สูตรรักษาอาการเจ็บคอ

กรุงเทพธุรกิจ

กรุงเทพธุรกิจ

BangkokBizNews
25/10/2559

แชร์
แบ่งปัน
ทวีต
แบ่งปัน
อีเมล

ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย เดี๋ยวร้อน เดี๋ยวฝนตก หลายๆ คนที่สุขภาพเคยแข็งแรงก็กลับอ่อนแอลง ทั้งเป็นหวัด คัดจมูก มีไข้ หรือแม้แต่มีอาการเจ็บคอให้กังวลใจ การบรรเทาอาการเจ็บคอแบบได้ผล ประหยัด ทำได้ง่ายมากๆ และที่สำคัญ เป็นสูตรจากธรรมชาติ มาฝากกันค่ะ

© BangkokBizNews

สูตรแรก น้ำ+เกลือ สูตรมรดกตกทอดกันมานานเลยทีเดียวสำหรับการใช้น้ำอุ่น (1ถ้วย) + เกลือ (1/4 ช้อนชา) นำมากลั้วคอสักพัก ก่อนจะบ้วนทิ้ง น้ำอุ่นกับเกลือจะช่วยลดเชื้อแบคทีเรียต้วร้าย อาการเจ็บคอจึงลดลงไปด้วยค่ะ

สูตร 2 น้ำผึ้ง + มะนาว + ขิง + น้ำ เพิ่มความเข้มข้นก้นสักนิดนะคะ สำหรับใครที่เจ็บคอมากหน่อย ลองใช้ น้ำผึ้ง (1 ช้อนชา) + น้ำมะนาว (ประมาณครึ่งซีก) + น้ำขิง (1 ช้อนชา) + น้ำอุ่น เสร็จแล้ว นำมากลั้ว คอสักพักนะคะ น้ำผึ้งจะช่วยกำจัดเชื้อไวรัส และ แบคทีเรียที่มาสร้างความระคายเคืองให้กับคอของเรา และน้ำมะนาวจะช่วยให้ลำคอชุ่มชื่น จะช่วยในเรื่องการรักษาโรคภูมิแพ้ สูตรนี้นอกจากจะช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอได้ดีแล้ว ยังช่วยให้สดชื่น และลำคอโล่งขึ้นเยอะเลยค่ะ

สูตร 3 พริกป่น + น้ำ สูตรนี้เหมาะสำหรับคนใจเด็ดค่ะ ใช้พริกป่น (2 ช้อนชา) + น้ำร้อน 1 ถ้วย เช่นเคยค่ะ นำมากลั้วคอสัก 15 นาที ด้วยความเผ็ดร้อนของพริกจะช่วยไปบรรเทาอาการเจ็บคอได้ โดยพริกจะทำหน้าที่เป็นเหมือนยาแก้อักเสบกลายๆ เมื่อลดอาการอักเสบได้คอของเราก็จะกลับมาแข็งแรงได้โดยไว ห่างหายจากอาการไอ อาการเจ็บคอค่ะ

สูตร 4 กานพลู + น้ำ สูตรนี้หอมเป็นพิเศษค่ะ ลองหากานพลูแบบอบแห้ง นำมาบดให้ละเอียด สูตรนี้จะใช้กานพลูบดละเอียด (2 ช้อนชา) + น้ำร้อน 1 ถ้วย นำมากลั้วคอ อาจจะกลั้วบ่อยสักนิดนะ คะ กานพลูมีสารต้านเชื้อแบคทีเรีย และช่วยลดอาการอักเสบค่ะ

สูตร 5 ขมิ้นชัน + เกลือ + น้ำ ลองหาขมิ้นชัน จะเป็นแบบที่บดแล้ว หรือแบบที่เป็นผงก็จะสะดวกดีค่ะ สูตรนี้จะใช้ขมิ้นชัน (1 ช้อนชา) + เกลือ (1 ช้อนชา) + น้ำร้อน 1 ถ้วย ได้ส่วนผสมแล้วก็นำมากลั้วคอ สักพัก คุณสมบัติของขมิ้นชั้นนี้เป็นเสมือนสารต้านอนุมูลอิสระอย่างดี ส่วนเกลือก็จะช่วยยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย จึงเป็นอีกสูตรที่จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอได้ดีทีเลยเดียวค่ะ

สูตร 6 แอปเปิ้ลไซเดอร์ + เกลือ

สูตรนี้จะเหมาะกับคนที่เจ็บคอ และมีอาการไอร่วมด้วย ลองใช้ แอปเปิ้ลไซเดอร์ (1ช้อนชา) + น้ำร้อน 1 ถ้วย แล้วนำมากลั้วคอสักพัก แอปเปิลไซเดอร์จะไปช่วยกำจัดเชื้อ แบคทีเรีย และเชื้อโรคบางชนิดในคอของเรา จึงช่วยลดอาการเจ็บคอ และยังทำให้ไอน้อยลงด้วยค่ะ

สูตร 7 ชาเขียวร้อน สูตรนี้ไม่มีส่วนผสมอะไรมากค่ะ ใช้เพียงชาเขียวกับน้ำร้อนมาจิบ ใช้ชาที่เข้มข้นสักหน่อย แล้วใช้วิธีการจิบไปเรื่อยๆ ชาเขียวมีสารต้านอนุมูลอิสระ และช่วยลดอาการติดเชื้อ แค่จิบชาเขียวบ่อยๆ เรื่อยๆ น้ำอุ่นๆ จะช่วยละลายเสมหะ ทำให้หายเจ็บคอไปในที่สุดค่ะ

สูตร 8 ซาราสเบอร์รี นอกจากชาเขียวแล้ว ซาราสเบอร์รีก็ช่วยได้ ลองชงซาราสเบอร์รีมาจิบ หรือจะนำมากลั้วคอก็ได้ค่ะ ซาราสเบอร์รีนอกจากจะมีกลิ่นหอมหวนชวนรับประทานแล้ว ยังมี คุณสมบัติในการป้องกัน และบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก สมานแผล จึงเหมาะกับการนำมาทานแก้เจ็บคอค่ะ มีให้เลือกตั้งหลายวิธี จะแนวหวานๆ หรือแนวเผ็ดๆ ใครที่เริ่มมีอาการเจ็บคอ ชอบวิธีไหนลองทำกันดูนะคะ จะได้หายไวๆ ค่ะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก ไลฟ์เซ็นเตอร์