Prolite – Bye-Bye Tenggorokan Gatal! Ini Minuman dan Makanan yang Ampuh Bikin Tenggorokan Adem

Siapa sih yang nggak bete kalau tenggorokan mulai gatal? Mau ngomong nggak enak, makan pun jadi serba salah. Biasanya, tenggorokan gatal ini muncul karena flu, alergi, atau mungkin habis teriak-teriak pas konser idola kesayangan.

Daripada buru-buru beli obat, ternyata ada banyak makanan dan minuman alami yang bisa bantu meredakan rasa nggak nyaman ini, lho!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Yuk, kita bahas makanan dan minuman apa aja yang bisa bikin tenggorokan kamu adem, nyaman, dan siap menjalani hari tanpa gangguan.

1. Minuman Hangat yang Menenangkan Tenggorokan

Apa pun alasannya, tenggorokan gatal itu selalu minta perhatian lebih. Nah, salah satu cara paling mudah buat meredakannya adalah dengan minuman hangat yang menenangkan.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

- Teh Madu
  Kombinasi teh hangat dan madu adalah pasangan sempurna buat tenggorokan gatal. Madu punya sifat antibakteri dan bisa bikin tenggorokan jadi lembap, sementara teh hangat bantu melegakan tenggorokan. Plus, rasanya enak banget!
- Teh Chamomile

Chamomile terkenal sebagai teh herbal yang bikin rileks. Tapi, nggak cuma itu, chamomile juga punya sifat anti-inflamasi yang bisa bantu mengurangi iritasi di tenggorokan. Minum segelas teh chamomile hangat sebelum tidur dijamin bikin tenggorokan lebih adem.

- Air Jahe Hangat
  Jahe nggak cuma terkenal buat masuk angin, tapi juga ampuh redakan tenggorokan gatal. Jahe mengandung senyawa anti-inflamasi yang bisa menenangkan iritasi di tenggorokan. Tambahin madu biar rasanya makin nikmat!

2. Buah-Buahan Kaya Vitamin C, Teman Baik Imunitas

Bye-Bye Tenggorokan Gatal! Ini Minuman dan Makanan yang Ampuh Bikin Tenggorokan Adem

Baca Selanjutnya
Film Ambyar Mak Byar: Kisah Cinta, Perjuangan, dan Harmoni Wong Cilik yang Menyentuh Hati