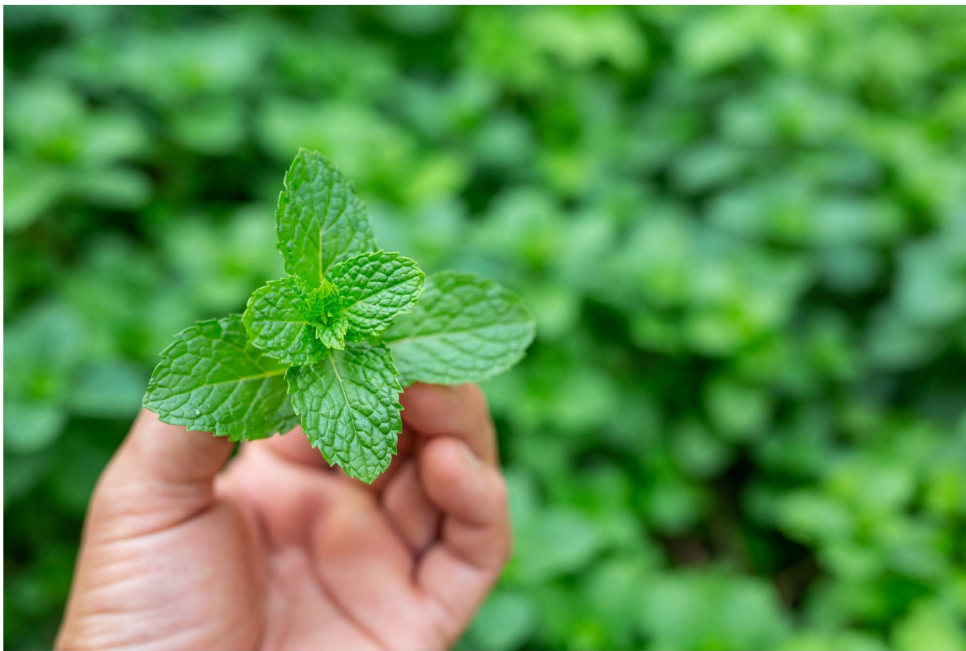


ประโยชน์ของสะระแหน่: พืชสมุนไพรกลิ่นหอม สรรพคุณมากคุณค่า



สะระแหน่ (Peppermint) เป็นพืชสมุนไพรที่หลายคนคุ้นเคยกันดี ไม่เพียงแต่เป็นส่วนประกอบสำคัญในอาหารคาวหวานหลายชนิดที่ช่วยเพิ่มความหอมสดชื่น แต่ยังเป็นพืชที่มีสรรพคุณทางยามายาวนาน ตั้งแต่การช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยไปจนถึงการใช้ในผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพต่างๆ บทความนี้จะพาคุณไปเจาะลึกถึงประโยชน์อันน่าทึ่งของสะระแหน่

ประโยชน์ของสะระแหน่ ที่มีดีมากกว่ากลิ่นหอม

- ช่วยบรรเทาอาการปวดหัวและไมเกรน: กลิ่นหอมเย็นของเมนทอลในสะระแหน่มีคุณสมบัติช่วยคลายความตึงเครียดและกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต การสูดดมกลิ่นหรือทาผลัดกับที่มีส่วนผสมของน้ำมันสะระแหน่บริเวณขมับสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดหัวและไมเกรนได้
- ลดอาการคลื่นไส้และอาเจียน: สะระแหน่มีคุณสมบัติช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อกระเพาะอาหารและลำไส้ การจิบชาสะระแหน่หรือสูดดมกลิ่นจึงช่วยลดอาการคลื่นไส้ วิงเวียน และอาเจียนได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสตรีมีครรภ์ที่มีอาการแพ้ท้อง หรือผู้ที่เมาเรือ
- บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยย่อยอาหาร: สารเมนทอลช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำดี ทำให้ระบบ

ย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ลดการเกิดแก๊สในกระเพาะอาหารและลำไส้ จึงช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และอาหารไม่ย่อยได้ดี

- ลดอาการไอและเจ็บคอ: กลิ่นเมนทอลในสะระแหน่มีคุณสมบัติช่วยขับเสมหะและลดอาการระคายเคืองในลำคอ จึงนิยมใช้เป็นส่วนผสมในยาอมแก้ไอ หรือน้ำใบสดมาต้มน้ำดื่ม
- เพิ่มความสดชื่นและผ่อนคลาย: กลิ่นหอมเย็นของสะระแหน่มีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของสมอง ช่วยให้รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ลดความเครียดและอาการอ่อนเพลีย การใช้ใบโรมาเธอร่าปีหรือการดื่มชาสะระแหน่จึงช่วยให้ผ่อนคลายและนอนหลับได้ดีขึ้น
- ดูแลสุขภาพช่องปาก: สะระแหน่มีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรีย ทำให้ลมหายใจสดชื่น ลดกลิ่นปาก จึงนิยมใช้เป็นส่วนผสมในยาสีฟัน น้ำยาบ้วนปาก และหมากฝรั่ง

การนำสะระแหน่มาใช้ประโยชน์

- บริโภคสด: ใส่ในยำ ลาบ พล่า สลัด หรือตกแต่งเครื่องดื่ม
- ชงเป็นชา: ใช้ใบสดหรือใบแห้งมาชงกับน้ำร้อน ดื่มเพื่อสุขภาพ
- น้ำมันหอมระเหยสะระแหน่: ใช้สำหรับสูดดม หรือเจือ

จางทาภายนอกเพื่อบรรเทาอาการปวด

- ส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ต่างๆ: เช่น ยาสีฟัน น้ำยาบ้วนปาก ยาหม่อง ลูกอม และขนมต่างๆ
- แม้ว่าสะระแหน่จะมีประโยชน์มากมาย แต่ก็ควรใช้ในปริมาณที่พอเหมาะ ผู้ที่มีภาวะกรดไหลย้อนรุนแรง ควรระมัดระวังในการบริโภคสะระแหน่ในปริมาณมาก เพราะอาจทำให้กล้ามเนื้อหูรูดหลอดอาหารคลายตัว และทำให้อาการแย่ลงได้ นอกจากนี้ สตรีมีครรภ์และให้นมบุตรควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้สะระแหน่ในรูปแบบเข้มข้น

สะระแหน่ ไม่ได้เป็นเพียงผักสวนครัวที่ช่วยเพิ่มรสชาติและกลิ่นหอม แต่ยังเป็นพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยามากมายที่รอให้เราค้นพบและนำมาใช้ประโยชน์อย่างชาญฉลาด เพื่อสุขภาพที่ดีและความสดชื่นในทุกวัน

ทำใจให้สบาย
ร่างกายก็สบาย
แม้จะขาดวิฤตไปมากหรือน้อย
...ก็ไม่เป็นทุกข์...

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ) **นางสาวกนกกร ศักดาเดช**

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

