

ยามห้ศจรรย...สำหรับคุณ

นำเสนอเมื่อ : 21 มี.ค. 2552

พืชผักที่กินเป็นอาหารประจำวันนั้นนอกจากจะอิ่มท้องแล้วยังมีสรรพคุณช่วยสร้างความสมดุลภายในร่างกายช่วยป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บชนิดต่างๆได้ถ้าได้เรียนรู้ที่จะรู้จักเลือกกินให้เหมาะกับตนเอง
คุณประโยชน์ของพืชสมุนไพร
โดยเฉพาะพืชสมุนไพรไทยนั้นนับเป็นหนึ่งในความภาคภูมิใจของคนไทยเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านในท้องถิ่นอันควรปกป้องหวงแหนและอนุรักษ์ไว้ให้เป็นมรดกแก่ลูกหลาน
ไทยขอให้ความรู้แก่พี่น้องชาวไทยทุกท่านที่สนใจอยากดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวให้แข็งแรงและมีความสุขด้วยผลผลิตจากธรรมชาติของเราไปเป็นของตนเองทุกวิถีทาง ดั่งนั้นขอแนะนำถึงสิ่งที่ดีกว่าที่จะได้นำมาศึกษา ค้นคว้า
และคิดค้นตามแนวทางที่บรรพบุรุษของเราทำมาได้อย่างดีว่าทำไมเราต้องกินผักผลไม้ให้มากขึ้น
ให้ประโยชน์ในด้านโภชนาการของคนไทยต่อไป สรรพคุณของพืชผักแต่ละชนิดมีคุณค่าประโยชน์ต่อการรักษาได้อย่างไรบ้าง ตามนี้ค่ะ.
> 1. ปวดหัว กินปลาหมึกๆ ที่ปลาทะเล ปลาหมึกจืด น้ำมันจากปลา มีสรรพคุณป้องกันอาการปวดหัว กินพร้อม ๆ กับขิง ๆ จะช่วยบรรเทาอาการปวดหัวลง

- > 2. แพ้ละออง เป็นแพ้อากาศและเกสรดอกไม้ ให้อินโยเกิร์ต หรือนมเปรี้ยว
- > 3. โรคหัวใจ ต้มชาเขียว เป็นประจำ สารในชาเขียวช่วยป้องกันไม่ให้ไขมัน ไปจับตัวตามผนังหลอดเลือด
 - > 4. โรคนอนไม่หลับ ต้มน้ำผึ้ง เป็น ประจำ สารในน้ำผึ้งมีฤทธิ์เป็นยากล่อมประสาททำให้นอนหลับง่ายขึ้น
 - > 5. โรคที่คอหอย กินหอม ต้นหอม หรือ หัวหอม ก็ได้มีตัวยุทธทำให้หลอดลมปลอดโปร่ง
 - > 6. โรคไขข้ออักเสบ กินปลาเท้านั้น แก่ไขเป็นปกติได้ ได้แก่ ปลาซลมอน ปลาทูน่า (ปลาโอ) ปลาแมคเคอเรล ปลาซาดีนส์ (ปลากระป๋อง) น้ำมันปลาทำให้โรคไขข้ออักเสบบรรเทาลง
 - > 7. ท้องผูก ท้องอืด ให้กินกล้วย หรือ ขิง กล้วยทำให้ไม่ท้องผูก และขิงทำให้อาการคลื่นไส้นอนหลับสบาย
 - > 8. ติดเชื้อในถุงกระเพาะปัสสาวะ ให้ กินน้ำคั้นจากลูกแคนเบอร์รี่ (ไม้เมืองหนาว) กรดเข้มข้นในลูกไม้แม่แคบที่เรียกว่าได้
 - > 9. โรคหูดหงอน ฝรั่งแห้ง โดยเฉพาะกินในผู้หญิงสูงอายุด้วย ให้กินข้าวโพดช่วยบรรเทาอาการเครียด วิตกกังวล และความเครียดได้
 - > 10. โรคกระดูกพรุน ทั้งกระดูกและกระดูกอ่อน แก่ไขได้โดยให้กินสับปะรด ซึ่งมีสารแมงกานีสอยู่มาก ช่วยให้การกระดูกแข็งแรงได้
 - > 11. ความจำเสื่อม แก่ไขโดย กินหอมขมิ้น หอยแครงหรือหอยอื่น ๆ ซึ่งในเนื้อหอยมีสารสังกะสีช่วยบำรุงสมองได้ดี
 - > 12. เป็นหวัด กินกระเทียม ทำให้อากาศโปร่ง สมองโล่ง กระเทียมช่วยลดไขมันในเลือดได้อีกด้วย
 - > 13. ไอ จาม กินพริกแดง สารที่นำมาทำยาแก้อาการหวัดจากพริกแดง

> 14. มะเร็งเต้านม กินข้าวสาลี ข้าวสาลี และกะหล่ำปลีจะช่วยป้องกันได้ดี โดยเฉพาะข้าวสาลีจะช่วยให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจนได้ในปริมาณที่เหมาะสม ข้อสำคัญอย่ากินมากเกินไป เพราะฮอร์โมนเอสโตรเจนในการรกรการเจริญเติบโต

- > 15. มะเร็งปอด กิน ส้ม และ ผักใบเขียว มีวิตามินเอ อยู่มากจะช่วยป้องกันการก่อพิษของสารเบต้าแคโรทีน
- > 16. แผลในกระเพาะอาหาร กินกะหล่ำปลี ซึ่งมีสารเคมีช่วยทำให้แผลเรื้อรังในกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กหายขาดได้
- > 17. โรคท้องร่วง กินแอปเปิ้ลสดทั้งเปลือก ช่วยให้อาการดีขึ้น ในท้องเมื่อเชื้อโรคบิดเล็ดลอดมา
- > 18. เส้นเลือดตีบ กินผลโอ๊คได้ แก่ไขเพราะไขมันดี ' โมโนอินแซตเทอเรต ' ที่มีอยู่ในผลไม้ชนิดนี้ทำลายไขมันเลว ' คอลเลสเตอรอล ' ได้
- > 19. ความดันโลหิตสูง กินผลโอ๊คได้ และผักขึ้นฉ่ายทั้งสองชนิดนี้มีสารเคมี ทำให้ระดับความดันเลือดลดลง
- > 20. น้ำตาลในเลือดไม่สมดุล กินผักบรอกโคลี และถั่วลิสง ซึ่งมีอินซูลินทำให้น้ำตาลในเลือดสมดุลได้

> 1. มะเร็งปอด อาการ มีเลือดออกจากรูขี้กลากทุก ๆ 7-10 วัน ไม่ไข้เวลาไอหรือไอแห้งๆ อาการเจ็บปวดและมีเลือดออกหลังจากมีเพศสัมพันธ์ หากพบว่า มีสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น การตรวจโดยชุดเนื้อเยื่อจากบริเวณดังกล่าวไปตรวจด้วยกล้องจุลทรรศน์จะรู้ได้

- > 2. มะเร็งในมดลูก อาการ มีเลือดออกหลังการมีเพศสัมพันธ์ หรือบางครั้งอาจมีความรู้สึกว่ามีก้อนเนื้อหรือมีอาการบวมในช่องท้อง
- > 3. มะเร็งรังไข่ อาการ ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอหรือมีอาการเจ็บปวดหลังการมีเพศสัมพันธ์
- > มีปัญหาเกี่ยวกับลำไส้มีอาการท้องอืดอาหารไม่ย่อย น้ำหนักลดและมีอาการ ปวดหลัง
- > 4. มะเร็งในมดลูก (ลูกตึ๋ม) อาการเหนื่อยง่ายและมีอาการช็อคชิวๆว่าปากมักเกิดอาการฟกช้ำเขียว หรือมีเลือดออกทางผิวหนังได้ง่ายโดยไม่ทราบสาเหตุและมีภาวะร่วมกับอาหารปวดตามข้อต่างๆทั่วร่างกายบางครั้งจะอืดและเมื่อถ่ายอุจจาระจะมีก้อนบวมที่ด้านซ้ายของช่องท้อง
- > 5. มะเร็งปอด อาการ มักมีอาการไอบ่อย ๆ
- > มีเลือดออกและมีเสมหะปนมากับน้ำลายน้ำหนักลดอย่างรุนแรง
- > เจ็บหน้าอกและหายใจลำบากหรือมีอาการหอบเหนื่อยด้วยทั้ง ๆที่ไม่เคยเป็นมาก่อน
- > 6. มะเร็งตับ อาการ ปวดในช่องท้อง เบื่ออาหาร น้ำหนักลดตาและผิวเป็นสีออกเหลืองและเหลืองจัดจนเห็นได้ชัด
- > 7. มะเร็งกระเพาะปัสสาวะ อาการ มีเลือดปนออกมากับปัสสาวะ

> 8. มะเร็งสมอง อาการ ปวดศีรษะนาน ๆ และมีอาการอื่นร่วมด้วยเช่นอาเจียนหรือการผิดปกติของการมองเห็น ตาพร่า และเห็นแสงเขียว ๆ แดง ๆ ลอยไปมาเวลูปวดศีรษะ อ่อนเพลียไม่มีแรง หรือการเป็นลมโดยกะทันหันหรือระบบประสาทของร่างกายหยุดทำงานเช่นมีอาการชาและเป็นอัมพาตชั่วคราว ควรให้ความระวังเป็นพิเศษหากคุณเคยมีประวัติการปวดหัวที่มีอาการเหล่านี้ประกอบอยู่ด้วย

- > 9. มะเร็งในช่องปาก อาการ มีก้อนบวมอยู่ปาก หรือที่ลิ้นเป็นเวลานานมีแผลเปื่อยที่ปากที่ไม่ได้รับการรักษาหรือเป็นแผลเรื้อรังที่เหงือกเนื่องจากกรดกัดของฟันปลอมที่ใส่ไปประจำหรือเป็นเวลานาน
- > 10. มะเร็งในลำคอ อาการ เสียงแหบพร่าไปทันที มีก้อนบวมในทันทีทำให้รู้สึกว่าการกลืนอาหารได้ลำบากหรือมีอาการหายใจลำบากในลำคอที่โตขึ้นจนสามารถจับและรู้สึกได้

> 11. มะเร็งในกระเพาะอาหาร
อาการน้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็ว เว้อาเจียนออกมาเป็นเลือดท้องอืดหรืออาหารไม่ย่อย บ่อย
รู้สึกเหมือนมีก้อนเนื้ออกในช่องท้องหรือรู้สึกคือ แม่เพิ่งจะรับประทานอาหารไปได้ไม่กี่คำ

> 12. มะเร็งทรวงอก อาการมีเลือดหรือของเหลวบางอย่างไหลออกมาจากหัวนมหรือผิวหนังที่ทรวงอกหน้าขึ้นมีก้อนบวมจนจับได้เมื่อคลำบริเวณใต้รักแร้
บางครั้งอาจมีตุ่มหรือผิวหนังที่ตามเป็นนูนสีน้ำตาลหรือมีสะเก็ดเพราะผิวหนัง 9 ใน 10 คนจะมีอาการบวมของอกหน้าหรือบริเวณทรวงอก โดยไม่ทราบสาเหตุเมื่อมีอายุมากขึ้น
เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนทำให้เกิดเป็นถุงน้ำใต้ผิวหนังที่เรียกว่าซิสต์ ซึ่งควรต้องค้นหาสาเหตุของอาการบวมนี้ให้ชัดเจนเสียก่อนว่าคืออะไรกันแน่

> 13. มะเร็งลำไส้ อาการ น้ำหนักลดลงอย่างรวดเร็วมีอาการปวดท้องอย่างมากและระบบการย่อยผิดปกติมีเลือดออกปนมากับอุจจาระ
ซึ่งมีวิธีสังเกตของผู้ที่มีอาการเกี่ยวกับริดสีดวงทวารอยู่แล้วคือถ้าใช้กระดาษชำระแล้วเลือดมีสีแดงสดนั้นคือ อาการของริดสีดวงทวาร แต่ถาเลือดมีสีดำนั้นคือ อาการของโรคมะเร็งในลำไส้

> 14. มะเร็งต่อมไทรอยด์
อาการมีก้อนบวมเกิดขึ้นที่ไทรอยด์หรือต่อมไทรอยด์โดยเฉพะอย่างยิ่งถ้าไม่ได้ เกิดอาการติดเชื้อในบางส่วนของร่างกาย

> 15. มะเร็งผิวหนัง
อาการมีแผลหรือแผลเปื่อยพุพองที่ไม่ได้รับการรักษาอยู่เป็นเวลานานตลอดจนไฟหรือหูดที่โตขึ้นและมีการเปลี่ยนสีหรือรูปร่าง ขนาด นอกจากนี้อาการอื่นที่อาจมีอีกอย่างหนึ่งก็คือ เรียกว่าเมลานิวมา (Melanoma)
คือเนื้องอกที่ประกอบด้วยเซลล์ที่มีเมลานินสะสมอยู่ เช่น กระจัดดวงหรือฝ้าผดผื่นมีใม่มากกว่า 50 เม็ด ทั่วร่างกายหรือมีก้อนในหรือรอบดวงที่มีประวัติว่าเคยเป็นโรคนี้มาก่อนคุณจะมีอัตราเสี่ยงสูงกว่าคนอื่น ๆ