



ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๘๖ ประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

ลดบุหรีด้วย “หญ้าดอกขาว”



สมุนไพรหญ้าดอกขาวในรูปแบบชง หากดื่มก่อนการสูบบุหรี จะส่งผลให้รสชาติของบุหรีเปลี่ยนไป และไม่อยากสูบบุหรีในที่สุด ซึ่งสามารถลดปริมาณมวนบุหรีที่สูบต่อหนึ่งวันได้อย่างรวดเร็วภายใน 1-2 สัปดาห์ ไม่ว่าจะสูบหนักหรือเบามาก่อนก็ตาม

ในกรณีที่ใช้อย่างต่อเนื่อง สามารถช่วยลดบุหรีได้ถึง 60-70% ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม การเลิกบุหรีที่ดีที่สุดนอกจากใช้สมุนไพรหญ้าดอกขาวแล้ว การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยออกกำลังกายร่วมกับความตั้งใจเพื่อตนเอง หรือบุคคลที่รักจะช่วยเสริมทำให้เลิกบุหรีได้สมบูรณ์แบบยั่งยืน

ส่วนที่ใช้และวิธีใช้ เพื่อลดอาการอยากบุหรี

นำหญ้าดอกขาวทั้งห้า (ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล) 2-3 ต้นใส่น้ำพอท่วม จากนั้นต้มจนเดือดนาน 10 นาที แล้วดื่ม หรือใช้ในรูปแบบของชาชงขนาด 3 กรัม ดื่มหลังอาหารทันที

เอกสารอ้างอิง

๑.หญ้าดอกขาว..หมอน้อย คอยช่วยคน,สมุนไพร อภัยภูเบศร แหล่งสืบค้น<http://www.abhaiherb.com/knowledge/thaiherb/๒๐๔๔> ; วันที่สืบค้น ๒๕ เม.ย.๖๐