อัลมอนด์และน้ำผึ้ง แก้เจ็บคอ

นำเสนอเมื่อ : 30 มี.ค. 2553

อาการเจ็บคอมาเยี่ยมเราได้บ่อย ๆ เช่น ตอนเป็นไข้ ยิ่งไปกว่านั้นอาการเจ็บคอยังเป็นสัญญาณเตือนที่บอกให้เรารู้ว่าร่างกายมีท็อกซินเกินขีดกำจัด ไม่ว่าจะเป็นอาการเจ็บคอที่ทำให้คอมีอาการบวมแดง ไปจนถึงทำให้ทอนซินอักเสบ สิ่งที่ต้องทำเป็นสิ่งแรกคือ หันกลับมากินอาหารสุขภาพโดยด่วน

นอกจากการดูแลเรื่องอาหารการกินเป็นพิเศษและพักผ่อนให้เพียงพอแล้ว ลองนำของกินเล่นบางอย่างมาทำเป็นยาตำราที่นำมาฝากวันนี้ดูเสียเลย

ของกินเล่นที่ว่านี้ก็คือ "**อัลมอนด์อบ**" กลิ่นหอม รสมัน ที่ถูกอกถูกใจวัยรุ่นทั้งหลาย เพราะอัลมอนด์มีสรรพคุณช่วยเยียวยาอาการอักเสบบวมได้ กินกับ "**น้ำผึ้ง**" ที่มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอและมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อด้วย

วิธีทำคือ ให้นำอัลมอนด์มาบดหยาบ ๆ ผสมน้ำผึ้ง 2 ช้อนชา คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วตักกินให้หมด นอกจากอร่อยแล้ว อาการเจ็บคอก็จะหายในเร็ววัน

หากรู้จักเลือก ของขบเคี้ยวจากธรรมชาติก็ใช้เป็นยาได้

ข้อมูลจาก :: ชีวจิต