

## **9 biện pháp tự nhiên giúp giảm đau họng**

Đau họng có thể ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày. Trước khi ra hiệu thuốc, bạn hãy ưu tiên một số lựa chọn tự nhiên đã được chứng minh qua thời gian để giảm đau họng và giảm viêm.

Dưới đây 10 mẹo hy vọng sẽ làm dịu cơn đau họng của bạn.

### **1. Nước chanh**

Giảm đau họng bằng cách pha nước cốt chanh với nước ấm, nửa nọ nửa kia và dùng hỗn hợp đó súc miệng nhiều lần trong ngày.

Có thể có vị hơi chua một chút, nhưng chính vị đó lại tạo ra tác dụng làm se và khử trùng cho họng.

### **2. Mật ong**

Một thìa mật ong cũng giúp ích làm dịu đau họng. Uống mật ong trước khi ngủ sẽ giúp bạn dễ ngủ và không bị quấy rầy bởi những cơn ho khó chịu vào ban đêm. Tuy nhiên không nên lạm dụng.

### **3. Xạ hương**

Được dùng dưới dạng trà thảo mộc, xạ hương có tác dụng với các vấn đề về hô hấp nói chung, bao gồm ho và đau họng.

Cũng có thể lựa chọn tinh dầu cỏ xạ hương: Nhỏ 2-3 giọt vào một viên đường để cho tan từ từ trong miệng.

### **4. Oải hương**

Cũng được dùng dưới dạng trà, oải hương giúp giảm đau họng rất nhiều. Tuy nhiên, không giống như cỏ xạ hương, tốt nhất là không nên uống tinh dầu của nó.

### **5. Xông hít**

Đun sôi một ít nước, cho vào bát lớn và trùm khăn lên đầu, thêm vài giọt tinh dầu khuynh diệp, bạc hà hoặc oải hương giúp giảm viêm họng.

### **6. Uống nước**

Nước rất tốt để chữa khỏi chứng đau họng, do đó, hãy uống thật nhiều nước. Cố gắng uống nước ấm hoặc dưới dạng trà thảo mộc, lợi ích sẽ tốt hơn.

### **7. Tạo không khí ẩm**

Không nên để nhà quá nóng, đặc biệt là phòng ngủ vào ban đêm và giữ không khí ẩm, vì không khí quá khô sẽ làm tăng kích ứng. Để có được điều này, bạn có thể sử dụng máy tạo độ ẩm, hoặc đơn giản hơn là đặt một bát nước trong phòng. Khi bốc hơi, nước sẽ tạo ra một bầu không khí ẩm hơn và giúp giảm đau họng.

## **8. Tỏi**

Tỏi được biết đến với đặc tính khử trùng. Hãy thêm nhiều tỏi vào các công thức nấu ăn khác nhau để nhanh chóng chữa khỏi bệnh viêm họng.

## **9. Nghỉ ngơi**

Đối với bất kỳ bệnh nào, điều quan trọng là phải giữ ấm và nghỉ ngơi nhiều nhất có thể để cho phép cơ thể sử dụng tất cả các nguồn lực của mình để chữa lành cơn đau họng và loại bỏ vi trùng khó chịu.