

โหระพาบรรเทาโรคเข่าเสื่อม

นำเสนอเมื่อ : 28 ก.ย. 2552

คนโดยทั่วไปอาจรู้สรรพคุณของโหระพาแค่เรื่องช่วยย่อยอาหาร แก้อาการจุกเสียด
แน่นท้อง หรือนำมาเป็นน้ำมันหอมระเหย แต่ถ้าเปิดตำราหนังสือแพทย์จะพบว่า
โหระพามีสรรพคุณมากกว่านั้นคือ สามารถรักษาโรคเข่าเสื่อมได้

โดยการนำโหระพาทั้งต้นไม่ต้องเด็ดรากทิ้ง กะพอประมาณใช้พอกเข่าได้มิด
จากนั้นนำไปล้างให้สะอาด ตำพอละเอียดใส่เหล้าขาว 40 ดีกรีเล็กน้อยคนให้เข้ากัน
ก่อนนำไปตั้งไฟแค่พอร้อน (ไม่ต้องถึงกับเดือด) ทิ้งไว้ให้อุ่น นำไปพอกเข่าประมาณ
10-15 นาที ทำวันละ 1-2 ครั้ง

ที่มา: นิตยสาร Lisa weekly คอลัมน์ Health News vol.6 no.42 วันที่ 27.10.2005