

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4948 วันศุกร์ที่ 8 พฤษภาคม พ.ศ. 2558 หน้า 22

สมุนไพรดูแล‘เท้า’



อากาศร้อนๆ แบบนี้ หลายๆ ท่านคงประสบกับปัญหาเท้ามีกลิ่นไม่พึงประสงค์ จนไม่อยากจะถอดรองเท้าในที่สาธารณะ เพราะเกรงใจคนรอบข้าง หรืออีกหลายๆ ท่านก็อาจกำลังประสบปัญหาเรื่อง “เท้า” ไม่ว่าจะเป็นเท้าแตก เท้าด้น ซึ่งการดูแลเท้านั้น ไม่ใช่แค่เรื่องของความสวยความงามแต่เพียงอย่างเดียว แต่สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งโดยปกติเท้าจะเป็นแผลง่ายและหายยาก หากดูแลผิดวิธีอาจจะทำให้แผลยิ่งรุนแรงมากขึ้นไปอีก

● วิธีการดูแลรักษาเท้าไม่ให้เกิดกลิ่นอับ

-รักษาความสะอาดเท้า รองเท้า ถุงเท้า และตู้เก็บรองเท้า อาทิ การขจัดสิ่งหมักหมมตามซอกเท้า ซักรองเท้าและถุงเท้าเป็นประจำ เช็ดทำความสะอาดตู้รองเท้า

-หลีกเลี่ยงการสวมรองเท้า หรือถุงเท้าในขณะที่เท้าเปียก หรือหลังการอาบน้ำ ควรล้างเท้าและซับให้แห้งก่อน เพื่อหลีกเลี่ยงเชื้อราที่จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคฮ่องกงฟุต

● สมุนไพรกำจัดกลิ่นอับ

สมุนไพรที่ใช้ในการกำจัดกลิ่นอับนั้น ต้องเป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยอยู่ในตัว และมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ อาทิ สมุนไพรประเภทข่า เช่น ข่าเหลือง ข่าลิง ซึ่งมีน้ำมันหอมระเหยอยู่เป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะข่าลิง ถึงแม้จะมีขนาดเล็กกว่าข่าบ้าน แต่มีน้ำมันหอมระเหยมากกว่า และมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อดีกว่าด้วย เมื่อเราใช้สมุนไพรให้เหมาะกับโรค ประกอบกับองค์ความรู้ในการ

นวดเท้า จะเป็นการช่วยกระตุ้นเลือดลมให้หมุนเวียนได้นอกจากนี้ยังมีการขัดเท้า โดยใช้ สับปะรด สะระแหน่ ผสมด้วยเกลือแกง แล้วนำมาขัดเท้า จะช่วยให้เท้าของคุณนุ่มนวล และลดอาการเท้าแตกได้เป็นอย่างดี

● สูตรสมุนไพรดูแลเท้าง่ายๆ ทำได้ด้วยตนเอง

สูตรที่ 1 สูตรแช่เท้าลดกลิ่นอับ

ตัวยา ประกอบด้วย ขิง ข่าเหลืองหรือข่าลิง ข่า

ผิวมะกรูดหรือผิวมะนาว น้ำมันมะกรูดหรือน้ำมันมะนาว เกลืออย่างละ 1 ส่วน นำมาต้ม แล้วแช่เท้าไว้ 10-15 นาที เป็นประจำ ช่วยลดกลิ่นอับ และคลายการปวดเมื่อยเท้า

สูตรที่ 2 การขัดเท้าและการขจัดคราบหมักหมม

ตัวยา ประกอบด้วย สับปะรด 2 ส่วน สะระแหน่

2 ส่วน นำมาปั่นรวมกัน แล้วเติมน้ำมันมะนาวหรือน้ำมันมะกรูด 2 ส่วน และเกลือ 2 ส่วน ผสมเข้าด้วยกัน แล้วนำไปขัดเท้า ช่วยขจัดสิ่งหมักหมม และลดรอยแตกกร้านของเท้า

สูตรที่ 3 สมุนไพรดับกลิ่นในรองเท้าและตู้รองเท้า

ตัวยา ประกอบด้วย ตะไคร้หอม ผิวมะกรูด ถ่าน

ป่น และสารส้มสะอาด อย่างละ 1 ส่วน นำไปแขวนไว้ในตู้รองเท้า หรือใส่ไว้ในรองเท้า สารส้มสะอาดและถ่านป่นทั้งสองจะช่วยเพิ่มพลังดูดซับกลิ่นอับ ส่วนตะไคร้หอม ผิวมะกรูดจะช่วยกระจายกลิ่นจากสมุนไพรไปดับกลิ่นอับได้

นอกจากนี้ สำหรับใครที่อยากติดสมุนไพรลดกลิ่นอับในตู้เย็น รถยนต์ หรือตู้เสื้อผ้า ก็สามารถทำง่ายๆ โดยการผสมผงถ่าน การบูร สารส้ม ที่ทำการสะอาดแล้วกับตะไคร้หรือมะกรูด แล้วนำมาห่อด้วยผ้าขาวบาง ห้อยไว้ในรถ หรือทิ้งไว้ในตู้เย็น ตู้เสื้อผ้า จะช่วยดูดซับกลิ่นลดกลิ่นอับได้เป็นอย่างดี

**สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม ได้ที่
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร**