ครูบ้านนอก.ดอทคอม
www.kroobannok.com

ดื่มน้ำแก้โรคหวัด

นำเสนอเมื่อ : 26 ต.ค. 2552

ดื่มน้ำแก้โรคหวัด

โรคหวัด เป็นโรคที่ไม่ร้ายแรง แต่ก็ทำให้ร่างกายสูญเสียพลังงาน จนทำให้เกิ[คำไม่พึงประสงค์]าการอ่อนเพลีย รู้สึกไม่สบายเนื้อสบายตัว แนะนำว่าควรดื่มน้ำให้ได้อย่างน้อยวันละ 2 ลิตร เพราะน้ำจะช่วยให้หายจากโรคหวัดได้

ดื่มน้ำอุ่น ช่วยละลายเสมหะในลำคอ

ดื่มน้ำเยอะ ๆ จะช่วยลดไข้ และทำให้ร่างกายเย็นลง

ดื่มน้ำช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ร่างกาย ส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานดี

ดื่มน้ำช่วยล[คำไม่พึงประสงค์]าการติดเชื้อ และอักเสบ

ดื่มน้ำช่วยขจัดสารพิษออกจากร่างกาย ทำให้ฟื้นไข้เร็วขึ้น

สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคหวัด และอยากจะดื่มเครื่องดื่มที่มีรสชาติ แนะนำว่าควรจะเป็น น้ำผลไม้ เช่น น้ำส้ม น้ำฝรั่ง น้ำมะเขือเทศ น้ำองุ่น น้ำสัปปะรด เพราะมีวิตามินซีสูงจะช่วยให้อาการโรคหวัดดีขึ้น

ใครที่อยากหายจากอาการโรคหวัดเร็ว ๆ ลองนำวิธีที่แนะนำไปใช้กันดูได้.

ที่มาข้อมูล : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์