Prolite – Batuk dan pilek memang bisa bikin aktivitas harian jadi terganggu banget, ya. Apalagi kalau lagi musim hujan atau cuaca tak menentu, tubuh kita rentan banget kena dua gangguan kesehatan ini.

Walaupun obat-obatan banyak tersedia, tak ada salahnya kita mencoba beberapa ramuan tradisional yang alami dan minim efek samping untuk usir batuk dan pilek. Selain lebih aman, bahan-bahannya juga mudah didapat, lho!

Nah, buat kamu yang lagi cari cara meredakan batuk dan pilek secara alami, berikut ini lima ramuan tradisional yang bisa dicoba. Simak, yuk!

Baca Juga:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

1. Jahe Hangat dengan Madu – Pengusir Dahak dan Penyegar Tenggorokan



Ramuan jahe dan madu – Ist

Jahe memang sudah terkenal banget sebagai bahan yang ampuh meredakan batuk dan pilek. Rasa pedas dari jahe bisa membantu menghangatkan tenggorokan, meredakan dahak, serta memperlancar pernapasan. Madu, yang punya sifat antimikroba dan antiinflamasi, adalah pasangan sempurna buat jahe.

Cara Membuatnya:

- Ambil satu ruas jahe, cuci bersih, dan geprek atau iris tipis.
- Rebus jahe dengan 1,5 gelas air selama 10-15 menit.
- Setelah itu, angkat dan saring airnya.
- Tambahkan satu sendok makan madu saat air jahe hangat (jangan terlalu panas biar kandungan madunya tetap optimal).

Cara Penggunaan:

Minum ramuan ini dua kali sehari, terutama sebelum tidur. Rasakan tenggorokan yang lebih lega dan batuk yang mulai reda.

2. Kunyit dan Susu Hangat – Penyelamat dari Radang Tenggorokan



Kunyit dan susu hangat – fimela

5 Ramuan Tradisional Ampuh Usir Batuk dan Pilek Secara Alami, Yuk Coba!



Baca Selanjutnya
Sinyal Lapar Emosi: Kapan Sebaiknya Diikuti, dan Kapan Harus Diabaikan?