

สูตรรักษาอาการเจ็บคอ

โดย : กรุงเทพธุรกิจออนไลน์

วันที่ 25 ตุลาคม 2559, 04:00

อ่านแล้ว 3,840 ครั้ง



ภาพ



สูตรรักษาอาการเจ็บคอ

รูปภาพ : 1 2

[-] [x] [+] ขนาดตัวอักษร [Printer icon] พิมพ์ข่าวนี้

ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เดี่ยวร้อน เดี่ยวฝนตก หลากๆ คนที่สุขภาพเคยแข็งแรงก็กลับอ่อนแอลง ทั้งเป็นหวัด คัดจมูก มีไข้ อาการเจ็บคอ

ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เดี่ยวร้อน เดี่ยวฝนตก หลากๆ คนที่สุขภาพเคยแข็งแรงก็กลับอ่อนแอลง ทั้งเป็นหวัด คัดจมูก มีไข้ หรือแม่แต่มีอาการเจ็บคอให้กังวลใจ การบรรเทาอาการเจ็บคอแบบได้ผล ประหยัด ทำได้ง่ายมากๆ และที่สำคัญ เป็นสูตรจากธรรมชาติ มาฝากกันค่ะ

สูตรแรก น้ำ+เกลือ

สูตรมรดกตกทอดกันมานานเลยที่เดียวสำหรับการใช้น้ำอุ่น (1ถ้วย) + เกลือ (1/4 ช้อนชา) นำมากลั้วคอสักพัก ก่อนจะบ้วนทิ้ง น้ำอุ่นกับเกลือจะช่วยลดเชื้อแบคทีเรียตัวร้าย อาการเจ็บคอจึงลดลงไปด้วยค่ะ

สูตร 2 น้ำผึ้ง + มะนาว + ขิง + น้ำ

เพิ่มความเข้มข้นกันสัณนิทนณะคะ สำหรับใครที่เจ็บคอมากหน่อย ลองใช้ น้ำผึ้ง (1 ช้อนชา) + น้ำมะนาว (ประมาณครึ่งช้อน) + น้ำขิง (1 ช้อนชา) + น้ำอุ่น เสร็จแล้ว นำนามากแล้ว คอสัณนิทนณะคะ น้ำผึ้งจะช่วยกำจัดเชื้อไวรัส และ แบคทีเรียที่มาสร้างความระคายเคืองให้กับคอของเรา และน้ำมะนาวจะช่วยให้สาคอชุ่มชื้น จะช่วยในเรื่องการรักษาโรคภูมิแพ้ สูตรนี้นอกจากจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอได้ดีแล้ว ยังช่วยให้สดชื่น และลำคอโล่งขึ้นเยอะเลยคะ

สูตร 3 พริกป่น + น้ำ

สูตรนี้เหมาะสำหรับคนใจเด็ดคะ ใช้พริกป่น (2 ช้อนชา) + น้ำร้อน 1 ถ้วย เช่นเคยคะ นำนามากแล้วคอสัณนิทนณะคะ 15 นาที ด้วยความเผ็ดร้อนของพริกจะไปบรรเทาอาการเจ็บคอได้ โดยพริกจะทำหน้าที่เป็นเหมือนยาแก้ไอเสกบกลายๆ เมื่อลดอาการไอเสกบได้คอก็จะกลับมาแข็งแรงได้โดยไว ห่างหายจากอาการไอ อาการเจ็บคอคะ

สูตร 4 กานพลู + น้ำ

สูตรนี้หอมเป็นที่พิเศษคะ ลองหากานพลูแบบอบแห้ง นำนามาบดให้ละเอียด สูตรนี้จะใช้ กานพลูบดละเอียด (2 ช้อนชา) + น้ำร้อน 1 ถ้วย นำนามากแล้วคอ อาจจะมีกลิ่นคาวๆ ค่ะ กานพลูมีสารต้านเชื้อแบคทีเรีย และช่วยลดอาการไอเสกบคะ

สูตร 5 ขมิ้นชัน + เกลือ + น้ำ

ลองหาขมิ้นชัน จะเป็นแบบที่บดแล้ว หรือแบบที่เป็นผงก็จะสะดวกดีคะ สูตรนี้จะใช้ ขมิ้นชัน (1 ช้อนชา) + เกลือ (1 ช้อนชา) + น้ำร้อน 1 ถ้วย ได้ส่วนผสมแล้วก็นำนามากแล้วคอ สัณนิทนณะคะ คุณสมบัติของขมิ้นชันนี้เป็นเสมือนสารต้านอนุมูลอิสระอย่างดี ส่วนเกลือก็จะช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย จึงเป็นอีกสูตรที่จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอได้ดีทีเดียวคะ

สูตร 6 แอปเปิ้ลไซเดอร์ + เกลือ

สูตรนี้จะเหมาะกับคนที่เจ็บคอ และมีอาการไอร่วมด้วย ลองใช้ แอปเปิ้ลไซเดอร์ (1ช้อนชา) + น้ำร้อน 1 ถ้วย แล้วนำนามากแล้วคอ สัณนิทนณะคะ แอปเปิ้ลไซเดอร์จะไปช่วยกำจัดเชื้อ แบคทีเรีย และเชื้อโรคบางชนิดในคอของเรา จึงช่วยลดอาการเจ็บคอ และยังทำให้ไอน้อยลงด้วยคะ

สูตร 7 ชาเขียวร้อน

สูตรนี้ไม่มีส่วนผสมอะไรมาคะ ใช้เพียงชาเขียวกับน้ำร้อนมาจิบ ใช้ชาที่เข้มข้นสักหน่อย แล้วใช้วิธีการจิบไปเรื่อยๆ ชาเขียวมีสารต้านอนุมูลอิสระ และช่วยลดอาการติดเชื้อ แค้จิบชาเขียวบ่อยๆ เรื่อยๆ น้ำอุ่นๆ จะช่วยละลายเสมหะ ทำให้หายเจ็บคอไปในที่สุดคะ

สูตร 8 ชาราสเบอร์รี่

นอกจากชาเขียวแล้ว ชาราสเบอร์รี่ก็ช่วยได้ ลองชงชาราสเบอร์รี่มาจิบ หรือจะนำนามากแล้วคอก็ได้คะ ชาราสเบอร์รี่นอกจากจะมีกลิ่นหอมชวนรับประทานแล้ว ยังมี คุณสมบัติในการป้องกัน และบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก สมานแผล จึงเหมาะกับการนำมาทานแก้เจ็บคอคะ มีให้เลือกตั้งหลายวิธี จะแนวหวานๆ หรือแนวเผ็ดๆ ใครที่เริ่มมีอาการเจ็บคอ ชอบวิธีไหนลองทำกันดูนะคะ จะได้หายไวๆ คะ