

Đẩy lùi Cảm Lạnh với 4 Gia Vị Thầm Lặng ngay trong Bếp Nhà

Mùa đông đến, những cơn gió lạnh ủa về cũng là lúc cơ thể dễ dàng bị nhiễm lạnh, dẫn đến cảm cúm, sổ mũi, ho khan...

Hồ CHÍ MINH, QUẬN 7, VIETNAM,
December 12, 2024 /

EINPresswire.com/ -- Đừng lo lắng! Bên cạnh việc giữ ấm cơ thể và tăng cường sức đề kháng, hoàn toàn có thể **chủ động phòng ngừa cảm lạnh** bằng những loại gia vị quen thuộc, rẻ tiền và dễ kiếm ngay trong gian bếp của mình.

Hãy cùng khám phá sức mạnh tiềm ẩn của 4 "chiến binh" gia vị trong cuộc chiến chống lại cảm lạnh: Gừng, Quế, Tía Tô và Kinh Giới.

1. Gừng tươi (Sinh khương): "Ngọn lửa" sưởi ấm cơ thể

Gừng không chỉ là gia vị quen thuộc trong ẩm thực Việt, mà còn là "thần dược" phòng cảm lạnh được lưu truyền từ ngàn đời nay. Vị cay nồng, tính ấm của gừng có tác dụng phát tán phong hàn, ôn ấm cơ thể, giúp xua tan cái lạnh, ngăn ngừa cảm cúm hiệu quả.

Các nghiên cứu khoa học đã chứng minh:

+ Gừng chứa gingerol và shogaol: hai hợp chất có tác dụng kháng viêm, giảm đau, ức chế sự phát triển của virus cúm. (Nguồn: Journal of Ethnopharmacology)



Xóa bỏ cảm lạnh với các gia vị trong nhà



Gừng tươi (Sinh khương)

+ Hiệu quả trong điều trị các triệu chứng cảm lạnh: Một nghiên cứu năm 2013 trên tạp chí American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine cho thấy gừng có thể giúp giảm ho, sổ mũi và đau họng.

Cách sử dụng gừng phòng cảm lạnh:

+ Pha trà gừng: 5g gừng tươi thái lát hoặc giã nhỏ, hãm với 200ml nước nóng trong 5-7 phút, thêm đường phèn (nếu thích) và thưởng thức. Uống trà gừng ấm nóng mỗi ngày, đặc biệt là khi thời tiết chuyển lạnh, sẽ giúp cơ thể phòng ngừa cảm lạnh hiệu quả.

+ Thêm gừng vào món ăn: 5-10g gừng tươi băm nhỏ, thêm vào các món canh, súp, kho... để tăng hương vị và tận dụng tối đa lợi ích của gừng.



Quế chi: "Lá chắn" vững chắc chống lại virus

Lưu ý: Người bị bệnh trào ngược dạ dày thực quản, viêm loét dạ dày nên hạn chế sử dụng gừng.

2. Quế chi: "Lá chắn" vững chắc chống lại virus

Quế chi, với hương thơm đặc trưng và vị cay ngọt, không chỉ là gia vị làm nên hương vị đặc biệt cho món ăn, mà còn là "bảo bối" giúp tăng cường sức đề kháng, chống lại cảm lạnh.

Công dụng của quế chi:

+ Ôn ấm kinh mạch, khu phong tán hàn: Quế chi có tác dụng làm ấm cơ thể, kích thích tuần hoàn máu, giúp cơ thể chống chọi với cái lạnh của mùa đông.

+ Ức chế virus cúm: Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, tinh dầu quế có khả năng ức chế sự phát triển của virus cúm, giúp phòng ngừa cảm cúm hiệu quả. (Nguồn: Journal of Agricultural and Food Chemistry)

Cách sử dụng quế chi phòng cảm lạnh:

+ Pha trà quế: 4g quế chi hãm với 200ml nước nóng trong 5-7 phút, có thể thêm đường phèn. Uống trà quế ấm nóng giúp cơ thể phòng chống cảm lạnh, tăng cường sức đề kháng.

+ Kết hợp quế với các loại gia vị khác: Thêm quế vào các món ăn như phở, bún bò Huế, chè... vừa tăng thêm hương vị, vừa tận dụng được công dụng phòng bệnh của quế.

Lưu ý: Phụ nữ có thai, người tăng huyết áp, người nóng trong không nên dùng quế chi.

3. Tía tô: "Liều thuốc" dân gian trị cảm cúm

Tía tô là loại rau thơm quen thuộc trong bữa ăn hàng ngày của người Việt. Không chỉ thêm

hương vị cho món ăn, tía tô còn được ví như "liều thuốc" quý trong việc điều trị cảm cúm, ho, sổ mũi.

Tác dụng của tía tô:

- + Phát tán phong hàn, giải cảm: Tía tô có tính ấm, vị cay, có tác dụng làm ra mồ hôi, giúp giải cảm, hạ sốt.
- + Chống viêm, kháng khuẩn: Tinh dầu trong lá tía tô có chứa các hoạt chất có tác dụng kháng khuẩn, chống viêm, giúp giảm các triệu chứng viêm đường hô hấp.

Cách sử dụng tía tô phòng cảm lạnh:

- + Ăn sống: 6-10g lá tía tô rửa sạch, ăn kèm với các món ăn hàng ngày.
- + Pha trà: 6g tía tô khô hãm với 200ml nước nóng, uống khi còn ấm.
- + Nấu canh: 15-30g tía tô tươi, nấu canh với thịt băm, trứng... vừa ngon miệng, vừa phòng bệnh.

Lưu ý: Người hay ra mồ hôi trộm, người đại tiện lỏng không nên dùng tía tô. - [Nghe thêm audio](#)

4. Kinh giới: "Người đồng hành" trong mùa lạnh

Kinh giới là loại rau thơm được sử dụng phổ biến trong ẩm thực Việt. Ít ai biết rằng, kinh giới còn có tác dụng phòng ngừa và hỗ trợ điều trị cảm lạnh, nhờ tính ấm, vị cay và khả năng phát tán phong hàn.

Lợi ích của kinh giới:

- + Giảm các triệu chứng cảm lạnh: Kinh giới giúp làm dịu các triệu chứng như đau đầu, sổ mũi, nghẹt mũi.
- + Tăng cường sức đề kháng: Kinh giới chứa nhiều vitamin và khoáng chất, giúp tăng cường sức đề kháng cho cơ thể.

Cách sử dụng kinh giới phòng cảm lạnh:

- + Ăn sống: 5-10g kinh giới tươi rửa sạch, ăn kèm với các món ăn.
- + Pha trà: Kinh giới khô hãm với nước nóng, uống thay trà.
- + Xông: Dùng kinh giới tươi đun sôi với nước, xông hơi để giảm nghẹt mũi, sổ mũi.

[Triều Đông Y](#) lưu ý: Người bị động kinh, cảm mạo phong nhiệt không nên dùng kinh giới.

Triều Đông Y

Triều Đông Y

+84988325767 ext.

info@maxdream.vn

Visit us on social media:

[Facebook](#)

[X](#)

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)

YouTube

TikTok

Other

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/768346096>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2024 Newsmatics Inc. All Right Reserved.