

สูตรยา...แก้อาการไอและหอบ...จากขิง

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

อาการไอและมีเสมหะมากมักจะก่อความรำคาญให้คุณ ไม่ต้องกังวลค่ะ เพราะวันนี้มีสูตรยาสมุนไพรที่ทำจากขิงมาบอก ซึ่งช่วยบรรเทาอาการไอและหอบได้ดี สนใจลองนำไปใช้ดูนะคะ...



วิธีใช้

1. ใช้ขิงแก่ขนาดเท่านิ้วหัวแม่มือทุบให้แตก ต้มน้ำและเอายอดผสมน้ำเล็กน้อยในน้ำ 2 ซอนแกงใส่น้ำผึ้ง 2 ซองแกง ผสมให้เข้ากันจิบบ่อยๆ ถ้าจิบมากอาจแสบคอ
2. ใช้ขิงแก่ขนาดหัวแม่มือ ทุบให้แตก หรือฝานเป็นแผ่นบางๆ ถ้าไม่มีให้ใช้ขิงแห้ง 1 หยิบมือ ต้มกับน้ำ 1 แก้วให้เดือดนาน 5 นาทีเสร็จแล้วตักเนื้อขิงออก เติมน้ำตาลเล็กน้อยจิบ



ข้อเสนอแนะ

1. หากไม่มีขิงสดจะใช้ขิงแห้งแทนก็ได้
2. ขิงผงที่มีจำหน่ายโดยทั่วไปผ่านกระบวนการหลายอย่างทำให้สรรพคุณลดลงได้
3. หากดื่มแล้วรู้สึกคอแห้งหรือกระหายน้ำเพิ่มขึ้น ควรหยุดไชยา