

# ສູ່ລົມທະວາດ້ວຍສມຸນໄພຣສເຜີດຮ້ອນ

ກະ. ກັດຕິຍາ ໄຊຍນອກ  
ສໍານັກງານຂໍອມລສມຸນໄພ  
ຄະນະເກສັ້າສາສຕ່ຽມ ມາວິທຍາລ້ັມທິດ

ເດືອນຕົກ ເດືອນແດດອອກ ເດືອນມີໂນກ ເດືອນນໍ້າທ່ວມ  
ໂອຍຍຍຍຍ!!! ມັນຈະອະໄຮກັນນັກນ້າເນື່ອ!!

ບໍນໄປກີ່ເຫັນນັ້ນ...ໃນສພາວະທີ່ເອາແນ່ເອານອນຂອງໄຮກັນສພາພຸ່ມມີອາກາສໄມ້ໄດ້ເຊັ່ນນີ້ ການ  
ຮູ້ຈັກປ້ອງກັນຕົນເອງແລະເຕີຍມສພາພ່າງກາຍໃຫ້ພ້ອມ ນໍາຈະເປັນສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດຊື້ນະ...ເຂົ້ວ...

ເມື່ອອາກາສເຢັນລົງ ກົດຈາກທຳໃຫ້ເກີດກາເຈັບປ່ວຍໄດ້ງ່າຍ ຜຶ່ງການຮັບປະທານອາຫາຣທີ່ປ່ຽງ  
ເສົ້າໃໝ່ງໆ ທີ່ຮູ້ອາຫາຣທີ່ມີເມີສເຜີດຮ້ອນ ຈະຊ່ວຍໃຫ້ຮ່າງກາຍເກີດກາປັບສຸມດຸລແລະພ້ອມຮັບ  
ສພາພວດລ້ອມທີ່ເປີ່ຍັນແປລັງນີ້ໄດ້ດັ່ງ ແລະນັບເປັນໂສດີຂອງເຮົາຈາວໄທຢົງໆ ເພຣະສມຸນໄພ  
ໄທຢ່າຍໜິດມີເມີສເຜີດຮ້ອນ ອົກທັງສ່ວນໃຫ້ຢູ່ກີ່ໃຊ້ເປັນສ່ວນປະກອບໃນອາຫາຣໄທຍອຸ່ງແລ້ວ ທັກກາຍ  
ໃຊ້ແບບເປັນພື້ນເດືອນ ທີ່ຮູ້ໃຫ້ໃນຮູ່ປະບົບຂອງເຄື່ອງເທບເພື່ອໃສໃນອາຫາຣປະເທດຕ່າງໆ ຜຶ່ງນອກຈາກ  
ຮ້ອນແລ້ວ ສມຸນໄພເຮົານີ້ຍັງມີສຣັບຄຸນທີ່ນໍາສັນໃຈອີກມາກມາຍເລຍຄະ ໄກສອງມາດູກັນສີ  
ຮູ້ຈັກຂອງໄຮກັນບັງເອິ່ນ...

**ກະເຈີວແಡງ:** ຮ່ອອ່ອນແລະດອກອ່ອນມີເມີສເຜີດຮ້ອນ ໃຊ້ຮັບປະທານສດ ທີ່ຮູ້ລວກຈົ່ມ  
ນໍ້າພຣິກ ມີສຣັບຄຸນຂ່າຍຂັບລົມ

**ກະໜາຍ:** ຮາກແລະເຫັນມີເມີສເຜີດຮ້ອນ ໃຊ້ປະກອບໃນອາຫາຣປະເທດຜັດເດີດແລະແກງເຜີດ  
ດັ່ນອ່ອນຮັບປະທານເປັນຜັກສົດຈົໍມກັບນໍ້າພຣິກ ມີສຣັບຄຸນບໍາຮຸງກຳໜັດ ທຳໃຫ້ກະຊຸມກະໜາຍ  
ບໍາຮຸງກຳລັງ

**ກະເຖີມ:** ຮ້າມີເມີສເຜີດຮ້ອນ ໃຊ້ເປັນເຄື່ອງເທບ ມີສຣັບຄຸນແກ້ຈຸກແນ່ນ ທ້ອງອືດ ທ້ອງເພື່ອ  
ຂັບລົມ ຂັບປັ້ງສ່າວະ ແລະແກ້ໄຂ ໃນມີສຣັບຄຸນ ມີສຣັບຄຸນແກ້ໄຂຫວັດ

**ກະເພຣາ:** ໃບແລະຍອດອ່ອນມີເມີສເຜີດຮ້ອນ ໃຊ້ປະກອບໃນອາຫາຣປະເທດຜັດແລະແກງ ມີ  
ສຣັບຄຸນຂັບລົມ ແກ້ປັດທ້ອງ ແລະແກ້ຄົລື່ນໄສ້ອາເຈີຍນ

**ຂມື້ນໜັນ:** ເໜັງມີເມີສເຜີດຮ້ອນ ໃຊ້ເປັນສ່ວນປະກອບໃນອາຫາຣປະເທດແກງ ມີສຣັບຄຸນແກ້  
ທ້ອງອືດທ້ອງເພື່ອ ແລະຂ່າຍຮັກໜ້າແພລໃນກະເພເວົາອາຫາຣ

**ຂ່າ:** ເໜັງມີເມີສເຜີດຮ້ອນ ໃຊ້ເໜັງແກ້ໃນການປ່ຽງຮສແລະແຕ່ງກຳລິ່ນຂອງເຄື່ອງແກງ ເໜັງອ່ອນ  
ດັ່ນອ່ອນ ດອກອ່ອນ ໃຊ້ຮັບປະທານສດ ທີ່ຮູ້ລວກຈົ່ມນໍ້າພຣິກ ມີສຣັບຄຸນຂ່າຍຂັບລົມ ແກ້ປັດມວນທ້ອງ

**ຂົງ:** ເໜັງມີເມີສເຜີດຮ້ອນ ໃຊ້ປະກອບອາຫາຣຫລາຍປະເທດ ແລະໃຫ້ທຳເປັນຜັກດອງ ເໜັງຂົງມີ  
ສຣັບຄຸນຂ່າຍຂັບລົມ ຂັບເໜັງ ຂັບເສັມໜະ ແລະແກ້ຄົລື່ນໄສ້ອາເຈີຍນ

**ຈະພລູ:** ສ່ວນໃນມີເມີສເຜີດ ນິຍມນໍາໃນອ່ອນດີບມາທ່ອທຳເມື່ອງຄໍາ ໃບອ່ອນ ແລະຍອດອ່ອນ  
ສາມາຄນໍາມາຮັບປະທານສດທີ່ຮູ້ລວກຈົ່ມນໍ້າພຣິກໄດ້ ມີສຣັບຄຸນໃນການແກ້ປັດທ້ອງຈຸກເສີຍດ ບໍາຮຸງ  
ຮາດຸ ແຕ່ການບັນຍາຈະພລູມີຂໍ້ວະວັງ ເນື່ອງຈາກຈະພລູມີສາຮອອກໜາເລກສູງ ອາຈານໄມ່ເໜັງສໍາຫຼັບ  
ຜູ້ທີ່ເປັນນິ່ວ

**ຕີປລື:** ພລແກ່ມີເມີສເຜີດຮ້ອນ ໃຊ້ເປັນເຄື່ອງເທບໃນອາຫາຣປະເທດແກງເຜີດ ຂ່າຍດັບກຳລິ່ນຄວາ  
ມືຖືທີ່ຂັບລົມ ແກ້ໄຂ ຍອດອ່ອນແລະຜລ່ອ່ອນຮັບປະທານເປັນຜັກສົດ

**ตะไคร้:** ราก ลำต้น และเหง้ามีรสเผ็ดร้อน ใช้ปูรุ่งแต่งกลิ่นอาหาร ดับกลิ่นคาว และเป็นส่วนผสมในเครื่องแกงต่างๆ มีสรรพคุณแก้ท้องอืด ขับลม และช่วยขับปัสสาวะ

**ผักแซวย:** ใช้หั้งต้นมีรสร้อน ในการปรุงอาหารประเภทแกงอ่อง หรือใช้รับประทานสด จิมกับแจ่ว ป่น ลาบ ก้อย มีสรรพคุณช่วยขับลม

**ผักໄผ:** มีรสร้อน สรรพคุณช่วยขับลม ยอดอ่อนและใบอ่อนใช้รับประทานเป็นผักสด หรือต้มให้สุกก่อน ผักໄผมีกลิ่นหอมฉุนจึงสามารถช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้

**พริกขี้หนู:** ผลมีรสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณขับลม ขับปัสสาวะ แก้ไข้หัวด ขับเหงื่อและช่วยให้เจริญอาหาร ยอดอ่อนใช้ลวกเป็นผักแกล้มกับน้ำพริกหรือนำไปปรุงอาหารประเภทแกง ผลใช้ปรุงอาหารหลายประเภท และทำให้อาหารมีสชาติอร่อยยิ่งขึ้น

**พริกไทย:** เมล็ดอ่อนและเมล็ดแก่มีรสเผ็ดร้อน เมล็ดใช้ปูรุ่งอาหารประเภทผัดเผ็ด มีสรรพคุณแก้ท้องอีด ท้องเพื้อ

**มะกรูด:** ผลสดและใบสดใช้ปูรุ่งอาหาร ดับกลิ่นคาว ผิวมะกรูดมีสรรพคุณเป็นยาขับลม แก้ปวดท้อง นอกจากนี้นำมะกรูดยังมีวิตามินซีช่วยรักษาโรคเลือดออกตามไรฟันด้วย

**แมงลัก:** ใบมีรสเผ็ดร้อน ใช้ปูรุ่งอาหาร แต่งกลิ่นอาหาร และใช้เป็นผักเคียง สรรพคุณแก้ไข้หัวด และขับลม

**สะระแหน:** มีรสเผ็ด เย็น ยอดอ่อนและใบอ่อนใช้รับประทานเป็นผักสด หรือใช้ในการแต่งกลิ่นอาหารให้นำรับประทาน ในสะระแหนต้มเป็นน้ำชาดื่มเพื่อช่วยขับเหงื่อ และช่วยระบบย่อยอาหารได้

**霍霍พา:** ใบมีรสเผ็ดร้อน ใช้ปูรุ่งอาหาร แต่งกลิ่นอาหาร และใช้เป็นผักเคียง มีสรรพคุณแก้ท้องอีด ท้องเพื้อ

โอ้...เยอะจริงๆ นะเนี่ย เห็นไหมคะว่าสมุนไพรส่วนใหญ่เป็นพืชผักที่เรารู้จักและรับประทานกันเป็นประจำอยู่แล้ว ราคาก็ไม่แพง แต่ยังหาง่ายอีกด้วย อีกต่างหาก ดังนั้นการดูแลตัวเองด้วยพืชสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อนสำหรับต่อสู้กับลมหนาวที่กำลังเข้ามานี้ก็ไม่ใช่เรื่องยากอีกต่อไป ว่าแล้วก็ผัดเผ็ดปลาดุกใส่กระชายกับพริกไทยอ่อนเยอะๆ สักจานใหม่คะ ^^

