

## **Mẹo hay để nhanh khỏi viêm họng**

Viêm họng là tình trạng viêm gây đau khi nói hoặc nuốt thức ăn. Tình trạng này đặc biệt dễ xảy ra khi thời tiết chuyển mùa. Dưới đây là một số cách đơn giản giúp nhanh khỏi viêm họng.

### *Ăn tỏi*

Tỏi chứa hợp chất được gọi là allicin có tác dụng kháng khuẩn. Vì thế, 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 luôn được giữ ẩm. Hơn nữa, phần lớn viên giảm viêm họng chứa vitamin C, pectin và kẽm giúp tăng cường hệ miễn dịch

### *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, nên súc miệng bằng nước muối ấm cứ 3-4 giờ/lần.

### *Uống nhiều nước*

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

### *Xông mũi họng*

Viêm họng cũng thường gây ra các triệu chứng như sốt, chảy nước mũi và nghẹt mũi. Nếu bị cả các triệu chứng trên thì nên xông mũi họng để  
để  
thờ  
hơn.