

"กุษชาย...ผัก (ไม้) กวาดล้างโรคท้องผูก"

นำเสนอเมื่อ : 1 มิ.ย. 2552

กุษชาย หรือ ผักไม้กวาด หรือที่ชาวอีสานรู้จักกันในชื่อว่า ผักแป้น นิยมรับประทานสดๆ , กับกวยเตี๋ยวมัธยม หรือผัดผักกินกับข้าวสวย นอกจากนี้ยังนำมาทำเป็นขนมกุษชายก็อร่อย แต่คุณทราบหรือไม่คะว่าผักกุษชายยังเป็นสมุนไพรรักษาโรคได้อีกมากมาย เริ่มตั้งแต่

1. แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม และแก้อาการท้องผูก โดยใช้ใบสดตำให้ละเอียดคั้นเอาแต่น้ำดื่ม หรือนำไปผัดรับประทาน เพราะกุษชายมีใยอาหารมาก จึงช่วยกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัวได้ดี
2. แก้อาการฟกช้ำ โดยใช้ใบสดตำละเอียดพอกบริเวณที่เป็น บรรเทาปวดและแก้อาการห่อเลือดได้
3. แก้อาการปัสสาวะกะปริบะปรอย โดยใช้เมล็ดแห้งตำรับประทาน หรือจะทำเป็นยาเม็ดหรือยาผงรับประทาน
4. รักษาโรคหูดหงอน โดยใช้น้ำที่คั้นได้จากใบสดทาในรูลู
5. บำรุงน้ำนม คนไทยโบราณเชื่อว่าแมลูกอ่อนกินแกงเลี้ยงใส่ผักหอมแป้นหรือกุษชายจะช่วยบำรุงน้ำนมได้ดี

ที่มา : นิตยสารชีวจิตฉบับที่ 209 http://women.mthai.com/views_Help-Health_11_47_9565_1.women