

## แนะนำหลายสูตร...ยาแก้ไอขับเสมหะ...จากสมุนไพร

นำเสนอเมื่อ : 17 ก.ค. 2552

ช่วงหน้าฝน หลายคนมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ เพราะมีโรคภัยหลายชนิดที่แฉะเวียนมารบกวนเสมอ โดยเฉพาะไข้หวัด ซึ่งอาการที่ตามมาของไข้หวัดคือ ไอ และมีเสมหะ วันนี้เลยหาสมุนไพรไทย ที่ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อสุขภาพมาแนะนำค่ะ

### แก้ไอขับเสมหะโดยมะนาว



#### วิธีใช้

วิธีที่ 1. ผานมะนาวเป็นชิ้นเล็ก ๆ มกรั้งละ 1 ชิ้น ค่อยๆกลืนน้ำที่ละนิด

วิธีที่ 2. ไซ้มะนาว 1 ส่วน น้ำเชื่อม 1 ส่วน น้ำต้มสุก 1 ส่วน และเกลือชนิดหนอยผสมให้เขากันดีไซ้จิบบ่อยๆ

### แก้ไอขับเสมหะโดยมะขามป้อม



#### วิธีใช้

**วิธีที่ 1.** ใช้ผลมะขามป้อมที่แก่จัด 1 ผล เอาเฉพาะเนื้อทำให้ละเอียดใส่เกลือ ใส่น้ำผึ้งพอชุ่ม อมไว้ แล้วค่อยๆกลืน

**วิธีที่ 2.** ผลมะขามป้อม 1 กำมือ ทุบให้แตกก่อนต้มกับน้ำ 3 แก้ว ต้มให้เหลือ 1 แก้ว แล้วจิบในขณะอุ่นๆ

### แก้ไขข้อเสมหะโดยมะแว้ง



#### วิธีใช้ »

**วิธีที่ 1.** ใช้ผลแก่ขบพอแตกแล้วค่อยๆกลืนน้ำลงแล้วคายกากออก อมครั้งละ 1 ผล ติดต่อกัน 3-10 ผล วันละ 3-4 ครั้งหรือทุกครั้งที่ไอ

**วิธีที่ 2.** มะแว้ง 3-10 ผล ตำผสมเกลือ มะนาว เติมน้ำเล็กน้อย คั้นเอาน้ำยาที่ได้จิบทีละนิดเมื่อมีอาการไอ

### แก้ไขข้อเสมหะโดยกระเจี๊ยบแดง



#### วิธีใช้

**วิธีที่ 1.** ใช้กระเจี๊ยบสดหรือแห้ง ประมาณ 1-2 กำมือ ต้มกับน้ำ 1 ขวดแม่โขง เติมน้ำตาล 2 ช้อนแกง และเกลือครึ่งช้อนชาต้มเคี่ยวให้เหลือแก้วครึ่ง ใช้จิบบ่อยๆขณะน้ำยาอุ่น

**วิธีที่ 2.** ใช้ใบสด 1-2 กำมือ เติมเกลือพอเค็ม ใส่ น้ำ 3 แก้ว เคี่ยวให้เหลือ 1 แก้ว จิบบ่อยๆ

**วิธีที่ 3.** ใช้ใบสด 3-5 ใบ ตำให้ละเอียด เติมน้ำเล็กน้อยคั้นเอาน้ำกินครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ จิบก่อนอาหารหรือทุกครั้งที่ไอ

ขอบคุณข้อมูลจากสมุนไพรดอทคอม