

มะขาม มีประโยชน์ต่อผิวและร่างกายของเราอย่างไร?

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 21 มี.ค. 2557

ทำให้ผิวหนังอ่อนวัยลึบรอยเหี่ยวย่น ให้ความยืดหยุ่นของผิวหนังในชั้นผิวหนังแท้ดีขึ้น
คนไทยเมื่อครั้งอดีตนำมะขามอ่อนมาใช้ประโยชน์เป็นยาระบาย ยาถ่าย รักษาอาการขัดเบา

มะขามชนิดเปรี้ยว มีกรดอินทรีย์หลายตัว เช่น กรดทาร์ทาริก กรดซิตริก กรดมาลิก
ทำให้ออกฤทธิ์ระบายลดความรอนของร่างกาย โดยเฉพาะกรดมาลิก มีประสิทธิภาพในการรักษาผิวหนัง
ช่วยทำให้มีการหลุดลอกของผิวชั้นนอก และกระตุ้นการสร้างเซลล์ใหม่ ทำให้ผิวหนังอ่อนวัยลึบรอยเหี่ยวย่น
ให้ความยืดหยุ่นของผิวหนังในชั้นผิวหนังแท้ดีขึ้น

คนไทยเมื่อครั้งอดีตนำมะขามอ่อนมาใช้ประโยชน์เป็นยาระบาย ยาถ่าย รักษาอาการขัดเบา
รักษาอาการเหน็บชา รักษาอัมพาต รักษาอาการนอนไม่หลับ ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยให้หมดลูกเข่าเร็ว แก้ไข้หวัด
แก้ปวดหลังและบั้นเอว แก้หืด ไอ เป็นต้น.

ขอบคุณที่มา [เดลินิวส์](#)