


สมุนไพรรักษาโรคหวัด

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.ค. 2552

คุณเราจะเป็นไข้หวัดได้ เกิดจากขณะนั้นร่างกายอ่อนแอ  และได้รับเชื้อโรคเข้าทางเดินหายใจ เชื้อโรคที่ทำให้เป็นไข้หวัด คือ เชื้อไวรัส เชื้อไวรัสจะทำให้มีการอักเสบของทางเดินหายใจส่วนตน (คือ จมูก และคอ) ถ้าเป็นหวัดธรรมดาไม่มีโรคแทรกซ้อน จะหายได้เองภายใน 5-7 วัน

อาการ

1. มีไข้ต่ำๆ ตัวร้อนหรืออาจไม่มีไข้เลยก็ได้
 2. คัดจมูก มีน้ำมูก
 3. ไอ จาม เจ็บคอ
 4. อาการอื่นๆ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัว ปวดเมื่อยตามตัว ท้องเดิน อาจมีหรือไม่มีก็ได้
- และถ้ามีอาการก็มักเป็นไม่มากนัก

โรคแทรก

ได้แก่ โพรงจมูกอักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดบวม หูอักเสบ เยื่อหุ้มสมองหรือสมองอักเสบ เป็นต้น

การติดต่อ

ติดต่อทางเสมหะ น้ำมูก น้ำลาย โดยที่ผู้ป่วยไอหรือจาม ทำให้เชื้อโรคกระจายอยู่ในอากาศ ซึ่งจะเข้าสู่ร่างกายของผู้ที่รับเชื้อโรคทั้งทางปากและทางจมูก

ดังที่ได้กล่าวแล้วจะเห็นได้ว่า โรคหวัดถ้าเริ่มเป็นจะมีอาการไม่รุนแรง แต่ถ้ารักษาไม่ถูกต้องและร่างกายอ่อนแอมาก อาจเกิดโรคแทรกซ้อนรุนแรงถึงกับเสียชีวิตได้ ดังนั้น เราจึงควรได้เรียนรู้วิธีการป้องกันโรคหวัดกันบ้าง

คนโบราณโบราณมีวิธีบรรเทาอาการหวัดโดยไม่ต้องพึ่งยาฝรั่งอย่างไม่จำเป็น โดยการใช้น้ำมันสมุนไพรตามตำราดั้งเดิม คนรุ่นใหม่อย่างคุณก็นำไปใช้ได้ค่ะ

ขิง* นำขิงแก่ขนาดประมาณหัวแม่มือทุบให้แตก หั่นเป็นแว่น ต้มกับน้ำ 1 แก้ว ใช้น้ำอุ่นๆ ต้มให้เดือด 5 นาที เสร็จแล้วตักขิงออก เติมน้ำเพิ่มเล็กน้อย ต้มขณะยังอุ่น ทำอย่างนี้ 3 เวลา เช้า กลางวัน เย็น

หรือใช้ขิงฝานเป็นแผ่นบางๆ เติมน้ำร้อนที่เดือดจัดให้เต็มถ้วย ปิดฝาตั้งทิ้งไว้พอให้อุ่น ต้มวันละ 3 ครั้ง

เช่นกัน

หากไม่มีขิงสด จะใช้ขิงแห้งแทนก็ได้ ส่วนขิงผงสำเร็จรูป ผ่านกรรมวิธีมามาก อาจทำให้สรรพคุณลดลงไป

คะไค้ * ใช้ตะไค้ 1 ตัน หั่นเป็นแว่นๆ และขิงสด 5-6 แวน ใส่ น้ำ 3-4 แก้ว ต้มจนเดือด ทิ้งไว้ให้อุ่น ต้มครั้งละ 1/2 - 1 แก้ว วันละ 3 เวลาหลังอาหาร

มะขาม * ต้ม น้ำ 1 หม้อใหญ่ ใส่ใบมะขาม 1 กำมือลงไป รอจนเดือดแล้วยกลง ทูบหัวหอม 3-4 หัว ใส่ลงไป ใช้ผ้าคลุมทั้งศีรษะและหม้อเอาไว้ แง้มผ้าหม้อเอาไว้ ให้ไอน้ำระเหยออกมา สูดไอที่ระเหยจะช่วยให้หายคัดจมูก และเป็นกรับเหงื่อด้วย สูดจนหมดไอ แล้วผสมน้ำเย็นลงไปพออุ่นๆ นำมาอาบ ทำวันละ 1-2 ครั้ง ประมาณ 3-4 วันก็หาย

การป้องกันโรคหวัด คือ รักษาร่างกายให้แข็งแรงโดย

1. เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ผลไม้ ถั่วต่างๆ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงดื่มน้ำมากๆ และหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมา และพักผ่อนให้เพียงพอวันละ 6-8 ชั่วโมง
2. ที่พักอาศัยควรมีอากาศถ่ายเทได้ดี แดดส่องถึง
3. ไม่ใช้ของเครื่องใช้ร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ไม่ใกล้ชิดผู้ที่ เป็นโรคหวัด
4. หลีกเลี่ยงสถานที่ ที่มีคนอยู่แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น โรงภาพยนตร์ ตลาด
5. อย่าให้ร่างกายกระทบความร้อนจัดหรือเย็นจัดทันทีที่ทันใดร่างกายจะปรับตัวไม่ทัน สวมใส่เสื้อผ้าให้เหมาะสมกับดินฟ้าอากาศ
6. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้ร่างกายแข็งแรงกระปรี้กระเปร่า

การดูแลเมื่อเป็นหวัด

1. พักผ่อนให้เพียงพอ
2. กินอาหารอ่อนย่อยง่ายและมีประโยชน์ จัดให้รับประทาน
3. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย
4. งดเหล้า บุหรี่
5. รักษาร่างกายให้อบอุ่น หลีกเลี่ยงอากาศที่เย็นจัด
6. การปฏิบัติตัวเมื่อมีไข้
7. ดื่มน้ำมากๆ
8. เช็ดตัวลดไข้