

"ข่า" แก้อาการไอเจ็บคอเสมหะผู้ใหญ่

นำเสนอเมื่อ : 15 ธ.ค. 2556

ในช่วง อากาศหนาว ผู้สูงอายุหรือผู้ใหญ่โตแล้ว มักมีอาการไอเจ็บคอและมีเสมหะในลำคอเยอะ เวลาพูดเสียงจะแหบแห้ง ให้เอา "ข่า" สดแบบแก่ ล้างน้ำให้สะอาด หั่น 2-3 ชิ้น ทูบพอแตกใส่แก้ว แล้วเติมน้ำตาลทรายขาวพรอมเกลือป่นเล็กน้อย บีบน้ำมะนาวให้ทั่วต้มเนื้อข่า แช่ทิ้งไว้ 3-4 ชั่วโมงจึงนำไปจิบบ่อยๆเรื่อยๆ อาการจะดีขึ้นและหายได้

ข่า หรือ ALPINIA NIGRA (GAERTN) B.L.BURTT อยู่ในวงศ์ ZINGIBERACEAE มีหัวสดขายทั่วไป หัวมีสาร CINEOL, METHY CINNAMATE หัวอ่อนหรือแก่ต้มนำต้มน้ำดื่มแก้ท้องอืด เพ้อ ชับลม หัวสดตำผสมเหล้าขาว ทาแก้โรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อรา เช่น กลากเกลื้อน ใบ ตมน้ำอาบแก้ปวดเมื่อยตามข้อ ราก ตมน้ำดื่มแก้เหน็บชาและเสมหะดีมาก

เรื่องโดย "นายเกษตร"

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ](#)