

## คลิปเด็ด สุดยอด

นำเสนอเมื่อ : 10 ธ.ค. 2552



[เต่า กิน นก \(มันเร็วกว่าที่คุณคิด\) - คลิปทั้งหมด คลิกที่นี่](#)

## ส้มป่อย สุดยอดฝักเพิ่มภูมิคุ้มกัน



ส้มป่อย

ส้มป่อย สุดยอดฝักเพิ่มภูมิคุ้มกัน กำจัดพิษกาย พิษใจ (หมอชาวบ้าน)

## สมุนไพรคืออะไรที่เกิดมาพร้อมการมีเรา... เผ่าพันธุ์มนุษย์ ไม่มีสมุนไพร ไม่มีเรา

วัฒนธรรมคือ ปรากฏการณ์มนุษย์สั่งสมก่อเกิดเป็นภูมิคุ้มกัน ให้ชีวิตได้อยู่ร่วมกันอย่างมั่นคง ทั้งกายใจ จิตวิญญาณสิ่งแวดล้อมและสังคม

สมุนไพรเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมที่น่าสังคมให้พ้นจากสรรพภัยที่รุมเร้า เพราะเป็นสิ่งที่เรามีเราเป็น


**งานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ 6 ซึ่งจะจัดระหว่างวันที่ 2-6 กันยายน พ.ศ.2552 ภายใต้แนวคิด "พืชผักสมุนไพร สร้างเศรษฐกิจไทย ตานภัยไขหวัด"**


อีกครั้งที่ทุนทางวัฒนธรรมจะโคกลับมาทำหน้าที่ในคราที่เกิดวิกฤติเศรษฐกิจไปทั่วโลก เมื่อคนของเราถูกเลิกจ้างงาน วิทยาการสมัยใหม่ก็ไม่สามารถเข้าถึงที่พึ่งของเราคือฐานทรัพยากรสมุนไพรและภูมิปัญญาที่จะนำมาสร้างเศรษฐกิจ ทั้งการลดค่าใช้จ่ายและเพิ่มรายได้

...อีกครั้ง ในคราที่สังคมตื่นตระหนก จากการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ในขณะที่วัคซีนป้องกันเรายังไม่มี ยาก็ไม่มา ผลข้างเคียงมีอะไรบางเราก็ไม่รู้ เชื่อไวรัสก็คือยาอยู่ตลอดเวลา ปีหน้าอาจจะมีหวัดสายพันธุ์ใหม่ระบาดอีกก็เป็นได้ ถึงเวลาหรือยังที่สังคมไทยจะหันกลับมาหาภูมิปัญญาไทย ในด้านกรกิน การอยู่ การใช้สมุนไพรไทย ที่เรารู้จักดีมีประสบการณ์การใช้มานาน ปลูกกิน ปลูกใช้ได้เอง เพื่อที่จะช่วยคนในสังคมของเราให้ปลอดภัย...สมุนไพรมีคำตอบ

"สมุนไพร มิใช่เป็นเพียงหูกยาเท่านั้น แต่อยู่ในบริบทใหญ่เรื่องวัฒนธรรม" ที่ท่านศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี โดกลาวไว้ในคอลัมน์ "คุยกับผู้อ่าน" ฉบับนี้ สมป่อย ดูเหมือนจะเป็นตัวแทนได้ดีที่สุด เพราะสมป่อยจะรักษาทั้งกาย ใจและวิญญาณที่จะไปสร้างพลังให้กับชีวิต ในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของโชคชะตาได้อย่างไม่กลัว เพราะเรามีสมป่อย

 **สมป่อย มีชื่อวิทยาศาสตร์ *Acacia concinna* (Willd.) DC.**

 ชื่ออื่นของสมป่อยก็คือ สมขอน หมากขอน หม่าหัน

 สมุนไพรมงคล ขับพิษสิ่งชั่วร้าย

คนไทยใหญ่ใช้ผักสมป่อยในพิธีกรรมหลายอย่างโดยเฉพาะงานสะเดาะเคราะห์ เพราะเชื่อว่าสมป่อยเป็นพืชศักดิ์สิทธิ์ ช่วยขจัด ปลดปล่อยความโชคร้าย เเคราะห์กรรม ความอับมงคล ให้หลุดพ้นจากชีวิต ถาคันไหนไม่สบายใจ ไม่สบายตัว เจ็บไข เขาจะเอาสมป่อยมาต้มอาบ หรือล้างหัว ล้างหน้า

ถ้าไปดูดวงแล้วดวงตกหรือโชคไม่ค่อยดี เขาก็จะอาบหน้าสมป่อย ถ้าเจอผีก็อาบสมป่อย พิธีรดน้ำมนต์ส่วนมากก็ใช้น้ำผักสมป่อย

นอกจากนี้ งานมงคลสำคัญของชาวไทยใหญ่ เช่น งานบวชลูกแก้ว (บวชพระหรือเณร) น้ำสมป่อยก็เป็นสัญลักษณ์หนึ่งของการชำระล้างเนื้อตัวให้บริสุทธิ์ก่อน เขาสูรมกาสาวพัสตร์ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วชาวไทยใหญ่เรียกสมป่อยว่า หมากขอน หม่าหัน



## หมาหัน...ตำนานแม่นากภาคไทยใหญ่

มีนิทานพื้นบ้านที่เกี่ยวกับหมาหันว่า กาลครั้งหนึ่งมีแมวเมียขาวใหญ่ปูลามันคู่หนึ่ง ตั้งบ้านเรือนอยู่ท้ายหมู่บ้าน ผัวต้องออกตระเวนไปค้าขายต่างถิ่น ในขณะที่เมียกำลังตั้งท้อง ต่อมาเมื่อก็กคลอดลูกตาย ขณะที่เพื่อนบ้านจะเคลื่อนย้ายศพของเมียไปฝังที่ป่าช้านั้นร่างคนตายก็ร่วงลงมาตรงบ้านตามธรรมเนียมชาวไทยใหญ่เมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ หมายถึง ผู้ตายไม่ยอมยกไปป่าซา ชาวบ้านจึงนำศพฝังไว้ที่บ้าน เมื่อผัวกลับมาเป็นช่วงเวลากลางคืนก็พบเมียหุงหาสำหรับกับข้าวไวรอทำ ก็อยู่กินกันตามปกติ

รุ่งขึ้นผัวออกไปพบชาวบ้านคนอื่น ๆ ในหมู่บ้านเพื่อนบ้านก็บอกว่าเมียแกคลอดลูกตาย แต่ชายหนุ่มหาเชื่อไม่ ปฏิเสธว่าไม่จริงก็อยู่กินกันตามปกติ แต่เมื่อไปพบใคร ๆ ก็บอกเช่นนั้น จึงเริ่มสงสัยขึ้นมาบ้าง วันหนึ่งหลังกินข้าวเย็นเสร็จเรียบร้อย ผัวทำตะบันหมากตกลงไปใต้ถุนบ้านตั้งใจจะลงไปเก็บ เมียก็บอกว่าเดี๋ยวน้องไปเก็บให้ พอผัวคล้อยหลังได้เหลียวไปเห็นเมียเอาลิ้นไป舐วันเก็บตะบันหมากนั้นขึ้นมาบนเรือน พอแน่ใจแล้วว่าเมียของตนคงตายไปแล้วจริง ๆ จึงออกอุบายบอกเมียว่าจะไปทำถายเบาดตรงนอกชาน แล้วรีบไปเจาะกระบอกไม้ไผ่ที่เก็บน้ำไว้ตรงนอกชานเพื่อให้เกิดเป็นเหมือนเสียงปัสสาวะ จากนั้นก็รีบวิ่งไปในหมู่บ้านแบบไม่คิดชีวิต

เมียเมื่อเห็นผัวปัสสาวะไม่เสร็จเสียที่จึงออกมาดูก็พบว่าผัวไม่อยู่แล้ว จึงวิ่งออกไปตะโกนเรียกหา ส่วนผัวเมื่อรู้ว่าเมียตามมาจึงรีบหลบในพุ่มของหมากขอน (ส้มป่อย) เมียมองไม่เห็นผัวที่หลบอยู่ใต้พุ่มหมากขอนวิ่งมาจนถึงหมู่บ้านไปพบบ้านช่างตีเหล็กกำลังตีเหล็กไฟลุกโชนอยู่ จึงถามว่าเห็นผัวของฉันไหม ช่างตีเหล็กรู้ว่าผู้หญิงคนนั้นตายแล้ว จึงบอกว่า กมลงชี่ เมื่อหลอนกมลงชี่ช่างตีเหล็กก็ไซคอนที่เผาไฟลุกแดงตีลงไป สาวเขาก็ได้กลายเป็นหญิงห้อยลอยตามหาผัวต่อไป

นับแต่นั้นมาคนไทยใหญ่ก็จะเรียกหมากขอนว่า หมาหัน ซึ่งแปลว่าไม่เห็น หมายถึงฝีมองไม่เห็นนั่นเอง และเชื่อว่าหญิงห้อยคือวิญญาณของเมียที่ตามหาผัวของตนเอง

นอกจากคนไทยใหญ่แล้วคนเผ่าคนแกในภาคเหนือและภาคอีสานรวมถึงประเทศลาว ต่างใช้ฝักของส้มป่อย เพื่อปิดเป่าภัยร้ายเช่นกัน ดังเช่น ในวันสงกรานต์ ที่คนโบราณเชื่อกันว่าเป็นวันที่มีอาถรรพณ์แรง เพราะเศียรของท้าวผกาพรหมอาจหล่นมาสู่โลกเกิดไฟประลัยกัลป์ได้ จึงต้องมีการรดน้ำดำหัวกันด้วยน้ำฝักส้มป่อย เพื่อล้างอาถรรพณ์สร้างสวัสดิมงคล ไซในพิธีเสริมสิริมงคล พิธีไหว้ครู สะเดาะเคราะห์ แก้อาถรรพณ์โลภติผีปีศาจ ไซล้างมือ ล้างหน้า หลังจากกลับจากงานศพ หรือไซอาบนำศพ เพื่อให้ผู้จากไปได้พบสิ่งดีสูงสุดดี หรือการนำฝักส้มป่อยติดตัวไปด้วยในงานเผาศพผีตายโหง เป็นต้น

การเก็บฝักส้มป่อยที่จะนำมาใช้ในการทำพิธีกรรมต่าง ๆ นั้นต้องเก็บในวันขึ้น 15 ค่ำเดือน 4 จึงจะศักดิ์สิทธิ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องไปเก็บก่อนฟ้ารุ่ง หรือก่อนฝนตกลงมา เพราะหากฟ้าร้องฝนตกแล้วถือว่าไม่เป็นยาไม่ขลัง ถือว่า ขวมปีไปแล้ว เมื่อได้เวลาเก็บ ชาวบ้านจะเลือกเก็บฝักส้มป่อยที่แก่จัด นำไปตากในกระดงให้แห้งสนิท เก็บใส่ตะกร้า ไซในพิธีกรรมต่าง ๆ กุ๋นนำไปไซนิยมนำฝักส้มป่อยไปฝังไฟพู่ให้สุก ส้มป่อยจะมีกลิ่นหอมอมเปรี้ยว ผู้ที่เคยล้างหน้าหรืออาบด้วยน้ำส้มป่อยแล้ว ย่อมรู้สึกได้ถึงควมมีสิริมงคล เพราะกลิ่นหอมแทรกสรเปรี้ยวของส้มป่อยช่วยให้สดชื่นฟื้นชีวิตชีวาขึ้นมาทันทีทันใด



ส้มป่อย

### ✿ ส้มป่อย สมุนไพรแห่งการขอลดโทษ...ทางธรรม

คนล้าหนายังเชื่อว่าส้มป่อยเป็นสมุนไพรในการขอลดโทษทางธรรม กล่าวคือเมื่อทำผิดพลั้งไป เช่น ถ้าใครไปทำสิ่งไม่ดีที่เรียกว่า ชีต ทำให้ตนเจออะเจอะความชั่วร้าย สิ่งที่จะช่วยให้บรรเทาเบาบางลงคือ น้ำส้มป่อยหรือครุอาจารย์ ผู้มีเวทมนตร์คาถา ที่นั่งฝึปปูยา (คนทรง) เมื่อทำผิดขอโทษของครุอาจารย์หรือบรรพบุรุษที่เรียกกันว่า ผิดครู น้ำส้มป่อยก็จะช่วยให้ของขลังของดีมีในตัวได้ดั้งเดิม

### ✿ ส้มป่อย สมุนไพรไล่แมงมรสุม พายุร้าย

นอกจากจะใช้ส้มป่อยในการปลดปล่อยสิ่งชั่วร้าย และสร้างสิริมงคลให้กับตัวเองแล้ว คนกะเหรี่ยงและคนพื้นเมืองหลายพื้นที่ในภาคเหนือ ในคราที่พายุลมแรงฝนฟ้าคะนอง ฟ้าแลบ ฟ้าร้องเปรี้ยวปรางนาหว่าดกลัวเขาจะเผาผีส้มป่อยให้เกิดเป็นควันโขมง สักพักทุกอย่างก็จะสงบลง ผู้ที่เคยเห็นเหตุการณ์ต่างยืนยันเช่นนั้น

### ✿ ส้มป่อย ยาสระผมธรรมชาติ

แชมพูสระผมปัจจุบันทำจากสารเคมี ไม่ว่าจะสูตรไหน ๆ ก็จะมีสรรพคุณในการชำระล้างน้ำมันธรรมชาติของเส้นผมและหนังศีรษะ ทำให้ผมแห้ง เป็นรังแค ผมหงอกก่อนวัย

สมัยก่อนคนในแถบเอเชียต่างใช้น้ำจากฝักส้มป่อย สระผมอันงามสลวย ปัจจุบันในหลายพื้นที่ทางภาคเหนือยังมีการใช้อยู่ในทางชีวเคมี ฝักส้มป่อยมีสารกลุ่มซาโปนิน (saponin) หลายชนิด เช่น สารอะคาซินินเอ (acacinin A) และสารอะคาซินินบี (acacinin B) รวมกันแล้วสูงถึงร้อยละ 20 สารเหล่านี้เป็นแชมพูธรรมชาติที่เป็นกรดอ่อน ๆ เหมาะที่จะใช้ในการสระผมอย่างยิ่ง ช่วยรักษาหนังศีรษะ ผมหงอกก่อนวัย เพียงนำฝักส้มป่อยมาหั่นกวานตีกับน้ำแรง ๆ สารซาโปนินจะแตกฟองที่คงทนมากมีฤทธิ์ในการชำระล้างได้ดีโดยไม่ทำลายธรรมชาติของผมและผิวหนังหนังศีรษะ

การอาบน้ำหรือแช่น้ำส้มป่อยทั้งตัวจะช่วยให้ร่างกายสะอาดปราศจากคราบไคล ช่วยให้สดชื่น

แก้ผู้ดื่มน้ำร้อนในหน้าร้อนและโรคผิวหนังได้หลายชนิด ไม่เพียงแต่ผิวหนังและหนังศีรษะเท่านั้น น้ำสมป่อยยังใช้แช่และขัดเครื่องทองให้เหลืองอร่ามสุกปลั่งเหมือนทองใหม่ได้อีกด้วย



## สมป่อย สูดยอดผักกำจัดพิษ ช่วยแก้ไอ...สมุนไพรมหัศจรรย์ในยุคน้ำท่วม 2009

ใบสมป่อยและผักใช้เป็นส่วนประกอบสำคัญของยาอบ ผลจากการที่มีรสเปรี้ยวช่วยขับเหงื่อ ช่วยกำจัดสิ่งสกปรกออกจากร่างกายใบสมป่อยยังใช้เป็นยาประคบ แสบทุกตำรับจะใช้ใบสมป่อยเดี่ยว ๆ หรือผสมสมุนไพรร่วมอื่นในลูกประคบ เพื่อแก้ปวดเมื่อย และยังนำใบสมป่อยมาต้มดื่มได้

นำต้มใบสมป่อยมีรสเปรี้ยวเป็นยาสตรีช่วยถ่ายระบาย ฟอกโลหิตประจำเดือนให้งาม ช่วยล้างเมือก มันในทางเดินอาหารและใช้เป็นยาระบาย ช่วยกำจัดพิษออกจากระบบทางเดินอาหาร ช่วยลดน้ำหนักได้เช่นกัน

นอกจากนี้ ความเปรี้ยวของสมป่อยยังช่วยละลายเสมหะ แก้ไอได้อีกด้วย ดังนั้นสมป่อยจึงเป็นสมุนไพรมหัศจรรย์แบบไทย ๆ อย่างดีทีเดียว ที่น่าสนใจ คือใบของสมป่อยถือเป็นผักที่มีวิตามินเอและบีตาแคโรทีนสูงมากเป็นอันดับต้น ๆ ผลจากการทดสอบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของยอดสมป่อยพบว่าสูงมาก

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่าสารซาโปนินในผักสมป่อยทำให้ทีเซลล์ (T cells) ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น



## สมป่อย เป็นยา



### ตำรับยาแก้รังแค คันศีรษะ รักษาผมร่วงก่อนวัย

นำผักสมป่อยที่บั้งไฟประมาณ 10 ผักต้มรวมกับลูกมะกรูดที่หมกไฟดีแล้ว 2 ลูก ในน้ำ 5 ลิตร ต้มเดือดจนแตกฟองดี แล้วนำมาใช้หมักและสระผมได้ โดยไม่ต้องผสมกับแชมพูเคมีใด ๆ เลย หากสระผมด้วย แชมพูธรรมชาติสมป่อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง รับรองว่าอาการคันบนหนังศีรษะและรังแคจะหายไปเป็นปลิดทิ้ง



### ตำรับยาแก้ไอ

ตำรับ 1 เอาเปลือกแซ่กน้ำกินทำให้ชุ่มคอแก้ไอได้

ตำรับ 2 นำผักบั้งไฟให้เหลืองขงน้ำกินแก้ไอ



### ตำรับยาแก้ไข้ ท้องอืด

ใช้ยอดส้มป่อยต้มกินกับข้าวต้ม

### ตำรับยาแก้ฝี

**ตำรับ 1** นำยอดอ่อนของส้มป่อยมาตำรวมกับขมิ้นอ้อยใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย หมกไฟพออุ่นและนำไปพอกจะช่วยแกฝีฝี ทำให้ฝีแตกเร็วหรือยุบไป

**ตำรับ 2** ใช้รากฝนใส่น้ำปูนใสทาฝี

### ตำรับยาแก้โรคตับ

ใช้เปลือกต้มกิน

### ตำรับยาแก้ท้องร่วง

ใช้รากส้มป่อยต้มน้ำดื่ม

### **อาหารจากส้มป่อย**

#### 1.ต้มส้มป่อย (อุยก่า จาอินตะ สัมภาษณ์ 13 กรกฎาคม พ.ศ.2552)

**ส่วนผสม** ปลาช่อน 1 ตัวหั่นเป็นชิ้นใหญ่ ยอดส้มป่อย 1 กำ พริกสด 5 เม็ด กระเทียม 1 หัว ข่า 3 แว่น ตะไคร้ 1 ต้น เกลือ น้ำปลา

**วิธีทำ** ทูบพริกสด กระเทียม ตะไคร้ ลงในหม้อ ใส่น้ำครึ่งหม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลาลงไปปรุงด้วยเกลือ น้ำปลา ใส่ยอดส้มป่อย สักพักยกลง กินได้

#### 2.แกงส้มปลาตุ๋นใส่ยอดส้มป่อย (อุยก่า จาอินตะ สัมภาษณ์ 13 กรกฎาคม พ.ศ.2552)

**ส่วนผสม** ปลาตุ๋น 1 ตัวหั่นเป็นชิ้นใหญ่ ยอดส้มป่อย 1 กำ เครื่องแกง (พริกสด 5 เม็ด ขมิ้น 3 แฉ่ง ตะไคร้ 1 ต้น หอมแดง 4 หัว กระเทียม 2 หัว รากผักชี 3 ต้น กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ) ผักชี ผักชีฝรั่ง ต้นหอม มะเขือเทศ นำมะนาว ผักสำหรับแกงส้ม (ผักบุ้งหรือมะละกอ หรือผักกระดาด-ทางเหนือ เรียกสมตุน)

**วิธีทำ** ตำเครื่องแกงให้ละเอียดผสมน้ำครึ่งหม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลาตุ๋น

ใส่น้ำมะนาวเพื่อดับกลิ่นคาวปลา ต้มให้ปลาสุก ใส่ผักสำหรับแกงส้ม ผักชีซอย ต้นหอมซอย มะเขือเทศ ยอดส้มป่อย  
ปรุงรสให้อร่อยกลง กินได้

### 3.แกงเขียดน้อยใส่ยอดส้มป่อย

ยอดส้มป่อยแกงหรือต้มใส่สิ่ง ใส่เขียดเป็นอาหารเฉพาะถิ่นของคนอีสาน ดังคำที่คนอีสานพูดว่า  
"ข่อนสิแจ้ง ไปได้เขียดน้อยมาแกง มาตม ใส่ยอดส้มป่อยคักแท้ ๆ "

**ส่วนผสม** เขียดน้อย 1 ถ้วย ยอดส้มป่อย 1 กำ ปลาแร่ เครื่องแกง (พริก 10 เม็ด กระเทียม 2 หัว  
ตะไคร้ 2 ต้น ใบมะกรูด 3 ใบ)

**วิธีทำ** นำเขียดน้อยควักไส้แล้วล้างน้ำให้สะอาดเก็บยอดส้มป่อยมาล้างน้ำให้สะอาด  
ตำเครื่องแกงให้ละเอียด ตมน้ำให้เดือดแล้วใส่เครื่องแกงลงไป ใส่เขียด เมื่อสุกนำยอดส้มป่อยใส่ลงไป  
แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา ปลาร้า ตามแต่ชอบ ซดน้ำร้อน ๆ อร่อยมาก

### 4.ข้าวผัดดอกส้มป่อยหรือข้าวผัดปลาต้มแม่มา้ย

**ส่วนผสม** ดอกส้มป่อย กระเทียม เกลือ น้ำตาลทรายแดง ข้าวสวย น้ำมันพืช

**วิธีทำ** นำดอกส้มป่อยมาล้างให้สะอาด จากนั้น  
แกะกระเทียมลงผัดในหมอน้ำมันตามด้วยข้าวสวยและดอกส้มป่อย ปรุงด้วยเกลือ น้ำตาลทรายแดง จะมีสีชมพู  
มีรสเปรี้ยวฉ่ำหนอย เหมือนปลาต้ม จึงได้ชื่อว่าปลาต้มแม่มา้ย

### 5.ยอดส้มป่อยอ่อง

**ส่วนผสม** ยอดส้มป่อย หอมแดง กระเทียม มะเขือเทศ พริกชี้หนู เกลือ น้ำตาลทรายแดง ปลา  
น้ำมันพืช

**วิธีทำ** นำเอาหอมแดง กระเทียม มะเขือเทศ พริกชี้หนูกับน้ำมันพืช ใส่เกลือ น้ำตาลทรายแดง  
หมกไว้ให้เครื่องสุกพอเครื่องสุกแล้วใส่น้ำต้ม จากนั้นเอาปลามาปิ้งให้สุกแล้วแกะเอาเนื้อปลาใส่ลงไป  
(ปลานั้นจะเป็นปลาดุกย่างหรือปลาอุยงอื่นย่าง ปิ้ง ก็ได้) จากนั้นพอรสชาติเขาที่แล้ว  
เอายอดส้มป่อยมาปิดใส่ลงไปให้หมกต้มเป็นอันเสร็จ

ส้มป่อยเป็นอีกภูมิประเพณีหนึ่งของสมุนไพรไทย ที่ไม่ได้คุณค่าเป็นเพียงต้นไม้อา  
แต่ผูกพันอยู่ในวิถีความเป็นอยู่ ความเชื่อและพิธีกรรมของคนในชุมชนจนเป็นหนึ่งเดียวกัน  
จึงไม่หาแปลกใจถ้าจะยกย่องให้ส้มป่อยเป็นสมุนไพรที่กำจัดพิษภัยได้ทั้งกายและใจ



[เคล็ดลับสุขภาพ สุขภาพใกล้ตัว โรคและการป้องกัน คลิกเลย](#)



[คลิกอ่านความคิดเห็นของเพื่อนๆ ได้ที่นี่ค่ะ](#)