

## โหระพา...บรรเทาโรคเข่าเสื่อม

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552

คนโดยทั่วไปอาจรู้สรรพคุณของโหระพาแค่เรื่องช่วยย่อยอาหาร แก้อาการจุกเสียด

แน่นท้อง หรือนำมาเป็นน้ำมันหอมระเหย แต่ถ้าเปิดตำราหนังสือแพทย์จะพบว่า

โหระพามีสรรพคุณมากกว่านั้นคือ สามารถรักษาโรคเข่าเสื่อมได้

โดยการนำโหระพาทิ้งต้นไม่ต้องเด็ดรากทั้ง กะพอประมาณใช้พอกเข่าได้มิด

จากนั้นนำไปล้างให้สะอาด ตำพอละเอียดใส่เหล้าขาว 40 ดีกรีเล็กน้อยคนให้เข้ากัน

ก่อนนำไปตั้งไฟแค่พอร้อน (ไม่ต้องถึงกับเดือด) ทิ้งไว้ให้อุ่น นำไปพอกเข่าประมาณ

10-15 นาที ทำวันละ 1-2 ครั้ง

ที่มา: นิตยสาร Lisa

