

## วิธีบรรเทาอาการไขหวัดและเจ็บคอ ด้วยวิธีธรรมชาติ

นำเสนอเมื่อ : 21 ธ.ค. 2566

การเป็นไขหวัดและเจ็บคอเป็นอาการที่ทุกคนพบเจอบ่อยๆ โดยเฉพาะในฤดูหนาวหรือฤดูฝน นอกจากการไปพบแพทย์และใช้ยาที่แพทย์สั่งมาแล้ว ยังมีวิธีธรรมชาติที่ช่วยบรรเทาอาการไขหวัดและเจ็บคอได้ต่อไปนี้คือบทความเกี่ยวกับวิธีที่คุณสามารถลองใช้:

### 1. ผักบำรุงระบบภูมิคุ้มกัน:

การบรรเทาอาการไขหวัดที่ดีที่สุดคือการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย บริโภคผักผลไม้ที่เต็มไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุ เช่น สม, มะนาว, แดงโม, ผักเขียวหวาน เพื่อเสริมสร้างพลังงานและภูมิคุ้มกัน

### 2. น้ำร้อนและเตาหู่:

- ต้มน้ำร้อน: การต้มน้ำร้อนช่วยลดอาการเจ็บคอและช่วยในการละลายเสมหะ สามารถเติมน้ำผึ้งหรือน้ำมันมะนาวลงในน้ำร้อนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ
- เต่าหู่ร้อน: ใช้เต่าหู่ร้อนวางที่คอ เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและลดความเจ็บปวด

### 3. ชาสมุนไพร:

- ชาหลากหลาย: ชากันช่วงเย็นหรือชาสมุนไพรที่มีสมุนไพรบรรเทาอาการเจ็บคอ เช่น ชามะละกอ, ชาชมพู, หรือชาตมยามดึก

### 4. รักษาความอบอุ่น:

- นอนพักผ่อน: ให้ร่างกายพักผ่อนเพียงพอ เพื่อช่วยร่างกายฟื้นตัวจากโรคได้ดีขึ้น
- อาบน้ำร้อน: อาบน้ำร้อนช่วยปรับสภาพจิตใจและลำตัว และช่วยทำให้ร่างกายรู้สึกอบอุ่น

### 5. สมุนไพรเสริม:

- หายใจได้ลึก: การทำโยคะหรือหายใจลึกช่วยในการคลายเครียดและเสริมสร้างพลังงานในร่างกาย
- สมุนไพรบรรเทาไขหวัด: สมุนไพรบางชนิด เช่น หนุ่ย, เชนเซี่ย, มันสำปะหลัง, ขิง มีสรรพคุณทางการแพทย์ที่ช่วยบรรเทาอาการไขหวัด

การบรรเทาอาการไขหวัดและเจ็บคอไม่ควรให้ลงเอยไปกับการทำงานหรือกิจกรรมทั่วไป ควรให้ร่างกายพักผ่อนเพียงพอและดื่มน้ำเพื่อช่วยในกระบวนการฟื้นตัว ถ้าอาการไม่ดีขึ้นหรือเป็นอย่างรุนแรง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาและการวินิจฉัยที่ถูกต้อง