

Mẹo hay trị nghẹt mũi

Tình trạng nghẹt thường xảy ra ở mũi hoặc đường hô hấp, đặc biệt vào mùa lạnh. Các tác nhân phổ biến gây nghẹt mũi bao gồm cảm lạnh, cúm, dị ứng, nhiễm trùng và thường đi kèm với các triệu chứng như nhức đầu, sốt, đau họng và chảy nước mũi.

Chứng nghẹt mũi có thể được trị khỏi bằng các loại tân dược, tuy nhiên bạn cũng có thể áp dụng các liệu pháp tự nhiên để chữa trị ngay tại nhà. Dưới đây là những bài thuốc được các nhà khoa học đánh giá là hiệu nghiệm trong việc trị nghẹt mũi.

Uống nước: Bạn nên uống từ 8-10 ly nước mỗi ngày hoặc tiêu thụ các loại thức uống lỏng như nước canh, nước rau luộc, nước ép trái cây, trà thảo dược để trị chứng nghẹt mũi.

Xông mũi: Khi bị nghẹt mũi, bạn có thể hít hương dầu khuynh diệp hoặc xông mũi bằng nước nóng hòa với muối để giúp giảm nhẹ triệu chứng.

Cà chua: Để tăng hiệu quả chữa nghẹt mũi, bạn hãy hòa lẫn một tách nước ép cà chua với một ít nước chanh vắt và một ít mật ong rồi uống.

Gừng tươi: Để trị chứng nghẹt mũi bạn hãy chuẩn bị một ly trà và bỏ vào đó vài lát gừng tươi rồi uống từ 2-3 lần mỗi ngày.

Mật ong: Theo giới chuyên môn, uống mật ong là một trong những cách hiệu quả nhất để trị chứng nghẹt mũi. Để thực hiện, bạn hãy hòa lẫn 2 muỗng trà mật ong trong một ly nước hoặc sữa ấm rồi uống. Hoặc bạn cũng có thể uống 2 muỗng trà mật ong trước khi đi ngủ để trị chứng nghẹt mũi.

Lá húng quế: Bài thuốc đơn giản nhất để trị chứng nghẹt mũi là hãy nhai từ 2-4 lá húng quế, bạn cũng có thể uống trà húng quế cũng mang lại lợi ích tương tự.

Tỏi: Bạn có thể nhỏ vài giọt dầu tỏi vào mũi để giúp tẩy sạch các chất nhầy trong mũi nhằm trị chứng nghẹt mũi.

Nguồn: Phụ nữ TP.HCM