สมุนไพรที่ช่วยบรรเทา ไข้หวัดใหญ่

นำเสนอเมื่อ : 4 ส.ค. 2552

1. ฟ้าทะลายโจร : มีคุณสมบัติช่วยให้เชื้อโรคเกาะเซลล์ได้น้อยลง ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย มีฤทธิ์ในการยับยั้งการอักเสบของเยื่อบุทางเดินหายใจ

2. ขิง : ทำให้เชื้อโรคลดจำนวนลงได้เร็วขึ้น (ขิงมีฤทธิ์ร้อน)

3. โปยกั๊ก : มีสารสำคัญที่เป็นสารตั้งต้นของยาต้านไวรัส (ยาทามิฟู) อาหารที่มีโป๊ยกั๊ก เช่น ก๋วยจั๊บน้ำข้น , พะโล้ต่างๆ

4. กระเทียม : ได้ทั้งกระเทียมสดและกระเทียมดอง

5.สาระแหน่

การป้องกันร่างกายไว้ก่อน โดยการสร้างภูมิคุ้มกัน

1. นอนให้เพียงพอ : 8 ชม.ต่อวัน
2. ออกกำลังกาย : วันละครึ่งชั่วโมงทุกวัน
3. ล้างมือ จากปลายนิ้วถึงข้อศอกด้วยสบู่ : ช่วยได้มาก
4. ทานวิตามินซี และ ผลไม้รสเปรี้ยว
5. เติมคอลลาเจนให้กับเม็ดเลือดขาวบ้าง : เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน

คอลลาเจน คือโปรตีนที่เป็นส่วนประกอบหลักของผิวหนังของร่างกาย ทำงานร่วมกับอีลาสติน เมื่ออายุ 20 ปี คอลลาเจนในร่างกายจะเริ่มสลายไป นอกจากนี้อนุมูลอิสระต่างๆ จะทำให้จำนวนคอลลาเจนลดลงด้วย

เพิ่มคอลลาเจนให้กับร่างกายโดยรับประทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระต่าง :

ทานอาหารที่มีเบต้าแคโรทีน (สารสีเหลือง) เช่น แครอท มะละกอ

ทานอาหารที่มีวิตามินซี เช่น ฝรั่ง มะนาว มะขามป้อม

ทานอาหารที่มีวิตามินอี

6. ทานกระเทียมทุกวัน

การติดต่อ

เชื้อโรคที่ติดตามชั้นน้ำมันเคลือบผิวหนังที่ผิวหนังและฝ่ามือ (นี่คือ เหตุผลว่าถ้าล้างมือด้วยน้ำเปล่า เชื้อโรคจะไม่หลุดจากมือ ต้องล้างด้วยสบู่ ซึ่งจะพาเอาสิ่งสกปรกในชั้นน้ำมันเคลือบผิวหนังรวมทั้ง เชื้อโรคออกไปกับน้ำด้วย) หลังจากเราเอามือไปจับลูกบิดประตู ขึ้นรถเมล์ เปิดประตูตามห้าง

เมื่อเอามือไปขยี้ตา แคะจมูก จับหน้าตัว หรือผิวหน้าคนอื่น เช่น เด็ก ๆ จะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ ร่างกายได้ทางตา จมูก ปาก ซึ่งหนทางเข้าสู่ร่างกายของเชื้อโรคนี้ เข้าได้ง่ายกว่าการได้รับ จากการหายใจด้วยซ้ำ เพราะฉะนั้น ล้างมือบ่อยๆ ถึงขอศอก จะช่วยได้

อาหารแนะนำในช่วงนี้

แกงเลียง แกงส้ม ต้มยำ ยำปลาทู เพราะมี สมุนไพร มาก ทั้งขิง หอมแดง กระเทียม ก๋วยจั๊บน้ำข้น ไข่พะโล้ ก๋วยเตี๋ยวหรืออาหารที่ใส่โป๊ยกั๊กอื่นๆ น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำเห็ดหลินจือ

อย่าลืม ***" กินของร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือบ่อยๆ ใส่หน้ากากอนามัย "***

ข้อมูลจาก เภสัชกรของ รพ.อภัยภูเบศร์