

## ชา 6 ชนิดสรรพคุณเยี่ยม แก้ไอ เจ็บคอ หวัด คัดจมูกครบวงจร



ช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย หรือช่วงที่ต้องเจอฝุ่นละอองมาก ๆ อาการเจ็บคอ เป็นหวัด คัดจมูก และอาการไอมักจะตามมาทันที แต่บางครั้งการทานยาอาจไม่ใช่ทางเลือกแรกที่ดีที่สุดของคนต้องการ แบบนี้แล้วสาว ๆ ลองหันมาดื่มชาอุ่น 6 ชนิดที่ช่วยบรรเทาอาการเหล่านี้ดูกันไหมคะ? ซึ่งชาแต่ละชนิดไม่เพียงแต่ช่วยให้รู้สึกดีขึ้น แต่ยังมีคุณสมบัติในการบรรเทาอาการเจ็บคอและหวัดได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยชาทั้ง 6 ชนิดที่ควรลองดื่ม เมื่อรู้สึกไม่สบายตัวจากอาการเหล่านี้ คือ

### 1. ชาเปปเปอร์มินต์

ชาเปปเปอร์มินต์เป็นหนึ่งในชาอันดับต้น ๆ ที่ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูกและไอได้อย่างดีเยี่ยม เปปเปอร์มินต์มีสารเมนทอลที่ช่วยให้ทางเดินหายใจโล่งขึ้นและช่วยลดการอักเสบที่คอ นอกจากนี้ ยังช่วยบรรเทาอาการไอที่เกิดจากเสมหะได้เป็นอย่างดี หากคุณรู้สึกคัดจมูกหรือเจ็บคอ การดื่มชาเปปเปอร์มินต์จะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นอย่างรวดเร็ว

### 2. ชาขิง

ชาขิงไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น แต่ยังเป็นตัวช่วยในการบรรเทาอาการหวัดและเจ็บคอได้ดีมาก โดยขิงมีคุณสมบัติต้านการอักเสบและช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ชาขิงจึงช่วยลดอาการเจ็บคอและ

ช่วยบรรเทาอาการไอได้เป็นอย่างดี การดื่มชาขิงร้อน ๆ จะช่วยให้ร่างกายรู้สึกอบอุ่นและกระปรี้กระเปร่ามากขึ้นอีกด้วย

### 3. ชามะนาวผสมน้ำผึ้ง

ชาแบบง่าย ๆ ที่ทุกคนสามารถทำได้ คือ ชามะนาวผสมน้ำผึ้ง ซึ่งมีทั้งรสชาติที่สดชื่นและยังช่วยบรรเทาอาการเจ็บคอได้เป็นอย่างดี มะนาวอุดมไปด้วยวิตามินซีที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย ส่วนน้ำผึ้งมีคุณสมบัติในการทำให้คอชุ่มชื้นและบรรเทาอาการไอได้ดี หากดื่มชามะนาวผสมน้ำผึ้งบ่อย ๆ จะช่วยลดอาการเจ็บคอและไอ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### 4. ชาโสม

ชาโสมเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ช่วยแก้หวัดและอาการเจ็บคอได้ โสมมีคุณสมบัติในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย ชาโสมสามารถช่วยลดอาการอ่อนเพลียจากการเป็นหวัด และยังช่วยบรรเทาอาการไอที่เกิดจากการอักเสบในทางเดินหายใจ การดื่มชาโสมจึงช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้นจากอาการเจ็บป่วย

### 5. ชาใบกระเพรา

หลายคนอาจไม่รู้ว่ชาใบกระเพราก็มีคุณสมบัติในการ

ช่วยบรรเทาอาการหวัดและไอได้อย่างมีประสิทธิภาพ ใบกระเพรามีคุณสมบัติต้านการอักเสบ และยังช่วยบรรเทาอาการไอที่เกิดจากเสมหะ ชาใบกระเพราจะช่วยให้อาการไอสงบลงและลดการอักเสบในคอได้เป็นอย่างดี ดื่มแบบอุ่น ๆ จะช่วยให้ร่างกายของสาว ๆ อบอุ่นขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ

### 6. ชาดอกคาโมไมล์

ชาอีกชนิดที่มีสรรพคุณในการบรรเทาอาการเจ็บคอและหวัดได้ดี คือ ชาดอกคาโมไมล์ มีคุณสมบัติในการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและบรรเทาอาการอักเสบในทางเดินหายใจ การดื่มชาคาโมไมล์ช่วยลดอาการคัดจมูกและทำให้อาการไม่สบายตัวรู้สึกดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ ยังช่วยให้หลับสบายขึ้นอีกด้วย ซึ่งเป็นการฟื้นฟูร่างกายหลังจากที่ป่วยได้เป็นอย่างดี

การดื่มชาเป็นทางเลือกที่ดีในการบรรเทาอาการเจ็บคอ การเป็นหวัด คัดจมูก และอาการไอ โดยไม่ต้องพึ่งพายามากนัก โดยชาสมุนไพรธรรมชาติที่แนะนำไว้ทั้ง 6 ชนิด ล้วนมีคุณสมบัติในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและบรรเทาอาการเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อรู้สึกไม่สบายตัว ลองเลือกชาชนิดใดชนิดหนึ่งมาดื่มดู รับรองว่าอาการของคุณผู้หญิงจะดีขึ้นอย่างรวดเร็วแน่นอน



บารมีต้องสร้างเอา  
เหมือนอยากให้มีมะม่วงของตนมีผลดก  
ก็ต้องหมั่นบำรุงรักษาเอา  
ไม่ใช่ให้ไปชื่นชมต้นมะม่วงของคนอื่น  
ต้องไปปลูก ไปบำรุง ต้นมะม่วงของตนเอง  
การสร้างบารมีก็เช่นกัน ต้องสร้าง ต้องทำเอาเอง

หลวงปู่หลุย สุริยโณ

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

