

Mẹo hay để nhanh khỏi viêm họng

Thời tiết chuyển mùa như hiện nay làm cho nhiều người dễ bị viêm họng. Dưới đây là một số cách đơn giản giúp bạn nhanh khỏi viêm họng.

Ăn tỏi: Tỏi chứa hợp chất được gọi là allicin có tác dụng kháng khuẩn. Vì thế, bạn nên cố gắng ăn nhiều tỏi để sớm khỏi viêm họng.

Ngậm viên giảm đau họng: Ngậm viên giảm viêm họng giúp kích thích sự tăng tiết nước bọt. Do đó, cổ họng và miệng bạn luôn được giữ ẩm. Hơn nữa, phần lớn viên giảm viêm họng chứa vitamin C, pectin và kẽm giúp tăng cường hệ miễn dịch của bạn.

Súc miệng bằng nước muối ấm: Mặc dù đây là một biện pháp có từ rất lâu song nó vẫn rất hiệu quả trong việc giảm viêm họng. Nước muối giúp giảm viêm và giảm đau họng. Khi bị viêm họng, bạn nên súc miệng bằng nước muối ấm cứ 3-4 giờ/lần.

Uống nhiều nước: Khi bị viêm họng, bạn nên uống nhiều nước để giúp cho cổ họng luôn ẩm. Uống nước cũng giúp cuốn trôi vi khuẩn khỏi cổ họng. Bạn nên uống trà, cà phê hoặc hỗn hợp mật ong và chanh ấm sẽ sớm khỏi viêm họng.

Xông mũi họng: Viêm họng cũng thường gây ra các triệu chứng như sốt, chảy nước mũi và nghẹt mũi. Nếu bạn bị cả các triệu chứng trên thì nên xông mũi họng để dễ thở hơn. Đây cũng là một biện pháp hiệu quả giúp bạn sớm khỏi cả viêm họng và sốt.

Ăn súp gà: Thường thức bát súp gà nóng sẽ không chỉ giúp bạn cảm thấy khỏe người mà nó còn giúp bạn sớm khỏi viêm họng vì trong nước súp gà có chứa nhiều natri, một chất kháng viêm hiệu quả.

Nguồn: An ninh thủ đô