

สมุนไพรที่ช่วยบรรเทาไข้หวัดใหญ่



สมุนไพร ที่ช่วยบรรเทาอาการ ไข้หวัดใหญ่

1. ฟ้ายะลวยโจร : มีคุณสมบัติช่วยให้เชื้อโรคเกาะเซลล์ได้น้อยลง ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย มีฤทธิ์ในการยับยั้งการอักเสบของเยื่อทางเดินหายใจ
2. จิง : ทำให้เชื้อโรคลดจำนวนลงได้เร็วขึ้น (จิงมีฤทธิ์ร้อน)
3. โป๊ยกั๊ก : มีสารสำคัญที่เป็นสารตั้งต้นของยาต้านไวรัส (ยาตามิฟู) อาหารที่มีโป๊ยกั๊ก เช่น ก๋วยจั๊บน้ำขุ่น , พะโล้ต่างๆ
4. กระเทียม : ได้ทั้งกระเทียมสดและกระเทียมดอง
5. สารระเหย

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 จะทำให้จำนวนคอลลาเจน ลดลงด้วย
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 หรือผิวหนังคนอื่น เช่น เด็ก ๆ จะทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ทางตา จมูก ปาก ซึ่งหนทางเข้าสู่ร่างกายของเชื้อโรคนี้ เข้าได้ง่ายกว่าการได้รับจากการหายใจด้วยซ้ำ เพราะฉะนั้น ล้างมือบ่อยๆ ถึงข้อศอก จะช่วยได้

อาหารแนะนำในช่วงนี้

แกงเลียง แกงส้ม ต้มยำ ยำปลาทุ เพราะมี สมุนไพร มาก ทั้งขิง หอมแดง กระเทียม กว๊ายจับน้ำข้น ไข่พะโล้ กว๊ายเตี๋ยหรืออาหารที่ใส่ไปยี้กั๊กอื่นๆ น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำเห็ดหลินจือ

ข้อมูลจาก เกษัชกรของรพ.อภัยภูเบศร์