

## รักษาอาการไอแบบไม่พังกา ด้วยธรรมชาติบำบัด

นำเสนอเมื่อ : 7 ต.ค. 2556

### ติ่มชาไทม์

ใบไทม์เป็นสมุนไพรที่รู้จักกันดีในประเทศเยอรมันนี้ ว่าช่วยบรรเทาอาการไอ อาการคัดจมูก และอาการไอกรนได้เป็นอย่างดี เพราะใบไทม์มีสารฟลาโวนอยด์ (flavonoid) และมีสรรพคุณช่วยผ่อนคลายหลอดลม และกล้ามเนื้อลำใสส่วนปลาย อีกทั้งยังมีฤทธิ์รักษาอาการอักเสบในร่างกาย ส่งผลให้เราสามารถหายใจได้สะดวกขึ้น อีกทั้งอาการไอก็จะค่อย ๆ หายไปด้วย วิธีชงชาก็ไม่ยาก แค่นำใบไทม์บดละเอียด 2-3 ช้อนโต๊ะใส่ลงไปในถ้วยน้ำร้อนจัด หออะไรมาบิดปากแก้วให้สนิท ทิ้งไว้สัก 10 นาที จากนั้นก็กรองใบไทม์ออก แลวกก็ดื่มให้โล่งคอได้เลยจ้ะ

### เมล็ดแฟลกซ์ (flaxseed) + น้ำผึ้ง + มะนาว

เมล็ดแฟลกซ์ หรือ เมล็ดลินิน เป็นเมล็ดพืชที่อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่สามารถยับยั้งการแข็งตัวของเลือด ช่วยขยายหลอดเลือด และลดการทำลายเซลล์จากการอักเสบที่เกิดขึ้นภายในเซลล์ อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจกำเริบ ลดการอุดตันในหลอดเลือด ลดความดันโลหิต ลดการเกิดขออักเสบ หอบหืด รวมทั้งภูมิแพ้ได้อีกด้วย

แต่ถ้าอยากจะบรรเทาอาการไอ ให้นำเมล็ดลินินดิบประมาณ 2-3 ช้อนโต๊ะ ไปต้มกับน้ำสะอาด 1 ถ้วยตวง ต้มไปเรื่อย ๆ จนน้ำใส ๆ เริ่มขุ่นเหนียว ทิ้งไว้ให้เย็นสักพัก จากนั้นก็ปรุงรสด้วยน้ำผึ้งและน้ำมะนาวตามใจชอบ น้ำผึ้งและมะนาวจะเป็นเสมือนยาปฏิชีวนะ ช่วยกำจัดเชื้อโรคที่อยู่ในลำคอ หลอดลม รวมไปถึงร่างกายของเราให้หมดไป สำหรับคนที่ไอและมีอาการเจ็บคอรวมด้วย สูตรธรรมชาติบำบัดนี้จะช่วยบรรเทาทั้งอาการเจ็บคอและอาการไอให้หายเป็นปกติได้ในที่สุด

### พริกไทยดำ + น้ำผึ้ง

ธรรมชาติบำบัดสูตรนี้เป็นการผสมผสานวัฒนธรรมของอังกฤษกับจีนเข้าด้วยกัน เนื่องจากพริกไทยดำมีความเผ็ดร้อน ช่วยขับลมไล่สิ่งขจัดขัดขวางทางเดินหายใจได้ดีเยี่ยม จึงทำให้จมูกโล่งและหายใจได้คล่องขึ้น ส่วนน้ำผึ้งก็เป็นยาปฏิชีวนะชนิดอ่อน ช่วยฆ่าเชื้อโรคและแบคทีเรีย สูตรนี้จึงเหมาะมากกับคนที่ไอแบบมีเสมหะและมีน้ำมูก

วิธีซุงก็ไม่ยาก เพียงแค่ผสมพริกไทยดำสับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะในน้ำร้อนจัด 1 แก้ว จากนั้นก็เติมน้ำผึ้งแท้ลงไป 2 ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากัน เสร็จแล้วก็ปิดฝาแก้วทิ้งไว้ 15 นาที กรองเอากากออกแล้วก็ดื่มทันที อาการไอแบบมีเสมหะก็จะหายไป แต่สูตรนี้ไม่เหมาะกับอาการไอแห้งนะคะ

### น้ำมะนาวคั้นสด ๆ กับเกลือ

สำหรับคนที่ไอมานานจนเจ็บคอไปหมด ให้ผ่านมะนาวออกครึ่งลูก แกะเม็ดออกให้เกลี้ยง โรยเกลือลงบนผลมะนาวเล็กน้อย จากนั้นก็บีบมะนาวเข้าปากไปเลย วิธีนี้อาจจะดูดิบเถื่อนไปนิด แต่เชื่อเถอะว่ามันสามารถบรรเทาอาการเจ็บคอและอาการไอได้อยู่หมัดจริง ๆ คุณเองก็จะรู้สึกได้เลยว่าน้ำมะนาวและเกลือที่ไหลผ่านลำคอลงไป จะช่วยลดผื่นของการอักเสบได้อย่างทั่วถึงเลยทีเดียว

### จิบนมอุ่น ๆ ผสมน้ำผึ้ง

จิบยาแก้ไอมานาน แต่ไม่เห็นว่อาการไอจะลดลงเลย อย่างนี้มาลองวิธีธรรมชาติบำบัดแบบบ้าน ๆ กันดีกว่า แคผสมน้ำผึ้งลงในนมสดอุ่น ๆ 1 แก้วให้พอมีรสหวาน คนให้เข้ากันสักหน่อย แล้วก็จิบไปเรื่อย ๆ ก่อนจะนอน ดื่มนมแบบนี้ไม่กี่วัน รับรองเลยว่าอาการไอจะหายไปปลิดทิ้งเชียวละ

### อัลมอนด์ป่นผสมน้ำส้มคั้น

เห็นส่วนผสมจากสูตรแล้วอาจจะดูไม่ค่อยเข้ากันเท่าไร แต่ภูมิปัญญาของโบราณเขาได้พิสูจน์มาแล้วว่า อัลมอนด์มีสรรพคุณช่วยบรรเทาปัญหาทางหลอดลมและทางเดินหายใจ รวมทั้งอาการไอก็ด้วยเช่นกัน ดังนั้นอีกสูตรธรรมชาติบำบัดแบบบ้าน ๆ ที่สามารถช่วยแก้อาการไอได้เด็ดไม่แพ้ยาแก้ไอใด ๆ ก็คือ โรยเมล็ดอัลมอนด์คั่วบดละเอียดลงในน้ำส้มคั้นใสเกลือ 1 แก้วใหญ่ คนให้เข้ากันแล้วก็จิบระหว่างวันเหมือนยาแก้ไอได้เลยจ้ะ

ที่มา [กระปุก.คอม](#)