

## สมุนไพรพิชิตหน้าหนาว

นำเสนอเมื่อ : 22 ธ.ค. 2551

### ฤดูหนาวรับประทานอะไรดี

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

### หน้าหนาวควรดูแลร่างกายอย่างไร

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

### สมุนไพรดูแลผิวพรรณ

- น้ำมันงา นำมาคั้นประมาณ 1 ถ้วย โขลกให้ละเอียด บีบน้ำมันจากงาเก็บไว้ในขวด ทาผิวตอนเช้าและก่อนนอน น้ำมันงาจะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ลดอาการแห้งแตกและคัน

- ขมิ้นชัน มีสรรพคุณช่วยลดอาการคันและช่วยลดอาการผดผื่นตามผิวหนัง เพียงนำขมิ้นชันสดมาล้างให้สะอาด โขลกให้ละเอียด บีบน้ำที่ได้นำมาทาผิว หลังอาบน้ำเช้า-เย็น ต่ออาจจะมีส่วนของขมิ้นติดตามเสื้อผ้าที่สวมใส่

- ผิวมะกรูด น้ำมันที่ผิวของมะนาวและมะกรูด จะช่วยเคลือบผิว ให้ชุ่มชื้น ลดอาการคัน ลดการอักเสบ โดยนำมะนาวที่ใช่แล้ว ส่วนบริเวณผิวด้านนอกของมะนาว มาทาผิวบริเวณที่แห้งคัน เข้า-เย็น ก็จะช่วยลดอาการคันได้

## การดูแลสุขภาพด้วยการอบสมุนไพร

การอาบน้ำอุ่นในฤดูหนาวจะช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น เพราะในฤดูหนาว คนส่วนใหญ่มักจะเป็นหวัด คัดจมูก และคันตามผิวหนัง ซึ่งหากนำสมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยลดอาการคัน มาต้มอาบแทนน้ำเปล่า ก็จะช่วยบรรเทาอาการคันได้ดี สมุนไพร ที่หาได้ง่าย ที่ควรนำมาต้มมีดังนี้

- ยอดผักบุ้ง จำนวน 5 ยอด ใช้รักษาอาการคัน
- ใบมะกรูด จำนวน 3-5 ใบ แก้วเขียว 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 สรรพคุณของสมุนไพรก็จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ลดอาการคันตามผิวหนัง ช่วยให้หายใจโล่ง