

**'น้ำผึ้ง' มากคุณค่าสารพันประโยชน์...**

น้ำผึ้ง...ผลผลิตจากผึ้งที่มีคุณประโยชน์มหาศาล อันเป็นที่รู้จักกันดีทั่วโลกตั้งแต่สมัยบรรพกาลกระทั่งปัจจุบัน แม้คนที่ไม่รู้ว่าน้ำผึ้งมีประโยชน์มากเพียงใดก็ยังชื่นชอบที่จะรับประทานน้ำผึ้ง ด้วยน้ำผึ้งมีความหอมหวานรสชาติกลมกล่อม ยากจะลืม...ฉะนั้น จึงมีการเปรียบเทียบกับคนที่เพิ่งแต่งงานกันใหม่ ๆ ว่าอยู่ในช่วงข่าวใหม่ปลามัน หรือช่วงดีมน้ำผึ้งพระจันทร์...ว่าแล้วก็อยากดีมน้ำผึ้งพระจันทร์จังเลย!



น้ำผึ้งผสมให้มีรสหวานชนิดหนึ่ง รสยาก็จะอร่อยขึ้น และช่วยชูกำลัง ซึ่งน้ำผึ้งเข้าได้กับตำรับยาทุกชนิด

หลายชาติหลายภาษานำน้ำผึ้งมาเป็นส่วนผสมในตำรับยา ในตำรับยาไทยนั้นนำน้ำผึ้งมาช่วยแต่งรสยา ข้อ มูลจากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (<http://th.wikipedia.org>) ระบุว่า น้ำผึ้งมีสรรพคุณช่วยบำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้ปวดหลัง ปวดเอว ใช้ทำยาอายุวัฒนะ ใช้น้ำผึ้งแต่งรสยาบางชนิด เช่น ยาแก้ไอที่มีรสขมมาก จนคนใช้กินไม่ได้ ต้องใช้



นำน้ำผึ้งมาเป็นส่วนผสมหนึ่งของตำรับยาไทย ที่ช่วยให้ตัวยาออกฤทธิ์ได้เร็วขึ้น ซึ่งมีหลายชนิด เช่น ได้จากพืช อาทิ น้ำมะนาว ได้จากธาตุ เช่น เปลือกหอยนำมาฝนกับน้ำ ได้จากสัตว์ เช่น งาช้าง รวมถึงน้ำผึ้งที่ถือเป็นน้ำกระสายยาตัวหนึ่งที่มีฤทธิ์แรงทำให้ตัวยาคุดซิมเร็วขึ้น ช่วยกระตุ้นการทำงานของไต และกระจายเลือด ซึ่งทำให้ผู้ป่วยมีกำลังมากขึ้น หรือบางครั้งนำน้ำผึ้งมาผสมกับยาปั้นเป็นลูกกลอน แต่ผู้ปรุงยาควรนำน้ำผึ้งไปเคี่ยวให้เดือดเพื่อฆ่าเชื้อโรค มิฉะนั้น ยาลูกกลอนจะขึ้นราภายหลัง



ในตำรับยาจีนใช้น้ำผึ้งเป็นยาบำรุงร่างกาย โดยเฉพาะบำรุงลำไส้ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดี ลดความร้อนในร่างกาย บรรเทาอาการอ่อนเพลีย และยังช่วยขับสารพิษออกจากร่างกาย น้ำผึ้งมีรสชาติดหวาน ชุ่มคอ สามารถใช้ได้ทั้งเดี่ยวและนำไปเป็นส่วนผสมของยา กรณีที่ใช้เดี่ยวโดยมากใช้ในกรณีลำไส้ไม่ดี

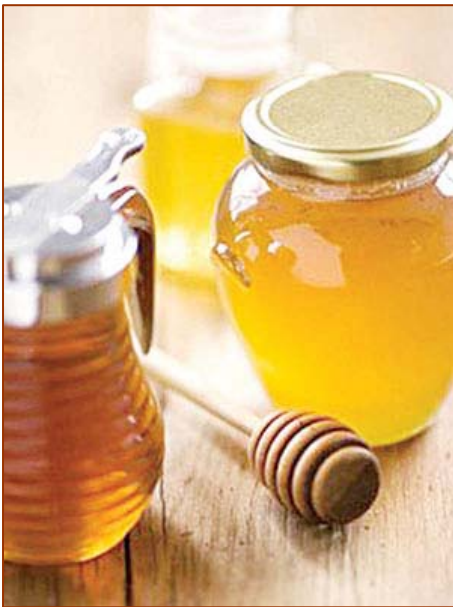
ถ้าร่างกายแข็งแรงอยู่แล้ว กินน้ำผึ้งประจำจะไปช่วยเคลือบลำไส้ ช่วยระบบขับถ่าย แต่สำหรับคนที่มีปัญหา

ท้องผูกบ่อย ๆ กากอาหารที่ค้างอยู่ในลำไส้จะแข็งตัว ถ้าปล่อยให้ท้องผูกนาน ๆ กากอาหารจะขูดผนังลำไส้ อาจทำให้เป็นแผล และมีปัญหาสุขภาพตามมา ซึ่งถ้าเรากินน้ำผึ้งเพื่อช่วยเคลือบลำไส้จะช่วยลดปัญหาลงได้

นอกจากไทยและจีนแล้ว ชาติอื่น ๆ ก็นำน้ำผึ้งไปใช้ประโยชน์ เช่น ชาวกรีก รับประทานน้ำผึ้งก่อนลงสนามแข่งขันกีฬา ชาวอียิปต์โบราณใช้น้ำผึ้งในการสมานแผลผ่าตัดและฆ่าเชื้อโรคเป็นต้น

ข้อมูลจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์(www.ku.ac.th) ระบุว่าในน้ำผึ้งมีสารเอนโดอกซิเจนที่เช่นเดียวกับที่มีในผักใบเขียวและยังมีวิตามินบี ซี ฟอสฟอรัส แคลเซียม เหล็ก และกรดอะมิโน ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพและช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ แร่ธาตุที่กล่าวมาล้วนมีความจำเป็นต่อร่างกายที่จะเข้าไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอบำรุงโลหิต...สำหรับการนำน้ำผึ้งเพื่อนำไปสู่ทางแห่งสุขภาพที่ดี ทาง ม.เกษตรศาสตร์แนะไว้ดังนี้...

ช่วยปรับสมดุลร่างกายและควบคุม น้ำหนัก ผู้ที่รักสุขภาพและผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น โรคปวดข้อ เป็นตะคริวอยู่บ่อย ๆ หรือโรคอ้วน ให้นำน้ำผึ้งไม่ผ่านความร้อน (Raw Organic Honey) 3 ช้อนชา และน้ำส้มสายชูหมักแอปเปิ้ล ไม่ผ่านความร้อน (Raw Organic Apple Cider Vinegar) 3 ช้อนชา ผสมน้ำเปล่า 1 แก้ว ดื่มทุกเช้าหลังตื่นนอน และระหว่างมือเป็นประจำทุกวัน จะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและสดชื่น



อาหารเข้าผู้รักสุขภาพ อันนี้สำหรับผู้ที่ไม่อยากอาหารเข้า รับประทานอาหารหนัก ๆ ไม่ลง แต่ไม่ควรงดอาหารเข้าเดี่ยวโรคกระเพาะจะถามหา ทำง่าย ๆ เพียงนำผลไม้ต่าง ๆ มาหั่น เช่น มะละกอ กล้วย ส้ม ตามชอบ ราดด้วยโยเกิร์ต ลูกเกด และน้ำผึ้ง ไปผ่านความร้อน ก็จะได้อาหารเข้าที่มีประโยชน์ อร่อย อุดมด้วยวิตามิน แร่ธาตุอาหาร เอนไซม์ และโปรตีนที่ย่อยง่าย

ผู้ที่นอนไม่ค่อยหลับ ผสมน้ำผึ้งกับน้ำอุ่นหรือนมร้อนจะช่วยให้หลับสบาย แต่ถ้าได้ร่วมกับการนั่งสมาธิซัก 5 นาทีก่อนนอนยิ่งทำให้คืนนั้นเป็นคืนที่ได้พักผ่อนเต็มที่

สำหรับผิวหน้าสดใส ผู้ที่มีปัญหาสิวเสี้ยนหรือต้องการบำรุงผิวหน้าให้ดูอ่อนเยาว์ มีวิธี ง่าย ๆ ดังนี้ หลังจากล้างหน้าด้วยน้ำอุ่นและเช็ด

ให้แห้งแล้ว นำกล้วยหอม 1/2 ลูก นำมาบดผสมกับน้ำผึ้งไม่ผ่านความร้อน แล้วนำมาทาบนหน้า ทิ้งไว้ซัก 10-15 นาที แล้วล้างออก น้ำผึ้งไม่ผ่านความร้อนจะมีเอ็นไซม์ซึ่งทำให้หน้าชุ่มชื้นและนุ่มนวลขึ้น

เรื่องของน้ำผึ้งยังไม่หมดแค่นี้ วันอังคารหน้าโปรดติดตามตอนต่อไป.

**จรัล ทรัพย์ชัย**

ที่มา :

[http://www.dailynews.co.th/web/html/popup\\_news/Default.aspx?Newsid=187686&NewsType=1&Template=1](http://www.dailynews.co.th/web/html/popup_news/Default.aspx?Newsid=187686&NewsType=1&Template=1)