

สมุนไพรรักษาสมดุล

ดื่ม กิน

หยอด ทา ฟัน ปอก

เช็ดตัว แช่ อาบ อบ

หลักการใช้สมุนไพรง่าย ๆ

- ผัก ผลไม้ ทุกชนิดเป็นยา (บางชนิดเป็นยาพิษ)
- แบ่งง่าย ๆ เป็น ๒ อย่าง ฤทธิ์ร้อน และ ฤทธิ์เย็น
- ฤทธิ์ร้อน ใช้กับคนที่เย็นเกิน
- ฤทธิ์เย็น ใช้กับคนที่ร้อนเกิน
- สิ่งที่ต้องรู้ คือ ตัวเรานั้นพื้นฐานเป็นร้อนเกิน หรือเย็นเกิน
- อาการร้อนเกินเป็นอย่างไร เย็นเกินเป็นอย่างไร

สิ่งที่ต้องรู้ในการใช้สมุนไพรปรับสมดุล

