

6 สมุนไพรที่ลำไส้ต้องการ

นำเสนอเมื่อ : 27 ธ.ค. 2552



ทำงานเหนื่อยๆ ลำไส้ของเราก็อย่างได้อาหารบำรุงเหมือนกันนะ
และสมุนไพรทั้ง 6
ชนิดคือคำตอบที่กระเพราและลำไส้ต้องการให้เราไปเสริมสุขภาพของมัน

ใบแมงลัก

น้ำมันหอมระเหยจากใบแมงลักเป็นยาช่วยย่อยชั้นเยี่ยม
ลำไส้ใครไม่ค่อยทำงานจนท้องอืดท้องเฟ้อเป็นประจำ ลองชิมใบแมงลักสักสี่ห้าใบแล้วจะติดใจ

พริกสด

ความเผ็ดซ่าของพริกคืออยากกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งน้ำลายออกมา
จากนั้นเอนไซม์ของน้ำลายจะช่วยย่อยแบ่งให้อ่อนตัวลง
กระเพรากับลำไส้จะได้ไม่ต้องทำงานไหลจดจนเกินไป

หอมแดง

แต่กินหอมแดงอย่างเดียว ลำไส้ก็อึดอยู่แล้ว เพราะเท่ากับซื้อหนึ่งได้ถึงสี่
ได้แก่สารฟลาโวนอยด์, โกลโคไซด์, เพคติน และกลูโคซิโนล 4
สารบำรุงลำไส้และช่วยย่อยและทำให้เจริญอาหาร คุณกวนนี่มีอีกไหม

ใบกระเพรา

ถึงชื่อเสียงของกระเพราจะมือนมนไปมาก
ตั้งแต่พดกระเพราถูกตั้งชื่อว่าผักสิ้นคิด แต่สรรพคุณของมันยังแจ่มเหมือนเดิม
โดยเฉพาะสรรพคุณในการขับน้ำดีในกระเพราอาหารมาช่วยย่อยอาหารที่เรากินเข้าไป

ตะไคร้

ให้เดี่ยวเดี่ยวก็ยากเกินไปหน่อย แต่ถ้าทำเป็นชาตะไคร้
หรือชงยบบางๆกับน้ำอุ่น ค่ะไม่ลำบากมากเกินไปสำหรับคนรักสุขภาพ
สรรพคุณของตะไคร้เจ็ดไม่แพ้ใบกระเพรา คือช่วยขับน้ำดีออกมาช่วยย่อยอาหารเหมือนกัน
สาว ๆ ที่มีปัญหาอาหารไม่ย่อยไม่ควรพลาด

กระเทียม

มีสูตรเด็ดเคล็ดลับสำหรับคนที่มือการอาหารไม่ย่อยมาฝาก ให้เอากระเทียมมา
5 กลีบแล้วสับละเอียด กินทันทีหลังอาหาร
กระเทียมจะช่วยกระตุ้นให้กระเพราอาหารโจมตีที่เกรียดของคุณย่อยอาหารมือนั่นแต่โดยดี
ถ้ากินทุกวันไม่ไม่นานอาการไม่ย่อยก็จะหายไปเอง

ขอบคุณข้อมูล : วิทยาลัย Spicy