

بهترین گیاهان برای درمان گلودرد

با نزدیک شدن به فصل پاییز سرماخوردگی و گلودرد از ناخوشی‌های رایج در بین افراد است که مثل همیشه توصیه می‌کنیم به جای مصرف قرص به محض گلودرد، این‌نوشیدنی را قرقره کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، این روزها به دلایل مختلف از جمله فشار کار و زندگی و عادت‌های نادرست تغذیه‌ای دچار دردهای مختلفی می‌شویم که اگر برای هر دردی به سراغ دارو و قرص برویم می‌تواند سلامتی اعضای داخلی بدن را به مرور زمان به خطر بیندازد. از همین رو روی آوردن به درمان‌های خانگی و سنتی می‌تواند تا حدودی حافظ جانمان باشد. مثلاً هنگام گلودرد بهتر است به جای مصرف قرص و شربت از لیستی که در ادامه نام برده ایم استفاده کنید و به محض گلودرد، این‌نوشیدنی را قرقره کنید.

روغن زیتون برای تسکین گلودرد

شاید هنگام سرماخوردگی و گلودرد که چیزی از گلوئی آدم پایین نمی‌رود پیشنهاد مصرف یک قاشق روغن زیتون واقعا آزاردهنده باشد. اما باید بدانید که بلعیدن یک قاشق روغن زیتون باکیفیت آن هم قبل از خواب باعث تسکین گلودرد شده و برای مدتی شما را از سرفه کردن راحت می‌کند. در نتیجه می‌توانید به راحتی بخوابید و استراحت کنید.

آویشن گلوپتان را نرم می‌کند

همانند اسطوخودوس، دمنوش آویشن نیز برای رفع مشکلات تنفسی و به خصوص سرفه فوق‌العاده است. البته می‌توانید از روغن گیاهی خوراکی آویشن نیز استفاده کنید. برای این‌کار می‌توانید دو تا سه قطره از این روغن یا افشره خوراکی را روی یک حبه قند چکانده و در دهانتان بگذارید تا به آرامی ذوب شود.

آب لیموترش قرقره کنید

به محض اینکه اولین علائم گلودرد را مشاهده کردید به سراغ لیموترش بروید. آب لیموترش را با آب گرم مخلوط کرده و هر روز چندین بار با آن قرقره کنید. بعضی‌ها به دلیل طعم ترش آن سراغ این ماده غذایی فوق‌العاده نمی‌روند. اما باید بدانید که خواص ضدعفونی‌کنندگی لیموترش مدیون همین طعم ترش و اسیدی آن است. توصیه می‌کنیم موقع قرقره کردن حتما مقدار کمی از آن را نیز قورت دهید. می‌توانید به جای لیموترش از جوش شیرین یا سرکه سیب نیز استفاده کنید.