

## เกลือ.....บำบัด

นำเสนอเมื่อ : 28 ก.ย. 2552

เครื่องปรุงเกลือสีขาวเม็ดเล็กๆรสเค็มๆ ที่วางอยู่บนหิ้งเครื่องปรุงในครัว นามว่า "เกลือ" นี้จะจะใช้เป็นยาสามัญประจำบ้านได้นักแล

### ดื่มน้ำก่อนกินหูกมีอาการ ท้องร่วง ท้องเดิน ขึ้นมาโดยไม่ทันตั้งตัว

ในบางไม่มีผงเกลือแร่ไว้สักซอง เราสามารถผสมน้ำเกลือเองได้ เพียงผสมน้ำตาลมสก 1 ขวดกลม (ประมาณ 750 ซีซี หรือจะง่ายก็ขนาดเทาขวดน้ำปลูที่บ้านนั่นแหละคะ) กับน้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ บวกเกลือป่น 1/2 ช้อนชา ใช้ดื่มต่างน้ำ แทนเกลือแร่ใดคะ โดยนำเกลือที่ผสมเองนี้สามารถเก็บไว้ได้ไม่เกิน 24 ชั่วโมง แต่ทั้งนี้ไม่ว่าจะเป็นน้ำเกลือซองหรือน้ำเกลือที่เราผสมเองไม่ได้มีสรรพคุณช่วยให้หยุดถ่ายท้องนะคะ แต่เราดื่มเพื่อชดเชยน้ำในร่างกายที่สูญเสียไปกับการท้องเดิน  ป้องกันการเกิดภาวะขาดน้ำที่หากถ้าเป็นรุนแรงอาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

### เจ็บคอ เหงือกอักเสบ

เพียงผสมเกลือสัก 1/4 ช้อนชา กับน้ำ 1 แก้ว อมกัว้วคอเช้า - เย็น หลังแปรงฟัน ควบคู่ไปกับการรักษาที่दनเหตุจะช่วยให้อาการดังกล่าวหายเร็วขึ้น เนื่องจากเปรียบเสมือนเป็นการลวงแผลด้วยน้ำเกลือช่วยลดการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียได้เป็นอย่างดี แต่โซวเกลือจะมีแต่ดาดดีเพียงดาดเดียว หากคุณเป็นผู้รักความเค็มมากจนเกินพอดี ก็มีสิทธิ์เสี่ยงต่อการเกิดโรคไต โรคความดันโลหิตสูงได้เช่นกัน

ที่มา: หนังสือชีวิตฉบับที่ 78 จาก <http://www.cheewajit.com>