

Dùng Rau Tần Dày Lá Trị Ho – Bài Thuốc Dân Gian Hiệu Quả

Rau tần dày lá (hay còn gọi là húng chanh) là một vị thuốc quen thuộc trong dân gian, thường được sử dụng để trị ho, viêm họng nhờ đặc tính kháng khuẩn, tiêu viêm và long đờm tự nhiên. Cùng tìm hiểu cách dùng rau tần dày lá để trị ho hiệu quả ngay tại nhà!

1. Công Dụng Của Rau Tần Dày Lá Trong Việc Trị Ho

Rau tần dày lá chứa nhiều tinh dầu, đặc biệt là **carvacrol** và **thymol**, có tác dụng:

- ✓ **Tiêu viêm, kháng khuẩn**, giúp làm sạch đường hô hấp.
- ✓ **Giảm ho, long đờm**, làm dịu cổ họng nhanh chóng.
- ✓ **Tăng cường sức đề kháng**, giúp chống lại virus, vi khuẩn gây bệnh.
- ✓ **Giảm đau rát cổ họng**, hỗ trợ điều trị viêm họng, viêm amidan.



2. Cách Dùng Rau Tần Dày Lá Trị Ho Hiệu Quả

Cách 1: Rau Tần Dày Lá Hấp Đường Phèn

♦ Chuẩn bị:

- 5-7 lá rau tần dày lá tươi
- 2 muỗng đường phèn

♦ Cách làm:

- Rửa sạch lá rau tần, để ráo nước.
- Giã nhuyễn hoặc cắt nhỏ, trộn với đường phèn.
- Hấp cách thủy khoảng **10-15 phút**, sau đó chắt lấy nước uống.
- Dùng **2-3 lần/ngày** để giảm ho hiệu quả.

🌸 **Công dụng:** Giúp tiêu đờm, làm dịu cổ họng và giảm ho nhanh chóng.

Cách 2: Uống Nước Rau Tần Dày Lá Tươi

♦ Chuẩn bị:

- Một nắm rau tần dày lá tươi

♦ Cách làm:

- Rửa sạch, giã nhuyễn hoặc xay lấy nước cốt.
- Pha với nước ấm và uống trực tiếp.

 **Công dụng:** Làm dịu cơn ho, giảm viêm họng và tiêu đờm.

Cách 3: Rau Tần Dày Lá Kết Hợp gừng Và Mật Ong

♦ Chuẩn bị:

- 5 lá rau tần dày lá
- 1 lát gừng tươi
- 1 muỗng mật ong

♦ Cách làm:

- Rửa sạch rau tần, giã nhuyễn cùng gừng.
- Thêm mật ong, khuấy đều và uống từ từ.

 **Công dụng:** Gừng có tính ấm, kết hợp với rau tần giúp trị ho, làm ấm cổ họng và giảm viêm hiệu quả.

3. Lưu Ý Khi Dùng Rau Tần Dày Lá Trị Ho

- ✓ Dùng rau tần dày lá tươi để đạt hiệu quả tốt nhất.
- ✓ Không dùng quá nhiều trong ngày để tránh ảnh hưởng đến tiêu hóa.
- ✓ Trẻ em dưới 1 tuổi không nên dùng mật ong, có thể thay bằng đường phèn.
- ✓ Nếu ho kéo dài trên một tuần hoặc có dấu hiệu sốt, khó thở, cần đi khám bác sĩ.

Rau tần dày lá là một bài thuốc dân gian **an toàn, hiệu quả**, giúp trị ho nhanh chóng. Hãy thử áp dụng ngay để bảo vệ sức khỏe cho cả gia đình!

 Xem thêm chi tiết tại đây:

<http://benhvienlaovabenhphoicantho.vn/default.aspx?tabid=120&ch=14133&m/cach-dung-ra-u-tan-day-la-tri-ho.html>