

## ของดีใกล้ตัว..มะเขืออยู่ไย....ประโยชน์ของพืช ผัก ผลไม้ต่างๆที่ควรรู้จัก....

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

## ของดีใกล้ตัว..มะเขืออยู่ไย....ประโยชน์ของพืช ผัก ผลไม้ต่างๆที่ควรรู้จัก....

- หน่อไม้ - หน่อไม้สด ควรกินคู่กับใบหูก้านาง (เป็นการล้างพิษของหน่อไม้ออก) ช่วยขยายหลอดเลือด
- หน่อไม้ดอง บำรุงไต ล้างยา ล้างพิษ
- หัวไชเท้า ล้างยา ล้างพิษ ฉะนั้นคนป่วยกินยาไม่ควรกิน
- ใบโหระพาและสับปะรด บั่นน้ำ ช่วยเพิ่มเม็ดเลือด (ใบโหระพาเป็นยาอายุวัฒนะ)
- เหงือกปลาหมอ กับพริกไทย กับน้ำผึ้ง เป็นยาอายุวัฒนะ
- ใบกระเพรา ต้มน้ำดื่ม ช่วยขับลม อาจเติมเกลือโครสให้เด็กอยากดื่มก็ได้
- ใบเตย กับ ใบมะนาว ช่วยเพิ่มเม็ดเลือด
- ใบเตย กับ แก่นขหนูน ช่วยเพิ่มเม็ดเลือด
- ผักชี กับสับปะรด ช่วยเพิ่มเม็ดเลือด
- ใบยอ หนึ่ง คั้นน้ำ หรือบั่น กินแก้ปวดข้อ ไม่ควรกินสดเพราะมีสารพิษ
- ใบยอ บั่นกับสับปะรด เพิ่มเม็ดเลือด ใบยอเผา ปิ้ง ยำ หรือใส่ในห่อหมก แก้อ้อ คัดจุมูก
- เนื้อลูกยอ กินหน้าหนาว เช่นส้มตำลูกยอดิบ ล้างพิษได้ กินฤดูอื่น ช่วยขับพยาธิ ควรได้กินปีละครั้ง
- ลูกยอสุก เอาเม็ดออก ผสมยาสระผมสมุนไพร แก้เหา แก้คันจากไรฝุ่น ใช้ขับประจำเดือนอย่างแรง (ระวังอาจแท้งได้) ลูกยอมีฮอร์โมนเอสโตรเจน และตัวเบือเม่า ใช้สับปะรดใส่ช่วยดับกลิ่นลูกยอได้
- ชีเหล็ก ช่วยขับถ่ายดี เพิ่มเม็ดเลือด นอนหลับดี ไม่ควรกินสด เพราะมีสารพิษ
- สะเดา ถ้ากินน้อย กินสดไม่เป็นไร ถ้ากินมาก ควรทำให้สุกก่อน
- สะเดาสด ลวก ช่วยระบบท้องดี เพิ่มน้ำย่อย ลดไข้ ล้างไขมัน ออย่าทานทุกวัน จะปวดเมื่อยตัว
- โรดเก๊าท์ รักษาโดยการกินลูกเต๋อยแทนข้าว 80 % ของอาหาร 3 มื้อใน 7 วันจะหายได้

- เห็ดหูหนูดำ เม็ดบัว งาดำ กินบำรุงไต

- เห็ดหูหนูขาว บำรุงปอด

- เห็ดมีโปรตีนที่ดูดซึมได้ดีกว่าเนื้อสัตว์ ถั่ว มีกรดมิโน สลายสารและต้านอนุมูลอิสระ

- ขนุน บำรุงหัวใจ

- กลอย เป็นอาหารแป้ง ช่วยอุ้มไขมันไปทิ้ง เหมือน มันเทศ บุก กรอบภูเขา ฮ่วยซัว

- มันเทศ กินแก้อ่อนเพลีย แก้ม้ามชื้น ซึ่งทำให้อ้วนง่าย กินแล้วผอม

- มันสำปะหลัง กินแล้วอ้วน กินตอน 9.00 น. เพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย

- ไบโม่เยยม กินสดหรือต้มน้ำ (ต้มทั้งก้าน) แก้วเหาหวาน ความดันโลหิตสูง ลดปวดหัว บำรุงตับอ่อน ช่วยปรับระดับน้ำตาลในสมดุลงู ช่วยระบาย บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย ทำให้เจริญอาหาร ช่วยย่อย หรือใช้สูตรต้มกับหมูสับหรือเตาหูกินบำรุงกำลังดี ภาวโยของไบโม่เยยมยังช่วยขับไขมันได้ดีด้วย จึงควรปลูกมะยมไวประจำบ้าน ปลูกในกระถางก็ได้ การหักให้หักทั้งกิ่งที่ยอดเพื่อใหมันแตกกิ่งเพิ่ม

- รากเตย ต้มน้ำ ต้มแก้วเหาหวาน ดื่กับตับอ่อน

- ไบขลุ (ไม่แน่ใจว่าสะกดคำถูกต้องหรือไม่) ช่วยลดไขมันในเลือดได้ดี โดยเอาไบขลุต้มกับกระเจี๊ยบ-พุทราจีน หรือนำมาผัดหมูสับ ใส่ขึ้นฉ่าย และเกียมบวย แก้วริดสีดวงทวาร ลดเบาหวาน

- ไบขลุ ปั่นกับสับปะรด เพิ่มเม็ดเลือด หรือตากแห้ง นำมาชงดื่มแบบชาก็ได้

- ไบเตยดีกับหัวใจ - หัวต้นหอมดีกับปอด หางกินแล้วเย็น

- กระชาย จักรพรรดิแห่งสมุนไพร (โสมไทย) ดีกว่าโสมเพราะไม่มีสารที่เป็นพิษ มี 3 สีคือ กระชายเหลือง มีโอสถสารสูงสุด หางยาว กระชายแดง หายาก กระชายดำ ประโยชน์ แก่ความดันสูง เลือดเป็นลิ่ม ฟันพุดับ ตอมไรท่อไต หัวใจ เพศ ทำให้ผมดำ เพิ่ม ฮอรโมนเอสโตรเจน แคลเซียม เพิ่มสเปิร์ม แก่กระดูกเสื่อม บำรุงสมอง แก่ปวดข้อ ปวดกระดูก ปวดแขน ปวดขา ขับลม ให้กำลัง ทำให้ไขพยาธิฝ่อ กินพร้อมเปลือก กินได้ทั้งต้น ไม่มีพิษ วิธีทำ ไซกระชาย 1/2 กิโล ขึ้นน้ำ 2 ลิตร แยกกาก เก็บในตู้เย็นไว้ดื่ม ต่ำก็ได้ ผสมน้ำผลไม้ก็ได้ กากไม่ควรกิน เพราะจะดูดโอสถสารกลับ กากไซผสมเหล้ากับน้ำตาลทราย พอกเขาแก่ปวดไต ไซเลี้ยงกุ้ง โตเร็ว ไม่ซีโรค ไซฆ่าเชื้อโรคได้ ปลอดภัย ล้างผัก ผลไม้ที่ดีที่สุด ไม่มีสารตกค้างที่ร่างกายไม่ต้องการ การคั้นน้ำได้โอสถสารมากที่สุด การต้มจะเหลือแค่การขับลม การดองเหล้าก็ได้ กินแล้ว ดีทั้งเพศ กระชาย ที่ใส่ฟอรัวรินให้แซด้วยน้ำเกลือ ล้างออกได้ - น้ำใบบวบก บำรุงสมอง - เม็ดบัว ต้มให้เปื่อย ใส่น้ำตาลกรวด ช่วยฟื้นฟู ฟันกำลัง เพิ่มสเปิร์ม เพิ่มโอกาสตั้งครรภ์ - แปะกวย กับใบบวบก กับใบพุระหง บำรุงผม - แปะกวยมีประโยชน์เหมือนลูกบัว แตนนอยกว่า และแพงกว่า

- ถั่ว 5 สี (กะยาคุ) เป็นยาอายุวัฒนะ ถั่วขาว บำรุงปอด ถั่วแดง บำรุงหัวใจ ถั่วดำ บำรุงไต ถั่วเหลือง บำรุงม้าม ถั่วเขียว บำรุงตับ ใสเพิ่มลูกเต๋อย มันเทศก็ได้

- ขมิ้นชัน มีวิตามิน เอ ซี อี บี รวม เบต้าแคโรทีน สังกะสี สารสีเหลือง Curcumin ที่ไม่มีในอย่างอื่น ช่วยล้างไขมันในตับ แต่ไม่ล้างพิษ ป้องกันมะเร็ง กินก่อนนอน กินมากไม่มีผลเสีย ช่วยให้ผิวสวย ตานหวัด ขจัดเซลล์ร้าย เซลล์มะเร็ง (การทำคีโมขจัดเซลล์ทุกอย่าง) ตานอนุมูลอิสระ แบบผงละลายน้ำดื่มแก้ท้องผูก เปลือกขมิ้นชันกินไม่ได้ มีพิษ กินขมิ้นชันตอนตี 3 บำรุงปอด ผิว ตี 5 บำรุงลำไส้ใหญ่ ฟันปลายประสาท ไม่เป็นริดสีดวง 7 น บำรุงกระเพาะ ทำให้เนื้อแน่น 9 น แก่น้ำเหลืองเสีย แก้ว เบาหวาน ลดความอ้วน 11 น เป็นคนไป บำรุงตับ ผิว ถาดานแล้วทองเสีย รางการกำลังขับพิษ ให้หยุดแล้วเริ่มทานแตนนอย กิน 10 - 20 แคปซูล ตอนเช้าแก้ท้องผูกได้

- น้ำมันพรัวอ่อน ช่วยเพิ่มฮอรโมน เอสโตรเจน สำหรับเพศหญิง บำรุงผม เนื่อมะพรัว ถ้าอ่อนเป็นวัน มีฮอรโมนเอสโตรเจน ถ้าเนื้อขาวแข็งมีฮอรโมนเทสโทสเตอโรน



ของปลอมทำจากรากไม้ลูกหูกวางกินแล้วแล้วขาไม่มีแรง

- องุ่นสีม่วง ช่วยฟอกเลือด บำรุงหัวใจ มีโปรแตสเซียมสูง (กินมากไม่ดีต่อตับ) กินสดจะได้วิตามิน เอ ซี อี สูง ถ้ากวน จะมีวิตามินน้อยลง แต่ไดเอสเตอร์เจนเพิ่ม - ลูกเกดแห้ง บำรุงถุงน้ำดี ตับ ไต

- ดอกคำฝอย ถ้ากินเดี่ยวๆ จะลดโคเลสเตอรอลได้มาก อาจทำให้ซึมได้ - เก๊กฮวย กินแล้วทำให้สดชื่น - ดอกคำฝอย กับเก๊กฮวย ช่วยจับโคเลสเตอรอล แล้วลูกสำรองจะช่วยขับออก

- สุนทรียทุเล ช่วยฟอกเลือด ปรับสมดุล ลดอาการบวม นำมาอบหรือคั่ว จิ้มซีอิ้วกินอร่อย - จับฉ่าย ควรใส่หัวไชเท้า ช่วยล้างพิษ สารตกค้าง

- กล้วยน้ำว่า ช่วยปรับสมดุลระหว่างช่วงความแตกต่างของอาหาร เช่น อาหารไทย - เทศอาหารเจ - คาว ชวงอด - ไม้อด กินก่อนการเปลี่ยนอาหาร

- น้ำเต้าก็ใช้แทนกล้วยน้ำว่าได้

- พริกปาปริกา ช่วยการไหลเวียนของเลือด

- ดอกแค ดอกกาสะลอง (ดอกปีบ) ช่วยบำรุงปอด ตากแห้ง ชงน้ำดื่ม

- บอระเพ็ด ยาว 1 เก๊ก ดันน้ำดื่มช่วยล้างระบบดูดซึมได้ ทำให้เลือดเลี้ยงสมองส่วนหน้าดี

- มะขามเทศมีโซเดียมและแคลเซียมสูง เปลือกใช้ทำยาอ้อมผม และยาสระผม

- มะเขือเทศ บำรุงเลือด หัวใจ แก้อโรซึมเศร้า คนที่หัวใจโต ไตไม่ดีไม่ควรกิน

- อินทผารัม บำรุงไต ระบบเพศ

- ดอกชุมเห็ด ทำให้ถ่ายอย่างแรง เพราะมีพิษ ควรลวกแล้วราดด้วยกะทิล้างพิษ ไม่ควรกินเกิน 3 ดอก

- เห็ดหูหนูดำ ต้มกับหญ้าหวาน ใส่น้ำตาลกรวด ช่วยบำรุงกำลัง บำรุงสมอง ตีต่อปอด ไต ม้าม แต่อย่ากินตอนเย็น เพราะจะเย็นเกินไป

- น้ำตาลกรวดย่อยง่ายกว่า ดูดซึมดีกว่า น้ำตาลทราย

- ลำไยสด บำรุงกำลัง หัวใจ เปลือกมีสารทำให้ร้อนใน แก้โดยให้แช่น้ำเกลือก่อนแกะ หรือต้มน้ำเกลือตาม เม็ดลำไยตากแห้งบด นำมาโรยแผลช่วยให้แห้ง

- ข้าวเหนียว 2 ส่วน ต้มกับลำไยแห้ง 1 ส่วน ใส่น้ำมากๆ กินบำรุง ปอด หัวใจ ตับ - ชিং หอม กระเทียม น้ำผึ้งมะนาว กินแก้หอบหืด ลดไขมัน

- น้ำพริกทอง บำรุงไต

- ของดอง ผักดอง หน่อไม้ดอง บำรุงไต

- หมึกในปลาหมึก ช่วยแก้ร้อนใน ปากเป็นแผล บำรุงไต ล้างระบบดูดซึม ลดโคเลสเตอรอลในปลาหมึก

- กุหลาบ บำรุงหัวใจ ทำให้หายใจโล่ง รู้สึกกระปี้กระเป่า (สีแดงในพริกด้วย) - มะละกินคู่กับ ผักดอง

- ขึ้นฉ่ายคู่กับ เกี่ยมบัว

- ผัก คู่กับมะนาวดอง

- เม็ดแมงลัก เป็นตัวเก็บไขมันไปทิ้ง แต่กินตอนเย็นจะย่อยยาก ทำให้ท้องอืด

- ดอกอินชั้น - ทานสดได้ บีบมะนาวจะเป็นสีชมพู บำรุงไต ช่วยย่อย ทำให้น้ำเหลืองแห้ง
- ยอดมะลุ่ม มีเบต้า แครอลทีน ทำให้ผิวดี แก่ตกระ มีสารเพ็กติน นิ่มๆ ฆ่าพยาธิได้ มีธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัส สรางภูมิคุ้มกัน ตานอนมูลอิสระ ใบตาดานเบาหวาน ทำให้ขับถ่ายดี ป้องกันไมเกรน
- กระเทียม ใช้แก้ท้องเสีย (เป็นสารเซฟติด) ทำให้ทนแดด ทนฝน ทนงานหนัก แต่กลัวฝนจนตัวสั้น ไข่
- ควอร์กินไข่สุก หรือสุกขนาดเป็นมะตูมก็ได้ ไข่ดิบย่อยยาก ดูดซึมยาก
- ไข่แดงเป็นโคเลสเตอรอลดี ช่วยในการดูดซึมของสารอาหารต่างๆ
- ไข่เยี่ยวม้า มีสารอาหารน้อยลง แต่มีโซเดียม ฟอสเฟตสูง ช่วยบำรุงไต
- ไข่เค็ม ยังมีสารอาหารครบ - ไบส์ปอะรดส์บ์ ต้มน้ำดื่ม ช่วยขับปัสสาวะ

ขอบคุณที่มาข้อมูล