

## 7 loại rau gia vị hỗ trợ trị cúm A

### 1. Húng quế

Húng quế có vị hơi ngọt và cay, là loại rau thơm phổ biến trong nhánh bạc hà. Húng quế có thể hỗ trợ giảm các triệu chứng ho, cảm lạnh, cúm.

*Cách dùng:* Húng quế thường được dùng trực tiếp là ăn lá sống kèm với thức ăn hoặc trang trí trên salad, súp...

### 2. Hương thảo

Hương thảo là một loại thảo mộc lâu đời được biết đến với tác dụng giảm cảm lạnh và viêm họng. Được biết đến với đặc tính chống virus và chống vi khuẩn, nó được cho là có tác dụng kích thích lưu thông máu lên não để giảm đau đầu.

*Cách dùng:* Bạn có thể dùng hương thảo bằng cách đun sôi lá và thân cây rồi xông hơi mặt. Cách làm này có tác dụng chữa nghẹt mũi và tức ngực rất hiệu quả.

### 4. Bạc hà

Bạc hà là loại thảo mộc đã được chứng minh là một loại thuốc giảm cảm lạnh tuyệt vời.

*Cách dùng:* Ngoài việc dùng như gia vị trong ẩm thực, dầu bạc hà trong liệu pháp hương thơm còn được sử dụng để điều trị các bệnh đường hô hấp trong cảm lạnh như ho hoặc viêm phế quản cấp tính.

### 5. Tỏi

Cách đây 5000 năm, tỏi đã được sử dụng như một phương thuốc chữa bệnh nhờ vào đặc tính chống viêm, chống nấm và kháng virus. Không những thế, tỏi cũng là thảo mộc tăng cường miễn dịch hiệu quả, có thể ngăn ngừa các triệu chứng cảm cúm.

*Cách dùng:* Bạn có thể dùng tỏi chữa cảm cúm hay cúm A bằng cách ngâm 2-3 tép tỏi đập dập, băm nhuyễn tỏi trộn với mật ong hoặc uống nước tỏi...

### 3. Xạ hương

Xạ hương là thảo mộc thường được sử dụng trong ẩm thực, làm thuốc và làm cảnh. Ở nước ta, xạ hương thường được trồng tại những nơi có khí hậu ôn đới như Đà Lạt, Sapa.

Trong lịch sử, xạ hương được người Hy Lạp cổ đại sử dụng làm hương và người Ai Cập cổ đại dùng cho mục đích ướp xác. Ngày nay, nhờ các đặc tính tăng cường miễn dịch, chống vi khuẩn và chống nấm, xạ hương được sản xuất dưới dạng tinh dầu có tác dụng thông mũi và long đờm. Ngoài ra, lá xạ hương rất giàu vitamin A và C nên bạn có thể dùng trà xạ hương để làm sạch tắc nghẽn và chất nhầy tại mũi do cảm cúm.

*Cách dùng:* Bạn có thể dùng trà hoặc tinh dầu xạ hương.

## **6. Gừng**

Gừng có vị cay, tính ấm, có tính năng làm cơ thể toát mồ hôi nên dùng gừng sẽ có hiệu quả để làm giảm các triệu chứng cảm cúm như hạ sốt, giảm đau họng.

*Cách dùng:* Gừng có thể được dùng như một loại gia vị trong các bữa ăn hoặc dưới dạng trà. Đặc biệt bạn có thể dùng gừng bằng cách nghiền nát gừng và pha với nước nóng để nhấm nháp hoặc súc miệng

## **7. Sả**

Sả là một lựa chọn đúng đắn khác để làm giảm các triệu chứng cảm lạnh, cúm và cúm A. Nguyên nhân là do sả có đặc tính chống lại vi khuẩn và các hợp chất chống viêm citral và geraniol.

*Cách dùng:* Bạn có thể dùng sả dưới dạng trà, thả vào bồn tắm hoặc tinh dầu. Tinh dầu sả có tác dụng giảm ho, tiêu đờm, giúp cổ họng thông thoáng khi bị cảm cúm hoặc cúm A.