

## **Bài thuốc dân gian có tác dụng long đờm**

3 bài thuốc dân gian của người phương Tây từ gừng, củ hành tây hay cải ngựa sau có tác dụng làm long đờm khi bạn bị ho.

Ho là một triệu chứng hay gặp trong nhiễm trùng đường hô hấp và thường do đờm mắc kẹt trong đường hô hấp của bạn gây nên. Nếu đờm tiết ra từ đường hô hấp đặc quánh sẽ khó bị tổng khởi cơ thể qua các cơn ho. Nhưng nếu đờm loãng và ít dính thì nó sẽ bị loại bỏ ra khỏi đường hô hấp dễ dàng hơn.

Mặc dù có nhiều loại thuốc long đờm kê toa và không kê toa có sẵn ở nhà thuốc, nhưng bạn cũng có thể thử dùng một số thực phẩm có tác dụng long đờm hiệu quả sau:

### **1. Củ hành tây**

Hành tây có chứa các hợp chất có thể làm giảm ho hiệu quả. Có nhiều cách khác nhau chế biến hành tây thành món ăn, bài thuốc có tác dụng long đờm.

Bạn có thể thái mỏng một củ hành tây và đun sôi trong nước hoặc thêm vào nước gà nấu thành súp hay canh và nhâm nhi một vài lần một ngày.

Cuốn sách "1.801 Phương thuốc dùng trong nhà" cũng gợi ý làm xi-rô ho bằng hành tây như sau:

- Đun 2 muống canh nước cốt chanh và 1 muống canh mật ong cho đến khi hỗn hợp này đủ ấm.
- Sau đó khuấy đều khoảng 2 muống cà phê hành tây nghiền và uống như xi-rô.

### **2. Cải ngựa**

Những món ăn làm từ cải ngựa có thể làm sạch các chất nhầy từ đường hô hấp và có thể có hiệu quả trong điều trị các triệu chứng cảm lạnh khác như nghẹt mũi.

Trong Bách khoa toàn thư về thảo mộc "Rodale's Illustrated Encyclopedia of Herbs" khuyến cáo có thể làm xi-rô tự chế như sau:

- Thêm 1 ounce (29,5 ml) cải ngựa và 1/2 ounce (14,8 ml) hạt mù tạt vào 1 pint (473 ml; khoảng 2 ly) nước sôi.
- Ngâm các loại thảo mộc trong vòng 4 giờ, lọc qua hỗn hợp này và dùng 3 muống canh 3 lần mỗi ngày.

### **3. Gừng**

Gừng là một loại thảo mộc vị hăng có tác dụng làm loãng đờm. Dùng gừng kết tinh là một cách điều trị phù hợp cho chứng ho. Trà gừng cũng là một thức uống long đờm hiệu quả.

Cuốn sách "1.801 Phương thuốc dùng trong nhà" gợi ý cho những người có bệnh nhiễm trùng đường hô hấp như sau:

- Gọt vỏ và cắt lát mỏng rễ gừng tươi và thêm vào 8 ounces (236 ml; khoảng 1 ly) nước sôi.

- Nấu trà vừa sôi cho 05 - 10 phút, lọc qua và dùng uống nhâm nhi.

Bạn có thể nhâm nhi trà gừng trong suốt cả ngày.

<http://suckhoedoisong.vn/3-bai-thuoc-dan-gian-co-tac-dung-long-dom-n128578.html>