العلاجات الطبيعية لالتهاب الحلق

التهاب الحلق هو الألم، الحكة، أو التهيج الذي تشعر به في حلقك. ألم الحلق هو العلامة الرئيسية لالتهاب الحلق. قد يزداد سوءا عند محاولة الابتلاع، وقد يكون لديك صعوبة في بلع الطعام والسوائل.

حتى لو كان التهاب الحلق غير خطير لدرجة أن تذهب إلى الطبيب، فإنه لا يزال مؤلما وقد يمنعك من الحصول على ليلة نوم جيدة. لحسن الحظ، يمكنك استخدام العلاجات المنزلية لتهدئة الألم والتهيج.

العسل:

العسل المختلط في الشاي أو المتناول وحده هو علاج منزلي شائع لالتهاب الحلق. العسل فعال أكثر في ترويض السعال ليلا من مثبطات السعال الشائعة. العسل هو معالج فعال للجروحات أيضا، مما يعني أنه قد يساعد على شفاء التهاب الحلق بسرعة.

الماء المالح:

يمكن للغرغرة مع الماء المالح الدافئ أن تساعد على تهدئة التهاب الحلق والتخلص من الإفرازات. ومن المعروف أيضا أنه يساعد على قتل البكتيريا في الحلق. اصنع هذا السائل من المياه المالحة مع نصف ملعقة صغيرة من الملح في كوب مليء بالماء الدافئ. الغرغرة تساعد على تقليل التورم والحفاظ على حلق نظيف. وينبغي أن يتم فعل ذلك كل ثلاث ساعات أو نحو ذلك.

شاي البابونج:

شاي البابونج هو مهدئ طبيعي. وقد استخدم لفترة طويلة لحالات طبية، مثل مهدئ لالتهاب الحلق. انه غالبا يستخدم لأن يحتوي على مضادات للالتهابات، مضادات الأكسدة، وخصائص علاجية.

استنشاق بخار شاي البابونج يمكن أن يساعد في تخفيف أعراض البرد، بما في ذلك التهاب الحلق. شرب شاي البابونج يمكن أن يقدم نفس الفائدة. فإنه يمكن أيضا أن يحفز جهاز المناعة لمساعدة جسمك على محاربة العدوى التي سببت بالتهاب الحلق.

النعناع:

النعناع معروف لقدرته على انتعاش النفس. قد يخفف بخاخ زيت النعناع من التهاب الحلق أيضا. النعناع يحتوي على المنثول، مما يساعد على جعل المخاط رقيقا وتهدئة التهاب الحلق والسعال. النعناع لديه أيضا مضادات للالتهابات، مضادات للجراثيم، وخصائص مضادة للفيروسات، كلها التي تسرع عملية الشفاء.

الثوم:

الثوم له أيضا خصائص مضادة للجراثيم الطبيعية. انه يحتوي على الأليسين، وهو محتوى عضوي معروف لقدرته على مكافحة العدوى.