

## 'ผงพะโล้' มากคุณค่าเป็นยาสมุนไพรดีต่อสุขภาพ



ผงพะโล้ที่เรานำมาประกอบอาหารนั้นมีส่วนประกอบของเครื่องเทศหลายชนิด เช่น **อบเชย โป๊ยกั๊ก ลูกผักชี ลูกกระวาน ข่า พริกหอม เมล็ดผักชีล้อม เปลือกส้มแห้ง** ซึ่งทั้งหมดล้วนแล้วแต่เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณต่าง ๆ มากมายที่ดีต่อสุขภาพที่ใครหลายคนอาจยังไม่ทราบ วันนี้เคล็ดลับสุขภาพดีขอนำเสนอสรรพคุณของแต่ละสมุนไพรให้คุณผู้อ่านได้ทราบกัน

โดย **พจ.โสรัจ นิโรธสมบัติ อาจารย์ คณะการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ** ให้ความรู้ว่า **อบเชย** เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน ด้วยจะเข้าไปยังม้าม ไต หัวใจ และตับ สามารถบำรุงธาตุไฟ เสริมพลังหยาง จัดความเย็น แก้ปวด อุ่นเส้นลมปราณ ทำให้เลือดไหลเวียนคล่อง เหมาะสำหรับรักษาอาการที่มีสาเหตุมาจากไตหยางพร่อง เช่น มดลูกเย็น สมรรถภาพทางเพศเสื่อม อาการหอบชนิดร่งใจสั้น และสามารถช่วยรักษาอาการปวดท้องเนื่องจากกระเพาะอาหารเย็น อาการเจ็บหน้าอก อาการปวดประจำ



โป๊ยกั๊ก

เดือนได้อีกด้วย

**โป๊ยกั๊กและเมล็ดผักชีล้อม** ทั้ง 2 ชนิดนี้เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์อุ่น สามารถจัดความเย็น แก้ปวด ปรับการไหลเวียนของพลังลมปราณ(ชี่) ปรับสมดุลทางเดินอาหาร มักใช้รักษาอาการปวดท้องน้อย ปวดประจำเดือน ท้องอืดแน่น เนื่องจากความเย็นและการไหลเวียนของชี่ติดขัด **ลูกกระวาน** เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์อุ่นเช่นกัน ด้วยจะเข้าไปยังอวัยวะปอด ม้าม

และกระเพาะอาหาร สามารถจัดความชื้น กระตุ้นการไหลเวียนของพลังลมปราณ(ชี่) ทำให้มีความอุ่นในระบบทางเดินอาหาร แก้อาเจียน มักใช้รักษาอาการปวดแน่นท้อง เบื่ออาหาร เนื่องจากมีความชื้นติดขัดสะสมอยู่ในบริเวณท้อง

**ลูกผักชี** เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เป็นกลาง สามารถรักษาอาการไข้หวัด ช่วย



ลูกผักชี

กระทุ้งและขับหัด ช่วยให้เจริญอาหาร ข่า เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน ด้วยจะเข้าไปยังอวัยวะม้ามและกระเพาะอาหาร สามารถจัดความเย็น แก้ปวด อุ่นกระเพาะอาหาร แก้อาเจียน มักใช้รักษาอาการปวดท้องจากกระเพาะอาหารหรืออาเจียนเนื่องจากกระเพาะเย็น พริกหอม หรือพริกเสฉวน เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน ด้วยจะเข้าไปยังอวัยวะม้าม กระเพาะอาหารและไต สามารถทำให้อุ่น

ระบบทางเดินอาหาร แก้อาการปวดท้อง  
ฆ่าพยาธิและปรสิต แก้อาการคัน มักใช้  
รักษาอาการปวดท้องเนื่องจากมีพยาธิและ  
อาการคันบริเวณอวัยวะเพศจากการติดเชื้อ  
เปลือกส้มแห้ง เป็นสมุนไพรที่มี  
ฤทธิ์อุ่น ตัวยาคงเข้าไปยังอวัยวะและ  
ปอด สามารถปรับการไหลเวียนของพลัง  
ลมปราณ (ชี่) ให้เป็นปกติ เสริมม้ามให้  
แข็งแรง ขจัดความชื้นและเสมหะ มักใช้  
รักษาอาการปวดแน่นท้อง คลื่นไส้ อาเจียน  
เนื่องจากชี่ติดขัดบริเวณม้ามและกระเพาะ  
อาหาร ใช้รักษาอาการไอ มีเสมหะใสและ  
มีปริมาณมาก โดยจะเห็นได้ว่าสรรพคุณ  
ของสมุนไพรทั้งหมดนี้ส่วนมากมีฤทธิ์ร้อน  
เหมาะสำหรับคนที่มีปัญหาเรื่องท้องอืด  
อาหารไม่ย่อย ปวดท้องเนื่องจากกระเพาะ  
อาหารเย็น

ดังนั้นการรับประทานอาหารที่มี  
ส่วนผสมของผงพะโล้ จึงถือเป็นการรับ  
ประทานยาเพื่อรักษาโรคควบคู่ไปด้วย ใคร  
ที่ยังไม่เคยลองลิ้มรสอาหารที่มีส่วนผสม  
ของพะโล้หรือมักมีอาการท้องอืด อาหาร  
ไม่ย่อย และปวดท้องก็ลองรับประทานกัน  
ดูนะคะ เช่น เมนูไข่พะโล้ เป็ดพะโล้ หมู  
พะโล้ ถือว่าเป็นวิธีการรักษาสุขภาพแบบ  
ง่าย ๆ โดยไม่ต้องกินยาปฏิชีวนะเลยคะ.

