

5 เคล็ดลับ.....สมุนไพรไทยคลายร้อน

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

อากาศร้อนๆ เช่นนี้ หลายคนอาจกำลังหาวิธีผ่อนคลายความร้อนกันสารพัดรูปแบบ บ้างหลบร้อนด้วยการไปเที่ยวทะเล หรือ ทาแป้งเย็นหลังอาบน้ำก็ยิ่งดี แต่ถ้ายังไม่มีวิธีที่ถูกต้อง เรามี 5 สมุนไพรไทยคลายร้อนมาฝากกันคะ

1. ผักและผลไม้ไทยรสขมหรือเย็น ตามหลักของการแพทย์แผนไทยบอกไว้ว่า ฤดูร้อน ธาตุไฟจะมาก ถ้าเราจะดับร้อนด้วยอาหาร ก็ต้องรับประทานอาหารที่มีรสขมหรือรสเย็น ไม่ว่าจะเป็นพืชผักหรือผลไม้ก็ได้ นำมาปรุงเป็นอาหารหรือเครื่องดื่ม รสขมจะช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหาร และช่วยอาการคันเนื้อคันตัวเพราะความร้อนได้ด้วย

2. ใครูๆ ที่โปรดปรานน้ำพริกเป็นพิเศษ ก็อยากจะแนะนำว่า อย่าให้รสเผ็ดจัดมากนัก เพราะอากาศร้อนยิ่งขึ้นได้ แต่หากชอบนำพริกจริงๆ ก็ต้องรับประทานแกล้มกับผัก ไม่ว่าจะเป็นแตงกวา แตงโมอ่อน ตำลึง ยอดแคหลวง ส่วนคนที่นิยมรับประทานใบบัวบกสดๆ ให้นำมาคั้นเป็นเครื่องดื่มก็ยิ่งดี

3. ขนมห้ามจืดหรือเปรี้ยวต่างๆ เช่น กระต่อนลอยแก้ว วานหางจระเข้ลอยแก้ว นอกจากรสชาดอร่อยแบบไทยๆ แล้วยังชื่นใจ ช่วยคลายร้อนได้อย่างมาก สำหรับชาวชีวิตจิต เราแนะนำให้ใช้น้ำตาลทรายมาปรุง และระวังอย่าให้หวานมาก

4. ดับกระหายด้วยน้ำดื่ม อาจจะทำดอกมะลิหอมๆ มาลอยในน้ำดื่มก็ได้ หรือหยดด้วยน้ำยาอุทัยยิ่งดี เพราะนอกจากจะมีกลิ่นหอมชื่นใจ ในน้ำยาอุทัยที่ดื่มๆ กันนั้น ยังมีสมุนไพรไทยชื่อว่า ผาง ที่มีสรรพคุณบำรุงโลหิต ทำให้เลือดเย็น แก่ทองรวง ธาตุพิการ แก่กระหายน้ำได้ดี

นอกจากนี้ ยังมีชะเอมเทศ และอบเชยเทศ มีสรรพคุณบำรุงหัวใจ ขับลมเบี่ยงต่ำ แก่เสมหะเป็นพิเศษ แต่งกลิ่น แก่คันระคายคอ และมีเกสรทั้งห้าที่ช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำ ชูกำลัง บำรุงหัวใจ แกล้มวิงเวียน ทำให้เจริญอาหาร

5. แก่ร้อนในด้วยฟ้าทะลายโจร หรือมะแว้ง ในส่วนของฟ้าทะลายโจรมีวิธีกินง่ายๆ โดยเอาใบมาล้างให้สะอาดใส่แก้วแล้วเทน้ำ รอนลงไปจิบน้ำอุ่น หรือรับประทานแบบแคปซูลก็ได้จะขมน้อยกว่า แต่ถ้ามียาแผนโบราณรวมด้วย ควรใช้เสลดพังพอนตัวเมีย คั้นเอาแต่น้ำ และ ไซทา ช่วยเหลือหายเร็วขึ้น

ที่มา ... ชีวิต