoài ra theo Degelman, dùng nó cùng với vitamin C sẽ giúp hệ miễn dịch của bạn chống lại các loại bệnh tật.

Kẹo dẻo: Nhiều người cho rằng kẹo có thể giúp làm dịu cơn đau họng bởi lớp vỏ bên ngoài có chứa gelatin và các chất giảm đau và điều đó không phải là bịa đặt.

Bổ sung nước cho cơ thể: Duy trì lượng nước cho cơ thể là vô cùng quan trọng, đặc biệt khi bạn mệt mỏi và cổ họng bị rát hay bị sưng tấy. Tiến sĩ Liner đưa ra lời khuyên: 'Bạn nên uống nhiều nước để nước tiểu có màu vàng nhạt hoặc trong. Uống nhiều nước giúp duy trì độ ẩm cho khoang mũi, tạo sức đề kháng vi khuẩn và các chất gây dị ứng, giúp cơ thể bạn có sức đề kháng'.

Thực phẩm có vitamin C: Vitamin C có tác dụng làm mát, nên sẽ xoa dịu sự rát ở họng. Vitamin C còn làm tăng sức đề kháng chung của cơ thể, nên sẽ giúp bệnh được đẩy lùi. Món nhiều C là các loại hoa quả tự nhiên. Cam, chanh, bưởi, ổi, táo, xoài, dưa, măng cụt rất giàu vitamin C