

ชา 6 ชนิดสรรพคุณเยี่ยม แก้อาการเจ็บคอ หวัด คัดจมูกครบวงจร



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

1.ชาเปปเปอร์มินต์

ชาเปปเปอร์มินต์เป็นหนึ่งในชาอันดับต้น ๆ ที่ช่วยบรรเทาอาการคัดจมูกและไอได้อย่างดีเยี่ยม เปปเปอร์มินต์มีสารเมนทอลที่ช่วยให้ทางเดินหายใจโล่งขึ้นและช่วยลดการอักเสบที่คอ นอกจากนี้ ยังช่วยบรรเทาอาการไอที่เกิดจากเสมหะได้เป็นอย่างดี หากคุณรู้สึกคัดจมูกหรือเจ็บคอ การดื่มชาเปปเปอร์มินต์จะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นอย่างรวดเร็ว

2.ชาขิง

ชาขิงไม่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น แต่ยังเป็นตัวช่วยในการบรรเทาอาการหวัดและเจ็บคอได้ดีมาก โดยขิงมีคุณสมบัติต้านการอักเสบและช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ชาขิงจึงช่วยลดอาการเจ็บคอและ

ช่วยบรรเทาอาการไอได้อย่างดี การดื่มชาขิงร้อน ๆ จะช่วยให้ร่างกายรู้สึกอบอุ่นและกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดมากขึ้นอีกด้วย

3.ชามะนาวผสมน้ำผึ้ง

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

4.ชาโสม

ชาโสมเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ช่วยแก้หวัดและอาการเจ็บคอได้ โสมมีคุณสมบัติในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและเพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย ชาโสมสามารถช่วยลดอาการอ่อนเพลียจากการเป็นหวัด และยังช่วยบรรเทาอาการไอที่เกิดจากการอักเสบในทางเดินหายใจ การดื่มชาโสมจึงช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวได้เร็วขึ้นจากการเจ็บป่วย

5.ชาใบกระเพรา

หลายคนอาจไม่รู้ว่ชาใบกระเพราก็มีคุณสมบัติในการ

ช่วยบรรเทาอาการหวัดและไอได้อย่างมีประสิทธิภาพ ใบกระเพรามีคุณสมบัติต้านการอักเสบ และยังช่วยบรรเทาอาการไอที่เกิดจากเสมหะ ชาใบกระเพราจะช่วยให้ร่างกายรู้สึกสดชื่นและลดการอักเสบในคอได้เป็นอย่างดี ดื่มแบบอุ่น ๆ จะช่วยให้ร่างกายของสาว ๆ อบอุ่นขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ

6.ชาดอกคาโมไมล์

ชาอีกชนิดที่มีสรรพคุณในการบรรเทาอาการเจ็บคอและหวัดได้ดี คือ ชาดอกคาโมไมล์ มีคุณสมบัติในการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดและบรรเทาอาการอักเสบในทางเดินหายใจ การดื่มชาคาโมไมล์ช่วยลดอาการคัดจมูกและทำให้อาการไม่สบายตัวรู้สึกดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ ยังช่วยให้หลับสบายขึ้นอีกด้วย ซึ่งเป็นการฟื้นฟูร่างกายหลังจากที่ป่วยได้เป็นอย่างดี

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

บารมีต้องสร้างเอา
เหมือนอยากให้มีมะม่วงของตนมีผลตก
ก็ต้องหมั่นบำรุงรักษาเอา
ไม่ใช่ให้ไปชื่นชมต้นมะม่วงของคนอื่น
ต้องไปปลูก ไปบำรุง ต้นมะม่วงของตนเอง
การสร้างบารมีก็เช่นกัน ต้องสร้าง ต้องทำเอาเอง

หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** 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 **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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

