

ตะไคร้สมุนไพรใกล้ตัวแก้เวียนหัว

นำเสนอเมื่อ : 5 ต.ค. 2554

เมื่อใดที่เกิดมีอาการวิงเวียนศีรษะ ปั่นคลื่นไส้ยากอาเจียน แม้จะรู้หรือไม่รู้สาเหตุ แต่อยากเร่งแก้ปัญหาเวียนหัวนั้นให้บรรเทาลงไปก่อน สามารถนำพืชสมุนไพรใกล้ตัวคุณชาวไทย อย่าง 'ตะไคร้' ที่นิยมนำไปเป็นส่วนผสมของเมนูอาหารไทยหลากหลาย อาทิ ตมยำ ตมข่า มาแก้อาการ ทดแทนยา ตม ยาลม ยาหม่องได้

วิธีนำตะไคร้มาใช้แก้เวียนหัวนั้นแสนง่าย เพียงนำตะไคร้มาบุตรงสวนตมพอกเหล็กให้กลิ่นโชยออกมาได้ จากนั้นนำมาสูดดมจากต้นโดยตรง หรือใช้ผ้าขาวบางห่อจนตม ก็ช่วยบรรเทาอาการได้แล้ว โดยกลิ่นของตะไคร้นั้นจะมีความหอมชัดเจนเฉพาะตัว คนโบราณอธิบายกลิ่นของตะไคร้ว่า กลิ่นหอม รสปร่า แต่ก็เป็กลิ่นที่คุณเคยสำหรับคนไทย

นอกจากนี้ยังมีอีกวิธี ใช้เหง้าหรือลำต้นตะไคร้สดที่ค่อนข้างแก่ ประมาณ 1 กำมือ ทูบพอกเหล็กแล้วนำไปตมกับน้ำ เสร็จแล้วดื่มเฉพาะน้ำที่ตมกับตะไคร้นั้น อาการเวียนศีรษะและคลื่นไส้จะบรรเทาลง ใครที่เมารถ เมาเรือ นำวิธีเหล่านี้ไปใช้ด้วยได้.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

takecareDD@gmail.com

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์