

Big C > สุขภาพ > 10 สมุนไพร ต้าน โควิด 19 ที่ต้องมีติดบ้าน แשרสูตรทานสมุนไพรเพิ่มภูมิต้านทานโรค



สุขภาพ

10 สมุนไพร ต้าน โควิด 19 ที่ต้องมีติดบ้าน แשרสูตรทานสมุนไพรเพิ่มภูมิต้านทานโรค

29 กรกฎาคม 2021

10 สมุนไพร ต้าน โควิด 19 ที่ต้องมีติดบ้าน แשרสูตรทานสมุนไพรเพิ่มภูมิต้านทานโรค

ในเวลาที่สถานการณ์โควิด – 19 ที่กำลังระบาดหนักแบบนี้ เราทุกคนต่างมองหาตัวช่วยในการป้องกันตัวเองกันตัวเอง สร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้เจ็บป่วยอยู่หลายวิธี ทั้งการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ การทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ และตัวช่วยที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือการทานสมุนไพรพื้นบ้าน ที่สามารถหาทานได้ด้วยตัวเองแบบง่ายๆ เป็นอีกช่องทางหนึ่งในการสร้างภูมิคุ้มกันที่หลายๆกำลังหันมาสนใจ

พืชมหัศจรรย์ที่เลอรรวมลิสต์ 10 สมุนไพรที่ทานแล้วจะช่วยสร้างภูมิต้านทานให้กับร่างกาย ป้องกัน และ ลดอาการเจ็บป่วยได้ เพื่อเป็นทางเลือกให้กับผู้ที่ต้องการดูแลตัวเองในช่วงนี้ ไปดู

สมุนไพร ต้าน โควิด 19 พร้อมเคล็ดลับทานสมุนไพรอย่างไรให้ได้ประโยชน์

1. ขิง

ประโยชน์ของขิง

- มีวิตามิน เอ บี และ ซี สูง
- ช่วยขับเหงื่อได้ดี
- แก้ไอได้
- แก้อาเจียน แน่นท้อง
- ช่วยขับลม
- บำรุงหัวใจ



วิธีการกิน สมุนไพรเพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโควิด – 19

- น้ำขิง

1. หั่นขิงเป็นแว่นๆ ประมาณ 5 – 6 แว่น

4. กิ่งไว้ให้พอรุ่นๆ และสามารถดื่ม จิบได้ทั้งวัน

ข้อควรระวัง

น้ำจึงเป็นสมุนไพรที่ไม่ควรดื่มติดต่อกันหลายวัน เพราะเป็นเหตุให้เกิดอาการกรดไหลย้อนได้

2. มะขามป้อม

มะขามป้อมเป็นสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว ฝาด และให้ฤทธิ์เย็นต่อร่างกาย

สรรพคุณ มะขามป้อม

- ช่วยแก้อาการ มีฤทธิ์ช่วยกระตุ้นน้ำลายให้ออกมาและละลายเสมหะได้ดี
- ช่วยเป็นยาระบาย
- แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน
- มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ได้
- วิตามินซีสูงมาก





- ทานมะขามป้อมแก้อ ไอ เจ็บคอ ปากแห้ง แบบน้ำ ให้ใช้ผลสดๆ ประมาณ 30 ผล ตำนํามาคั้นให้มีน้ำ เพื่อใช้ดื่มบ่อยๆ

ข้อควรระวัง

ผู้ที่หนาง่าย มีปัญหาเลือดจาง และ ท้องเสียง่าย ไม่ควรทานมะขามป้อมในปริมาณมาก และเกินความจำเป็น

3. สมอพิเภก

สมอพิเภก เป็นสมุนไพรที่สามารถนำมาใช้รักษาอาการได้หลากหลาย โดยสามารถใช้ได้ทั้ง ผลแก่ ผลอ่อน เปลือก ราก ใบ

สรรพคุณของสมอพิเภก

- ผลสมอพิเภกแห้ง ช่วยรักษาอาการไอ เจ็บคอ ได้เป็นอย่างดี
- ผลสมอพิเภกแบบแห้ง ช่วยบำรุงร่างกาย กระตุ้นให้เจริญอาหาร
- ผลอ่อนของสมอพิเภกจะมีรสเปรี้ยว ช่วยแก้ใจได้ดี
- เป็นสมุนไพรกลุ่มที่ช่วยเรื่องการไหลเวียนของโลหิต แก้วังเวียนศีรษะ คลื่นไส้อาเจียน
- สมอพิเภกมีฤทธิ์ช่วยต้านเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา ได้
- ช่วยลดความดันโลหิต
- ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด
- ช่วยลดอาการอักเสบ และรักษาสิวได้ด้วย

วิธีการสมอพิเภก เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโควิด – 19

- สูตรพิภักตริผลา ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันโรค ปรับสมดุลในร่างกาย กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตได้ โดยต้องใช้สมุนไพรชนิดอื่นร่วมด้วยเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันและให้ประโยชน์รอบด้าน

สูตรน้ำพิภักตริผลา

- เตรียมมะขามป้อม 45 กรัม สมอพิเภก 30 กรัม และ สมอไทย 15 กรัม นำมาล้างให้สะอาด



- ทิ้งไว้ให้พออุ่นๆ สามารถดื่มจบได้ทั้งวัน

สูตรพิกัดตรีผลานี้ จะช่วยให้อาการไอมีเสมหะ บรรเทาไป และบำรุงธาตุในร่างกายได้เป็นอย่างดี

4. สมอไทย

เป็นสมุนไพรที่มีรสชาติหลากหลายใน 1 ผล ทั้งให้รสเปรี้ยว เค็ม หวาน และยังมีสัมผัสงอง ความขม ฝาดเผ็ด อีกด้วย มีสรรพคุณมากมาย สามารถนำมาใช้เป็นยารักษาอาการต่างๆได้ดี ทั้ง ดอก ผล เปลือกต้น

สรรพคุณของสมอไทย

- ช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย
- ช่วยแก้อาการอ่อนเพลียได้
- ส่วนเมล็ดช่วยให้เจริญอาหาร
- ผลแก่ช่วยบำรุงร่างกาย เปลือกต้นบำรุงหัวใจ
- ผลที่มีรสขม ช่วยแก้ไอได้
- ผลแก่ แก้อาการเจ็บคอ
- ผลรสเปรี้ยวแก้อาการไอ กัดเสมหะได้ได้

วิธีการสมอไทย เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโควิด – 19

- สามารถทานโดยใช้สูตรพิกัดตรีผลา ได้เช่นเดียวกับ สมอทิเกก เพราะทานร่วมกันแล้ว จะช่วยให้สร้างภูมิคุ้มกันได้ดีขึ้น

วิธีทำน้ำพิกัดตรีผลา

- เตรียมมะขามป้อม 45 กรัม สมอทิเกก 30 กรัม และ สมอไทย 15 กรัม นำมาล้างให้สะอาด
- ต้มน้ำ 3 ลิตรให้เดือด และใส่สมุนไพรที่จัดเตรียมไว้ลงไป



สูตรพิถีพิถันเหล่านี้ จะช่วยให้อาการไอมีเสมหะ บรรเทาไป และบำรุงธาตุในร่างกายได้เป็นอย่างดี

จิงแก่ 80 ก.

฿ 19

/ห่อ

Add to Cart

Go to Product

ฮอกต้า เครื่องดื่มจิงผงสำเร็จรูป ขนาด
252 ก

฿ 105

Add to Cart

Go to Product

แทนเจลล์ ฟรุทซี ผสมพลูควา 700 เครื่อง
ดื่มรสทิวี่ ชนิดผง 170 ก. กล่อง 10 ซอง

฿ 285

~~฿ 299~~

/ชั้น

Add to Cart

Go to Product

5. พลูควา หรือผักคาวตอง

สรรพคุณของพลูควา

- สมุนไพรช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้เป็นอย่างดี
- ช่วยต้านอาการหวัด ไข้หวัดใหญ่ได้
- ต้นของพลูควา สามารถใช้รักษาอาการไอได้
- มีฤทธิ์ช่วยลดการอักเสบของแผล
- มีฤทธิ์ช่วยต่อต้านเชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย เชื้อราต่างๆได้



1. ใช้ทั้งต้นแบบแห้ง ประมาณ 15 – 30 กรัม แช่ทิ้งไว้ประมาณ 3 นาที
2. ต้มน้ำเปล่าให้เดือดและนำพริกวางใส่ลงไปต้ม และนำมาดื่มจิบได้เลย

6. ตะไคร้

สรรพคุณของตะไคร้

- มีวิตามินอี บี ซี สูง
- แร่ธาตุสูง
- ช่วยแก้หวัด จิบเหงื่อได้ดี
- ช่วยแก้อาการเป็นไข้ ปวดศรีษะ ไปได้
- ช่วยขับลม แก้กท้องอืด ท้องเฟ้อ
- แก้ปัสสาวะขัดได้
- ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร ทำให้เจริญอาหารได้ดี
- ช่วยบำรุงรักษาสายตาได้
- ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรงด้วย



วิธีการตะไคร้ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโควิด – 19

น้ำตะไคร้

1. เตรียมตะไคร้ โหระพา ใบเตย นำมาทุบและหั่นหยาบๆ อย่างละ 1 หยิบมือ
2. ตั้งน้ำ 1.5 ลิตร ให้เดือด และใส่ตะไคร้ โหระพา ใบเตย ลงไปต้ม และลดไฟอ่อนลง
3. ต้มไว้ประมาณ 10 นาทีจากนั้นปิดไฟ
4. ทิ้งไว้ให้พออุ่นๆ และจิบได้ทั้งวัน

7. กระชายขาว

สรรพคุณกระชายขาว

1. มีผลวิจัยในหลอดทดลองว่า กระชายขาวมีสารฟิโนสโตบิน และแอนดูรากินเอ ที่สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อไวรัสโควิด – 19 ได้
2. ช่วยต้านอาการหวัด แก้ววิงเวียนศรีษะ และลดไขมันในเลือดได้
3. ช่วยบำรุงหัวใจ
4. ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้
5. กระชายขาวช่วยเพิ่มสมรรถนะทางเพศ



วิธีการชงชาขาว เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโควิด – 19

สูตรทำน้ำกระชาย

1. เตรียมกระชาย 3 – 4 แท่ง ,มะนาว 1 – 2 ซีก , น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ, เกลือ ¼ ช้อนชา, น้ำเปล่า 500 มล.,โซดา
2. ล้างกระชายให้สะอาด และหั่นกระชายเป็นชิ้นแว่นๆ และ ชิ้นเล็กลงในเครื่องปั่น ใส่น้ำลงไป แล้วปั่น
3. หากปั่นแล้วมีฟองขึ้น ต้องตักฟองออก เพื่อไม่ให้มีน้ำกระชายขม
4. กรองน้ำกระชายปั่นโดยเทผ่านกระชอน
5. ใส่น้ำผึ้งมะนาว และเติมโซดาเพื่อความสดชื่น

8. ฟ้าทะลายใจ

สรรพคุณฟ้าทะลายใจ

- บรรเทาอาการไอหวัด ไอ และเจ็บคอ
- แก้อาการปวดหัว ตัวร้อน
- มีฤทธิ์ขับเสมหะ ช่วยขับน้ำลาย ทำให้ชุ่มคอ
- ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่นำมาซึ่งปัญหาระบบทางเดินหายใจ



วิธีการทาน พืชทะเลทราย เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโควิด – 19

พืชทะเลทรายเป็นสมุนไพรที่ใช้รักษาเมื่อมีอาการ หากรู้สึกเป็นไข้ ไม่สบาย การทานพืชทะเลทรายก็เป็นทางเลือกที่ดี

หากอยากทานพืชทะเลทรายเพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายอ่อนแอหรือไม่สบาย สามารถทานใบสด วันละ 2 -3 ใบ ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ดี

หากทานเพื่อรักษาอาการเป็นไข้ ไม่สบาย สามารถทานพืชทะเลทรายแบบแคปซูลตามคำแนะนำของแพทย์ได้

ข้อควรระวังในการทานพืชทะเลทราย

ไม่ควรทานติดต่อกันนานเกิน 5 วัน ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์ ให้นมบุตร ควรระวังหากทานยา ร่วมกับผู้ป่วยโรคตับ ผู้ที่ทานยาลดความดัน

9. หูเสือ

หูเสือเป็นสมุนไพรที่สามารถทานเป็นอาหารได้ เพราะมีกลิ่นหอม รสเผ็ดร้อน นิยมนำไปแกงกับลาบ ยำ อีกทั้งยังสามารถนำไปใส่ในซูปต่างได้อีกด้วย

สรรพคุณของหูเสือ

- ช่วยแก้อาการไข้หวัด คัดจมูกได้

- ช่วยดับกลิ่นปาก แก้ปวดฟัน ป้องกันฟันผุ
- บำรุงเลือดลม และบำรุงร่างกาย

วิธีการหุงเสื่อ เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโควิด – 19

- นำรากของหุงเสื่อมาแช่น้ำให้สะอาด มายั้งให้มีน้ำออกมา นำมาสูดดม ช่วยแก้อาการหวัด คัดจมูก
- น้ำหุงเสื่อ แก้อาการไอได้ โดยใช้ใบสด 4-5 ใบ ฉีดเป็นชั้นเล็กๆ ต้มกับน้ำ 1 ลิตรให้เดือด และกินวันละ 3 เวลา

10. กะเพรา

กะเพราถือว่าเป็นสมุนไพรคู่บ้านของคนไทยเลยก็ว่าได้ สามารถเป็นได้ทั้งยาสมุนไพร และนำมาประกอบอาหารก็ยิ่งอร่อยแถมได้ประโยชน์มากมาย



สรรพคุณของกะเพรา

- ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันไข้หวัด



- ช่วยลดระดับไขมันในร่างกาย ลดน้ำตาลในเลือดได้
- ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค
- ช่วยรักษากรดไหลย้อนได้

วิธีการกะเพรา เพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านโควิด – 19

1. สามารถใช้ประกอบอาหารเมนูต่างๆมากมาย เช่นผัดกะเพรา เป็นต้น
2. น้ำกะเพรา ช่วยสร้างภูมิคุ้มกัน ให้นำใบกะเพราทั้งก้านและดอกใบ มาล้างให้สะอาด แช่ทิ้งไว้ 15 นาที นำมาต้มให้เดือด และ สามารถดื่มจิบได้

เป็นอย่างไรกันบ้างคะ สำหรับสมุนไพร สร้างภูมิคุ้มกัน ต้านโควิด ที่เราเลือกมาให้ทุกๆคน เพื่อนๆลองเลือกสมุนไพรที่หาได้ง่ายมาทำทานที่บ้านกันได้นะคะ นอกจากทานสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันแล้ว สิ่งสำคัญคือ การปฏิบัติให้มีความเสี่ยงจากการติดเชื้อไวรัสโควิด – 19 ให้น้อยที่สุด นั่นคือ การหมั่นล้างมือบ่อยๆ เว้นระยะห่าง ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น พักผ่อนให้เพียงพอ ทานอาหารมีประโยชน์ ก็จะช่วยให้เราปลอดภัย ห่างไกลโรคได้อย่างแน่นอนค่ะ

อยู่บ้านแบบไม่ต้องกังวล เกสเซอร์ร้านยาเพรียวพร้อมแนะนำวิธีการดูแลสุขภาพให้คุณ ทั้งแชทหรือโทร เป็นเพื่อนกับร้านยาเพรียว เลือกสาขาใกล้บ้าน [คลิก >>](#)

[HTTP://BIT.LY/3BKWZLN](http://bit.ly/3BKWZLN)

โทร หรือแชท สั่งสินค้าเพื่อสุขภาพ ผ่านไลน์ส่งฟรี ในรัศมี 5 กม. ที่ยอดซื้อ 555 บาทขึ้นไป

ช้อปสินค้าร้านยาเพรียวผ่าน Big C Shopping Online [คลิกที่นี่](#)

แอดไลน์บิกซี รับโค้ดส่วนลดพิเศษ และลุ้นรางวัล ทุกสัปดาห์



ลุ้นรางวัลกับพบบ



คลิก!! เป็นเพื่อน

แฮร์รี่เรื่องราว

สมุนไพรม โควิด 19

คุณอาจสนใจ



จำเป็นต้องรู้
วิตามินซี

ทานตอนไหนดี มีประโยชน์อย่างไร

วิตามินซี กับ 10 ข้อต้องรู้ กินตอนไหนดี มีประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย

22 กรกฎาคม 2021



น้ำจิง 20 สรรพคุณ ประโยชน์ แชนส์สูตรกินน้ำจิงสร้างภูมิคุ้มกัน ต้านโควิด

6 สิงหาคม 2021

1 COMMENT

Trackback: 15 น้ำจิง สรรพคุณ ประโยชน์ ที่ต้องรู้ แชนส์สูตรกินน้ำจิงสร้างภูมิคุ้มกัน ต้านโควิด

Comments are closed.





คุณภาพ

PR & PROMOTION

เคล็ดลับดูแลบ้าน

บิวตี้คอนเซ็ปต์

ของดีบอกต่อ

ไลฟ์สไตล์พอร์ชิว

ทำงาน สดสั่งได้

โพสต์ล่าสุด



ของไหว้ สารทจีน แต่ละอย่างมีความหมายอย่างไร

18 สิงหาคม 2021



สารทจีน 2564 ไหว้อย่างไรให้มงคล ของไหว้มีอะไรบ้าง

13 สิงหาคม 2021



สูตรเด็ด (ลับ) ต้มยำน้ำข้น น้ำใส เมนูอุดมสมุนไพร สร้างภูมิคุ้มกัน

13 สิงหาคม 2021

บิวตี้คอนเซ็ปต์

คิ้วสวยเป๊ะด้วย 5 วิธีดูแลหลังสักคิ้ว

22 มีนาคม 2021

บิวตี้คอนเซ็ปต์

5 เหตุผลดีๆ ที่สาวควรใส่สปอร์ตบรา

18 มีนาคม 2021



ติดต่อเรา
ค้นหาสาขา

บิ๊กซีพลาซ่า

บิ๊กซีเซอร์วิส
บัตรกำนัลบิ๊กซี
บัตรเครดิต
ประกันภัย

บิ๊กซีแอปพลิเคชัน
บิ๊กซีวอลเล็ท
บิ๊กการ์ด
บล็อก
ข่าวสาร

ติดต่อเรา

บริษัท บิ๊กซี ซูเปอร์เซ็นเตอร์ จำกัด (มหาชน)

สำนักงานใหญ่ :

97/11 ชั้น 6 ถนนราชดำเนิน แขวงลุมพินี

เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

โทร. 0-2655-0666

บริการลูกค้าสัมพันธ์: 1756

บริการทุกวัน เวลา 8.00 – 22.00 น.



โหลดเลย

🔍 Big C TH

