

## **Cây húng chanh trị viêm họng hiệu quả**

Húng chanh có vị cay, tính ấm và có tác dụng trừ đờm, tiêu độc rất tốt nên có thể được dùng làm thuốc chữa ho, trị viêm họng hiệu quả.

Húng chanh còn gọi là rau tần dày lá, rau thơm lông. Húng chanh có chứa tinh dầu giàu hợp chất phenol, salixylat eugenol và sắc tố đỏ coelin, kháng sinh mạnh.

Theo Đông y, húng chanh tính ấm, vị cay thơm, hơi chua, thơm mùi chanh, có tác dụng lợi phế, trừ đờm, giải cảm, tiêu độc. Thường dùng làm thuốc chữa bệnh đường hô hấp, ho, viêm họng, hen suyễn, trị ong, kiến, bọ cạp đốt.

### *Cách dùng húng chanh trị bệnh:*

- Ho, viêm họng, khản tiếng: Húng chanh, kinh giới, tía tô, hẹ, gừng tươi mỗi thứ 8 g sắc với 500 ml nước, chia uống ngày 3 lần. Hoặc lá húng chanh rửa sạch, thêm chút muối, ngâm nuốt nước dần. Hoặc húng chanh 10 g giã ép nước cốt uống ngày 2 lần. Với trẻ em cần thêm đường, hấp cách thủy uống.

- Hen suyễn có đờm: Húng chanh 10 g, lá cây bông 10 g ép nước uống khi đi ngủ.

- Chữa cảm cúm: Lá tươi nấu nước xông hoặc có kết hợp vài loại lá hương thơm khác.

- Đau bụng: Vài lá húng chanh thêm chút muối, nhai nuốt nước dần.

- Giảm đau nhức do bị kiến độc đốt, rết, bọ cạp đốt: Húng chanh 20g, muối ăn vài hạt, tất cả đem giã nhỏ hoặc nhai kỹ, nuốt nước, bã đắp vào chỗ đốt.

*Nguồn: aFamily*