

## หากสงสัยว่าเป็นโรคไขมันในตับให้กินผักชีล้อม

นำเสนอเมื่อ : 6 ธ.ค. 2556

**อยากถอนพิษต้อง ผักชีล้อม!**

หากสงสัยว่าเป็นโรคไขมันในตับให้กินผักชีล้อม

ผักชีล้อม หรือ Fennel เป็นพืชล้มลุก 2 ปี หรือหลายปี มีกลิ่นหอม มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Foeniculum vulgare* อยู่ในวงศ์ผักชีฝรั่ง มีถิ่นกำเนิดในยุโรปตะวันตกและเอเชียตะวันตกระหว่างทะเลดำกับทะเลเมดิเตอร์เรเนียน นิยมปลูกกันอย่างกว้างขวาง เมล็ดและน้ำมันสกัดใช้ทำสบู่หอมและน้ำหอม ใช้แต่งกลิ่นและรสชาติลูกกวาด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยา ขนมปังหวาน ของดองหวาน และดับคาเวปลา

หนังสือสมุนไพร 91 ชนิดพิชิตโรค ในชุดตำรายาล้ำค่าของหมอโฮจุน UNESCO คัดเลือกให้เป็นมรดกความทรงจำแห่งโลก บันทึกรวบรวมไว้ว่า ผักชีล้อมดีต่อผู้ที่มีอาการเหล่านี้ ได้แก่ ปวดหัว นอนไม่หลับ หงุดหงิด ท้องเสียสลับท้องผูกอยู่บ่อย ๆ ไซดำ ลมพิษ หรืออาจค้นตามผิวหนึ่ง ให้นำผักชีล้อมตากแห้ง 150-200 กรัม (หรือผักชีล้อมสด 1 กก.) มาต้มดื่ม ดื่มหลังอาหารวันละ 3 ครั้งติดต่อกัน 1 เดือนขึ้นไป จะทำให้การย่อยอาหารดีขึ้น และช่วยให้เจริญอาหารด้วย

อาการเจ็บปวดบริเวณตับ หรือส่วนต่าง ๆ จะดีขึ้น ที่เคยเหนื่อยและอ่อนเพลียจะหายไป อีกทั้งยังรักษาอาการบวม ปัสสาวะไม่ออก และปัสสาวะเป็นเลือดด้วย ช่วยบรรเทาอาการเลือดออกในมดลูก และความดันโลหิตสูง

อย่างไรก็ตาม ผักชีล้อมมีประสิทธิภาพในการรักษาโรคไขมันในตับ ถอนพิษ โรคภูมิแพ้ ลดคอเลสเตอรอลในเลือด อีกด้วย

ขอบคุณที่มาจาก [หนังสือพิมพ์เดลินิวส์](#)