

8 ตำรับใช้ข้าวเป็นยารักษาโรค

นำเสนอเมื่อ : 8 มี.ค. 2556

ประโยชน์ของข้าว อาหารหลักของชาวไทยมีมากมาย ซึ่งข้าวไม่ได้มีแค่คาร์โบไฮเดรต แต่ยังมีสารอื่นที่เป็นประโยชน์ อาทิ โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ธาตุ และเกลือแร่อื่น ๆ รวมแล้วมากกว่า 20 ชนิดโดย คุณประเสริฐ ภูมิสิงห์ ผู้เชี่ยวชาญเรื่องข้าวเป็นยารักษาโรค ชมรมการแพทย์พื้นบ้านจังหวัดอุบลราชธานี ได้นำนางองค์ความรู้ใหม่ที่ไดจากการนำข้าวมาเป็นยารักษาโรค ป่วยเมื่อไหร่ หยิบ 8 ตำรับขยาย ๑ จากขานี้ลองใช้เพื่อการบำบัดอาการกันดู

1. น้ำข้าวข้าว รักษาโรคพิษงูสวัด

ส่วนผสม น้ำข้าวข้าว 1 ถ้วย ใบเสลดพังพอน 10 ใบ

วิธีทำ ล้างใบเสลดพังพอนให้สะอาด นำมาตำให้ละเอียด จากนั้นนำไปผสมกับน้ำข้าวข้าวที่เตรียมไว้ เมื่อผสมยาจนเข้ากันแล้วจะมีลักษณะเป็นน้ำขุ่นเหนียวสีเขียว ทิ้งไว้ให้แห้งก็นำไปทาได้เรื่อย ๆ

สรรพคุณ ดูดพิษงูสวัด ถอนพิษจากสัตว์มีพิษ เช่น งู แมงมุม แมงป่อง ตะขาบ หรือแมงกั๊ดต่อย นอกจากนี้ยังช่วยดูดพิษจากแผลอักเสบและพิษจากเห็ดได้อีกด้วย

2. ข้าวจี รักษาฝีหนอง

ส่วนผสม ข้าวสุก 1 ปั้น น้ำข้าวข้าว 1 ถ้วย ใบลำโพง 10 ใบ

วิธีทำ ล้างใบลำโพงให้สะอาด นำมาตำให้ละเอียด จากนั้นนำข้าวสุกไปจีไฟให้ดำ นำมาตำพร้อมกับใบลำโพงที่เตรียมไว้ ผสมกับน้ำข้าวข้าว เมื่อผสมยาจนเข้ากันแล้ว ทิ้งไว้ให้แห้งก็นำไปใช้ได้เลย

สรรพคุณ ใช้พอกบริเวณที่เป็นฝี ช่วยดูดพิษฝีหนอง นอกจากนี้ยังช่วยดูดพิษจากอีสุกอีใสได้อีกด้วย

3. น้ำข้าวข้าวผสมขิงรักษาผด ผื่นแดง และอาการคัน

ส่วนผสม ขิงแก่สด 2 ถ้วย น้ำข้าวข้าว 1 ถ้วย

วิธีทำ ล้างขิงให้สะอาด นำมาตำให้ละเอียดโดยไม่ต้องขูดเปลือกทิ้ง จากนั้นนำไปผสมกับน้ำข้าวข้าวที่เตรียมไว้ เมื่อผสมยาจนเข้ากันแล้ว แล้วจะมีลักษณะเป็นน้ำขุ่นสีเหลือง ทิ้งไว้สักครู่ก็นำไปทาได้เรื่อย ๆ

สรรพคุณ ใช้ทาบริเวณที่เป็นผด ผื่นแดง ช่วยบรรเทาอาการคันได้ดี

4. น้ำข้าวตังกันหม้อ แก้ปัญหาอาหารไม่ย่อย

ส่วนผสม ข้าวตังกันหม้อ 1 ถ้วย น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ หุงข้าวแบบเช็ดน้ำ นำข้าวตังกันหม้อที่สุกจนเกือบไหม้ติดกันหม้อไปต้มให้เดือดแล้วลดไฟลง

เคี้ยวด้วยไฟอ่อนประมาณ 3 นาที เติมน้ำมะนาวลงไป ได้เป็นน้ำข้าวตังเหนียวข้าวตังที่ได้ใส่หม้อหรือเหยือกน้ำ รินดื่มได้ตลอดวัน

สรรพคุณ ใช้ดื่มแก้หิวกระหาย บำรุงกำลังและช่วยกระตุ้นน้ำย่อย แก้ปัญหาอาหารไม่ย่อยได้ดี

5. น้ำนมข้าว ช่วยฟื้นฟู แก้อาการอ่อนเพลีย

ส่วนผสม รวงข้าวอ่อน 1 กำมือ น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ล้างรวงข้าวอ่อนให้สะอาด นำมาทุบให้บดแล้วตัดเป็นท่อนสั้น ๆ ประมาณ 1 นิ้ว ต้มรวงข้าวกับน้ำให้เดือดแล้วเคี้ยวด้วยไฟอ่อน ๆ ประมาณ 10 นาที ค่อย ๆ เติมน้ำผึ้งลงไป ต้มต่ออีกสักครู่ แล้วเทน้ำนมข้าวใส่เหยือกน้ำ รินดื่มได้ตลอดวัน

สรรพคุณ ดื่มแก้อ่อนเพลีย เหมาะสำหรับผู้ที่เพิ่งฟื้นไข้ ดื่มแล้วจะหายเร็ว หรือนำน้ำนมข้าวผสมกับนมวัว เป็นยาบำรุงกำลังได้เช่นกัน

6. น้ำรากข้าวเหนียว แก้อิโละ ละลายเสมหะ

ส่วนผสม รากข้าวเหนียวแห้ง 1 ถ้วย น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ล้างรากข้าวเหนียวให้สะอาด นำไปตากแดดให้แห้งตัดเป็นท่อนสั้น ๆ ประมาณ 1 นิ้ว ต้มรากข้าวเหนียวแห้งกับน้ำให้เดือด แล้วเคี้ยวด้วยไฟอ่อน ๆ ประมาณ 5 นาที ค่อย ๆ เติมน้ำผึ้งลงไป ต้มต่ออีกสักครู่ จะได้น้ำรากข้าวเหนียวที่มีรสขมคอก จากนั้นเทน้ำรากข้าวเหนียวใส่เหยือกน้ำ รินดื่มเวลาที่มีเสมหะ

สรรพคุณ ดื่มแก้อิโละ ละลายเสมหะ บรรเทาอาการเจ็บคอและช่วยกระตุ้นน้ำลาย นอกจากนี้ยังช่วยแก้อาการไอได้อีกด้วย

7. น้ำข้าวกล้องกับใบฝรั่งรวมพลังแก้ท้องเสีย ท้องร่วง

ส่วนผสม ข้าวกล้อง 1 ถ้วย ใบฝรั่ง 7 ใบ เกลือป่น 1 ช้อนชา น้ำ 1 ลิตร

วิธีทำ ล้างรากข้าวเหนียวให้สะอาด นำมาต้มรวมกับข้าวกล้องพอน้ำเดือดให้ลดไฟลง เคี้ยวไปเรื่อย ๆ จนน้ำเหลือประมาณครึ่งหนึ่ง เติมน้ำเกลือลงไป กรองเอากากออก เก็บไว้แบ่งดื่ม เช้า กลางวัน เย็น จนกว่าจะหายท้องเสีย

สรรพคุณ ดื่มแก้ท้องเสีย ท้องร่วง นอกจากนี้ยังช่วยกำจัดสารพิษที่ตกค้างอยู่ในลำไส้ได้อีกด้วย

8. ข้าวดอกมะขาม ขับเลือดลม แก้อาการประจำเดือนมาไม่ปกติ

ส่วนผสม ข้าวดอกมะขาม 1 ถ้วย น้ำ 1 ลิตร

วิธีทำ นำข้าวดอกมะขามมาทั้งรวง (มีสีเหลืองนวลคล้ายดอกมะขามและมีลายในเมล็ดข้าว) ทุบให้บดแล้วตัดเป็นท่อนสั้น ๆ ประมาณ 1 นิ้ว ต้มข้าวดอกมะขามกับน้ำให้เดือดเคี้ยวด้วยไฟอ่อน ๆ ประมาณ 20 นาที กรองเอากากออกจากนั้นเทน้ำข้าวดอกมะขามใส่แก้ว ดื่มให้หมดในครั้งเดียว

สรรพคุณ ช่วยบำรุงเลือด ขับเลือดลมในผู้หญิงและแก้อาการประจำเดือนมาไม่ปกติ

หมายเหตุ : 1 ถ้วย = 240 ซีซี, 1 ช้อนโต๊ะ = 15 ซีซี

อาหารคือยารักษาโรคที่ดีที่สุดของคนเรา คำกล่าวของ ฮิปโปเครติส (Hippocrates) บรูซผู้ยิ่งใหญ่ที่มีคนจำนวนมากให้สมญานามว่าเป็นบิดแห่งการแพทย์ มีแนวคิดทางการแพทย์ที่คนในยุคปัจจุบันมักเรียกว่า "ธรรมชาติบำบัด" อยากให้คุณลองเริ่มตักกินอาหารให้เป็นยา จะได้มีสุขภาพดี ๆ ไวเป็นเพื่อนคู่กายตลอดไป

คุณรู้หรือไม่! "ข้าวกล้องงอก" สุดยอดข้าวเพื่อสุขภาพ

ข้าวกล้องงอก ถือเป็นนวัตกรรมอาหารเพื่อสุขภาพที่กำลังได้รับความนิยม เนื่องจากเป็นข้าวกล้องที่ต้องผ่านกระบวนการงอกตามปกติ โดยการนำเมล็ดข้าวกล้องไปแช่น้ำทิ้งไว้จนเกิดการงอก เมื่อนำไค้แทรกเข้าไปในเมล็ดข้าว จะกระตุ้นให้เอนไซม์ภายในเมล็ดข้าวทำงาน เมื่อเมล็ดข้าวเริ่มงอก สารอาหารที่ถูกเก็บไว้ในเมล็ดข้าวก็จะถูกย่อยสลายไปตามกระบวนการทางชีวเคมี จนเกิดเป็นสารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่มีโมเลกุลเล็กและน้ำตาลรีดิซ นอกจากนี้โปรตีนภายในเมล็ดข้าวก็จะถูกย่อยให้เกิดเป็นกรดอะมิโนและสารเปปไทด์

จากงานวิจัยยังพบว่าส่วนที่งอกออกมา เรียกว่า "คัพภะ" จะมีสาร GABA ซึ่งสารชนิดนี้คือ กรดอะมิโนบิวไทริก (Aminobutyric acid) ซึ่งข้าวกล้องงอกจะได้ GABA มากกว่าข้าวกล้องตามปกติถึง 15 เท่า GABA ถือเป็นสารสื่อประสาทที่ปกติร่างกายมนุษย์ เราก็มีการสร้างขึ้นมามากแล้ว แต่บางครั้งอาจจะไม่พอ ฉะนั้นถ้าเราทานข้าวที่มีสาร GABA อยู่ก็จะช่วยเสริมให้กับร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยรักษาสมดุล ชะลอความเสื่อมของสมอง กระตุ้นต่อมที่ทำหน้าที่ผลิตโกรทฮอร์โมน (Growth Hormone) ที่ช่วยสร้างเนื้อเยื่อและกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อกระชับและป้องกันริ้วรอยได้

เกร็ดความรู้

การทานเฉพาะถั่วต่าง ๆ หรือลูกเดือยเป็นอาหารหลักอย่างเดียว ไม่ทานข้าวเลย ถือเป็นความเชื่อที่ผิด เพราะคนที่ต้องใช้แรงใช้สมองมากต้องทานข้าว ไม่เช่นนั้นร่างกายก็จะมีปัญหา อาหารไทยมีการเพิ่มเนื้อหรือผักจะช่วยในระบบการย่อยอาหารไม่ทำงานหนัก ทำให้สุขภาพดีร่างกายปรับตัวได้ดี หากทุก ๆ เราเราไม่ทานข้าว ต่อไปร่างกายก็จะปรับตัวทำให้ไม่ไหว ทว่าวันหนึ่งเรากลับมาทาน ร่างกายอาจจะไม่กลับมาทำงานตามปกติ จะเป็นผลเสียต่อร่างกายอย่างมหันต์

ที่มา ... [สุขภาพดี](#)