

มหัศจรรย์ สมุนไพร ต้านภัยมะเร็ง

นำเสนอเมื่อ : 31 ก.ค. 2552

มะเร็ง ฟังชื่อแล้วน่ากลัว แต่สมุนไพรไทยที่มีอยู่ตามรั้วหรือสวนหลังบ้านเรานั้นแหละมีสรรพคุณนักแล

มหัศจรรย์สมุนไพรไทย "ต้านโรค"

มะเร็ง.....ถือเป็นโรคร้ายที่คร่าชีวิตคนไทยสูงเป็นอันดับสาม รองจากโรคหัวใจ และอุบัติเหตุ เกิดได้จากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นกรรมพันธุ์ ความบกพร่องทางพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม อาหาร รวมถึงความเครียด และการใช้ชีวิตเร่งรีบของคุณเมือง **"มะเร็ง"** กลัวสมุนไพรไทยอยู่หลายตัว เพราะมีสารอาหารต้านโรคร้ายไดนาทั้ง ใครอยากห่างไกลมะเร็ง แนะนำให้ทานกระเทียม และ **ผักจำพวกหอม** ซึ่งอุดมด้วยซัลเฟอร์ ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันต้านทานมะเร็งโดยธรรมชาติ ขณะที่ผักจำพวก **กะหล่ำปลี** มีสารต้านทานมะเร็งในลำไส้ และช่วยต้านมะเร็งต่อมลูกหมาก ส่วน **ขมิ้นขาวและขมิ้นชัน** นอกจากจะมีสรรพคุณขับลมในลำไส้แล้ว ยังมีสารช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ด้วย สำหรับสาว ๆ ควรทานผลไม้จำพวก **ส้ม** เป็นประจำ เพราะช่วยล้างสารก่อมะเร็ง และยับยั้งเซลล์มะเร็งเต้านม แพทย์ทางเลือกยังได้ค้นพบความมหัศจรรย์ของ **มะรุม** สมุนไพรไทยแท้ ๆ ว่ากันว่า หากทานอย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง โดยคนเฒ่าคนแก่นิยมกินมะรุมช่วงต้นฤดูหนาว เพราะเป็นช่วงที่ผักมะรุมหาได้ง่าย วิธีทานมีทั้งการนำช่อดอกมะรุมไปดองเก็บไว้กินกับน้ำพริก หรือนำยอดมะรุม, ใบอ่อน, ช่อดอก และผักอ่อนมาลวก หรือต้มให้สุก จิ้มทานกับน้ำพริก หรือจะไชยยอดอ่อนและช่อดอกทำแกงส้ม ก็อร่อยดีมีประโยชน์ ยังมีการวิจัยด้วยว่า คนที่ทำคิโมรักษามะเร็งควรดื่มน้ำมะรุม ช่วยลดอาการแพ้รังสีได้ดีคนอ้วน

เบาหวานอาการบ่งชี้ ได้แก่ มีปริมาณกลูโคสในเลือดสูง เนื่องจากความผิดปกติในการทำงานของอินซูลิน บัสสาวะบ่อย กระหายน้ำรุนแรง น้ำหนักลด อ่อนเพลีย อยากอาหารมากกว่าปกติ ติดเชื้อง่าย มีอาการแทรกซ้อนจากโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไต และมีปัญหาทางสายตา การรักษาโรคเบาหวานอย่างได้ผล ต้องทำควบคู่กับการวางแผนทางโภชนาการ

โดยสมุนไพรไทยที่มีฤทธิ์ต้านเบาหวาน อาทิเช่น **มะแว้งเครือ** และ**มะแว้งต้น** ช่วยรักษาโรคเบาหวาน บำรุงเลือด และขับปัสสาวะ รวมทั้งรักษาโรคไต **พื้กทอง** ช่วยป้องกันมะเร็งในปอด ป้องกันเบาหวาน และคุมน้ำตาลในเลือดต่ำลง มีสรรพคุณเป็นยาขับพิษภายในร่างกาย ลดอาการไข และเป็นยาระบายอ่อนๆ

ผลดีของตำลึงนำมาปรุงเป็นอาหารช่วยรักษาเบาหวานได้ **ผักบุ้ง** ไม่ได้ทำให้ตาหวานอย่างเดียว แต่ยังบำรุงกระดูก ไข และแกเบาหวาน ส่วน**มะระขี้นก** เชื่อว่าช่วยบำรุงน้ำดี แก่โรคตับอักเสบ และป้องกันโรคเบาหวาน

แม่แต่มะรุม ก็มีสรรพคุณในการรักษาโรคเบาหวานด้วยเช่นกันคนอ้วนมีความเสี่ยงเป็นโรคสารพัด ทั้งเบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง หัวใจ และโรคข้ออักเสบ การลดน้ำหนักที่ได้ผลที่สุดสำหรับคนอ้วน คือ ต้องทำค้อยเป็นค้อยไป นอกจากจะจำกัดปริมาณอาหาร หลีกเลี้ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

และออกกำลังกายสม่ำเสมอแล้ว การเลือกทานสมุนไพรเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ก็เป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์พิชิตโรคอ้วน ควรทาน**แมงลัก**เพื่อช่วยลดไขมันน้ำตาลในเส้นเลือด ทำให้ขับถ่ายสะดวก และลดน้ำหนักได้หลายกิโลส่วน**กระเจี๊ยบมอญ** ลดความดันโลหิต รักษาโรคกระเพาะ และเป็นยาระบายชนิด **แดงโม** เป็นยาระบายอ่อนๆ หน้าแดงโมป็นยังช่วยล้างลำไส้และกระเพาะอาหาร มะละกอ ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ เป็นยาระบาย และมะม่วงสุก ระบายของเสียภายในได้ดี

ช่วยแก้อ่อนเพลียความเครียดถือเป็นตัวการให้เกิดโรครายนับไม่ถ้วน ยิ่งภาวะเศรษฐกิจอย่างนี้

สมุนไพรไทยที่ช่วยลดความเครียดและทำให้อ่อนหลับสบาย คือ **สายบัว** ช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ และกระเพาะ ลดความเครียดทางสมอง **กะหล่ำปลี** ช่วยลดความเครียด มีสารต้านทานมะเร็งในลำไส้ซีลีลิก แก่นิวไนไต ทำลายเชื้อมะเร็ง เป็นยานอนหลับชนิด **ใบบัวบก** แก่รอนใน ทำให้ความจำดี ช่วยลดความเครียด **ฟ้าทะลายโจร** แก่อาการปวดหัวแบบไม่มีสาเหตุ **มะนาว - มะกรูด** ช่วยให้อ่อนหลับ บรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย และ**พริกไทย** ทำให้สมองปลอดโปร่ง ช่วยลดเครียดได้ผลดี เป็นโรคที่เกิดจากปฏิกิริยาภูมิไวเกินไปต่อสารก่อภูมิแพ้ ซึ่งคนปกติอาจไม่มีปฏิกิริยานี้เกิดขึ้น คนที่เป็นโรคภูมิแพ้ มีทั้งแพ้ฝุ่น ตัวไรฝุ่น เชื้อราในอากาศ อาหาร ขนสัตว์ เกสรดอกไม้ อาการมีได้หลายแบบ ตั้งแต่จมูกไหล จาม โพรงจมูกอักเสบ เยื่อตาอักเสบ หลอดลมอักเสบ หอบหืด และเกิดผื่นคันที่ผิวหนัง การต่อสู้กับโรคภูมิแพ้ จะต้องเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย

โดยสมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณด้านนี้ ต้องยกให้**กะหล่ำดอก** บำรุงภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง และป้องกันโรคมะเร็งเต้านม ขณะที่**คืนฉาง** มีสรรพคุณช่วยให้เจริญอาหาร เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย บำรุงไตให้แข็งแรง ถ้านำมาปั่นกับ**แครอท** ผสมน้ำสมตำทุกเช้า จะช่วยให้สุขภาพดี