

# Cam Nướng Trị Ho – Bài Thuốc Dân Gian Hiệu Quả

Cam nướng là một phương pháp dân gian giúp trị ho an toàn và hiệu quả, đặc biệt phù hợp cho cả người lớn và trẻ nhỏ. Với cách làm đơn giản, cam nướng không chỉ giúp làm dịu cổ họng mà còn hỗ trợ tiêu đờm, giảm viêm, cải thiện tình trạng ho nhanh chóng.

## 1. Vì Sao Cam Nướng Có Tác Dụng Trị Ho?

Cam chứa nhiều **vitamin C**, **tinh dầu** và **hoạt chất kháng khuẩn** giúp tăng cường miễn dịch, giảm viêm họng và làm loãng đờm. Khi nướng lên, lượng tinh dầu trong vỏ cam tiết ra nhiều hơn, giúp:

- ✓ Làm dịu cơn ho, giảm kích ứng cổ họng.
- ✓ Tiêu đờm, giảm khàn giọng.
- ✓ Kháng viêm, tăng cường đề kháng.



## 2. Cách Làm Cam Nướng Trị Ho Đúng Cách

### Cách 1: Cam Nướng Trực Tiếp

#### ♦ Chuẩn bị:

- 1 quả cam tươi (nên chọn cam sạch, không hóa chất).

♦ **Cách làm:**

- Rửa sạch cam, để ráo.
- Đặt cam lên bếp than hoặc bếp ga, nướng ở lửa nhỏ khoảng **5-7 phút**, đến khi vỏ cam chuyển màu sậm và dậy mùi thơm.
- Để cam nguội bớt, bóc vỏ, ăn cả tép cam khi còn ấm.

📌 **Công dụng:** Giúp làm dịu cổ họng, giảm ho nhanh chóng, đặc biệt là ho có đờm.

## **Cách 2: Cam Nướng Kết Hợp Mật Ong**

♦ **Chuẩn bị:**

- 1 quả cam, 1 thìa mật ong nguyên chất.

♦ **Cách làm:**

- Rửa sạch cam, khoét một lỗ nhỏ trên đầu quả cam.
- Cho **1 thìa mật ong** vào bên trong.
- Đem cam đi nướng **khoảng 5 phút**, sau đó vắt lấy nước uống hoặc ăn trực tiếp phần thịt cam.

📌 **Công dụng:** Giúp làm dịu cổ họng, giảm đau rát và kháng khuẩn tốt hơn.

## **3. Lưu Ý Khi Dùng Cam Nướng Trị Ho**

- ✓ Nên dùng **1-2 lần/ngày** để đạt hiệu quả tốt nhất.
- ✓ Không ăn cam nướng khi còn quá nóng để tránh bỏng họng.
- ✓ Trẻ dưới 1 tuổi không nên dùng mật ong, có thể thay bằng đường phèn.
- ✓ Nếu ho kéo dài hơn 1 tuần hoặc kèm theo sốt, khó thở, nên đi khám bác sĩ.

Cam nướng là phương pháp trị ho đơn giản, an toàn và hiệu quả. Hãy thử áp dụng ngay để nhanh chóng cải thiện tình trạng ho của bạn!

👉 Xem thêm chi tiết tại đây:

<http://benhvienlaovabenhphoicantho.vn/default.aspx?tabid=120&ch=14133&m/cam-nuong-tri-ho.html>