



สมุนไพรบรรเทาอาการท้องผูก



แมงลัก

ชื่อท้องถิ่น : ก้อมก้อข้าว มังลัก

สรรพคุณ : ใช้เป็นยาระบายที่ดี ช่วยเพิ่มกากอาหารทำให้อุจจาระมาก เมื่อกจะช่วยหล่อลื่น และช่วยให้อุจจาระอ่อนตัว

ส่วนที่ใช้และวิธีใช้ : เมล็ดแมงลัก 1 ช้อนชา แช่น้ำ 1 แก้ว ทิ้งให้พองเต็มที่ รับประทานก่อนนอน



คำเตือนและข้อควรระวัง :

ควรใส่น้ำให้มากพอเพื่อให้เมล็ดแมงลักพองตัวเต็มที่ เนื่องจากหากเมล็ดแมงลักพองตัวไม่เต็มที่ จะดูดน้ำจากกระเพาะอาหารและลำไส้ ทำให้อุจจาระแข็ง และอุดตัน เกิดอาการท้องผูกมากขึ้น



เอกสารอ้างอิง

- กองเภสัชกรรม สำนักอนามัย. สมุนไพร ยาใกล้ตัว. พิมพ์ครั้งที่ 1, นนทบุรี, 2565.

ผู้ตั้งบทความ : กลุ่มงานวิชาการและแผนงาน กองเภสัชกรรม E-mail : vck.rx.news@gmail.com

ดาวน์โหลดข่าวสารนี้
ที่ QR CODE ด้านล่างค่ะ

