

ມັກສຈຣຍໍສມຸນໄພຣໄທຢຕ້ານໂຮຄຄນເມືອງ

ນໍາເສນອເມືອງ : 21 ພ.ຄ. 2552

ເຈົ້າແມ່ວງກາຮາເມືອງໄທຍ "ຄຸນຫົວດ-ຮີພຣຣນ ແລ້ວອ່ອມຮັມຮັດນິ"
ຍືນຍັນຈາກປະສນກາຮນທັງໝົດວ່າໃນໂລກນີ້ໄມ້ມີອະໄຮຈນ້ຳສຈຣຍໍທັກສມຸນໄພຣໄທຍ...ເຊື່ອຄຸນຫົວດ!! ທັງຮາຄາຖຸກ ປຸກ
ເອງກິ່ງຍ່າຍ ແລະເປັນຍາສາມັ້ນປະຈຳບານ ທີ່ຕານໂຮຄກັບໄດສາຮພັດນິກ.

ໂຮຄມະເຮົງ

ຕື່ອ ເປັນໂຮຄຮູຍທີ່ຄວ່າງສືວິຕຄນໄທຢສູງເປັນອັນດັບສາມ ຮອງຈາກໂຮຄທັງໃຈ ແລະອຸບັດໃຫ້
ເກີດໄດ້ຈາກຫລາຍປັຈຈີ ໄມວ່າຈະເປັນກຽມພັນຫຼຸ, ຄວາມບັກພຮອງທາງພັນຫຼຸກຮົມ, ສິ່ງແວດລອມ, ອາຫາຮ
ຮ່ວມຄືງຄວາມເຄື່ອງຈຸດ ແລະກາງໃຈ ສື່ວິຕເຖິງຮົບຂອງຄນຸມືອງ "ມະເຮົງ" ກລັວສມຸນໄພຣໄທຍ ອູ້ຫລາຍຕ້ວະະ
ເພຣະມີສາຮອາຫາຮຕູນໂຮຄຮາຍໄດ້ນາທີ່ ໄກສູງຍາກຫຼາງໄກລມະເຮົງ ແນະນຳທ່ານ ກະເທິຍມ ແລະຜັກຈຳພຸກໂຮມ
ໜຶ່ງອຸດມູດວ່າຍ້ອັນເພື່ອ ຂ້າຍກະຮະດູນຮັບບັນຫຼຸມຄຸມກັນດູານທານມະເຮົງໂດຍຮຽມໜາຕີ ຂະແໜ່ງ ຜັກຈຳພຸກກະຫຼຳປັບປຸງ
ມີສາຮອາຫາຮມະເຮົງໃນລຳໄສ ແລະຫຼາຍດູານມະເຮົງດອມລູ່ໝາກ ສວນ ຂົມົງໝາວແລະຂົມືນໜັນ
ນອກຈາກຈະມີສູ່ຮັບພຸດຸນຂັ້ນລົມໃນລຳໄສແລ້ງ ຍັງມີສາຮ້າຍບ່ອງກັນມະເຮົງລຳໄສຕ່ວຍ ສຳຫັບສາງຄວາມທານ
ຜລໄມຈຳພຸກສນ ເປັນປະຈຳ ເພຣະຫ້າຍລາງສາຮກມະເຮົງ ແລະຍັບຍິ່ງເໜີລມະເຮົງເຕັນມ

ແພທຍໍທາງເລືອກຍັງໄດ້ຄຸນພບຄວາມມັກສຈຣຍໍຂອງ **ມະຮຸມ ສມຸນໄພຣໄທຍແຫ່ງ ວ່າກັນວ່າ** „
ທາກທານອຍາງສົມ່າເສມອຈະຫຼາຍປ່ອງກັນກາຮນເກີດໂຮຄມະເຮົງ ໄດ້ຍຄນເຫັນແກ້ນມີມະຮຸມຫວັງຕົນຄຸດໜາວ
ເພຣະເປັນຫວັງທີ່ຜັກມະຮຸມທາໄດ້ຈາຍ ວິທີທານມີທີ່ການນຳຂອດອກມະຮຸມໄປດູອງເກີບໄວ້ກິນກັນນຳພຣິກ
ຫົ່ວ້ອນໜໍາຍອຸດມະຮຸມ, ໃບອຸນ, ຂອດອາ ແລະຜັກອອນມາລວກ ຫົ່ວ້ອຕຸມໃຫສຸກ ຈົມທານກັນນຳພຣິກ
ຫົ່ວ້ອຈະໃຫຍ່ອດອອນແລະຫຼອດອຸກທຳງແກງສມ ກົ້ວອ່ອຍດີ ມີປະໂຍ່ໝາ ຍັງມີການວິຈັດວຍວາ
ຄນທີ່ທຳຄືໂມຮັກໜາມະເຮົງຄວດືມນຳມະຮຸມ ຂ້າຍລດອາກາຮພັວງສີໄດ້

โรคเบาหวาน

คน อ้วน คือกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน อาการบ่งชี้ ได้แก่ มีปริมาณกลูโคสในเลือดสูง เนื่องจากความผิดปกติในการทำงานของอินซูลิน, บลสูญภาวะน้ำหนักตัว, กระหายนำรูนแรง, น้ำหนักลด, อ่อนเพลีย, อย่างอาหารมากกว่าปกติ, ติดเชื้อในร่างกาย, มีอาการแทรกซ้อนจากโรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคไต และมีปัญหาทางสุขภาพ การรักษาโรคเบาหวานอย่างได้ผล ต้องทำควบคู่กับการวางแผนทางโภชนาการจะ ได้สมุนไพรไทยที่มีฤทธิ์ต้านเบาหวาน มีอาทิตย์ มะแรงเครื่อ และมะแรงตน ช่วย รักษาโรคเบาหวาน, บำรุงเดือด และขับปัสสาวะ รวมทั้งรักษาโรคไต พักทอง ช่วยป้องกันมะเร็งในปอด, ป้องกันเบาหวาน และคุมนำดาลในเลือด ทำลึง มีสรรพคุณเป็นยาดับพิษภัยในร่างกาย, ลดการไข้ และเป็นยาระบายนอนๆ ผูลดิบของทำลึงนำมาปรุงเป็นอาหารช่วยรักษาเบาหวานได้ ผักบุ้ง ไม่ได้ทำให้��านอย่างเดียว แต่ยังบำรุงกระดูก, ลดไข้และแก้เบาหวาน สวน มะระเข็ง ก็เป็นยาช่วยบำรุงน้ำดี, แก้โรคตับอักเสบ และป้องกันโรคเบาหวาน แม้แต่ มะรุ่ม ก็มีสรรพคุณในการรักษาโรคเบาหวานด้วยเช่นกัน.

โรคอ้วน

คน อ้วน มีความเสี่ยงเป็นโรคสารพัด ทั้งเบาหวาน, มะเร็ง, ความดันโลหิตสูง, หัวใจ และโรคข้ออักเสบ การลดน้ำหนักที่ได้ผลที่สุดสำหรับคนอ้วน คือ ต้องทำอย่างเป็นอย่างไป นอกจากจะจำกัดปริมาณอาหาร, หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และออกกำลังกายสม่ำเสมอแล้ว การ เลือกทานสมุนไพรเพื่อกระตุนระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ก็เป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์พิชิตโรคอ้วน ควรทาน แมงลัก เพื่อช่วยดูดซึมน้ำตาลในเสนเอลอด ทำให้น้ำตาลในร่างกายลดลง และลดน้ำหนักได้หลายกิโล สวน กระเจีบมอย ลดความดันโลหิต, รักษาโรคกระเพาะ และเป็นยาระบายนอนๆ แตงโม เป็นยาระบายนอนๆ นำแตงโมปั่นบุ้งช่วยลางสำไสและกระเพาะอาหาร มะละกอ ลดอาการทองอีดทองเพื่อ เป็นยาระบายนอนๆ และ มะม่วงสุก รับประทานเลี้ยงภายในได้ ช่วยแก่อนเพลีย.

โรคเครียด

ความเครียดถือเป็นตัวการให้เกิดโรคร้ายนับไม่ถ้วน ยิ่งภาวะเศรษฐกิจอย่างนี้ บอกได้คำเดียวว่า ใครไม่เครียดก็เป็นไปไม่ได้!! สมุนไพรไทยที่ช่วยลดความเครียดและทำให้ นอนหลับสบาย คือ สายบัว ช่วยลดอาlector เกร็งของสำไส และกระเพาะ ลดความ เครียดทางสมอง กระหล่ำปลี ช่วยลดความเครียด มีสารต้านทานมีดูริงในสำไส ชีเหล็ก แกนในไส ทำลายเชื้อมะเร็ง เป็นยาอนหลับชั้นดี ในบัวบก แกรอนใน ทำให้ความจำดี ช่วยลดความเครียด ฟ้าทะลายโจร แก้ปวดหัวแบบไม่มีสาเหตุ มะนาวมะกรูด ช่วยให้ นอนหลับ บรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย และ พริก ไทย ทำให้สมองปลอดโปร่ง ช่วยลดเครียดได้ผลดี.

โรคภูมิแพ้

เป็น โรคที่เกิดจากภูมิแพ้ที่เกินไปต่อสารก่อภูมิแพ้ ซึ่งคนปกติอาจไม่มีภูมิแพ้แต่คนที่เป็นโรคภูมิแพ้มีทั้งแพ้ฝุ่น, ตัวไครฟุ่น, เชื้อรในอากาศ, อาหาร, ขนสัตว์, เกสรดอกไม้ อาการมีได้หลายแบบ ตุ้บแต่ไข้สูง ไอ, จาม, โพรงจมูกอักเสบ, เยื่อบุติดอักเสบ, หลอดลมอักเสบ, หอบหืด และเกิดผื่นคันที่ผิวหนัง การดูดซูบโรคภูมิแพ้ จะต้องเพิ่มภูมิคุ้มกันให้รูงกาญ โดยสมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณด้านนี้ ต้องยกให้ กะหลาดอกร บำรุงภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง บุ้งปองกันโรคมะเร็งเต้านม ขณะที่ ชื่นชา ย มีสรรพคุณช่วยให้เจริญอาหาร, เพิ่มภูมิคุ้มกันให้รูงกาญ, บำรุงไตให้แข็งแรง ทานนำมาปั่นกับแครอท ผสมน้ำสมดื่มทุกเช้า จะช่วยให้สุขภาพดีเหลือเชื่อ.

ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ