

## สมุนไพรที่ช่วยบรรเทา ไข้หวัดใหญ่

นำเสนอเมื่อ : 4 ส.ค. 2552

**1. พืชละลายโจร :** มีคุณสมบัติช่วยให้เชื้อโรคเกาะเซลล์ได้น้อยลง ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย มีฤทธิ์ในการยับยั้งการอักเสบของเยื่อทางเดินหายใจ

**2. ชิง :** ทำให้เชื้อโรคลดจำนวนลงได้เร็วขึ้น ( ชิงมีฤทธิ์ร้อน )

**3. โป๊ยกั๊ก :** มีสารสำคัญที่เป็นสารตั้งต้นของยาต้านไวรัส ( ยาทามิฟู ) อาหารที่มีโป๊ยกั๊ก เช่น กวยจั๊บน้ำซัน , พะโล้ต่างๆ

**4. กระเทียม :** ได้ทั้งกระเทียมสดและกระเทียมดอง

**5. สาระแห่น**

### การป้องกันร่างกายไว้ก่อน โดยการสร้างภูมิคุ้มกัน

1. นอนให้เพียงพอ : 8 ชม.ต่อวัน
2. ออกกำลังกาย : วันละครึ่งชั่วโมงทุกวัน
3. ล้างมือ จากปลายนิ้วถึงข้อศอกด้วยสบู่ : ช่วยได้มาก
4. ทานวิตามินซี และ ผลไม้รสเปรี้ยว
5. เต็มคอลลาเจนให้กับเม็ดเลือดขาวบ้าง : เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน

**คอลลาเจน** คือโปรตีนที่เป็นส่วนประกอบหลักของผิวหนังของร่างกาย ทำงานร่วมกับอีลาสติน เมื่ออายุ 20 ปี คอลลาเจนในร่างกายจะเริ่มสลายไป นอกจากนี้ออกซิเจนต่างๆ จะทำให้จำนวนคอลลาเจนลดลงด้วย

เพิ่มคอลลาเจนให้กับร่างกายโดยรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระต่าง :

ทานอาหารที่มีเบต้าแคโรทีน (สารสีเหลือง) เช่น แครอท มะละกอ

ทานอาหารที่มีวิตามินซี เช่น ฝรั่ง มะนาว มะขามป้อม

## ทานอาหารที่มีวิตามินอี

### 6. ทานกระเทียมทุกวัน

#### **การติดต่อ**

เชื้อโรคที่ติดตามชั้นน้ำมันเคลือบผิวหนังที่ผิวหนังและฝ่ามือ ( นี่คือ เหตุผลว่าถ้าล้างมือด้วยน้ำเปล่า เชื้อโรคจะไม่หลุดจากมือ ต้องล้างด้วยสบู่ ซึ่งจะพาเอาสิ่งสกปรกในชั้นน้ำมันเคลือบผิวหนังรวมทั้ง เชื้อโรคออกไปกับน้ำด้วย ) หลังจากเราเอามือไปจับลูกบิดประตู ขึ้นรถเมล์ เปิดประตูตามทาง

เมื่อเอามือไปขยี้ตา และจุมูกุ จับหน้าตัว หรือผิวหน้าคนอื่น เช่น เด็ก ๆ จะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ ร่างกายได้ทางตา จุมูกุ ปาก ซึ่งหนทางเข้าสู่ร่างกายของเชื้อโรคนั้น เขาได้ยากกว่าการได้รับ จากการหายใจด้วยซ้ำ เพราะฉะนั้น ล้างมือบ่อยๆ ถึงขอศอก จะช่วยได้

#### **อาหารแนะนำในช่วงนี้**

แกงเลียง แกงส้ม ต้มยำ ยำปลาทุ เพราะมี สมุนไพร มาก ทั้งขิง หอมแดง กระเทียม กว๊ายจับน้ำข้น ไข่พะโล้ กว๊ายเตี๋ยหรืออาหารที่ใส่ไปยักก็อื่นๆ น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำเห็ดหลินจือ

**อย่าลืม " กินของร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือบ่อยๆ ใส่หน้ากากอนามัย "**

ข้อมูลจาก เกษัชกรของ รพ.อภัยภูเบศร์