

## ใบเตยไม่ได้มีดีแค่กลิ่น! รวมประโยชน์ด้านสุขภาพและความงามที่น่าทึ่ง



ใบเตยเป็นพืชพื้นบ้านไทยที่หลายคนรู้จักดีในฐานะสมุนไพรหอมชื่นใจ แต่นอกจากกลิ่นหอมแล้วใบเตยยังซ่อนคุณค่าด้านสุขภาพและความงามที่หลายคนอาจไม่เคยรู้มาก่อน

กลิ่นหอมของใบเตยช่วยอะไรได้บ้าง?

ลดความเครียดและช่วยผ่อนคลาย

กลิ่นหอมตามธรรมชาติของใบเตยมีฤทธิ์ช่วยให้รู้สึกสงบ ลดความตึงเครียดของระบบประสาท คล้ายกับการทำ Aromatherapy จากน้ำมันหอมระเหยธรรมชาติ

ช่วยให้นอนหลับดีขึ้น

การวางใบเตยไว้ในห้องนอนหรือบริเวณหัวเตียงสามารถช่วยให้หลับสบายขึ้น เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหา นอนไม่หลับหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ

ดับกลิ่นไม่พึงประสงค์ในห้อง

กลิ่นของใบเตยสามารถดับกลิ่นอับในห้องน้ำ ห้องครัว หรือรถยนต์ได้ โดยไม่ต้องใช้สารเคมี ช่วยให้อากาศสดชื่นและปลอดภัย

ประโยชน์ของใบเตยด้านสุขภาพ

ช่วยลดความดันโลหิต

สารธรรมชาติในใบเตยมีฤทธิ์ขยายหลอดเลือด ทำให้

ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น ช่วยลดความดันโลหิตในผู้ที่ มีภาวะความดันสูง

บรรเทาอาการปวดข้อและกล้ามเนื้อ

การต้มใบเตยเป็นน้ำอาบหรือแช่เท้า ช่วยลดอาการปวดเมื่อยจากการทำงานหนัก เพราะใบเตยมีสารต้านการอักเสบจากธรรมชาติ

ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือด

บางงานวิจัยพบว่าใบเตยอาจช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล และเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

ขับปัสสาวะ และลดอาการบวม

ใบเตยมีฤทธิ์ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย เหมาะกับผู้ที่มีอาการบวมหรือปัสสาวะน้อย

ประโยชน์ของใบเตยด้านความงาม

ผิวกระจ่างใสจากภายใน

ดื่มชาใบเตยเป็นประจำ จะช่วยให้ผิวพรรณสดใส ลดความหมองคล้ำ เนื่องจากมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีต่อผิว

ช่วยลดกลิ่นตัว

ใบเตยมีน้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นสดชื่น เมื่อต้มหรือใช้เป็นสเปรย์ฉีดในห้องอาบน้ำ จะช่วยลดกลิ่นเหม็นได้อย่างดี

บำรุงเส้นผมให้เงางาม

นำต้มใบเตยใช้ล้างผมแทนน้ำเปล่า ช่วยให้เส้นผมเงางาม มีน้ำหนัก และลดอาการคันหนังศีรษะ

วิธีใช้ใบเตยเพื่อสุขภาพและความงาม

- ดื่มน้ำต้ม: ใช้ใบสด 5-7 ใบ ต้มกับน้ำสะอาด ดื่มเป็นประจำ

- แช่เท้า: ต้มใบเตยกับน้ำแล้วแช่เท้าเพื่อลดเมื่อยล้า

- ล้างหน้า/ล้างผม: ใช้น้ำต้มใบเตยเย็นล้างหน้า/ผม เพิ่มความสดชื่นและลดกลิ่นไม่พึงประสงค์

ใบเตยสมุนไพรที่มีดีมากกว่ากลิ่น

ใบเตยไม่เพียงแต่สร้างกลิ่นหอมสดชื่น แต่ยังช่วยบำรุงร่างกาย ลดความดัน ควบคุมน้ำตาล และส่งเสริมผิวพรรณและเส้นผมให้ดูสุขภาพดี เหมาะสำหรับทุกคนที่อยากดูแลสุขภาพแบบธรรมชาติ

คูเรากีมี ๒ คู  
ปากกีมีปากเดียว  
แสดงว่าเราต้องฟังให้มาก  
ต้องพูดให้น้อย  
ท่านพ่อเพ็ญ โขติโก



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๖**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

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 ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย 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 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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

