7 สมุนไพรช่วยย่อยอาหาร

สมุนไพรของไทยที่มีสรรพคุณเป็นยา ช่วยแก้อาการท้องอืดได้...

สมุนไพรที่ว่านั้นก็มีอยู่ 7 ชนิดด้วยกัน เป็นผักคู่ครัวที่หลายๆคนคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี เริ่มจาก **ใบกะเพรา** ตัวยาในใบกะเพราจะกระตุ้นร่างกายให้ขับน้ำดีออกมาช่วยย่อยอาหาร ทำให้ลดอาการท้องอืดไปได้ **พริกสด** จะกระตุ้นร่างกายให้หลั่งน้ำลายออกมากๆ ทำให้มีเอนไซม์ที่ช่วยย่อยอาหารได้มากขึ้น นอกจากนี้ความเผ็ดร้อนของพริกจะทำให้ระบบเผาผลาญทำงานดี และช่วยขับลมซึ่งเป็นตัวการทำให้ท้องอืด **กระเทียม** มีสรรพคุณทั้งช่วยย่อย เพิ่มน้ำย่อยให้มากขึ้น และแก้อาการปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อยด้วย

หอมแดง มีสารอาหารผู้ช่วยของระบบย่อยอยู่หลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นฟลาโวนอยด์ โคไซด์ เพคติน และกลูโคคินิน **ข่า** มีตัวยาที่ช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำดี ซึ่งมีหน้าที่ย่อยอาหารที่เรากินเข้าไป **ตะไคร้** มีสารที่จะกระตุ้นน้ำดีให้ออกมาย่อยอาหาร ทำให้ไม่เหลืออาหารไว้ให้แน่นท้อง และสุดท้าย **ใบแมงลัก** มีน้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ช่วยย่อยอาหาร แถมยังช่วยให้อารมณ์ดี จิตใจผ่อนคลายอีกด้วย...

ขอขอบคุณ

http://zybernia.wordpress.com/2009/02/08/herb/