

คุณ.....สระระแห่น

นำเสนอเมื่อ : 16 ต.ค. 2552

สระระแห่น เป็นสมุนไพรชนิดหนึ่ง ที่มีประโยชน์หลายอย่าง วันนี้เกร็ดความรู้มีเรื่องนี้มาฝากกัน...

- สระระแห่นสามารถแก้การปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยขับลมในกระเพาะ โดยการนำน้ำที่คั้นจากต้น และใบมาใช้ดื่ม หรือจะรับประทานสด ๆ เพื่อดับกลิ่นปาก

- ช่วยลดอาการจุกเสียดท้องในเด็กได้ โดยนำไปสระระแห่น 2-3 ใบ มาบดให้ละเอียด ผสมกับยาหอม แล้วนำมากวาดคอเด็ก อาการเสียดท้องจะทุเลาลง เพราะน้ำมันหอมระเหย ของสระระแห่น ยังเป็นยาที่ช่วยยับยั้งเชื้อโรค และลดอาการเกร็งของลำไส้

- นอกจากนี้ยังช่วยให้สมองปลอดโปร่ง โล่งคอ ป้องกันไข้หวัด บำรุงสายตา และช่วยให้หัวใจแข็งแรง

- สระระแห่นมี เบต้า-แคโรทีน มากถึง 538.35RE แคลเซียม 40 กรัม วิตามินซีถึง 88 มิลลิกรัม เมื่อทาน 100 กรัม

รู้อย่างนี้แล้วก็ลองหันมาทานสระระแห่นกันได้ เพื่อสุขภาพที่ดี.