



# สมุนไพร แก้เมารถ-เมาเรือ

## ขิง

ใช้ขิงผงวันละ 1-2 กรัม ก่อนเดินทาง 30 นาที หรือเมื่อมีอาการ หรือใช้ขิงแก่สด 2 หัวแม่มือ หรือ 5 กรัม ทุบให้แตก ต้มน้ำดื่ม



## บ๊วย

ใช้ผลบ๊วยหรือลูกบ๊วย ในรูปบ๊วยเค็ม บ๊วยดอง หรือบ๊วยอบแห้ง ยามรสบ๊วย หรือนำมาต้มดื่มเป็นน้ำบ๊วย



## มะนาว

ใช้น้ำมะนาว 1 ลูก ผสมกับน้ำ 1 ถ้วย น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา จิบดื่มเรื่อยๆ ระหว่างเดินทาง



designed by freepik

## ตะไคร้

ใช้ตะไคร้สด 5 ต้นมาต้มในน้ำสะอาด 1 ถ้วย เอน้ำมาดื่ม หรือใช้ชาตะไคร้ชงดื่ม



## ดอกกานพลู


ดอกตูม 4-6 ดอก ทุบให้ซ้า ชงน้ำดื่มครึ่งละครึ่งถ้วย หรือดอกแห้ง 5-8 ดอก ต้มน้ำดื่ม ถ้าเป็นผง ใช้ 0.12-0.6 กรัม



## สะระแหน่

ใช้ใบสดหรือใบแห้งชงน้ำดื่ม หรือชาสะระแหน่ 1 ถ้วยในน้ำร้อน 1 ถ้วย





เอกสารอ้างอิง

<http://www.thaicrudedrug.com>

<http://www.medplant.mahidol.ac.th>

[https://www.freepik.com/free-vector/flat-travellers-background\\_3679890.htm](https://www.freepik.com/free-vector/flat-travellers-background_3679890.htm)