

Biện pháp tự nhiên giảm ho, loại bỏ đờm hiệu quả

Ho là một phản xạ tốt giúp bảo vệ cơ thể khỏi các yếu tố xâm nhập đường hô hấp.

Khi niêm mạc đường hô hấp bị các tác nhân tác động gây ra phản xạ ho để tống các dị vật ra ngoài. Ho thường xuất hiện khi thời tiết giao mùa, nguyên nhân gây ra các cơn ho do dị ứng thời tiết, ho do nhiễm lạnh... Đặc biệt, những người có cơ địa nhạy cảm (người già, trẻ nhỏ, phụ nữ mang thai) dễ bị mắc bệnh. Dưới đây là một vài phương pháp tự nhiên giúp chống lại những cơn ho, loãng đờm hiệu quả.

1. Mật ong:

Mật ong là thực phẩm ngọt giúp làm tăng hương vị thực phẩm. Trong mật ong, đường chiếm tỷ lệ 80%; còn lại 20% là nước và các chất khác. Ngoài ra, mật ong còn chứa khoáng chất, sinh tố B, C, các chất amino acid, một ít chất đạm, vài loại men và mấy hợp chất thơm.

Các nghiên cứu cho thấy mật ong có thể được coi là loại thuốc ho tự nhiên. Mật ong có thể làm tan lớp đờm dày và cũng giúp làm dịu cảm giác khó chịu ở cổ họng, làm sạch răng miệng nhờ có chất hydrogene peroxide. Mật ong có một lượng lớn các chất kháng khuẩn, giúp làm giảm thời gian tác động của vi khuẩn lên cơ thể. Để giảm ho và long đờm chỉ cần một thìa mật ong (nguyên chất) uống 3 lần/ngày. Có thể kết hợp với mật ong và nước ấm cùng vài giọt nước chanh hoặc quất khuấy đều và uống khi còn ấm. Đây là cách ngăn chặn cơn ho có thể áp dụng cho cả người lớn và trẻ em.

2. Chanh, quất:

Ở nước ta có nhiều loại chanh và chanh đào có tác dụng như một vị thuốc quý. Nghiên cứu cho thấy tinh dầu của chanh có thể tăng cường miễn dịch và ức chế sự phát triển của vi khuẩn, giúp giảm ho hiệu quả và loãng đờm. Tinh dầu được chứa nhiều ở vỏ, được sử dụng cho đau họng do tính chống viêm, chống oxy hóa và kháng khuẩn.

Có nhiều cách để áp dụng trong việc chữa ho từ chanh đào như: chanh cắt lát ngâm muối dùng để ngâm, chanh đào trộn với mật ong hoặc đường phèn hấp cách thủy (hoặc hấp vào nồi cơm vừa cạn nước)... Cách này chữa ho hiệu quả, đơn giản, được áp dụng nhiều nhất.

Tương tự như chanh, quất cũng được sử dụng giảm ho và trừ đờm, thường được dùng để chữa các chứng bệnh: trướng bụng đau, chán ăn, nôn nấc, ho khạc nhiều đờm và các bệnh ho khác. Nghiên cứu cho thấy, quả quất có chứa nhiều pectin, tinh dầu, đường và các vitamin, có tác dụng chống viêm, long đờm giảm ho, kháng khuẩn và kháng virut.

Dùng quất ngâm với một chút muối để ngâm hoặc uống; hấp cách thủy quất với đường phèn tạo thành dạng siro để uống rất tốt cho chữa ho... Dùng 1 quả quất rửa sạch, cho vào chén, nghiền nát, chế thêm một chút mật ong rồi đem hấp trong 15 - 20 phút, sau đó lấy ra để nguội, pha thêm một chút nước ấm (nếu cần) rồi chia uống vài lần trong ngày.

Tuy nhiên, người bị nhiệt miệng thì không được dùng chanh đào ngâm mật ong mà nên dùng chanh đào ngâm với muối hoặc đường. Riêng người viêm loét dạ dày tá tràng hoặc bị chứng ợ nóng hay mắc các bệnh về thận, túi mật hoặc dị ứng với trái cây thuộc họ cam không nên dùng chanh hay chế phẩm của chanh. Nếu ăn vào, vị chua của chanh sẽ càng làm tăng tiết axit trong dạ dày...

3. Gừng:

Theo nghiên cứu trong gừng tươi có các hoạt chất như tinh dầu zingiberen, chất nhựa, chất cay, tinh bột, axit amin, axit nicotinic... có giá trị dinh dưỡng khá cao và giúp làm sạch các chất độc khỏi cổ họng và đường hô hấp, vì thế giúp giảm ho. Chất gingerols là hợp chất chống sưng viêm trong gừng giúp giảm triệu chứng ho. Ngoài ra, gừng còn giúp giảm các phản ứng dị ứng trong đường hô hấp vì nó có tính kháng histamin giúp bạn đối phó với bệnh suyễn, hen phế quản.

Gừng giúp kích thích tiết chất nhầy, do đó giúp giảm ho khan, có khả năng ức chế sự co bóp của đường hô hấp. Nếu bị ho lấy 1 củ gừng tươi, rửa sạch. Đem giã nhuyễn, cho vào một cốc nước nóng và cho thêm một vài lát chanh tươi, 1 thìa mật ong. Chỉ cần ngâm và nuốt nước hỗn hợp này nhiều lần trong ngày sẽ giảm ho và long đờm. Cũng có thể lấy gừng tươi rửa sạch, thái lát mỏng rồi đem ngâm với mật ong. Dùng gừng ngâm hoặc có thể nhai rồi bỏ bã. Thực hiện đều đặn mỗi ngày rất hiệu nghiệm.

Tuy nhiên, không sử dụng gừng cho người mắc bệnh trĩ, xuất huyết hoặc bị các bệnh liên quan đến dạ dày và gan. Phụ nữ mang thai và người có thân nhiệt cao cũng nên hạn chế dùng gừng trong thời gian dài.

4. Lá hẹ:

Nghiên cứu gần đây cho thấy, trong lá và củ hẹ có chất sunfua, saponin, chất đắng và một hoạt chất đặt tên là odorin có tác dụng kháng sinh mạnh đối với nhiều loại vi khuẩn như Staphylococcus, Salmonella, Shigella, Subtilis... Tính chất kháng sinh này khá bền vững, nhưng nếu đun sôi sẽ hết tác dụng.

Vì vậy, để chữa bệnh người ta chỉ dùng hẹ dưới dạng hấp chín, không được sắc hoặc đun sôi làm thuốc mất tác dụng. Nước hẹ dễ uống, không cay nóng nên có thể dùng chữa bệnh cho trẻ em. Ngoài ra, lá hẹ giã nát, vắt nước uống có thể chữa ho, đờm nhiều.

Để các cách trên hiệu quả nhanh chóng bệnh nhân ho cần giữ ấm, tránh bị lạnh hằng ngày cần giữ vệ sinh miệng họng sạch sẽ bằng chải răng và súc miệng bằng nước muối ấm. Bằng cách hòa tan 1 thìa muối với nước ấm trong 1 chiếc cốc. Súc miệng trong khoảng 10 - 20 giây, nhổ hỗn hợp ra rồi lại lặp lại đến khi hết cốc nước. Phương pháp này có thể áp dụng từ 3 - 5 lần một ngày.