

## 4 วิธีแก้ม่าแบบจับปล้น ด้วยตัวเอง

นำเสนอเมื่อ : 22 ม.ค. 2552

ดื่มชาสมุนไพรร้อนๆ (เช่น ดอกคำฝอย, ลูกใต้ใบ เป็นต้น) สัก 2-3 แก้ว ก่อนนอนกินของว่าง เช่น ขนมปังกรอบทาแยมหรือ น้ำผึ้ง และเมื่อตื่นเช้าควรวาบนำเย็น แล้วดื่มน้ำหรือดื่มชาสมุนไพรจำพวกน้ำมะนาวคั้น หลังจากนั้นกินแอปเปิ้ล 1 ลูก ตอนสายๆ ตามด้วยแกงเลียงร้อนๆ

### สมุนไพรแก้แสบค... รางจืด แก้ม่าได้ชะงัด

หากดื่มสุราจัดเกินขนาดแล้วเกิดอาการแสบคไอแหวหรือเม้าม่า รางจืดใช้ได้ทั้งการกินสดๆ และแห้ง คือ เอาใบสด 4-5 ใบ ใส่ครกตำผสมน้ำ ถ้าได้น้ำขาวขาว ยิ่งดี แล้วคั้นเอาน้ำดื่ม หรือจะใส่วุ้นที่เป็นรากและเถารางจืดสดตำคั้นก็ได้ สนวนวิธีแห้งซึ่งเป็นที่นิยมในเวลานี้คือการนำใบแห้งมาชงกับน้ำดื่มเหมือนชงชาจีน

**กาแพแก้ม่า** ให้เอากาแพผงชนิดใดก็ได้เพียง 2 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำเดือด 1 แก้วใหญ่ (ห้ามใส่น้ำตาล) คนให้ละลายรอจนอุ่น ดื่มจนหมดแล้วนอนพัก อาการจะดีขึ้นใน 15 นาที

**สร้างด้วยน้ำมะนาว** ใส่มะนาว 1 ลูก คั้นเอาแต่น้ำ แล้วดื่มจนหมด ประมาณ 10 นาทีคุณอาจจะอาเจียน เมื่ออาเจียนเสร็จให้นอนพักสักครู่ อาการเม้าม่าก็จะหายไป

ขอขอบคุณแหล่งที่มา : City Magazine