แนะนำหลายสูตร....ยาแก้ไอขับเสมหะ....จากสมุนไพร

นำเสนอเมื่อ : 17 ก.ค. 2552

ช่วงหน้าฝน หลายๆคนมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เพราะมีโรคภัยหลายชนิดที่แวะเวียนมารบกวนเสมอ โดยเฉพาะไข้หวัด ซึ่งอาการที่ตามมาของไข้หวัดคือไอ และมีเสมหะ วันนี้เลยหาสมุนไพรไทย ที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อสุขภาพมาแนะนำคะ

แก้ไอขับเสมหะโดยมะนาว

วิธีใช้

วิธีที่ 1. ฝานมะนาวเป็นชิ้นเล็กๆอมครั้งละ 1 ชิ้น ค่อยๆกลืนน้ำที่ละนิด

วิธีที่ 2. ใช้มะนาว 1 ส่วน น้ำเชื่อม 1 ส่วน น้ำต้มสุก 1 ส่วน และเกลือนิดหนอยผสมให้เข้ากันดีใช้จิบบอยๆ

แก้ไอขับเสมหะโดยมะขามป้อม

วิธีใช้

วิธีที่ 1. ใช้ผลมะขามป้อมที่แก่จัด 1 ผล เอาเฉพาะเนื้อตำให้ละเอียดใส่เกลือ ใส่น้ำผึ้งพอชุ่ม อม ไว้แล้วค่อยๆกลืน

วิธีที่ 2. ผลมะขามป้อม 1 กำมือ ทุบให้แตกก่อนต้มกับน้ำ 3 แก้ว ต้มให้เหลือ 1 แก้ว แล้วจิบในขณะอุ่นๆ

แก้ไอขับเสมหะโดยมะแว้ง

วิธีใช้ »

วิธีที่ 1. ใช้ผลแก่ขบพอแตกแล้วค่อยๆกลืนน้ำลงแล้วคายกากออก อมครั้งละ 1 ผล ติดต่อกัน 3-10 ผล วันละ 3-4 ครั้งหรือทุกครั้งที่ไอ

วิธีที่ 2. มะแว้ง 3-10 ผล ตำผสมเกลือ มะนาว เติมน้ำเล็กน้อย คั้นเอาน้ำยาที่ได้จิบทีละนิดเมื่อมีอาการไอ

แก้ไอขับเสมหะโดยกระเจี๊ยบแดง

วิธีใช้

วิธีที่1. ใช้กระเจี๊ยบสดหรือแห้ง ประมาณ 1-2 กำมือ ต้มกับน้ำ 1 ขวดแม่โขง เติมน้ำตาล 2 ช้อนแกง และเกลือครึ่งช้อนชาคี่มเคี่ยวให้เหลือแก้วครึ่ง ใช้จิบบ่อยๆขณะนำยาอุ่น

วิธีที่2. ใช้ใบสด 1-2 กำมือ เติมเกลือพอเค็ม ใส่น้ำ 3 แก้วเคี่ยวให้เหลือ 1 แก้ว จิบบ่อยๆ

วิธีที่3. ใช้ใบสด 3-5 ใบ ตำให้ละเอียด เติมน้ำเล็กน้อยคั้นเอาน้ำกินครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ จิบก่อนอาหารหรือทุกครั้งที่ไอ

ขอบคุณข้อมูลจากสมุนไพรดอทคอม