



สมุนไพรที่ช่วยให้นอนหลับ

1. กระถิน



กระถินเป็นผักพื้นเมืองของไทย มีสรรพคุณทางยามากมาย เป็นยาอายุวัฒนะ เมล็ดแก่ของกระถินช่วยรักษา อาการนอนไม่หลับได้

2. มะระ



มะระเป็นผักมีรสขมและมีฤทธิ์เย็น จะช่วยลดธาตุไฟในร่างกาย แก้อาการนอนไม่หลับ

3. กระเทียม



รู้หรือไม่ว่าแค่นำกระเทียมไปวางไว้ใต้หมอน จะทำให้นอนหลับสนิท เพราะสารธรรมชาติในกระเทียมจะช่วยในการรักษาอาการนอนไม่หลับ อาการเหม่อลอย สะดุ้งผวาตกใจง่าย

4. โหระพา



โหระพา เป็นสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม ใบโหระพาสดมีน้ำมันหอมระเหย มีกลิ่นหอม ช่วยผ่อนคลายความเครียด แก้นอนไม่หลับ นอนสะดุ้งผวา ลดอาการซึมเศร้า

5. ขี้เหล็ก



ดอกขี้เหล็กมีสารที่ช่วยออกฤทธิ์กล่อมประสาท ช่วยให้สมองผ่อนคลายความเครียด แก้อาการประสาท อาการนอนไม่หลับจึงช่วยทำให้นอนหลับง่ายขึ้น

6. ขิง



ขิงมีฤทธิ์ในการลดการอักเสบในร่างกาย ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ ช่วยในการผ่อนคลาย แก้อาการนอนไม่หลับ และทำให้ระบบไหลเวียนโลหิต ในร่างกายดีขึ้นด้วย เพียงแค่น้ำขิงผสมน้ำตาลทรายแดงก็สามารถช่วยให้นอนหลับสบายแล้ว

7. มะกรูด



กลิ่นน้ำมันหอมระเหยจากผิวมะกรูด ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด คลายความกังวล อีกทั้งยังช่วยสร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย สมองปลอดโปร่ง ทำให้นอนหลับสบาย

เอกสารอ้างอิง

มูลนิธิแม่ฟ้าหลวง ในพระบรมราชูปถัมภ์. สมุนไพรช่วยให้นอนหลับสมุนไพรไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 5 พฤษภาคม 2564]. เข้าถึงได้จาก <https://home.maefahluang.org/17517612/7herbs>

ผู้ตั้งบทความ : ภก.ธนากร ศรียานุวัตรกุล

// Email : vck_rx@hotmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างนี้

