

9 ประโยชน์เพื่อสุขภาพของกระเทียม ที่คุณอาจคาดไม่ถึง!

🕒 นำเสนอเมื่อ 8 พ.ค. 2556

1. แก้ปัญหาผมหลุดร่วง

ปัญหาผมหลุดร่วงคงเป็นปัญหาที่ใครหลาย ๆ คน โดยเฉพาะสาวผมยาว และผมที่ผ่านการทำเคมีต่าง ๆ เช่น การตัด ย้อม หรือยืด แต่ทราบไหมคะว่า กระเทียมช่วยยับยั้งปัญหาเหล่านี้ได้ชะงัด เพียงแค่ผ่านกระเทียมเป็นชั้นบาง ๆ แล้วนำมานวดศีรษะ หรือจะผสมลงในออยล์แล้วนำมานวดศีรษะก็ได้เช่นกัน เพราะในกระเทียมมีอัลลิซิน (allicin) และซัลเฟอร์ (sulfur) สูง ซึ่งมีประสิทธิภาพในการลดปัญหาผมหลุดร่วงนั่นเอง

2. รักษาสิว

กระเทียมถือเป็นยารักษาสิวจากธรรมชาติ ที่มีประสิทธิภาพเป็นอย่างมาก เพราะมีแอนติออกซิแดนท์ ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้อยู่หมัด เราจึงสามารถนำมาฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิวได้ โดยผ่านกระเทียมสดบาง ๆ แล้วนำมาประคบลงบนสิวลึบเบา ๆ ทิ้งไว้สักพัก แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด เท่านั้นสิวกวนใจก็จะอันตรายหายไปในอณ

3. ป้องกันและรักษาโรคหวัด

ถ้าเรามีสารแอนติออกซิแดนท์เพียงพอในระบบภูมิคุ้มกัน เราก็จะป่วยได้ยาก ดังนั้นคงจะดีไม่น้อยหากเราจะเพิ่มสารแอนติออกซิแดนท์ให้ร่างกายมีกำลังไปต่อสู้กับโรคต่าง ๆ ด้วยการรับประทานกระเทียมเป็นประจำ แต่หากตอนนี้การป้องกันดูท่าจะไม่ทัน เพราะโรคหวัดเขามาคุกคามเรียบร้อยแล้ว เราก็สามารถไล่หวัดได้ง่าย ๆ ด้วยการหั่นกระเทียมเป็นแว่น แช่ในน้ำร้อนประมาณ 2-3 นาที แล้วกรองเอากากออก จิบเป็นชากระเทียมอุ่น ๆ ก็ได้ หรือถ้าทนกลิ่นไม่ไหว จะเติมน้ำผึ้งหรือน้ำขิงเขาไปสักหน่อยก็ได้จ้า

4. บรรเทาอาการอักเสบจากโรคสะเก็ดเงิน

เมื่อกระเทียมมีฤทธิ์ต้านอาการอักเสบ ดังนั้นจึงช่วยบรรเทาอาการอักเสบจากผื่นแดงได้ดี โดยเฉพาะผื่นแดงที่เกิดจากโรคสะเก็ดเงิน ให้ทาน้ำมันกระเทียมบริเวณที่เป็นแผล เพื่อให้สะเก็ดหลุดไป และลดผื่นแดงบนผิวหนังก็ได้

5. ช่วยควบคุมน้ำหนัก

ผลการศึกษาจาก Nutritionist Cynthia Sass ที่ทำการศึกษากับหนูที่กินกระเทียมพบว่า หนูที่กินกระเทียมมีน้ำหนักและการสะสมของไขมันลดลง ฉะนั้นก็พยายามกินกระเทียมที่ผสมอยู่ในอาหารกันเยอะ ๆ หรือสำหรับคนที่หนักเกินไปไม่ได้อะไร ก็เลือกกินอาหารเสริมอย่างเช่น กระเทียมอัดเม็ดก็ได้

6. ถอนเสี้ยน

เสี้ยนที่ดำเท่าหรือมือเราให้เจ็บแปลบ สามารถกำจัดได้ง่าย ๆ ด้วยการแปะกระเทียมผ่านbung ๆ แล้วพันทับด้วยผ้าพันแผล วิธีนี้เป็นวิถีธรรมชาติที่ไช่กินมายาวนาน และได้รับการยอมรับว่าเป็นวิธีที่ได้ผลจริงด้วย

7. กำจัดกลิ่นเท้า

ปัญหากลิ่นเท้าเกิดจากการที่เท้าเจอความอับชื้น ทำให้เกิดเชื้อรา ตามมาด้วยกลิ่นอันไม่พึงประสงค์และอาการคัน แต่เราสามารถแก้ปัญหาได้ง่าย ๆ ด้วยการแช่เท้าลงในน้ำอุ่นผสมกระเทียมบด ทั้งไว้สักพัก กลิ่นไม่พึงประสงค์และอาการคันก็จะหายไป เพราะในกระเทียมมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อรานั่นเองจ้า

8. ไล่นุงและแมลงสัตว์กัดต่อย

แม้นักวิทยาศาสตร์จะยังไม่ฟันธงว่ากระเทียมจะสามารถไล่นุงและแมลงได้ แต่ก็มีการวิจัยจากประเทศอินเดียที่พบว่า คนที่ทากระเทียมลงบนแขนขา จะโดนยุงและแมลงสัตว์กัดต่อยทุกชนิดรบกวนน้อยกว่าคนที่ไม่ได้ทา เขาเลยแนะนำให้ทำยากันยุงง่าย ๆ ด้วยการผสมน้ำมันกระเทียม บีโตรีเลียมเจล และซีฟี่งเขาด้วยกัน หรือจะทากระเทียมสด ๆ ลงบนแขนขาเพื่อป้องกันยุงก็แล้วแต่สะดวกเลย

9. รักษาโรคสำไส้

โรคสำไส้เกิดจากเชื้อไวรัสกลุ่ม Human Herpesvirus Type 6 (HHV 6) ซึ่งอาการของโรคจะคล้ายคลึงกับโรคหัด หรืออีสุกอีใส เพราะจะเกิดตุ่มแดง และแผลอักเสบบนร่างกาย ซึ่งวิธีรักษาด้วยธรรมชาติที่เห็นผลก็คือ นำกระเทียมบดมาประคบลงบนแผลโดยตรง เพื่อรักษาอาการอักเสบและลดอาการบวม ร่วมกับการรับประทานอาหารเสริมจากสารสกัดกระเทียม เช่น กระเทียมอัดเม็ด หรือน้ำมันกระเทียมก็จะช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น

ที่มา [กระป๋อง](#)