

## "โสม" ราชแห่งสมุนไพร

นำเสนอเมื่อ : 20 ส.ค. 2553

- โสมเกาหลีมีฤทธิ์อุ่น มีสรรพคุณเพิ่มเลือด เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ
- โสมจีนและโสมอเมริกามีฤทธิ์เย็น ช่วยบำรุงปอด ไต หัวใจ ระบบย่อยอาหาร แก้อ่อนใน แก้อัมพฤกษ์
- โสมมีผลต่อการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการมองเห็นและการได้ยิน นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณช่วยลดความเครียด กระตุ้นระบบประสาท
- สารต้านอนุมูลอิสระในโสมช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ
- กระตุ้นการไหลเวียนเลือด กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญอาหารได้ดีขึ้น
- สารไบโอแอคติฟ ในโสมช่วยรักษาเบาหวาน มะเร็ง ยับยั้งการเจริญของเนื้องอก ความดันโลหิตสูง โรคในสตรี โรคนอนไม่หลับ และรักษาโรคความจำเสื่อม
- ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานได้เป็นปกติ ช่วยเจริญอาหาร แก้อ่อนเพลีย บำรุงกระเพาะ รักษาอาการเหงื่อออกมาก คลื่นไส้ ไอ อาเจียนเป็นเลือด และช่วยให้ชีพจรเต้นเป็นปกติ

ขอบคุณที่มาจาก [เดลินิวส์](#)