มหัศจรรย์สมุนไพรไทยต้านโรคคนเมือง

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

เจ้าแม่วงการอาหารเมืองไทย "**คุณหรีด-รพีพรรณ เหลืองอร่ามรัตน์**"
ยืนยันจากประสบการณ์ทั้งชีวิตว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรจะมหัศจรรย์เท่ากับสมุนไพรไทย...เชื่อคุณหรีด!! ทั้งราคาถูก ปลูกเองก็ง่าย และเป็นยาสามัญประจำบาน ที่ต้านโรคภัยได้สารพัดนึก.

โรคมะเร็ง

ถือ เป็นโรคร้ายที่คร่าชีวิตคนไทยสูงเป็นอันดับสาม รองจากโรคหัวใจ และอุบัติเหตุ เกิดได้จากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นกรรมพันธุ์, ความบกพร่องทางพันธุกรรม, สิ่งแวดล้อม, อาหาร รวมถึงความเครียด และการใช้ ชีวิตเร่งรีบของคนเมือง "มะเร็ง" กลัวสมุนไพรไทย อยู่หลายตัวคะ เพราะมีสารอาหารต้านโรคร้ายได้นานึ่ง ใครอยากห่างไกลมะเร็ง แนะนำให้ทาน กระเทียม และผักจำพวกหอม ซึ่งอุดมด้วยซัลเฟอร์ ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันต้านทานมะเร็งโดยธรรมชาติ ขณะที่ ผักจำพวกกะหล่ำปลี มีสารต้านทานมะเร็งในลำไส้ และช่วยต้านมะเร็งต่อมน้ำเหลืองได้มาก สวน ขมิ้นขาวและขมิ้นชัน นอกจากจะมีสรรพคุณขับลมในลำไส้แล้ว ยังมีสารช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ด้วย สำหรับสาวๆควรทาน ผลไม้จำพวกส้ม เป็นประจำ เพราะช่วยลดสารก่อมะเร็ง และยับยั้งเซลล์มะเร็งเต้านม

แพทย์ทางเลือกยังได้ค้นพบความมหัศจรรย์ของ **มะรุม สมุนไพรไทยแท้ๆ ว่ากันว่า หากทานอย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง** โดยคนเฒ่าคนแก่นิยมกินมะรุมช่วงต้นฤดูหนาว เพราะเป็นช่วงที่ฝักมะรุมหาได้ง่าย วิธีทานมีทั้งการนำช่อดอกมะรุมไปต้มจิ้มน้ำพริก หรือนำยอดมะรุม, ใบอ่อน, ช่อดอก และฝักอ่อนมาลวก หรือต้มให้สุก จิ้มทานกับน้ำพริก หรือจะใช้ยอดอ่อนและช่อดอกทำแกงส้ม ก็อร่อยดี มีประโยชน์ ยังมีการวิจัยด้วยว่า คนที่ทำคีโมรักษามะเร็งควรดื่มน้ำมะรุม ช่วยลดอาการแพ้รังสีได้ดี

โรคเบาหวาน

คน อ้วน คือกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน อาการบ่งชี้ ได้แก่ มีปริมาณกลูโคสในเลือดสูง เนื่องจากความผิดปกติในการทำงานของอินซูลิน, ปัสสาวะบ่อย, กระหายน้ำรุนแรง, น้ำหนักลด, ออนเพลีย, อยากอาหารมากกวาปกติ, ติดเชื้องาย, มีอาการแทรกซอนจากโรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคไต และมีปัญหาทางสายตา การรักษาโรคเบาหวานอยางไดผล ตองทำควบคูกับการวางแผนทางโภชนาการคะ **โดยสมุนไพรไทยที่มีฤทธิ์ตานเบาหวาน มีอาทิ มะแวงเครือ และมะแวงต้น** ชวย รักษาโรคเบาหวาน, บำรุงเลือด และขับปัสสาวะ รวมทั้งรักษาโรคไต ฟักทอง ชวยปองกันมะเร็งในปอด, ปองกันเบาหวาน และคุมน้ำตาลในเลือด ตำลึง มีสรรพคุณเป็นยาดับพิษภายในรางกาย, ลดอาการไข้ และเป็นยาระบายออนๆ ผลดิบของตำลึงนำมาปรุงเป็นอาหารชวยรักษาเบาหวานได ผักบุง ไมใดทำให้ตาหวานอยางเดียว แตยังบำรุงกระดูก, ลดไขและแกเบาหวาน สวน มะระขี้นก เชื่อวาชวยบำรุงน้ำดี, แกโรคตับอักเสบ และป้องกันโรคเบาหวาน แมแต มะรุม ก็มีสรรพคุณในการรักษาโรคเบาหวานดวยเชนกัน.

โรคอ้วน

คน อ้วนมีความเสี่ยงเป็นโรคสารพัด ทั้งเบา-หวาน, มะเร็ง, ความดันโลหิตสูง, หัวใจ และโรคข้ออักเสบ การลดน้ำหนักที่ไดผลที่สุดสำหรับคนอวน คือ ตองทำคอยเป็นคอยไป นอกจากจะจำกัดปริมาณอาหาร, หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และออกกำลังกายสม่ำเสมอแลว **การเลือกทานสมุนไพรเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญพลังงานในรางกาย ก็เป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์พิชิตโรคอ้วน ควรทาน แมงลัก เพื่อชวยดูดซึมน้ำตาลในเสนเลือด** ทำให้ขับถายสะดวก และลดน้ำหนักได้หลายกิโล สวน กระเจี๊ยบมอญ ลดความดันโลหิต, รักษาโรคกระเพาะ และเป็นยาระบายชั้นดี แตงโม เป็นยาระบายออนๆ นำแตงโมปั่นยังชวยลางลำไสและกระเพาะอาหาร มะละกอ ลดอาการทองอืดทองเฟอ เป็นยาระบาย และ มะม่วงสุก ระบายของเสียภายในไดดี ชวยแกออนเพลีย.

โรคเครียด

ความเครียดถือเป็นตัวการให้เกิดโรคร้ายนับไม่ถ้วน ยิ่งภาวะเศรษฐกิจอย่างนี้ บอกได้คำเดียวว่า ใครไม่เครียดก็บ้าแลว!! **สมุนไพรไทยที่ชวยลดความเครียดและทำให้ นอนหลับสบาย คือ สายบัว** ชวยลดอาการเกร็งของลำไส้ และกระเพาะ ลดความ เครียดทางสมอง กะหล่ำปลี ชวยลดความเครียด มีสารต้านทานมะเร็งในลำไส้ ขี้เหล็ก แกนิวในไต ทำลายเชื้อมะเร็ง เป็นยานอนหลับชั้นดี ใบบัวบก แกรอนใน ทำให้ความจำดี ชวยลดความเครียด ฟ้าทะลายโจร แกอาการปวดหัวแบบไมมีสาเหตุ มะนาวมะกรูด ชวยให นอนหลับ บรรเทาอาการอาหารไม ยอย และ พริก ไทย ทำให้สมองปลอดโปรง ชวยลดเครียดไดผลดี.

โรคภูมิแพ้

เป็น โรคที่เกิดจากปฏิกิริยาภูมิไวเกินไปต่อสารก่อภูมิแพ้ ซึ่งคนปกติอาจไม่มีปฏิกิริยานี้เกิดขึ้น คนที่เป็นโรคภูมิแพ้ มีทั้งแพ้ฝุ่น, ตัวไรฝุ่น, เชื้อราในอากาศ, อาหาร, ขนสัตว, เกสรดอกไม้ อาการมีได้หลายแบบ ตั้งแตน้ำมูกไหล, จาม, โพรงจมูกอักเสบ, เยื่อบุตาอักเสบ, หลอดลมอักเสบ, หอบหืด และเกิดผื่นคันที่ผิวหนัง การตอสูกับโรคภูมิแพ้ จะตองเพิ่มภูมิคุนกันให้รางกาย **โดยสมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณด้านนี้ ต้องยกให้ กะหล่ำดอก บำรุงภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง และป้องกันโรคมะเร็งเตานม** ขณะที่ ขิ้นฉาย มีสรรพคุณชวยให้เจริญอาหาร, เพิ่มภูมิคุมกันให้รางกาย, บำรุงไตให้แข็งแรง ถานำมาปั่นกับแครอท ผสมน้ำสมดื่มทุกเชา จะชวยให้สุขภาพดีเหลือเชื่อ.

ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ