

## ช่วยด้วย..!! ช่วยด้วย!! คนช่วยตัวเอง..

นำเสนอเมื่อ : 21 ธ.ค. 2551

**เมื่อถึงคราว...ต้องช่วยตัวเอง.....ก่อนที่จะร้องขอให้คนอื่น....ช่วยด้วย!!....ช่วยด้วย!!**

**ปัญหาสุขภาพบางอย่างที่ไม่ร้ายแรง ไม่ต้องรีบไปพบแพทย์ก็ได้ เพราะมีวิธีง่ายๆ ช่วยบำบัดหรือบรรเทาอาการได้ด้วยตนเอง "ไซเบอร์เกอร์ล" แห่งคอลัมน์ "รู้ทันโลก" นิตยสาร "แพรว" ฉบับธ.ค.มีเคล็ดลับมาฝาก**

**ไอ - รับประทานซ็อกโกแลตขนาดสี่เหลี่ยมเล็กๆ 1-2 ชิ้น** นักวิจัยพบว่า สารในซ็อกโกแลตช่วยระงับการไอโดยไม่มีผลข้างเคียง หากต้องการป้องกันการไอขณะนอนหลับ ก่อนนอน 30 นาที รับประทานวิตามินซี 500 มิลลิกรัมและน้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ (ถ้าเป็นเด็กรับประทาน 1-2 ช้อนโต๊ะ เด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบไม่ควรใช้วิธีนี้) ทั้งนี้ น้ำผึ้งและวิตามินช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ป้องกันการไอระยะเริ่มต้นได้

**เจ็บคอ - ทูบกระเทียม 6 กลีบใส่ลงไปในน้ำอุ่น (ห้ามใช้น้ำร้อน)** ทิ้งไว้สักครู่ แล้วกลั้วคอวันละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 3 วัน จะช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอ ผลการวิจัยเมื่อเร็วๆ นี้ พบว่า น้ำกระเทียมสดมีคุณสมบัติต่อต้านแบคทีเรียที่ทำให้เจ็บคอ ส่วนน้ำอุ่นช่วยบรรเทาอาการอักเสบของเนื้อเยื่อบริเวณลำคอ

**ผิวแห้ง แดง เป็นผื่น - นำข้าวโอ๊ตสะอาด ใส่ในถุงเท้าแห้งและสะอาด** ปิดปากถุงเท้าให้แน่นและนำไปแช่ในอ่างอาบน้ำที่ใส่น้ำอุ่นหรือน้ำร้อน หลังจากนั้นลงไปแช่ประมาณ 15-20 นาที จะช่วยบรรเทาอาการที่เกิดกับผิวหนัง เพราะสารในข้าวโอ๊ตช่วยป้องกันการอักเสบและอาการคันได้ผล

**นอนไม่หลับ - ก่อนนอน รับประทานเซอรั่มหนึ่งกำมือ** เพราะเซอรั่มมีสารเมลาโทนินสูง ช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น หลังจากนั้นแช่น้ำอุ่นเพื่อให้กล้ามเนื้อและอารมณ์ผ่อนคลาย และหยดน้ำมันหอมระเหยกลิ่นลาเวนเดอร์ที่หอมอน ช่วยให้นอนหลับสบายมากขึ้น

**กลิ่นปาก - กลั้วคอหรือบ้วนปากด้วยน้ำมะนาว 1 แก้วเล็ก** เพื่อให้กรดในน้ำมะนาวฆ่าแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดกลิ่น หลังจากนั้นรับประทานโยเกิร์ตแบบไร้น้ำตาลซึ่งมีจุลินทรีย์แลคโตบาซิลลัสที่ช่วยกำจัดแบคทีเรียที่สร้างปัญหา วิธีนี้จะช่วยกำจัดกลิ่นปากที่ไม่พึงปรารถนาได้นาน 12-24 ชั่วโมง

**กลิ่นเท้า - แช่เท้าในน้ำผสมน้ำส้มสายชู (น้ำ 2 ส่วน น้ำส้มสายชู 1 ส่วน)** หรือแช่เท้าในน้ำชาดำเข้มข้นประมาณ 30 นาที ทำอาทิตย์ละ 2-3 ครั้งจะช่วยลดกลิ่นเท้าได้

เพราะน้ำส้มสายชูช่วยกำจัดแบคทีเรีย นอกจากนี้ยังช่วยปิดรูขุมขนบริเวณเท้า ทำให้เท้าแห้งนาน ซึ่งเท่ากับช่วยป้องกันไม่ให้แบคทีเรียที่ทำให้เกิดกลิ่นเติบโต แต่ไม่ควรใช้วิธีนี้หากเท้ามีบาดแผล

หากทำตามคำแนะนำแล้วไม่ได้ผล ควรรีบไปพบแพทย์  
ที่มาข้อมูล จากนิตยสาร แพรว