



ตะไคร้ ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Cymbopogon citratus* จัดเป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นกอ มักนิยมปลูกไว้ตามบ้านและนำมาปรุงอาหาร เป็นสมุนไพรที่มีประโยชน์และช่วยบรรเทาอาการของโรคบางชนิดได้ แต่หารู้หรือไม่ว่าจริง ๆ แล้ว ภายใต้อันแข็ง ๆ และใบที่คมของตะไคร้ยังซ่อนคุณประโยชน์เอาไว้มากมายจนคาดไม่ถึง วันนี้เราไปดูประโยชน์ของ**ตะไคร้**ที่รู้แล้วต้องทึ่งที่นำมาจากเว็บไซต์ allwomenstalk กันดีกว่าค่ะ ใครที่ชอบกลิ่นหอม ๆ ของมัน จะต้องยิ่งรักเจ้า**สมุนไพร**ชนิดนี้มากขึ้นกว่าเดิมแน่นอน

สรรพคุณของตะไคร้ ประโยชน์ ๆ ของสมุนไพรใกล้ตัว

อุดมไปด้วยวิตามิน

อย่าคิดว่าตะไคร้มีประโยชน์แค่ใช้ปรุงอาหารเท่านั้น เพราะที่จริงแล้วตะไคร้นั้นอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุมากมาย ทั้งวิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินบี นอกจากนี้ยังมีโฟเลต แมกนีเซียม สังกะสี ทองแดง ธาตุเหล็ก โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส แคลเซียม แมงกานีส โอ้โฮ ... วิตามินเยอะขนาดนี้ คราวหน้าเจอตะไคร้ในอาหารก็อย่าเชีย้ทิ้งนะ

ช่วยไล่แมลง

นอกจากจะนำมาทำอาหารแล้ว ตะไคร้ยังมีประโยชน์ในการไล่แมลงอีกด้วย เพราะในตะไคร้มีน้ำมันหอมระเหยอยู่ทั้งในใบและในลำต้น ซึ่งน้ำมันหอมระเหยเหล่านี้มีคุณสมบัติในการไล่แมลงได้อย่างดี จึงไม่น่าแปลกใจที่เราจะได้เห็นผลิตภัณฑ์สบู่ ผลิตภัณฑ์ไล่แมลงที่มีส่วนผสมของตะไคร้วางขายอยู่ในท้องตลาดมากมาย ใครที่ชอบกลิ่นตะไคร้ละก็ลองหามาใช้ได้นะคะ

ล้างสารพิษ

สำหรับคนที่รักสุขภาพและชอบล้างพิษในร่างกายบ่อย ๆ ไม่ควรพลาดเจ้าตะไคร้เลยล่ะ เพราะว่ามันมีคุณสมบัติในการล้างสารพิษในร่างกายด้วยการทำให้คุณปัสสาวะบ่อยขึ้น เนื่องจากสารเคมีที่อยู่ในตะไคร้จะช่วยทำความสะอาดระบบย่อยอาหาร อย่างเช่น ตับ ตับอ่อน ไต และกระเพาะปัสสาวะ ขับสารพิษและกรดยูริกออกจากร่างกาย ทำให้ระบบย่อยอาหารของคุณสะอาดขึ้น และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นค่ะ

ช่วยย่อยอาหาร

ตะไคร้ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้นค่ะ เพราะมีการศึกษาหนึ่งพบว่าการดื่มชาตะไคร้จะช่วยในการย่อย ลดอาการปวดท้อง แก้อาการท้องอืด ท้องเสียได้ นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันและลดแก๊สในลำไส้ได้อีกด้วย

ช่วยซ่อมแซมและบำรุงระบบประสาท

มีการศึกษาจำนวนไม่น้อยพบว่าตะไคร้สามารถช่วยซ่อมแซมและเสริมความแข็งแรงให้กับระบบประสาทได้ พิสูจน์ได้ง่าย ๆ ด้วยการนำน้ำมันหอมระเหยตะไคร้มาหยดลงบนผิว คุณจะรู้สึกได้ว่ามันอุ่น ๆ ซึ่งมันจะทำให้กล้ามเนื้อของคุณผ่อนคลายมากและลดอาการตะคริวได้ แต่ก็อย่าลืมว่าทุกครั้งที่จะใช้น้ำมันหอมระเหยตะไคร้คุณควรที่จะผสมมันกับน้ำมันตัวพา (Carrier oil) และห้ามใช้น้ำมันหอมระเหยโดยตรงกับผิวเด็ดขาดค่ะ

ช่วยรักษาอาการอักเสบ

ตะไคร้สามารถช่วยทำให้คุณรู้สึกผ่อนคลายและบรรเทาอาการปวดต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการอักเสบซึ่งเป็นสาเหตุของอาการปวดต่าง ๆ เช่น ปวดฟัน ปวดกล้ามเนื้อ หรือการปวดตามข้อได้อีกด้วย ดังนั้นถ้าหากคุณรู้สึกปวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ลองหาน้ำมันที่ผสมน้ำมันหอมระเหยตะไคร้มาวดดูนะคะรับรองว่าหายแน่นอน

ช่วยบำรุงผิว

ตะไคร้เป็นสมุนไพรที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ดังนั้นมันจึงสามารถช่วยบำรุงผิวของคุณได้ ทำให้ผิวของคุณเปล่งประกายความมีสุขภาพดีออกมา แถมยังช่วยทำให้ผิวของคุณอ่อนเยาว์อยู่เสมอ และช่วยลดสิวต่าง ๆ ได้อีกด้วย