

## มะนาวสักลูก...แก้วิงเวียนได้นะ!!!

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552



คุณๆรู้มั๊ยคะว่ามะนาวสามารถแก้อาการต่างๆได้มากมาย เช่น

### แก้ไข้

- นำใบมะนาวมาหั่นฝอยๆ ชงด้วยน้ำเดือด  
ดื่มแบบน้ำชาจะช่วยลดไข้และไข่มกแล้วคอมาเชื้อโรคได้อีกด้วย

- ประเทศในทวีปอาฟริกาตะวันตกนิยมใช้เปลือกรากมะนาวต้มเป็นยาแก้ไข้อ่างดี  
และใช้ใบทำเป็นยาชงกินแก้ไข้ที่มีอาการตัวเหลืองเล็กน้อย นอกจากนี้ยังใช้น้ำมะนาวดื่มแก้กระหายน้ำ  
แก้ไข่อีกด้วย

- ที่ประเทศอินเดีย ถ้าเป็นไข้หวัดใหญ่ นิยมรักษาโดยต้มน้ำมะนาวแล้วพอกนอน ถ้าเป็นไข้หวัดธรรมดา  
จะรับประทานผลอินทผลัมและต้มน้ำมะนาวรักษา

### แก้ปวดศีรษะ

- เอามะนาวมาฝานเป็นซีกบางๆ แล้วเอาปูนที่กินกับหมาก ละเลงด้านหน้าของซีกมะนาวนั้นบางๆ  
แล้วปิดตรงขมับ ทำอยู่ประมาณ 2 อาทิตย์ อาการปวดก็หายหายดีขึ้นทุกวัน

- ใช้น้ำมะนาวผสมกับน้ำตาลสัก 1 แก้ว ดื่มตอนเช้า ช่วยให้หายจากโรควิงเวียนและปวดหัว

- ชาวมาเลเซีย ใช้ใบมะนาวผสมกับน้ำมะนาว บดทำเป็นยาใส่ผมแก้ปวดศีรษะ

- ประเทศในทวีปอาฟริกาตะวันตก ใช้ใบมะนาวตำให้ละเอียดถูศีรษะหรือเคี้ยวรากมะนาวแก้ปวดศีรษะ

### แก้เลือดออกตามไรฟัน

- เกิดจากการขาดวิตามินซี ทำให้เหงือกบวมและมีเลือดออกตามไรฟันเป็นประจำ  
หรือมีเลือดออกได้ง่าย เช่น มีเลือดกำเดาไหล มีจุดพรายย่ำขึ้นตามผิวหนัง อาจมีเลือดออกจุนซี้ได้ ถ้าอาการรุนแรง  
จะมีอาการปวดบวม ขอบทาบวม การรักษาให้กินมะนาวหรือผลไม้เปรี้ยวๆ เช่น ส้ม จะแก้ได้

- แก้วโรคลักปิดลักเปิดหรือเลือดออกตามไรฟัน ใช้น้ำมะนาวถูฟันสักพักเลือดก็จะหยุด

### แก้เหงือกบวม

- ใช้น้ำส้ซุบมะนาวเช็ดที่เหงือกวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น



## แก้เป็นลมวิงเวียน อยากาเจียน

- ไข้มะนาวผ่าซีก โรยเกลือป่น เหยาะน้ำตาลทรายขาวสักนิดบีบกินลงไปพักเดียวหายเป็นปกติทิ้งไม่ว่าจะเป็นอาการคลื่นไส้จากการตั้งครรภ์ เมารถ แพ้อากาศ มะนาวช่วยคุณได้
- ไข้มะนาวจิ้มเกลืออมไว้ในปากสักครู่จะรู้สึกสดชื่นจากการเป็นลมวิงเวียน หน้ามืดได้
- ไข้เปลือกมะนาวแกะออกแล้วบีบหรือดมใกล้จมูก แก้เป็นลม วิงเวียน หน้ามืดตาลาย
- ด้านประเทศฟิลิปปินส์และประเทศจีน ไข้เปลือกลูกมะนาวขี้ไก่ดมแก้คลื่นไส้หรือเป็นลมหมอพื้นเมืองชาวอินเดีย นิยมใช้น้ำมะนาวแก้อากาเจียน

### แก้ตาแดง

- เอามะนาวผ่า แล้วเอาเมล็ดในออกให้หมด แล้วก็บีบเอาน้ำมะนาวหยอดลงในตาก็ 2 ข้างหลายๆหยดสัก 1-2 นาที พุ่หายแสบแผลวลงหน้าด้วยน้ำสะอาด เช็ดหน้าเรียบรอยแล้วก็สบาย และไข้มะนาวต่อไปเรื่อยๆจนกว่าจะหายตาแดง

### แก้ผิวแตก

- ไข้มะนาวทาผิวแห้งทำให้ชุ่มชื้น ไม่แตกกร้านในช่วงอากาศแห้ง

### แก้สิ่วฝ้า

- ในกรณีที่สิ่วไม่มีการอักเสบติดเชื้อเป็นหนอง การรักษาอย่างง่ายที่ถูกวิธี คือ การทำความสะอาดใบหน้า เพื่อลดไขมันและกำจัดสิ่งอุดตันตามรูขุมขนบนใบหน้า หรือบริเวณอก คอ ที่มีสิ่วขึ้น ฉะนั้นน้ำมะนาวจะช่วยรักษาสิ่งไหลลดน้อยลงได้ เพราะน้ำมะนาวมีสภาวะเป็นกรดอ่อนๆจะทำให้เนื้อเยื่อที่ตามแล้วหลุดออกไป ทำให้ลดการอุดตันของรูขุมขน กรดอ่อนๆจะช่วยกำจัดเชื้อโรคและช่วยกำจัดไขมันได้บ้าง

**วิธีใช้** คือ ล้างหน้าด้วยสบู่ธรรมดาให้สะอาดแล้วผ่ามะนาวทาบริเวณที่มีสิ่วขึ้นให้เปียกชุ่มจนทั่วทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที จึงล้างออกด้วยสบู่อีกครั้ง ทำเช่นนี้วันละ 1-2 ครั้ง เช้าและเย็น

- ไข่แดงดินสอพองกับน้ำมะนาวทาบริเวณที่เป็นสิ่วก่อนนอนทุกวัน สิ่วจะค่อยๆยุบหายไปเป็นที่สุด
- ใช้น้ำมะนาว 1 ช้อนชา ไข่ขาว 1 ช้อนชา ผสมกันให้เป็นเนื้อเดียวกัน แล้วเอาไปแต้มที่ตุ่มสิ่วหรือผู้ที่ไม่ม่สิ่ว ไข่ทาบางๆทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำสบู่ หน้าจะนิ่มนวลอยู่เสมอ



ที่มา: [www.horapa.com/content.php?Category=Herb&No=190](http://www.horapa.com/content.php?Category=Herb&No=190) - 105k