

ตะไคร้สมุนไพรงไล้ตัวแก้เวียนหัว

■ นำเสนอเมื่อ 5 ต.ค. 2554

เมื่อใดที่เกิดมีอาการเวียนศีรษะ ปนคลื่นไส้อยากอาเจียน แม้จะรู้หรือไม่รู้สาเหตุ แต่อยากเร่งแก้ปัญหาเวียนหัวนั้นให้บรรเทาลงไปก่อน สามารถนำพืชสมุนไพรไกล้ตัวคู่วิทย อย่ง 'ตะไคร้' ที่นิยมนำไปเป็นส่วนผสมของเมนูอาหารไทยหลากหลาย อาทิ ตมยำ ตมข่า มาแก้อการ ทดแทนยาตม ยาลม ยาหมองได้

วิธีนำตะไคร้มาใช้แก้เวียนหัวนั้นแสน่ง่าย เพียงนำตะไคร้มาบดตรงสวนตมพอแหลกให้กลิ่นโชยออกมาได้ จากนั้นนำมาสูตตมจากตมโดยตรง หรือใช้ผาขาวบางหอกอนตม ก็ช่วยบรรเทาอาการได้แล้ว โดยกลิ่นของตะไคร้นั้นจะมีความหอมชัดเจนเฉพาะตัว คนโบราณอธิบายกลิ่นของตะไคร้ว่า กลิ่นหอม รสปร่า แต่ก็เป็กลิ่นที่คุ้นเคยสำหรับคนไทย

นอกจากนี้ยังมีอีกวิธี ใช้เหง้าหรือลำตมตะไคร้สดที่ค่อนข้างแก่ ประมาณ 1 กำมือ ทบพอแหลกแล้วนำไปตมกับน้ำ เสร็จแล้วดื่มเฉพาะน้ำที่ตมกับตะไคร้นั้น อาการเวียนศีรษะและคลื่นไส้จะบรรเทาลง ไคร้ที่เมารถ เมารือ นำวิธีเหล่านี้ไปใช้ด้วยได้.

ทีมเดลินิวส์ออนไลน์

takecareDD@gmail.com

ขอบคุณที่มาจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์