

## มะขาม มีประโยชน์ต่อผิวและร่างกายของเราอย่างไร?

นำเสนอเมื่อ : 21 มี.ค. 2557

**ทำให้ผิวหนังอ่อนวัยลบรอยเหี่ยวย่น ให้ความยืดหยุ่นของผิวหนังในชั้นผิวหนังแท้ดีขึ้น  
คนไทยเมื่อครั้งอดีตนำมะขามอ่อนมาใช้ประโยชน์เป็นยาระบาย ยาถ่าย รักษาอาการขัดเบา**

มะขามชนิดเปรี้ยว มีกรดอินทรีย์หลายตัว เช่น กรดทาร์ทาริก กรดซิตริก กรดมาลิก ทำให้ออกฤทธิ์ระบายลดความร้อนของร่างกาย โดยเฉพาะกรดมาลิก มีประสิทธิภาพในการรักษาผิวหน้า ช่วยทำให้มีการหลุดลอกของผิวชั้นนอก และกระตุ้นการสร้างเซลล์ใหม่ ทำให้ผิวหนังอ่อนวัยลบรอยเหี่ยวย่น ให้ความยืดหยุ่นของผิวหนังในชั้นผิวหนังแท้ดีขึ้น

คนไทยเมื่อครั้งอดีตนำมะขามอ่อนมาใช้ประโยชน์เป็นยาระบาย ยาถ่าย รักษาอาการขัดเบา รักษาอาการเหน็บชา รักษาอัมพาต รักษาอาการนอนไม่หลับ ช่วยขับน้ำคาวปลา ช่วยไหม้ดลูกเขาอยู่เร็ว แก้ไข้หวัด แก้ปวดหลังและบั้นเอว แก้หืด ไอ เป็นต้น.

ขอบคุณที่มา [เดลินิวส์](#)