

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

Category: LifeStyle

14 Desember 2024



## 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!

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.

- **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. Tambahan madu biar rasanya makin nikmat!

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



Kalau tenggorokan udah mulai gatal, itu bisa jadi sinyal kalau tubuh lagi butuh tambahan nutrisi. Buah-buahan kaya vitamin C

adalah jawaban terbaik buat bantu meningkatkan daya tahan tubuh sekaligus meredakan tenggorokan.

- **Jeruk**

Nggak ada yang ngalahin jeruk dalam urusan vitamin C. Buat tenggorokan gatal, kamu bisa pilih jus jeruk segar atau potongan jeruk manis yang bikin tubuh lebih segar.

- **Kiwi**

Buah kecil ini punya kandungan vitamin C yang super tinggi, bahkan lebih dari jeruk! Teksturnya yang lembut juga aman banget buat tenggorokan yang lagi sensitif.

- **Pepaya**

Selain kaya vitamin C, pepaya juga mengandung enzim papain yang bisa bantu meredakan peradangan. Jadi, kalau tenggorokan gatal, makan pepaya matang bisa jadi solusi alami.

### 3. Sup Hangat, Sahabat Tenggorokan Sensitif



Makan sup hangat itu udah kayak pelukan hangat buat tenggorokan yang lagi nggak nyaman. Selain bikin adem, makanan ini juga mudah ditelan dan penuh nutrisi.

- **Kaldu Ayam**

Sup kaldu ayam nggak cuma menghangatkan, tapi juga kaya protein dan mineral yang bantu tubuh lebih cepat pulih. Kalau lagi nggak mood makan, semangkuk kaldu ayam hangat bisa jadi pilihan.

- **Sup Sayuran**

Isi piringmu dengan sup sayuran yang penuh warna dan nutrisi. Tambahan sayuran seperti wortel, brokoli, atau bayam untuk dosis tambahan vitamin yang bantu tubuh melawan infeksi.

- **Sup Miso**

Miso soup yang ringan dan hangat ini cocok banget buat tenggorokan yang lagi gatal. Plus, probiotik dalam miso juga bagus buat menjaga sistem imun tubuh.

## **Tips Tambahan: Perbanyak Cairan dan Hindari yang Memperparah!**

Selain mengonsumsi makanan dan minuman yang membantu, jangan lupa buat minum air putih yang cukup. Dehidrasi bisa bikin tenggorokan makin gatal, jadi pastikan kamu minum air setidaknya 8 gelas sehari.

Hindari makanan atau minuman yang terlalu pedas, asam, atau dingin karena bisa memperparah iritasi. Kalau tenggorokan kamu udah mulai membaik, pelan-pelan tambahin makanan favorit kamu lagi ke menu harian.

Nggak perlu langsung panik kalau tenggorokan mulai gatal. Dengan makanan dan minuman alami di atas, kamu bisa meredakan rasa nggak nyaman ini tanpa ribet. Lagipula, siapa sih yang nggak suka teh madu atau semangkuk sup hangat di hari yang dingin?

Jadi, kalau tenggorokan kamu mulai kasih sinyal SOS, langsung coba tips-tips di atas ya. Yuk, jaga tenggorokan tetap sehat dan jangan lupa kasih perhatian lebih buat tubuh kamu. Siap melawan tenggorokan gatal? Let's go! ☺