

## รู้ยัง? ใบมะกรูดช่วยเรื่องสุขภาพได้เพียบ พร้อมข้อควรระวังที่หลายคนมองข้าม



เวลาพูดถึง “ใบมะกรูด” หลายคนคงนึกถึงกลิ่นหอม ๆ ของต้มยำ หรือแกงเขียวหวานที่มีใบเขียว ๆ ซอยบาง ๆ โรยอยู่ด้านบน แต่รู้ไหมว่า ใบมะกรูดไม่ได้มีดีแค่เรื่องกลิ่นในหม้อแกง เพราะจริง ๆ แล้ว มันคือสมุนไพรบ้าน ๆ ที่เต็มไปด้วยคุณประโยชน์ ทั้งช่วยเรื่องสุขภาพ และยังมีสรรพคุณที่หลายคนอาจไม่เคยได้ยินมาก่อน

แต่ในขณะเดียวกัน ถ้าใช้ไม่ถูกวิธี หรือใช้มากเกินไป ก็อาจมีผลข้างเคียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ตามมาได้เหมือนกันนะ

### ประโยชน์ของใบมะกรูด มีอะไรบ้าง?

#### 1. ขับลม แก้อืด

ลองหันใบมะกรูดแห้งชงน้ำร้อนดื่มหลังมื้ออาหาร จะช่วยลดอาการแน่นท้อง จุกเสียดได้ดีมาก เพราะใบมะกรูดมีฤทธิ์ช่วยขับลมในลำไส้ เป็นสมุนไพรที่คนโบราณใช้กันมายาวนาน

#### 2. ดับกลิ่นปาก กลิ่นตัว

น้ำมันหอมระเหยจากใบมะกรูดช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียอ่อน ๆ ได้ เคี้ยวใบมะกรูดสดเบา ๆ หรือใช้น้ำต้มใบมะกรูดบ้วนปากตอนเช้า กลิ่นปากจะหายไปแบบไม่ต้องพึ่งน้ำยาบ้วนปากเลย

#### 3. บรรเทาอาการไอ เสมหะเยอะ

บางบ้านนิยมต้มใบมะกรูดรวมกับสมุนไพรอื่น ๆ เช่น มะนาว ชิง หรือมะกรูดลูก ใช้จับตอนเจ็บคอ หรือมีเสมหะ ช่วยให้โล่งคอขึ้นจริง ๆ โดยไม่ต้องใช้ยา

#### 4. ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย

แค้ฉีกใบมะกรูดเบา ๆ แล้วสูดกลิ่นเข้าไป จะรู้สึกสดชื่นขึ้นแบบทันที เพราะกลิ่นของมันมีฤทธิ์คล้ายยอโรมาเธอราที่ธรรมชาติ ใครเครียด ๆ ลองวางไว้ในห้องนอนหรือในรถก็ช่วยได้

#### 5. ใช้ดูแลผิวและเส้นผม

นำต้มใบมะกรูดหรือผงใบมะกรูดแห้ง สามารถเอามาผสมกับสครับหรือครีมพอกผิวได้ดีมาก ช่วยลดสิว ผดผื่น และกลิ่นตัว หรือจะเอาไปหมักผมก็ช่วยลดอาการคันศีรษะ และผมมันได้ด้วย

#### 6. ไล่แมลงร้าย

กลิ่นของใบมะกรูดยังช่วยไล่ยุงและแมลงต่างๆ ได้ดีอีกด้วย ลองนำใบมะกรูดมาวางไว้ในห้องหรือบริเวณที่ต้องการไล่แมลง

### ข้อควรระวังในการใช้ใบมะกรูด

แม้ใบมะกรูดจะมีประโยชน์มากมาย แต่ก็มีข้อควรระวังบางประการที่คุณควรรู้ไว้ เพื่อการใช้งานที่ปลอดภัยและได้ประโยชน์สูงสุด

ไม่ควรกินในปริมาณมาก หรือกินแบบสดโดยไม่ล้างให้สะอาด เพราะอาจมีสารเคมีตกค้าง หรือสิ่ง

สกปรกที่มองไม่เห็น

สตรีมีครรภ์และให้นมบุตร แม้จะยังไม่มีความชัดเจนถึงผลกระทบทต่อสตรีมีครรภ์และให้นมบุตร แต่เพื่อความปลอดภัย ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการนำใบมะกรูดมาใช้ในปริมาณมาก หรือใช้เป็นยา บางคนอาจมีอาการแพ้ใบมะกรูดได้ โดยเฉพาะเมื่อสัมผัสโดยตรงกับผิวหนัง อาจเกิดอาการคัน ผื่นแดง หรือระคายเคือง หากมีอาการผิดปกติ ควรหยุดใช้ทันที

### สรุปแล้ว... ใบมะกรูดดีจริงไหม?

จากข้อมูลทั้งหมด จะเห็นได้ว่า ใบมะกรูด เป็นสมุนไพรที่ทรงคุณค่า มีประโยชน์หลากหลายทั้งในด้านอาหาร สุขภาพ และความงาม แต่อย่างไรก็ตาม การใช้งานที่เหมาะสมและระมัดระวังก็เป็นสิ่งสำคัญ หากใช้ในปริมาณที่เหมาะสมและคำนึงถึงข้อควรระวัง ใบมะกรูดจะเป็นเพื่อนคู่ครัวและคู่กายที่ช่วยให้คุณดูแลสุขภาพของคุณได้อย่างแน่นอน

แต่ก็เหมือนทุกอย่างในโลกนี้ ถ้าใช้มากเกินไป หรือใช้ผิดวิธี ก็อาจเกิดผลเสียได้เหมือนกัน ดังนั้น ให้พอดี และเลือกแหล่งปลูกปลอดสารเคมี ก็จะได้ประโยชน์เต็ม ๆ แบบไม่มีอะไรต้องกังวลเลย

บริษัท เอล อาร์ ทราโดซ์ จำกัด

วันที่ 04 มีนาคม 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท เอล อาร์ ทราโดซ์ จำกัด

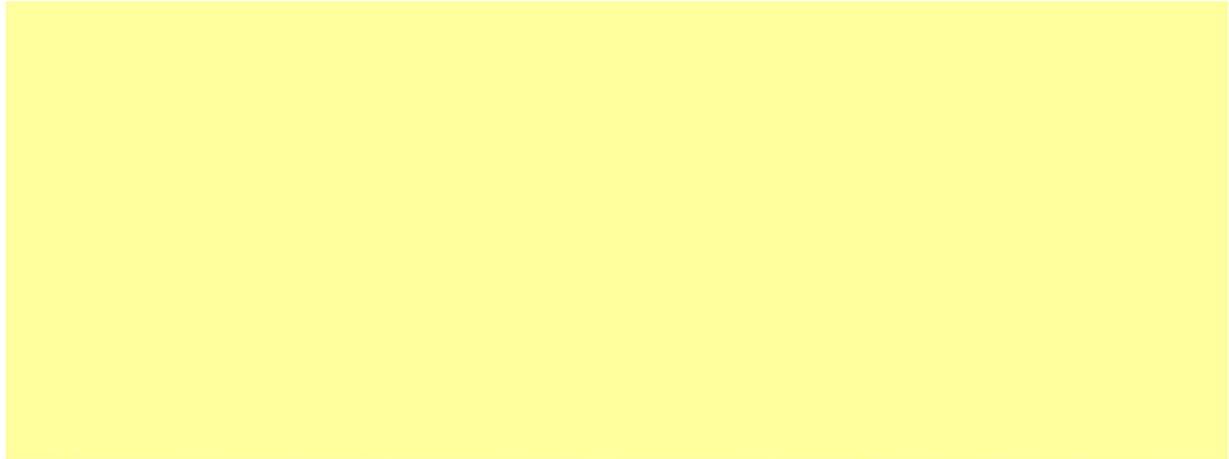
ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 13 มีนาคม 2569 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 333/4 ซอยสุขุมวิท31(เสว็ดดี) แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

- วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี
- วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี
- วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

( นาย/นางสาว สตีเฟ่น จอห์น )  
แซบปลินฮาวี รมกัลลักษณ์  
กรรมการ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

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 เลียบบ้างเหนือ

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

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

