



สูตรบำบัด (พิมเสนน้ำ)

ส่วนผสม

1. เมณฑอล	100	กรัม
2. พิมเสน	50	กรัม
3. การบูร	30	กรัม
4. น้ำมันยูคาลิปตัส	5	ซีซี
5. น้ำมันสะระแหน่ (เปปเปอร์มินท์)	1	ช้อนโต๊ะ
6. น้ำมันลาเวนเดอร์	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำพิมเสนมาบดละเอียด เพื่อให้ส่วนผสมละลายได้ดีขึ้น
2. นำพิมเสนที่บดแล้วมาผสมกับการบูรและเมณฑอล คนให้ส่วนผสมละลายเข้ากันดี
3. เติมน้ำมันยูคาลิปตัส คนจนส่วนผสมทั้งหมดละลายเป็นน้ำ
4. เติมน้ำมันสะระแหน่ (เปปเปอร์มินท์) คนให้ส่วนผสมละลายเป็นน้ำ
5. แต่งกลิ่นด้วยน้ำมันลาเวนเดอร์
6. บรรจุใส่ขวด

สรรพคุณ

บรรเทาอาการวิงเวียน หน้ามืด ตาลายา เป็นหวัดคัดจมูก แต่ไม่ควรดมมากเพราะอาจทำให้เยื่อจมูกอักเสบหรือประสาทการรับรู้กลิ่นเสียได้

ข้อควรระวังในการพิมเสนน้ำ

1. ควรใช้อย่างระมัดระวังไม่ควรให้เข้าตา จะทำให้ตาอักเสบและอาจทำให้ตาบอดได้
2. ควรวางพิมเสนน้ำให้พ้นมือเด็ก

วิทยากร : อาจารย์วรรณี พรหมดำว
วิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา