

## มหัศจรรย์สมุนไพรไทย ต้านโรคคนเมืองอยู่หมัด

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

## มหัศจรรย์สมุนไพรไทย ต้านโรคคนเมืองอยู่หมัด



มหัศจรรย์สมุนไพรไทย ต้านโรคคนเมืองอยู่หมัด (ไทยรัฐ)

คนสมัยนี้เป็นอะไรนิดหน่อยก็ชอบกินยา แถมยังเชื่อผิดๆว่า อยากรมีสุขภาพดีชีวิตยืนยาว ต้องได้โภชนาการเสริม และวิตามินเยอะๆ เจ้าแมงการุอาหารเมืองไทย "**คุณหรีด-รพีพรรณ เหลืองอร่ามรัตน์**" ยืนยันจากประสบการณ์ทั้งชีวิตว่า ในโลกนี้ไม่มีอะไรจะมหัศจรรย์เท่ากับสมุนไพรไทย...เชื่อคุณหรีด!! ทั้งราคาถูก ปลูกเองก็ง่าย และเป็นยาสามัญประจำบ้าน ที่ต้านโรคภัยได้สารพัดนึก



### โรคมะเร็ง

ถือเป็นโรคร้ายที่คร่าชีวิตคนไทยสูงเป็นอันดับสาม รองจากโรคหัวใจ และอุบัติเหตุ เกิดได้จากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นกรรมพันธุ์, ความบกพร่องทางพันธุกรรม, สิ่งแวดล้อม, อาหาร รวมถึงความเครียด และการใช้ชีวิตเร่งรีบของคนเมือง "มะเร็ง" กลั้วสมุนไพรไทย อยู่หลายตัวคะ เพราะมีสารอาหารต้านโรคร้ายได้น่าทึ่ง ใครอยากห่างไกลมะเร็ง แนะนำให้ทาน กระเทียม และผักจำพวกหอม ซึ่งอุดมด้วยซัลเฟอร์ ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันต้านทานมะเร็งโดยธรรมชาติ ขณะที่ ผักจำพวกกะหล่ำปลี มีสารต้านทานมะเร็งในลำไส้ และช่วยต้านมะเร็งต่อมลูกหมาก สวน ขมิ้นขาวและขมิ้นชัน นอกจากจะมีสรรพคุณขับลมในลำไส้แล้ว ยังมีสารช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ด้วย สำหรับสาว ๆ ควรทาน ผลไม้จำพวกส้ม เป็นประจำ เพราะช่วยล้างสารก่อมะเร็ง และยับยั้งเซลล์มะเร็งเต้านม

แพทย์ทางเลือกยังได้ค้นพบความมหัศจรรย์ของ มะรุม สมุนไพรไทยแท้ๆ ว่ากันว่า หากทานอย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง โดยคนเฒ่าคนแก่นิยมกินมะรุมช่วงต้นฤดูหนาว เพราะเป็นช่วงที่ผักมะรุมหาได้ง่าย วิธีทานมีทั้งการนำช่อดอกมะรุมไปดองเก็บไว้กินกับน้ำพริก หรือนำยอดมะรุม, ใบอ่อน, ช่อดอก และผักอ่อนมาลวก หรือต้มใสสุก จิ้มทานกับน้ำพริก หรือจะไชยยอดอ่อนและช่อดอกทำแกงส้ม ก็อร่อยดี มีประโยชน์ ยังมีการวิจัยด้วยว่า คนที่ทำดีไม่รักษามะเร็งควรดื่มน้ำมะรุม ช่วยลดอาการแพ้รังสีได้ดี



## โรคเบาหวาน

คนอ้วน คือกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน อาการบ่งชี้ ได้แก่ มีปริมาณกลูโคสในเลือดสูง เนื่องจากความผิดปกติในการทำงานของอินซูลิน, ปัสสาวะบ่อย, กระหายน้ำรุนแรง, น้ำหนักลด, อ่อนเพลีย, อยากรู้อาหารมากกว่าปกติ, ตีตู่เขื่อง่าย, มีอาการแทรกซ้อนจากโรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคไต และมีปัญหาทางสายตา การรักษาโรคเบาหวานอย่างได้ผล ต้องทำควบคู่กับการวางแผนทางโภชนาการคะ โดยสมุนไพรไทยที่มีฤทธิ์ต้านเบาหวาน มีอาทิ มะแว้งเครือ และมะแว้งต้น ช่วยรักษาโรคเบาหวาน, บำรุงเลือด และขับปัสสาวะ รวมทั้งรักษาโรคไต ฟักทอง ช่วยป้องกันมะเร็งในปอด, ป้องกันเบาหวาน และคุมน้ำตาลในเลือดต่ำถึง มีสรรพคุณเป็นยาขับพิษภายในร่างกาย, ลดอาการไข้ และเป็นยาระบายอ่อนๆ ผลุดิบของตำลึงนำมาปรุงเป็นอาหารช่วยรักษาเบาหวานได้ ผักบุ้ง ไม่ได้ทำให้ตาหวานอย่างเดียว แต่ยังมีบำรุงกระดูก, ลดไข้และแก้เบาหวาน ส่วน มะระขี้นก เชื่อว่าช่วยบำรุงน้ำดี, แก้โรคตับอักเสบ และป้องกันโรคเบาหวาน แมแต มะรุม ก็มีสรรพคุณในการรักษาโรคเบาหวานด้วยเช่นกัน

## โรคอ้วน

คนอ้วนมีความเสี่ยงเป็นโรคสารพัด ทั้งเบาหวาน, มะเร็ง, ความดันโลหิตสูง, หัวใจ และโรคข้ออักเสบ การลดน้ำหนักที่ได้ผลที่สุดสำหรับคนอ้วน คือ ต้องทำค้อยเป็นค้อยไป นอกจากจะจำกัดปริมาณอาหาร, หลีกเลียงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และออกกำลังกายสม่ำเสมอแล้ว การเลือกทานสมุนไพรเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ก็เป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์พิชิตโรคอ้วน ควรทาน แมงลัก เพื่อช่วยดูดซึมน้ำตาลในเส้นเลือด ทำให้ขับถ่ายสะดวก และลดน้ำหนักได้หลายกิโล ส่วน กระจับปมอยู่ ลุดความดันโลหิต, รักษาโรคกระเพาะ และเป็นยาระบายชั้นดี แตงโม เป็นยาระบายอ่อนๆ นำแตงโมปั่นยังช่วยล้างลำไส้และกระเพาะอาหาร มะละกอ ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ เป็นยาระบาย และ มะม่วงสุก ระบายของเสียภายในได้ดี ช่วยแก้อ่อนเพลีย



## โรคเครียด

ความเครียดถือเป็นตัวการให้เกิดโรคร้ายนับไม่ถ้วน ยิ่งภาวะเศรษฐกิจอย่างนี้ บอกได้คำเดียวว่า ใครไม่เครียดก็บ้าแล้ว!! สมุนไพรไทยที่ช่วยลดความเครียดและทำให้นอนหลับสบาย คือ สายบัว ช่วยลดอาการเกร็งของลำไส้ และกระเพาะลดความเครียดทางสมอง กะหล่ำปลี ช่วยลดความเครียด มีสารต้านทานมะเร็งในลำไส้ ซีเล็ค แก๊นัวไนไต ทำลายเชื้อมะเร็ง เป็นยานอนหลับชั้นดี ใบบัวบก แก้วร้อนใน ทำให้ความจำดี ช่วยลดความเครียด ฟาทะลายโจร แก้อาการปวดหัวแบบไม่มีสาเหตุ มะนาวมะกรูด ช่วยให้นอนหลับ บรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย และ ฟริกไทย ทำให้สมองปลอดโปร่ง ช่วยลดเครียดได้ผลดี



## โรคภูมิแพ้

เป็นโรคที่เกิดจากปฏิกิริยาภูมิไวเกินไปต่อสารก่อภูมิแพ้ ซึ่งคนปกติอาจไม่มีปฏิกิริยานี้เกิดขึ้น คนที่เป็นโรคภูมิแพ้ มีทั้งแพ้ฝุ่น, ตัวไรฝุ่น, เชื้อราในอากาศ, อาหาร, ขนสัตว์, เกสรดอกไม้ อาการมีได้หลายแบบ ตั้งแต่น้ำมูกไหล, จาม, โพรงจมูกอักเสบ, เยื่อตาอักเสบ, หลอดลมอักเสบ, หอบหืด และเกิดผื่นคันที่ผิวหนัง การต่อสู้กับโรคภูมิแพ้ จะต้องเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย โดยสมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณด้านนี้ ต้องยกให้ กะหล่ำดอก บำรุงภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง และป้องกันโรคมะเร็งเต้านม ขณะที่ ขี้ฉ่าย มีสรรพคุณช่วยให้เจริญอาหาร, เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย, บำรุงไตให้แข็งแรง ถ่านำมาปั่นกับแครอท ผสมน้ำสมตำทุกเช้า จะช่วยให้สุขภาพดีเหลือเชื่อ