

ลดสารพิษเพื่อสุขภาพด้วยสมุนไพร

นำเสนอด้วย : 28 ຕ.ค. 2555

ลดสารพิษเพื่อสุขภาพด้วยสมุนไพร (ไทยโพสต์)

ขอขอบคุณภาพประกอบจาก [โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ](#)
[สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี](#)

คนเมืองพึงระวังเรื่องสุขภาพ เพราะท่านอยู่ในกลุ่มที่สะสมสารพิษ
โรคภัยแพ้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ง่าย

คุณเมืองเป็นกลุ่มชนที่อาศัยอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยมลพิษ ทั้งด้านอากาศ อาหาร น้ำ และร่างกายต้องสะสมสิ่งแปลกปลอมที่เป็นสารพิษเข้าสู่ร่างกายเป็นประจำทุกวัน ทำอย่างไรคนเมืองจึงจะมีทางเลือกเพื่อสุขภาพที่ดีได้ ทามกลางสิ่งแวดล้อมที่เลือกไม่ได้เช่นนี้

สิ่งหนึ่งที่อยากแนะนำคือใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ
ชั่งสมุนไพรดังกล่าวที่มีสรรพคุณตามต่อไปนี้
ช่วยในการล้างพิษ
นาทีจำนำมประยุกต์ใช้ในรูปเครื่องดื่มประจำวัน หรือใช้ในการอาบน้ำเพื่อช่วยขับพิษในร่างกายได้

สมุนไพรที่มีสรรพคุณในการล้างพิษที่น่าสนใจมีอยู่หลายตัว เป็นสมุนไพรที่มีรสจัด
จากการสอบถามพื้นบ้านหลายท่านที่มีประสบการณ์ในการรักษาผู้ที่กินยาแมลง หรือเกษตรกรที่เจ็บป่วย
 เพราะใช้สารพิษหรือสารเคมีทางการเกษตร รวมถึงผู้ที่ติดยาเสพติด
 หมอยังแนะนำให้ใช้สมุนไพรในกลุ่มนี้รักษาซึ่งใช้ได้ผลดี
 ดังนั้นแม้คนในเมืองจะไม่ใช้กลุ่มคนที่เผชิญกับสารเคมีโดยตรงอย่างเกษตรกร
 แต่ในกระบวนการบริโภคนั้นก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าพืชผักที่นำมาประกอบอาหารนั้น
 ล้วนแต่ผ่านการปลูกด้วยการฉีดยาฆ่าแมลงและปุ๋ยเคมีเข็นกัน
 นอกจากนี้วิถีชีวิตประจำวันยังดูดซับสารพิษจากมลภาวะทางอากาศอีกเป็นประจำ
 จึงอยากรสลองทางเลือกในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร เพื่อช่วยลดสารพิษในร่างกาย



รงจีด

☒ รงจีด

เป็นสมุนไพรที่รู้จักกันกว้างขวางในเรื่องสรรพคุณช่วยลดสารพิษ โดยเฉพาะบรรดาคอเหลาทั้งหลายมักนิยมนำไปต้มดื่มเพื่อแก้อาการมาความหรือ ถอนพิษเม้าค้าง นอกจากจะรักษาดีตัวนี้แล้ว ยังมีว่านแรงจีดอีกด้วยที่นิยมอมก่อนไปกินเหลา เพราะเชื่อว่าจะช่วยให้ไม่เม้าเหลา (แล้วจะกินไปทำไม้ก็ไม่รู้เปลี่ยงเงิน)

นอกจากนี้ ชาวบ้านตามชนบททั่วไปยังใช้ถอนพิษเม้าเบื้องจากเห็ด โดยส่วนมากชาวชนบทนิยมเก็บเห็ดไปทาน โดยบางคนก็ไม่มีความรู้ว่าเห็ดที่ตนเก็บมานั้นกินได้หรือไม่ ด้วยเหตุนี้เองที่เรามักพบข่าวตามหนังสือพิมพ์ว่ามีคนกินเห็ดจนต้องเข้าโรงพยาบาลลงทางท้องทุกปี แต่หมออพันบานเข้าตามลางจีดให้ดื่มแก้ทางกันไม่นานอาการก็ดีขึ้น

สรรพคุณของแรงจีดตามตำราใช้รากและเถามาปูรุงเป็นยาถอนพิษ แก้พิษเบื้องเม้า แก้พิษไข้ หรือใช้เป็นยาแก้ถอนในกระหายน้ำ ส่วนมากจะพบตามราษฎรหรือหมออพันบานที่ใช้รากหรือเถา แต่โดยทั่วไปนั้นจะใช้ใบแรงจีดตากแห้งตามดื่มหรือซงดื่มเป็นชา

งานวิชาการหรืองานวิจัยเกี่ยวกับแรงจีดยังไม่พูดมากนัก จริง ๆ แล้วถ้ามีการส่งเสริมการวิจัยสมุนไพรตัวนี้ให้สามารถใช้ได้ ศึกษาเพิ่มเติมทางคลินิกถึงความปลอดภัย น่าจะมีอนาคตไกล ที่สำคัญคุณสมบัติอย่างนี้น่าจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของประชาชนด้วย

วิธีใช้ คัดเลือกใบแก่ ล้างให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตากแดดหรืออบให้แห้ง

ใช้ต้มตีมหรือชงแบบชาเป็นประจำเช้า-เย็น วันละ 1 แก้ว



ยานาง

ยานาง

เป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่รู้จักโดยทั่วไป แต่จะเป็นชาวชนบทส่วนใหญ่ที่ใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรชนิดนี้ ในตำราแพทย์ไทยยานางเป็นหนึ่งในตำรายาเบญจ์โลกิวิเชียรหรือยาหาราก ที่มีสรรพคุณโดดเด่นในการถอนพิษไข้

ยานางมีชื่อเรียกหลายชื่อ เถายานาง เถาวัลย์เขียว หญ้ากัคินี ปูเจ้าเขียว ผักจอยนาง เป็นผักพื้นบ้านอีกชนิดที่มีคุณค่าทางโภชนาการคือมีวิตามินเอและแคลเซียมสูงมาก ๆ และการประกอบอาหารที่ใช้น้ำคั้นจากยานางนี้เพื่อเป็นการฆ่าเชื้อของสารบางตัวที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น รายลดฤทธิ์ขึ้นเพื่อน รายให้หนอนมีรศชาติหวานอร่อยขึ้น ในขี้เหล็กก็เช่นกัน

ประโยชน์ทางยานานจะใช้ราก ซึ่งมีรากจีด ใช้แก้ไข้ทุกชนิด เช่น ไข้ผิดสำเภา คือ อาการไข้ที่เกิดจากภูมิคุ้มกันอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกาย ไข้พิษ ไข้เหนื่อย ถือเป็นยากระทุบพิษหรือขับพิษไข้ โบราณใช้ใบยานางต้มกับใบรงจีดให้ผู้ป่วยดื่มและใช้เช็ดตัวเพื่อแก้ไข้ตัวร้อน

ปัจจุบันยานางได้รับความนิยมสูงในการนำมาดูแลสุขภาพ ลดความร้อนในร่างกาย โดย用人้ำคั้นใบยานางดื่มหรืออาจคนรวมกับสมุนไพรอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ยาเย็นเหมือนกัน เช่น ใบเตย ผักบุ้ง



ผักบุ้งไทย

เป็นผักพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่งที่มีสรรพคุณโดดเด่นแก้พิษถอนพิษ หอมพื้นบ้านหลายทานแนะนำให้ใช้น้ำต้มผักบุ้งดื่มเพื่อลงสารพิษจากยาแมลง หรือในตำรับยาอบและอาบสำหรับรับประทานปั๊ดผู้ติดยาเสพติดก็จะมีผักบุ้งเป็นตัวยาหลัก

ผักบุ้งมีหลายชนิด แต่บ้านเรารู้ว่าไปนี่ยังไงคุ้มค่าผักบุ้งจีน เพราะมีสีเขียวอวบ น่ารับประทานและสูชาติค่อนข้างจะหวานกว่าเล็กน้อย แต่ผักบุ้งบ้านเรารสชาติค่อนข้างเผ็ดนิยมรับประทานแกล้มสมตำมະลักษณ์ หรือลวกจิ่มน้ำพริก

สรรพคุณตามตำรายาระบุว่า รากผักบุ้งมีรสจืดเผื่อน แก้ถอนพิษพิสดำแดง ส่วนลำต้นและใบ มีรสเย็นถอนพิษเบื้องมา นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณเป็นยาฆ่าเชื้อ สามารถรักษาแผลเป็นหนองได้ และลดอาการคันจากพิษแมลงกัดโดยได้ดวย

ในแต่ละเมืองมีผักบุ้งไทยสัก 1 กก มือ รับประทานแกล้มนำ้ำพริกเป็นประจำทุกวัน ถ้าไม่รับประทานสูตรก็อาจตาม แล้วนำหัวต้มน้ำอุ่นยาหิงเต็ดขูด ใช้ดีมากพิชได้ ถ้ารับประทานผักบุ้งทุกวันก็ช่วยลดสารพิษในร่างกายได้ leverage ในรูปผักสดหรือ ตามดื่มน้ำก็ใช้ได้ประโยชน์ทั้งสองทาง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

