

"แปะตำปึง" สมุนไพรหลายสรรพคุณ

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ย. 2552

เมื่อเอ่ยชื่อ "แปะตำปึง" ขึ้นมา หลายคนอาจจะทำหน้างูๆ พร้อมทั้งนึกไม่ออกว่าพูดถึงอะไร แต่สำหรับเซียนสมุนไพรหรือผู้ที่ชอบกินพืชผักที่เป็นสมุนไพรคงจะคุ้นหูกันมาบ้าง

อันว่า "แปะตำปึง" นั้น เป็นสมุนไพรมาจากประเทศจีน มาตั้งชื่อภาษาไทยกันว่าต้น "จักรนารายณ์" นั้นเอง เมื่อก่อนซื้อขายกันในราคาแพง แต่ปัจจุบันมีปลูกกันมากในเมืองไทยแล้ว ใบแปะตำปึงนี้ว่ากันว่าเป็นสมุนไพรครอบจักรวาล มีสรรพคุณช่วยฟอกเลือด ปรับระบบเลือดและน้ำเหลืองให้ดีขึ้น ทั้งยังช่วยชะล้างสารพิษภายในร่างกาย นำมากินแก้โรคได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด โรคมะเร็ง

วิธีกินก็แค่เด็ดใบมาสดๆ กินมือละ 5-7 ใบ จะกินเป็นผักเครื่องเคียง หรือทำเป็นแกงจืดหมูสับก็ได้ หรือใครจะปั่นกินเป็นน้ำแปะตำปึงก็ได้ผสมน้ำผึ้งนิดหน่อยเพื่อใหรสชาติพอดีได้

อีกทั้งยังมีสรรพคุณใช้ภายนอกได้อีกต่างหาก โดยนำมาตำพอกบาดแผล แก้ววดฝี แก้ววม ฟกช้ำ แก้วพิษอักเสบทุกชนิด และถอนพิษจากการถูกสัตว์ที่มีพิษกัดหรือต่อยก็ได้ด้วย