**สมุนไพรสำหรับแช่เท้า**

สมุนไพรสำหรับแช่เท้าอุดมไปด้วยสมุนไพรไทยที่จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายและสมุนไพรไทยต่าง ๆยังมีสรรพคุณอีกมากมาย

**ไพล**

บรรเทาอาการอักเสบ ปวดเมื่อย เคล็ด ขัดยอกของกล้ามเนื้อ



**ขมิ้นชัน**

บรรเทาอาการอักเสบและบำรุงผิว ทำให้ผิว นุ่ม เนียน



**ตะไคร้**

ขับลม กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต



**ผิวมะกรูด**

กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต และกลิ่นยังทำให้รู้สึกสดชื่น

**ใบมะขาม**

แก้อาการคัน

**ใบส้มป่อย**

บำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง

**ขั้นตอนการแช่เท้าด้วยสมุนไพร**

1. นำสมุนไพรทั้งหมดมาต้ม
2. นำสมุนไพรที่ต้มทั้งหมดไปผสมกับน้ำอุ่น
3. แช่เท้าประมาณ 10 – 15 นาที

**ข้อควรระวังสำหรับแช่เท้าด้วยสมุนไพร**

1. ควรระวังในการใช้กับคนไข้ที่เป็นโรคเบาหวาน เพราะผู้ป่วยกลุ่มนี้มีประสาทรับรับความรู้สึกที่ช้าซึ่งอาจทำให้ผิวหนังพองได้
2. ควรระวังในการใช้กับคนไข้ที่เป็นเส้นเลือดขอด
3. ไม่ควรใช้กับคนที่มีบาดแผล หรือ โรคผิวหนัง
4. ระวังในผู้ที่แพ้น้ำมันหอมระเหย

**ประโยชน์ของการแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร**

1. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารของร่างกายทำงานดีขึ้น
2. ช่วยให้ระบบการไหลเวียนเลือดดีขึ้น
3. ลดอาการเท้าบวมได้ดีขึ้น
4. ช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น

 **สมุนไพรสำหรับแช่เท้า**



**จัดทำโดย**

**พท.อานีรา แวยูโซ๊ะ**

วิสาหกิจชุมชนแปรรูปสมุนไพรบ้านไอสะเตียร์

84/3 ม.13 ต.บูกิต อ.เจาะไอร้อง จ.นราธิวาส 96130

โทร 065-3971915