緩解感冒症狀的天然方法
生薑：可以緩解喉嚨痛、減輕發炎並紓解噁心。您可以將新鮮薑片浸泡在熱水中製成薑茶，或者在食物中添加生薑。
大蒜：有效的抗菌劑及免疫增強劑。切碎的大蒜可以加入湯中、燉菜，甚至塗在面包上，不僅美味，還有助於治療。
鹽水漱口：可以暫時緩解喉嚨發炎引起的不適。只需將半茶匙鹽混合在一杯溫水中，用來漱口。
蜂蜜：可以舒緩喉嚨不適，並具有天然止咳作用。一茶匙蜂蜜，無論是單獨食用還是混合在溫水中，都有助於緩解咳嗽及喉嚨痛。請注意，不要讓一歲以下的兒童食用蜂蜜。
花草茶：薄荷茶、紫錐花茶及菊花茶都有助於緩解感冒。薄荷茶可以幫助通鼻，紫錐菊茶增強免疫系統，而菊花茶則有助於緩解喉嚨痛。
雞湯：雞湯不僅是舒緩心靈的食物，還有助於緩解感冒症狀。溫熱的湯可以緩解喉嚨疼痛並提供水分，而湯中的蔬菜及雞肉則提供所需的營養以增強免疫系統。
吸入蒸氣：吸入蒸汽是一種長期以來被證明可以消除鼻塞及緩解鼻腔不適的方法。只需煮一鍋水，然後將毛巾蓋在頭上，面對煮沸的水蒸氣，這可以幫助緩解鼻塞。如果需要，
您可以在熱水中添加幾滴尤加利或薄荷精油以減輕充血症狀。
如果您的症狀持續或惡化，請盡快諮詢醫護專業人員，以獲得正確的診斷及治療建議。
免責聲明：本網站的任何內容都不應替代您的醫生或其他醫療提供者給您的直接醫療建議。