

กลิ่นแรงแต่ดีต่อร่างกาย “ใบหูเสือ” ผักพื้นบ้านกลิ่นฉุน แต่สรรพคุณไม่ธรรมดา



“ใบหูเสือ” หรือที่บางคนอาจเรียกว่า “หูเสือ” หรือ “ผักหูเสือ” เป็นสมุนไพรพื้นบ้านอีกชนิดที่คนไทยรู้จักกันดีในครัว โดยเฉพาะทางภาคใต้ และภาคกลางตอนล่าง กลิ่นแรง ๆ ฉุน ๆ แบบมีนั้ตผสมพริกไทยของมัน ไม่ได้แค่เพิ่มความหอมให้อาหาร แต่ยังมีคุณค่าทางยาอีกมากมายที่หลายคนมองข้ามไป

“ใบหูเสือ” สมุนไพรพื้นบ้านที่แม้จะดูธรรมดา แต่ซ่อนพลังไว้เพียบ ทั้งช่วยขับลม บรรเทาหวัด ลดอักเสบ แฝมยังปลูกง่าย ง่าย และไม่ต้องพึ่งสารเคมีเลย

ใบหูเสือคืออะไร?

ใบหูเสือ (ชื่อวิทยาศาสตร์: Plectranthus amboinicus หรือ Coleus amboinicus) เป็นพืชล้มลุกในวงศ์เดียวกับกะเพราและโหระพา มีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนของเอเชียและแอฟริกา ลักษณะเด่นคือใบหนา อวบน้ำ มีขนนุ่ม กลิ่นหอมฉุนเฉพาะตัวแบบสมุนไพร บางคนว่าเหมือนกลิ่นออริกานอแบบไทย ๆ ลำต้น ค่อนข้างอวบ อวบน้ำ มักทอดเลื้อยหรือตั้งเป็นพุ่มเตี้ยๆ

ด้วยกลิ่นที่หอมฉุนและรสชาติเผ็ดร้อนเล็กน้อย ทำให้ใบหูเสือนิยมนำมาเป็นผักแกล้มกับอาหารรสจัด เช่น ลาบ น้ำตก หรือใส่ในเมนูต่างๆ เพื่อเพิ่ม

ความหอมและดับกลิ่นคาว

ประโยชน์ของใบหูเสือ

แก้หวัด คัดจมูก: นี้คือสรรพคุณที่โดดเด่นและเป็นที่รู้จักกันดี น้ำมันหอมระเหยในใบหูเสือ มีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก ทำให้หายใจโล่งขึ้นได้ดีมาก เพียงแค่นำใบไปต้มน้ำ หรือนำมาตำพอกบริเวณกระหม่อมหรือหน้าผาก ก็ช่วยได้แล้ว

ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ: ใบหูเสือนับว่ามีรสเผ็ดร้อน ช่วยกระตุ้นการขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ ลดอาการแน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย

แก้ไอ เจ็บคอ: มีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการไอเรื้อรัง เจ็บคอ และลดเสมหะได้ นิยมนำใบมาต้มน้ำดื่ม หรือนำไปสับกับพริกทำเป็นแกงจืด

แก้ปวดหู หูน้ำหนวก: ในตำราแพทย์พื้นบ้านบางแห่ง ใช้รากคั้นจากใบสดมาหยอดหูเพื่อแก้ปวดหู แก้ฝีในหู หรือหูน้ำหนวกได้ (ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนใช้วิธีนี้)

ต้านอนุมูลอิสระ และลดการอักเสบ: งานวิจัยสมัยใหม่บางส่วนเริ่มพบว่า ใบหูเสือนับว่ามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและช่วยลดการอักเสบในร่างกายได้

บำรุงร่างกายเจริญอาหาร: เชื่อว่าช่วยบำรุงร่างกาย

โดยรวม ทำให้เจริญอาหารมากขึ้น

ดับกลิ่นปาก ป้องกันฟันผุ: การเคี้ยวใบหูเสือดกๆ สามารถช่วยดับกลิ่นปากและมีส่วนช่วยป้องกันฟันผุได้

ข้อควรระวังของใบหูเสือ

สตรีมีครรภ์และให้นมบุตร: ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานใบหูเสือ หรือผลิตภัณฑ์จากใบหูเสือในปริมาณมาก

ผู้ป่วยมีโรคประจำตัว: หากคุณมีโรคประจำตัวใดๆ หรือกำลังรับประทานยาอยู่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน การใช้ใบหูเสือเพื่อวัตถุประสงค์ทางการแพทย์ เนื่องจากอาจมีปฏิกิริยากับยาบางชนิด หรือส่งผลต่อสภาวะโรคได้

ปริมาณการบริโภค: การบริโภคในปริมาณที่ใช้เป็นผักแกล้มทั่วไปมักไม่เป็นปัญหา แต่หากต้องการใช้เพื่อการรักษาโรค ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อกำหนดปริมาณที่เหมาะสม

สรุป: ใบหูเสือ สมุนไพรคู่บ้านที่ไม่ควรมองข้าม! ใบหูเสือ เป็นผักพื้นบ้านที่มาพร้อมกับกลิ่นหอมฉุนอันเป็นเอกลักษณ์ และคุณประโยชน์ทางยาที่ไม่ธรรมดา ทั้งช่วยแก้หวัด ขับลม แก้ไอ และอีกหลายสรรพคุณ ทำให้มันเป็นสมุนไพรประจำบ้านที่ควรมีติดครัวไว้ ใครยังไม่เคยลองทาน ลองทานดูนะคะ

บริษัท ซี พี ทราดิ้ง จำกัด

วันที่ 09 มีนาคม 2569

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้นประจำปี

เรียน ท่านผู้ถือหุ้นของ บริษัท ซี พี ทราดิ้ง จำกัด

ด้วย คณะกรรมการของบริษัทมีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2569 ในวันที่ 18 มีนาคม 2569 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานของบริษัท เลขที่ 135/79 ชั้น 2 ห้องเลขที่ 2 อาคารริอคโคโต้ อ.เมืองระยอง จ.ระยอง อ.หัวหิน อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 รายงานผลการดำเนินงานของบริษัท และรับรองงบการเงินประจำปี

วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชี และกำหนดค่าตอบแทนประจำปี

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ (ถ้ามี)

ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้นไปประชุมตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้นโดยพร้อมเพรียงกันด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(นาย พอล เพ็ชร แกมเบ็ลล์)
กรรมการ

ดีหรือชั่วมันอยู่ที่การควบคุมกำลังใจ
ถ้าใจของเราบริสุทธิ์ผุดผ่องเสียอย่างเดียว
ใครจะว่าดีหรือชั่วไม่มีความสำคัญ
เขาจะประมาณว่าเลว มันก็เลวไม่ได้
มันก็ต้องดีอยู่ตลอดเวลา
ถ้าจิตของเราชั่ว เขาจะสรรเสริญว่าดี
มันก็ดีไม่ได้เหมือนกัน

หลวงพ่อกฤษสังข์ด้า



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

