

6 สมุนไพรไล่หวัด.. ในวันที่อากาศเปลี่ยน



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By



We care

6 สมุนไพรไล่หวัด.. ในวันที่อากาศเปลี่ยน

ในช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อยแบบนี้ ทั้งร้อน ทั้งฝนรวมถึงฝุ่น PM2.5 และมลพิษต่างๆ ที่มาจากอากาศก็เป็นเรื่องยากที่ร่างกายของเราจะปรับตัวได้ทัน และสิ่งที่เป็ ผลกระทบตามมานั้นก็คือ อาการหวัดที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ หลังจากที่ได้รับเชื้อไวรัส ส่วนใหญ่จะมีอาการ ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดศีรษะและไขว้สูง จะดีกว่าไหม ถ้าเราหันมาดูแลสุขภาพตัวเอง ให้แข็งแรงในทุกๆ วัน



“

ซึ่งในบทความนี้
เรามีเทคนิคดีๆ มาแนะนำ
6 สมุนไพรที่ช่วยบรรเทา
อาการหวัดได้ดียิ่งขึ้น และ
สามารถหาทานได้ง่าย
อีกด้วยค่ะ

”

1. กะเพรา

จะมีกลิ่นเฉพาะตัวและมีองค์ประกอบหลัก คือ น้ำมันหอมระเหยที่ชื่อว่า จินอล กับเมทิลยูจินอลซึ่ง ส่งผลดีต่อระบบทางเดินหายใจมีส่วนช่วยในการขับเสมหะ ลดไข้ ขับเหงื่อ และยังมีการนำใบกะเพรา มาทดสอบกับคนไข้ที่มีอาการหอบหืด ซึ่งพบว่าใบกะเพราสามารถช่วยให้ระบบทางเดินหายใจนั้นดีขึ้น



2. ตะไคร้

สำหรับใครที่มีอาการป่วยในช่วงหน้าฝน เนื่องจากอากาศชื้น แฉะแนะนำให้รับประทานเป็นชันตำกับจิง แล้วจิบบ่อยๆ วิธีนี้จะช่วยแก้อาการหวัด คัดจมูก และน้ำมูกไหลได้ดี

3. มะนาว

ผลไม้รสเปรี้ยว ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี และสารอาหารอื่น ที่จำเป็นต่อการทำงานของร่างกายและระบบภูมิคุ้มกัน สามารถบรรเทาอาการจากหวัดได้ โดยเฉพาะอาการเจ็บคอ สามารถหั่นเป็นชิ้นใส่ในน้ำร้อน เพื่อดื่มแทนชา กาแฟตอนเช้าได้



4. ขมิ้น

เป็นสมุนไพรที่มีดี ในเรื่องของ การต้านหวัดและเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย อีกหนึ่งวิธีในการแก้อาการหวัดคัดจมูกก็คือ การนำหัวขมิ้นตำให้ละเอียด จากนั้นนำมาสูดดม จะช่วยแก้อาการคัดจมูกได้



5. หอมแดง

สมุนไพรกลุ่มนี้มีสารแอนติออกซิแดนท์ ซึ่งมีส่วนช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่อวัยวะ เพื่อสามารถต่อสู้กับเชื้อโรคต่างๆ ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังมีสารต่อต้านไวรัส จึงสามารถแก้อาการหวัดคัดจมูกในช่วงที่อากาศชื้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ



6. จิงและข่า

ทั้งจิงและข่าเป็นสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน ช่วยเพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย ทำให้ร่างกายอบอุ่น และที่สำคัญช่วยต้านอาการหวัดและลดการติดเชื้อต่างๆ ภายในร่างกายอีกด้วย

“

ทั้งหมดนี้ ก็เป็นสมุนไพรที่จะช่วยไล่หวัดและบรรเทาอาการคัดจมูกให้ดีขึ้นได้ และในช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ควรจะดูแลตัวเองให้ดี นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ หากเวลาเผือกสามารถจัดการความเครียดก็จะช่วยให้จิตใจแจ่มใสมากขึ้นอีกด้วยค่ะ

”

อ้างอิง :

1. ไซตอับดุลเลาะ-คนะ (2551) สมุนไพรไทยเพื่อการสาธารณสุขมูลฐาน [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 16 พฤษภาคม 2566 https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb_detail.php?herbID=96
2. สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (พ.ศ.2560-2564) ฉบับที่ 1 แผนแม่บทแห่งชาติว่าด้วยการพัฒนาสมุนไพรไทย [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 12 มิถุนายน 2566 <https://www.hsri.or.th/researcher/media/news/detail/7491>
3. Sandhya Pruthi, M.D. — แพทย์ประจำครอบครัว (2564) หวัด/อาการและสาเหตุ [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 15 พฤษภาคม 2566 <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/fever/symptoms-causes/syc-20352759>