

“Cara Mengatasi Sakit Tenggorokan dengan Bahan Alami di Rumah”

Ada beberapa bahan makanan di dapur, yang bisa Anda gunakan untuk mengatasi sakit tenggorokan. Bahan makanan tersebut, mulai dari madu, cuka apel, hingga minyak kelapa. Cara mengatasi sakit tenggorokan dengan bahan tersebut juga tak sulit, yakni cukup dengan mengonsumsi secara langsung, berkumur, atau mencampurkannya ke dalam bahan makanan.

Madu



khasiat madu, untuk meredakan sakit tenggorokan yang mengganggu. Anda bisa langsung minum madu beberapa sendok, atau mencampurkannya ke dalam teh hangat.

Cuka apel



Dikenal sebagai bahan yang bersifat antibakteri. Dengan sifat keasamannya, cuka apel dapat memecah lendir di tenggorokan, serta menghentikan penyebaran bakteri.

Kumur dengan Air Garam

Garam mampu mengurangi pembengkakan, dengan menarik air keluar dari jaringan tenggorokan. Tak hanya itu. Air garam juga dipercaya mampu membunuh mikroba, yang ada di saluran tersebut.



Air lemon



Mengatasi sakit tenggorokan, dengan minum air lemon. Lemon mengandung vitamin C, untuk meningkatkan sistem imun, serta molekul antioksidan lain, yang dapat mencegah penyakit.

Minyak Kelapa



Minyak kelapa untuk meredakan sakit tenggorokan, selain sebagai bahan memasak. Sebab ternyata, minyak kelapa juga menyejukkan, karena mampu melumasi kelenjar lendir di tenggorokan

#berbagaisumber