

เคล็ดลับ “การกินน้ำผึ้งให้เป็นยา” ของวิญญูจากธรรมชาติที่ไม่มีดีแต่ความหวาน



น้ำผึ้งเป็นของเหลวรสหวานจากธรรมชาติที่ได้จากผึ้ง ซึ่งนอกจากจะให้ความหวานอร่อยแล้ว ยังถูกใช้เป็นยารักษาโรคมาอย่างยาวนาน ด้วยคุณสมบัติทางยาที่โดดเด่น ไม่ว่าจะเป็นการต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ และด้านเชื้อแบคทีเรีย แต่การจะให้ได้ประโยชน์สูงสุดนั้นต้องรู้จักวิธีรับประทานที่ถูกต้อง

เลือกน้ำผึ้งแท้คุณภาพดี

ก่อนจะพูดถึงวิธีการกิน สิ่งสำคัญที่สุดคือการเลือก น้ำผึ้งแท้ ที่บริสุทธิ์ 100% หลีกเลี่ยงน้ำผึ้งที่ผ่านการแปรรูปหรือมีการเติมน้ำตาลและสารปรุงแต่ง เพราะน้ำผึ้งแท้เท่านั้นที่จะมีเอนไซม์ วิตามิน และแร่ธาตุต่างๆ ครบถ้วน

- สีและกลิ่น: น้ำผึ้งแท้จะมีสีที่แตกต่างกันไปตามแหล่งที่มาของเกสรดอกไม้ มีกลิ่นหอมตามธรรมชาติ ไม่ฉุน

- ความหนืด: เมื่อเทน้ำผึ้งแท้จะไหลเป็นสายไม่ขาดตอน และไม่เหลวเหมือนน้ำ

- การตกผลึก: น้ำผึ้งแท้เมื่อเก็บไว้ในที่เย็นจะตกผลึกเป็นธรรมชาติ ซึ่งเป็นเรื่องปกติ

วิธีกินน้ำผึ้งให้เป็นยา: ประโยชน์ตามอาการ

การกินน้ำผึ้งให้เกิดประโยชน์สูงสุดควรปรับเปลี่ยนตามวัตถุประสงค์ เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารและคุณสมบัติทางยาอย่างเหมาะสม

1. บรรเทาอาการไอและเจ็บคอ

น้ำผึ้งมีฤทธิ์ช่วยลดการอักเสบและทำให้ความชุ่มชื้นในลำคอ ซึ่งช่วยบรรเทาอาการไอและเจ็บคอได้อย่างดี

วิธี: ผสมน้ำผึ้ง 1-2 ช้อนชา ในน้ำอุ่น 1 แก้ว และบิบบิน้ำมะนาวเล็กน้อยเพื่อเพิ่มวิตามินซี ต้มก่อนนอนจะช่วยให้หลับสบายขึ้น

2. ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารและท้องผูก

น้ำผึ้งมีสารอาหารที่ช่วยบำรุงจุลินทรีย์ที่ดีในลำไส้ และช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร

วิธี: ต้มข้าวอุ่นผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนชาในตอนเช้าหลังตื่นนอน จะช่วยกระตุ้นการขับถ่ายและปรับสมดุลลำไส้ 3. เพิ่มพลังงานและความสดชื่น

น้ำผึ้งประกอบกับน้ำตาลฟรุกโตสและกลูโคส ซึ่งเป็นน้ำตาลเชิงเดี่ยวที่ร่างกายดูดซึมไปใช้เป็นพลังงานได้ทันที

- วิธี: ผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ กับน้ำเปล่า 1 แก้ว และอาจเติมน้ำแข็งเพื่อความสดชื่น ต้มก่อนหรือหลังออกกำลังกายจะช่วยให้ฟื้นฟูกำลังได้ดี

4. ช่วยให้อาเจียนดีขึ้น

น้ำผึ้งช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและง่วงนอน

วิธี: ต้มนมหรือชาคาโมไมล์อุ่นๆ ที่ผสมน้ำผึ้งเล็กน้อยก่อนเข้านอน จะช่วยให้อาเจียนลดลงและหลับสบายขึ้น

5. สมานแผลในช่องปากและแผลภายนอก

น้ำผึ้งมีคุณสมบัติต้านเชื้อแบคทีเรียและช่วยสมานแผล

- วิธี: ใช้สำลีสะอาดแตะน้ำผึ้งเล็กน้อยแล้วนำมาทาบริเวณแผลในปาก หรือทาลงบนแผลถลอกภายนอก จะช่วยฆ่าเชื้อและเร่งการสมานของแผล

ข้อควรระวังในการรับประทานน้ำผึ้ง

ไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 1 ปีรับประทาน: เนื่องจากน้ำผึ้งอาจมีสปอร์ของแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคโบทูลิซึมในเด็กทารกได้

ผู้ป่วยเบาหวานควรปรึกษาแพทย์: แม้ น้ำผึ้งจะมีประโยชน์ แต่ก็ยังเป็นน้ำตาลชนิดหนึ่ง ผู้ป่วยโรคเบาหวานควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญก่อนรับประทาน

อย่าผสมน้ำร้อนจัด: การผสมน้ำผึ้งในน้ำที่ร้อนจัดเกินไปจะทำให้เอนไซม์และสารอาหารที่มีประโยชน์ ควรใช้น้ำอุ่นที่สามารถดื่มได้สบาย

น้ำผึ้งเป็นของวิญญูจากธรรมชาติที่มีคุณค่าทางยาหลากหลาย การเลือกน้ำผึ้งแท้และรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยเสริมสร้างสุขภาพในด้านต่างๆ ได้อย่างดี แต่หากมีข้อสงสัยหรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติม

คนเราเมื่อตายแล้ว บากาเดียวก็เอาติดตัวไปไม่ได้
คนฉลาดเปลี่ยนทรัพย์นั้นให้เป็นบุญเป็นกุศล
ย่อมนำติดตัวไปในภพหน้า ชาติหน้าได้

หลวงพ่ोजิน พุทธรักษา



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

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**

