Chữa cảm lạnh bằng mật ong

Cảm lạnh là chứng bệnh phổ biến trong mùa đông. Có nhiều biện pháp chữa cảm lạnh tại nhà. Trong đó, mật ong nhờ có đặc tính kháng khuẩn, chống oxy hóa nên là một trong những thành phần tốt nhất để điều trị cảm lạnh và các triệu chứng có liên quan.

Dưới đây là những bài thuốc đơn giản từ mật ong giúp trị cảm lạnh:

1. Mật ong và quế

Mật ong có các đặc tính chống viêm, chống oxy hóa, kháng vi-rút và kháng nấm giúp ngăn ngừa cảm lạnh một cách hiệu quả. Trộn 1/4 thìa bột quế với 1 thìa mật ong. Ăn hỗn hợp này 2 lần mỗi ngày để trị cảm lạnh

2. Mật ong và hành tây tươi

Trộn mật ong và hành tây có thể trị cảm lạnh dễ dàng. Cắt hành thành lát mỏng, đổ mật ong lên, ngâm qua đêm và ăn vào sáng hôm sau. Ăn vài lần trong ngày.

3. Mật ong, chanh và gừng

Hỗn hợp mật ong, chanh và gừng có thể loại trừ các triệu chứng cảm lạnh nhanh chóng. Trộn mật ong và nước chanh với lượng bằng nhau. Thêm một chút bột gừng và uống hỗn hợp này vài lần trong ngày.

4. Mật ong và trà quế

Cho 2 thìa mật ong vào trà quế trộn đều và uống để làm dịu các triệu chứng cảm lạnh. Hỗn hợp này ngăn ngừa ho và giúp giảm cảm lạnh.

5. Mật ong và trà chanh

Uống trà chanh pha với mật ong, tốt nhất là vào sáng sớm cũng giúp giảm cảm lạnh và các triệu chứng liên quan.