

สมุนไพรมะนาว

นำเสนอเมื่อ : 7 ธ.ค. 2551

เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาว สาวๆ ต้องดูแลสุขภาพนะคะ

หลักๆ ของการดูแลสุขภาพโดยทั่วไปคือ ต้องดูแลร่างกายให้ ได้รับความอบอุ่น เริ่มกันตั้งแต่การรับประทานอาหาร เครื่องดื่ม การทำความสะอาดร่างกาย ตลอดจนการดูแลสุขภาพด้านอื่นๆ เพื่อบรรเทาอาการเจ็บป่วย มีคำแนะนำดีๆ มาฝากค่ะ



+ ฤดูหนาวรับประทานอะไรดี

สำหรับการรับประทานอาหารในช่วงฤดูหนาว สาวๆ อย่างเราควรเลือกรับประทานอาหารที่ร้อนและปรุงเสร็จใหม่ๆ ควรมีรสเปรี้ยวอมขมเล็กน้อย และรสเผ็ด เช่น แกงส้มดอกแค แกงขี้เหล็ก แกงป่า สะเดาน้ำปลาหวาน และน้ำพริก เพราะธรรมชาติจะปรับเปลี่ยนไปตามฤดูกาล ผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพรในฤดูต่างๆ ก็เปลี่ยนไปเช่นเดียวกัน ในฤดูหนาว มักจะมีสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น สะเดา ซึ่งมีรสขม เมื่อกินแล้วจะช่วยแก้ไข้ ทำให้เจริญอาหาร ขี้เหล็กมีสรรพคุณช่วยระบาย ดอกแคแก้ไข้หัวลม ซึ่งสาว ๆ ควรเลือกรับประทานผักพื้นบ้านที่มีอยู่ตามฤดูกาล ส่วนการเลือกเครื่องดื่มในช่วงหน้าหนาวนี้ ควรจะเป็นเครื่องดื่มร้อนๆ เช่น น้ำขิง ชาสมุนไพร เพื่อช่วยให้ชุ่มคอ ลดอาการไอ แก้หวัด ซึ่งป้องกันกาเป็นหวัดในช่วงนี้ได้อีกทางหนึ่งด้วย

+ หน้าหนาวควรดูแลร่างกายอย่างไร

ด้วยอากาศที่หนาวเย็น เราควรอาบน้ำด้วยน้ำอุ่นและเลือกสวมใส่เสื้อผ้าที่หนา แต่บางครั้งการอาบน้ำอุ่นจะทำให้ผิวแห้งกว่าอาบน้ำเย็น เพราะน้ำมันที่ผิวหนึ่งจะถูกชะล้างออกไป รวมทั้งความชื้นของอากาศที่ลดลง ก็จะทำให้ผิวแห้งแตกและคันได้ง่าย ดังนั้น สาวๆ ควรจะดูแลร่างกายในช่วงหน้าหนาวนี้เป็นพิเศษ โดยสามารถนำเอาสมุนไพรพื้นบ้านมาประยุกต์ใช้ดูแลผิวพรรณ อย่าง น้ำมันงา ขมิ้นชัน ผิวมะนาว และผิวมะกรูด

สมุนไพรมะนาว

+ **น้ำมันงา** นำมาดื่บประมาณ 1 ถ้วย โขลกให้ละเอียด บีบน้ำมันจากงาเก็บไว้ในขวด ทาผิวตอนเช้าและก่อนนอน น้ำมันงาจะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ลดอาการแห้งแตกและคัน

+ **ขมิ้นชัน** มีสรรพคุณช่วยลดอาการคันและช่วยลดอาการผดผื่นตามผิวหนึ่ง เพียงนำขมิ้นชันสดมาล้างสะอาด โขลกให้ละเอียด บีบน้ำที่ได้นำมาทาผิว หลังอาบน้ำเช้า-เย็น แต่อาจจะมีสีของขมิ้นติดตามเสื้อผ้าที่สวมใส่

+ **ผิวมะกรูด** น้ำมันที่ผิวของมะนาวและมะกรูด จะช่วยเคลือบผิว ให้ชุ่มชื้น ลดอาการคัน ลดการอักเสบ โดยนำมะนาวที่ใช่แล้ว สอนบริเวณผิวหนังนอกของมะนาว มาทาผิวบริเวณที่แห้งคัน เชา-เย็น ก็จะช่วยลดอาการคันได้

+ การดูแลสภาพด้วยการอาบสมุนไพร

การอาบน้ำอุ่นในฤดูหนาวจะช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น เพราะในฤดูหนาว คนส่วนใหญ่มักจะเป็นหวัด คัดจมูก และคันตามผิวหนัง ซึ่งหากนำสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยลดอาการคัน มาต้มอาบแทนน้ำเปล่า ก็จะช่วยบรรเทาอาการคันได้ดี สมุนไพร ที่หาได้ง่าย ที่ควรนำมาต้มมีดังนี้

• ยอดผักบุ้ง จำนวน 5 ยอด ใช้รักษาอาการคัน

- ใบมะกรูด จำนวน 3-5 ใบ แก้วเวียง ช่วยให้อาการคันหาย
- ใบมะขาม/ใบส้มป่อย 1 กำมือ แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยให้ผิวหนังสะอาด
- ต้นตะไคร้ จำนวน 3 ต้น บำรุงธาตุไฟ
- หัวไพล จำนวน 2-3 หัว ลดอาการอักเสบ ปวด บวม
- ใบหนาด จำนวน 3-5 ใบ ช่วยบำรุง แก้อาการคันตามผิวหนัง น้ำเหลือง
- หัวขมิ้นชัน จำนวน 2-3 หัว ช่วยสมานแผล แก้อาการคันตามผิวหนัง
- การบูร จำนวน 15 กรัม ช่วยบำรุงหัวใจ
- หัวหอมแดง จำนวน 3-5 หัว แก้อาการคันตามผิวหนัง

เพียงนำสมุนไพรทั้งหมดมาต้มรวมกัน ผสมน้ำเย็นให้พออุ่น แล้วนำมาอาบ สรรพคุณของสมุนไพรจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ลดอาการคันตามผิวหนัง ช่วยให้หายใจโล่ง แคน้ำสาว ๆ ก็จะรู้สึกสบายตัว ไม่ต้องกังวลกับฤดูหนาวแล้วคะ...