"ข่า" แก้ไอเจ็บคอเสมหะผู้ใหญ่

นำเสนอเมื่อ : 15 ธ.ค. 2556

ในช่วง อากาศหนาว ผู้สูงอายุหรือผู้ใหญ่โตแล้ว มักมีอาการไอเจ็บคอและมีเสมหะในลำคอเยอะ เวลาพูดเสียงจะแหบแห้ง ให้เอา “ข่า” สดแบบแก่ ล้างน้ำให้สะอาด หั่น 2-3 ชิ้น ทุบพอแตกใส่แก้ว แล้วเติมน้ำตาลทรายขาวพร้อมเกลือป่นเล็กน้อย บีบน้ำมะนาวให้น้ำท่วมเนื้อข่า แช่ทิ้งไว้ 3–4 ชั่วโมงจึงนำไปจิบบ่อยๆ เรื่อยๆ อาการจะดีขึ้นและหายได้

ข่า หรือ ALPINIA NIGRA (GAERTN) B.L.BURTT อยู่ในวงศ์ ZINGIBERACEAE มีหัวสดขายทั่วไป หัวมีสาร CINEOL, METHY CINNAMATE หัวอ่อนหรือแก่ต้มน้ำดื่มแก้ท้องอืด เฟ้อ ขับลม หัวสดตำผสมเหล้าขาว ทาแก้โรคผิวหนังที่เกิดจากเชื้อรา เช่น กลากเกลื้อน ใบ ต้มน้ำอาบแก้ปวดเมื่อยตามข้อ ราก ต้มน้ำดื่มแก้เหน็บชาและเสมหะดีมาก

เรื่องโดย “นายเกษตร”

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ