



ฉบับที่ 3/2558

ประจำเดือน มีนาคม พ.ศ.2558

FREE COPY

5 เคล็ดลับสมุนไพรคลายร้อน

อากาศร้อนๆ เช่นนี้ หลายคน อาจกำลังหาวิธีผ่อนคลายความร้อนกัน สารพัดรูปแบบ บ้างหลบร้อนด้วยการไป เที่ยวทะเล หรือ ทาแป้งเย็นหลังอาบน้ำก็ ยิ่งดี

แต่ถ้ายังไม่มียังวิธีที่ถูกใจ เรามี 5 สมุนไพรไทยคลายร้อน มาฝากกัน

1. ผักและผลไม้ไทยรสขมหรือเย็น ตามหลักของการแพทย์แผนไทยบอกไว้ว่า ฤดูร้อน ธาตุไฟจะมาก ถ้าเราจะดับร้อนด้วย อาหาร ก็ต้องรับประทานอาหารที่มีรสขม หรือรสเย็น ไม่ว่าจะเป็นพืชผักหรือผลไม้ก็ได้ นำมาปรุงเป็น อาหารหรือเครื่องดื่ม รสขมจะ ช่วยกระตุ้นให้เจริญอาหาร และช่วยอาการ ครั่นเนื้อครั่นตัวเพราะความร้อนได้ด้วย



2. ใครๆ ที่โปรดปรานน้ำพริกเป็น พิเศษ ก็อยากจะแนะนำว่า อย่าให้รสเผ็ดจัด มากนัก เพราะอาจร้อนยิ่งขึ้นได้ แต่หากชอบ น้ำพริกจริงๆ ก็ต้องรับประทานแกล้มกับผัก ไม่ว่าจะเป็นแตงกวา แตงโมอ่อน ตำลึง ยอด แคล้วก ส่วนคนที่นิยมรับประทานใบบัวบก สดๆ ให้ นำมาคั้นเป็นเครื่องดื่มก็ยิ่งดี



3. ขนมจำพวกลอยแก้วต่างๆ เช่น กระท้อนลอยแก้ว วานหางจระเข้ ลอยแก้ว นอกจากรสชาติอร่อยแบบไทยๆ แล้วยังชื่นใจ ช่วย คลายร้อนได้อย่างมาก สำหรับชาวชีวิต เราแนะนำให้ใช้น้ำตาลทรายมาปรุง และระวังอย่าให้หวานมาก



4. ดับกระหายด้วยน้ำดื่ม อาจจะนำดอก มะลิหอมๆ มาลอยในน้ำ ดื่มก็ได้ หรือหยดด้วยน้ำยาอุทัยยิ่งดี เพราะนอกจากจะมีกลิ่น หอมชื่นใจ ใน น้ำยาอุทัยที่ดื่มๆ กันนั้น ยังมีสมุนไพรไทย ชื่อว่า ผาง ที่มีสรรพคุณบำรุงโลหิต ทำให้ เลือดเย็น แก้ท้องร่วง ธาตุพิการ แก้ กระหายน้ำได้ดี



นอกจากนี้ ยังมีชะเอมเทศ และ อบเชยเทศ มีสรรพคุณบำรุงหัวใจ ขับลม เบื้องต่ำ แก้เสมหะเป็นพิษ แต่กลิ่น แก้กัณระคายคอ และมีเกสรทั้งห้าที่ช่วย แก้อ่อนในกระหายน้ำ ชูกำลัง บำรุงหัวใจ แก้อลมวิงเวียน ทำให้เจริญอาหาร

5. แก้อ่อนในด้วยฟ้าทะลายโจร หรือมะแว้ง ในส่วนของฟ้าทะลายโจรมีวิธี กินง่ายๆ โดยเอาใบมาล้างให้สะอาดใส่ แก้วแล้วเทน้ำ ร้อนลงไปจิบน้ำอุ่น หรือ รับประทานแบบแคปซูลก็ได้จะขมน้อย กว่า แต่ถ้ามีแผลในปากร่วมด้วย ควรใช้ เสลดพังพอนตัวเมีย คั้นเอาแต่น้ำ และ ใช้ ทา ช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น



ด้วยความปรารถนาดีจาก
นายธีรพล ชุนเจริญ
นายกเทศมนตรีตำบลบางปู
ที่มา/www.sanook.com

