



มะขามป้อม



มีรสเปรี้ยวฝาด หวาน ช่วยให้ชุ่มคอ ใช้บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ
เสริมภูมิคุ้มกัน และมีวิตามินซีสูง

ขิง



ช่วยสร้างความอบอุ่น ช่วยย่อย ช่วยขับลม และช่วยบรรเทาอาการไอ ลด
เสมหะ สามารถรับประทานได้ในรูปแบบน้ำขิง ระวังในผู้ที่ไข้ตัวร้อนสูง
เนื่องจากขิงมีฤทธิ์ร้อน

หอมแดง



มีสารเคอซีทีน มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบรรเทาอาการหวัด
คัดจมูก โดยสามารถนำหอมแดงมาทุบพอให้ได้กลิ่นแล้วห่อด้วยผ้าขาวบาง
นำมาวางใกล้หมอน หรือสามารถนำมาต้มเพื่อใช้สูดดมไอน้ำครั้งละ 15-30 นาที

ขมิ้นชัน



มีสารเคอร์คิวมิน มีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระ และต้านการอักเสบ มีข้อมูล
ขนาดการใช้ที่แนะนำคือ วันละ 125 มิลลิกรัม หรือวันละ 1-2 แคปซูล หลังอาหาร
ผู้ที่มีท่อน้ำดีอุดตันไม่ควรรับประทาน

บวบก



สมุนไพรฤทธิ์เย็น ที่ช่วยต้านการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ ขับปัสสาวะ
ช่วยนอนหลับ มีฤทธิ์ต้านการเกิดพังผืดที่ปอด มีงานวิจัยพบ บวบกมีผล
บรรเทาการเกิดพังผืดในปอด

ยาตำรับที่ใช้

- ยาหอมนวโกจุ

แก้ลมปลายไข้ (เช่น เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ท้องอืด ท้องเฟ้อ)
แก้ลมวิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน

- ยาประสะจันทน์แดง

ใช้กับผู้ป่วยที่มีไข้ต่ำ โดยเฉพาะคนไข้ที่มีภาวะหิวน้ำบ่อ

- ยาหอมเทพจิตร

ช่วยบรรเทาในคนไข้ที่มี ความเครียด วิตกกังวล นอนไม่หลับ

- ยาปราบชมพูทวีป

ใช้ในคนไข้ที่มีภาวะทางเดินหายใจ ไอเรื้อรัง หายใจไม่อิ่ม

- ยาเถาวัลย์เปรียง ยาขี้ผึ้งไฟ

บรรเทาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

