

## มหัศจรรย์สมุนไพรไทยต้านโรคคนเมือง

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

เจ้าแม่วงการอาหารเมืองไทย "คุณหรีด-รพีพรรณ เหลืองอร่ามรัตน์"

**ยืนยันจากประสบการณ์ทั้งชีวิตว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรจะมหัศจรรย์เท่ากับสมุนไพรไทย...เชื่อคุณหรีด!!** ทั้งราคาถูก ปลูกเองก็ง่าย และเป็นยาสามัญประจำบ้าน ที่ต้านโรคร้ายได้สารพัดนึก.

### โรคมะเร็ง

ถือเป็นโรคร้ายที่คร่าชีวิตคนไทยสูงเป็นอันดับสาม รองจากโรคหัวใจ และอุบัติเหตุ เกิดได้จากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นกรรมพันธุ์, ความบกพร่องทางพันธุกรรม, สิ่งแวดล้อม, อาหาร รวมถึงความเครียด และการใช้ชีวิตที่เร่งรีบของคนเมือง "มะเร็ง" กลัวสมุนไพรไทย อยู่หลายตัวคะ เพราะมีสารอาหารต้านโรคร้ายไ้ดนาทั้ง 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** โดยคนเฒ่าคนแก่นิยมกินมะรุมขงตนฤดูหนาว เพราะเป็นช่วงที่ฝักมะรุมหาได้ง่าย วิธีทานมีทั้งการนำช่อดอกมะรุมไปดองเก็บไว้นานกับน้ำพริก หรือนำยอดมะรุม, ใบอ่อน, ช่อดอก และฝักอ่อนมาลวก หรือต้มใส่น้ำดื่ม จิ้มทานกับน้ำพริก หรือจะไชยอดอ่อนและช่อดอกทำแกงส้ม ก็อร่อยดี มีประโยชน์ ยังมีการวิจัยด้วยว่า คนที่ทำคีโมรักษามะเร็งควรดื่มน้ำมะรุม ช่วยลดอาการแพ้รังสีได้ดี

## โรคเบาหวาน

คน อ้วน คือกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน อาการบ่งชี้ ได้แก่ มีปริมาณกลูโคสในเลือดสูง เนื่องจากความผิดปกติในการทำงานของอินซูลิน, ปัสสาวะบ่อย, กระหายน้ำรุนแรง, น้ำหนักลด, อ่อนเพลีย, อยากรู้อาหารมากกว่าปกติ, ดิดูซึ้งวูย, มีอาการแทรกซ้อนจากโรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคไต และมีปัญหาทางสายตา การรักษาโรคเบาหวานอย่างได้ผล ต้องทำความเข้าใจกับการวางแผนทางโภชนาการคะ **โดยสมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน มีอาทิ มะแว้งเครือ และมะแว้งตน** ช่วย รักษาโรคเบาหวาน, บำรุงเลือด และขับปัสสาวะ รวมทั้งรักษาโรคไต ฟักทอง ช่วยป้องกันมะเร็งในปอด, ป้องกันเบาหวาน และคุมน้ำตาลในเลือด ตำลึง มีสรรพคุณเป็นยาขับพิษภัยในร่างกาย, ลดอาการไข้ และเป็นยาระบายอ่อนๆ ผลดิบของตำลึงนำมาปรุงเป็นอาหารช่วยรักษาเบาหวานได้ ผักบุ้ง ไม่ได้ทำให้เบาหวานอย่างเดียว แต่ยังมีบำรุงกระดูก, ลดไขมันและแกเบาหวาน ส่วน มะระขี้นก เชื่อว่าช่วยบำรุงน้ำดี, แกโรคตับอักเสบ และป้องกันโรคเบาหวาน แมแต มะรุม ก็มีสรรพคุณในการรักษาโรคเบาหวานด้วยเช่นกัน.

## โรคอ้วน

คน อ้วนมีความเสี่ยงเป็นโรคสารพัด ทั้งเบา-หวาน, มะเร็ง, ความดันโลหิตสูง, หัวใจ และโรคข้ออักเสบ การลดน้ำหนักที่ได้ผลที่สุดสำหรับคนอ้วน คือ ต้องทำทุกอย่างไป นอกจากจะจำกัดปริมาณอาหาร, หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และออกกำลังกายสม่ำเสมอแล้ว **การเลือกทานสมุนไพรรักษาโรคอ้วนระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ก็เป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์พิชิตโรคอ้วน ควรทาน แมงลัก เพื่อช่วยดูดซึมน้ำตาลในเส้นเลือด** ทำให้ขับถ่ายสะดวก และลดน้ำหนักได้หลายกิโล ส่วน กระเจี๊ยบมอญ ลดความดันโลหิต, รักษาโรคกระเพาะ และเป็นยาระบายชั้นดี แดงโม เป็นยาระบายอ่อนๆ น้ำแดงโมป็นยั้งช่วยล้างลำไส้และกระเพาะอาหาร มะละกอลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ เป็นยาระบาย และ มะม่วงสุก ระบายของเสียภายในได้ดี ช่วยแก้อ่อนเพลีย.

## โรคเครียด

ความเครียดถือเป็นตัวการให้เกิดโรคร้ายนับไม่ถ้วน ยิ่งภาวะเศรษฐกิจอย่างนี้ บอกได้คำเดียวว่า ใครไม่เครียดก็บ้าแล้ว!! **สมุนไพรรักษาโรคเครียดและทำให้ นอนหลับสบาย คือ สายบัว** ช่วยลดอาการเกร็งของลำไส้ และกระเพาะ ลดความ เครียดทางสมอง กะหล่ำปลี ช่วยลดความเครียด มีสารต้านทานมะเร็งในลำไส้ ซึ่เหลือก แก่นวโนไต ทำลายเชื้อมะเร็ง เป็นยานอนหลับชั้นดี ใบบัวบก แกรอนนิน ทำให้ความจำดี ช่วยลดความเครียด ฟาทะลายใจ แก้อาการปวดหัวแบบไม่มีสาเหตุ มะนาวมะกรูด ช่วยให้ นอนหลับ บรรเทาอาการอาหารไม่ ย่อย และ พริก ไทย ทำให้สมองปลอดโปร่ง ช่วยลดเครียดได้ผลดี.

## โรคภูมิแพ้

เป็น โรคที่เกิดจากปฏิกิริยาภูมิไวเกินไปต่อสารก่อภูมิแพ้ ซึ่งคนปกติอาจไม่มีปฏิกิริยานี้เกิดขึ้น คนที่เป็นโรคภูมิแพ้ มีทั้งแพ้ฝุ่น, ตัวไรฝุ่น, เชื้อราในอากาศ, อาหาร, ขนสัตว์, เกสรดอกไม้ อาการมีได้หลายแบบ ตั้งแต่จมูกไหล, จาม, โฟรงจมูกอักเสบ, เยื่อบุตาอักเสบ, หลอดลมอักเสบ, หอบหืด และเกิดผื่นคันที่ผิวหนัง การต่อสู้กับโรคภูมิแพ้ จะต้องเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย **โดยสมุนไพรรักษาโรคภูมิแพ้ ดองยกให้ กะหล่ำดอก บำรุงภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง และป้องกันโรคมะเร็งเต้านม** ขณะที่ ขิงขมิ้น มีสรรพคุณช่วยให้เจริญอาหาร, เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย, บำรุงไตให้แข็งแรง ถ่านำมาบั่นกับแครอท ผสมน้ำส้มดื่มทุกเช้า จะช่วยให้สุขภาพดีเหลือเชื่อ.

ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ