

เห็นหลินจือ..... ราชาแห่งสมุนไพร

นำเสนอเมื่อ : 29 ก.ค. 2552

เห็ดหลินจือ เป็น King of Herb ช่วยป้องกันและรักษาโรครอบจักรวาล แต่จะสำแดงฤทธิ์เดชมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับว่า "เกาถูกที่คัน" หรือไม่

เห็ดหลินจือ ประกอบไปด้วยชื่อเสียงเรียงนามนับสิบ ไม่ว่าจะเป็น เห็ดหลินจือแดง เห็ดคังคังลิทธิ เหง้าเก๋กั้ง ชื่อจื่อ เรชชี มั่นเนนตาเกะ และเห็ดหมื่นปี เป็นต้น แต่ชาวตะวันตกจะเรียกด้วยชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า "กานโเดอร์มา ลูซิดีม" (Ganoderma lucidum)

✖

มันมีสารออกฤทธิ์มากกว่า 150 ชนิดที่สำคัญ ได้แก่ ไตรเตอร์ปีนอยด์ชนิดซนิตอม ช่วยขัดขวางการแบ่งตัวของเซลล์มะเร็ง ป้องกันไขมันอุดตันเส้นเลือด และยับยั้งสารพิษในตับ, พอลิแซ็กคาไรด์ตัวสำคัญอย่างเบตา-ดี-กลูแคน ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันธรรมชาติของร่างกาย, ออร์แกนิกเยอราเนียม ช่วยปรับประจุไฟฟ้าในร่างกาย, ซูเปอร์ออกไซด์ดิสมิวเตส เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ รวมถึงกานโเดอร์มา, อะครีโนไซด์เยอราเนียม, กรดอะมิโน และเกลือแร่ต่าง ๆ ด้วย

เมื่อคุณสมบัตินี้พิเศษของเห็ด คือโครงสร้างและสารประกอบภายในที่สามารถปรับตัวและป้องกันตัวเองได้ในทุกสภาวะแวดล้อม ฉะนั้นชื่อสารอาหารเหล่านี้ ล้วนส่งผลด้านบำรุงร่างกาย บรรเทาอาการ และเป็นเครื่องมือเสริมการรักษาโรคโดยอ้อมเยี่ยมฉนั้น

นายแพทย์สุรพล รักปทุม ผู้ค้นคว้าเรื่องราวของเห็ดหลินจือมายาวนาน อธิบายว่า การบำรุงร่างกายด้วยเห็ดหลินจือออกฤทธิ์เสริมสร้างแตกต่างกันไปในแต่ละวัย

✖ **วัยเด็กและวัยหนุ่มสาว** เห็ดหลินจือช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโต และพัฒนาการ บำรุงกำลังและเสริมความแข็งแรง เสริมภูมิต้านทานโรค บำรุงสมองและสติปัญญา

✖ **พ่อค้าผู้วัยทำงานและกลางคน** เจ้าเห็ดมหัศจรรย์ เหมาะใช้เพื่อความงามของผิวพรรณ ลดรอยด่างดำ คงความอ่อนวัย และบำรุงอวัยวะภายใน ทั้ง ปอด ตับไต รวมทั้งเพิ่มสมรรถภาพของระบบต่างๆ

✖ **แต่เห็ดหลินจือกลับเป็นที่นิยมในหมู่ผู้สูงอายุมากที่สุด** เพราะมันช่วยชะลอความแก่ ต่อต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันความจำเสื่อม เพิ่มออกซิเจนในเลือดกระตุ้นการไหลเวียนเลือด บำรุงหัวใจ ต่อต้านสารพิษ และกำลังเพิ่มความอึดมากขึ้น เพราะนำมาต่อต้านมะเร็ง

ชาครครฆ่ามะเร็งอย่างเห็ดหลินจือ มีคุณสมบัติฆ่าเชื้อโรค และกำจัดเซลล์มะเร็งได้ พวกมันมีวิธีหาอาหารโดยสร้างเอนไซม์ ออกไปย่อยสลายสิ่งมีชีวิตและสิ่งไม่มีชีวิตภายนอก ซึ่งอาจเป็นวิธีการเดียวกับที่ไซยอยสลายเชื้อโรคและเซลล์มะเร็งด้วย

สำหรับผู้มีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร วิงเวียน นอนไม่หลับ มือเท้าเย็น ไอ หอบหืด อักเสบ มีการเจ็บปวดหรืออาการทางจิตประสาท การบริโภคเห็ดหลินจือก็สามารถช่วยได้เช่นกัน

นอกจากนั้นยังใช้รักษาร่วมกับผู้ป่วยได้หลายโรค อาทิ โรคมะเร็งที่ไขกระดูก ปวด และการฉายรังสี เนื่องออกซิเจนไม่ร้ายแรง โรคภูมิแพ้ การติดเชื้อไวรัส, โรคเอดส์ โรคทางสมองทั้งหลาย โรคเบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง-ต่ำ โรคตับ โรคไต รุมตอยด์ โรคเอสแอลดี และผู้ป่วยปลูกถ่ายอวัยวะ เป็นต้น

✖ **เมื่อมีประโยชน์ ก็มีโทษได้ หากบริโภคไม่ถูกวิธี**

หากเราใช้เห็ดที่บริสุทธิ์และมีคุณภาพดีแล้ว มันไม่มีโทษแต่ประการใด สามารถใช้ได้ต่อเนื่องตลอดไป ครั้งแรกนั้น คุณหมอสุรพลแนะนำให้เริ่มจากปริมาณน้อย แล้วค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้นทุก 3 วัน ที่น่าสนใจคือ สามารถใช้เห็ดหลินจือเพียงชนิดเดียว หรือหลายชนิดรวมกันก็ได้ ตลอดจนไม่มีฤทธิ์ต่อกับยาที่รับประทานอยู่ หรือการรักษาอย่างอื่นก็ได้

แม้จะมีไม่โทษ แต่มีผลข้างเคียงสำหรับบางคน นอกจากเด็กเล็ก สตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยมะเร็งและผู้ป่วยหนัก รวมทั้งผู้มีประวัติแพ้ยาจะต้องปรึกษาแพทย์ตามธรรมเนียมแล้ว ในระยะแรก คนปกติก็อาจมีอาการท้องเสีย คอแห้ง หรือมีผื่นคัน แต่ก็มีมักจะหายได้เองภายใน 2-7 วัน แต่ถ้ายังมีอาการข้างเคียงดังกล่าวอยู่ แนะนำให้หยุดใช้ไปก่อนหนึ่งสัปดาห์ แล้วลองเริ่มตนใหม่

เห็ดหลินจือที่นำมาบริโภคจะให้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ก็ต่อเมื่อคนปกติทั่วไปใช้ดอกเห็ดอบแห้ง ซึ่งเป็นชา เพื่อดื่มเป็นประจำ ถ้าต้องการดื่มเป็นยา ต้องดื่มใหม่ทุกวันละ 1-3 เวลา และจะดื่มเวลาใดก็ได้

ถ้าจะนำมาดื่มเองแล้ว จะใช้ดอกเห็ดอบแห้งดองกับเหล้าขาวหรือเหล้าเหลือง ชนิด 40 ดีกรี ปริมาณ 100-150 ซีซี ทิ้งไว้ 15 วัน แล้วค่อยนำมาดื่มครั้งละ 10 ซีซี หรือ 2 ชอนชา วันละ 1-3 เวลา ก่อนหรือหลังอาหารก็ไม่ต่างกัน

นอกจากนั้น ยังมีผู้ผลิตเป็นแคปซูล โดยนำส่วนผสมของดอกเห็ด เสน่ห์ใย หรือราก และผงสปอร์ รวมอยู่ในเม็ด ซึ่งปริมาณขึ้นอยู่กับอายุของผู้ใช้ หากเป็นเด็ก ใช้ 1-2 แคปซูลก็เพียงพอแล้ว แต่สำหรับผู้ป่วย ควรใช้ ครั้งละ 3 แคปซูล วันละ 2 เวลาจะดีที่สุด

อีกทั้งชนิดผงสปอร์บริสุทธิ์ ที่จะออกฤทธิ์มากกว่าแบบแคปซูล ก็แนะนำให้ผสมน้ำอุ่นในปริมาณ 1 กรัม หรือไม่เกิน 3 กรัมสำหรับผู้ป่วย ที่เด็ดไปกว่านั้น มันยังมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว อาจผสมในน้ำผึ้ง น้ำผลไม้ เครื่องดื่ม และอาหารคาวหวานได้ต่างๆ

✖✖

ข้อมูลจาก : ✖

