

## ผักกวยช่าย.....สมุนไพรรักษาโรค

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ย. 2552

**ผักกวยช่าย หรือ ผักไม้กวาด** ที่นิยมรับประทานสด ๆ กับกวยเตี๋ยวมัธยม  
หรือผัดรับประทานกับข้าวสวยนั้น แลวทราบหรือไม่ว่ายังเป็นสมุนไพรรักษาโรคได้  
วันนี้เกร็ดความรู้เรื่องนี้มาบอกกัน...

- **แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม และแก้ท้องผูก** โดยใช้ใบสดตำให้ละเอียดคั้นเอาแต่น้ำดื่ม  
หรือนำไปผัดรับประทาน เพราะกวยช่ายมีใยอาหารมาก จึงช่วยกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัวได้ดี

- **แก้อาการฟกช้ำ** โดยใช้ใบสดตำละเอียดพอกบริเวณที่เป็น บรรเทาปวดและแก้อาการห่อเลือดได้

- **แก้อาการบัสสาวะกะปริบะปรอย** โดยใช้เมล็ดแห้งต้มรับประทาน  
หรือจะทำเป็นยาเม็ดหรือยาผงรับประทาน

- **รักษาโรคหูน้ำหนวก** โดยใช้น้ำที่คั้นได้จากใบสดทาในรูหู

- **บำรุงน้ำนม**  
คนไทยโบราณเชื่อว่าแมงลูกอ่อนกินแกงเลียงใส่ผักหอมแป้นหรือกวยช่ายจะช่วยบำรุงน้ำนมได้ดี

รู้อย่างนี้แล้ว ลองหันมารับประทานผักกวยช่ายกันดีกว่า เพื่อสุขภาพที่ดี.