

## หัวหอม..... รักษาสิว

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

### ✘ หัวหอม..... รักษาสิว

“หัวหอม” ที่เรารู้จักกันดีว่าเป็นพืชเครื่องเทศในการปรุงอาหาร และเป็นสมุนไพรในการรักษาโรคนี้ มีน้ำมันหอมระเหย (Volatile Oil) ซึ่งประกอบด้วยไดอัลลีน ไตรซัลไฟด์ (Diallyl Trisulfide) เช่นเดียวกับที่พบในกระเทียม นอกจากนี้ยังมีฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ไกลโคไซด์ (Glycosides) เพกติน (Pectin) และลูโคคินิน (Glucokinin) ซึ่งสารเหล่านี้มีคุณสมบัติในการยับยั้งแบคทีเรีย ลดไขมันเส้นเลือดอันเป็นสาเหตุของโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ ทำให้เจริญอาหารและช่วยย่อยอาหาร นอกจากนี้ยังพบอีกว่าในหัวหอมยังมีสารฟอสฟอรัสในปริมาณสูง ซึ่งจะช่วยให้ความจำดีอีกด้วย

✘ ประโยชน์ของหัวหอมนอกจากบำรุงร่างกายแล้วยังรักษาสิวและรอยดำได้อีกด้วย วิธีทำ คือ นำหัวหอมแดงที่ล้างสะอาดแล้วมาฝานให้เป็นแว่นบาง ๆ ใช้ทา หรือแปะไว้ที่บริเวณที่เป็นสิ่ว ฝ้า หรือ จุดด่างดำ หรือวางแว่นหอมแปะไว้บนรอยบวมจากการบีบสิ่วหรือรอยดำบนใบหน้า ทำแบบนี้ทุกวันประมาณหนึ่งสัปดาห์ สิว ฝ้า หรือจุดด่างดำ ก็จะจางหายไป

หากไม่ใช้วิธีฝานเป็นแว่น ก็สามารถคั้นเอาเฉพาะน้ำของหัวหอมแล้วนำไปแช่ตู้เย็นเพื่อดับกลิ่นและลดความซ่าที่อาจทำให้เราแสบได้ หลังจากนั้นนำมาทาเมื่อดมดผื่นคัน หรือทาใบหนาก่อนเข้านอนทุกวันจะช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียและลดความมันบนใบหน้าได้เป็นอย่างดี ไมก้อให้เกิดสิ่วบนใบหน้าได้อีก

มีสรรพคุณมากขนาดนี้ สงสัยน้องๆ เพื่อนๆ

ที่เป็นลิวคิงไม่ต้องฟังคลินิกรักษาลิวหน้ากันแล้วค่ะ มีเวลาว่างยังไงลองทำดูนะคะ

