

## มหัศจรรย์สมุนไพรไทยต้านโรคคนเมือง

🕒 นำเสนอเมื่อ 21 พ.ค. 2552

เจ้าแม่วงการอาหารเมืองไทย "คุณหรีด-รพีพรรณ เหลืองอร่ามรัตน์"

**ยืนยันจากประสบการณ์ทั้งชีวิตว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรจะมหัศจรรย์เท่ากับสมุนไพรไทย...เชื่อคุณหรีด!!** ทั้งราคาถูก ปลูกเองก็ง่าย และเป็นยาสามัญประจำบ้าน ที่ต้านโรคร้ายได้สารพัดนึก.

### โรคมะเร็ง

ถือ เป็นโรคร้ายที่คร่าชีวิตคนไทยสูงเป็นอันดับสาม รองจากโรคหัวใจ และอุบัติเหตุ เกิดได้จากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นกรรมพันธุ์, ความบกพร่องทางพันธุกรรม, สิ่งแวดล้อม, อาหาร รวมถึงความเครียด และการใช้ ชีวิตเร่งรีบของคนเมือง "มะเร็ง" กลั้วสมุนไพรไทย อยู่หลายตัวคะ เพราะมีสารอาหารต้านโรคร้ายไดนาทั้ง ใครอยากห่างไกลมะเร็ง แนะนำให้ทาน กระเทียม และผักจำพวกหอม ซึ่งอุดมด้วยซัลเฟอร์ ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันต้านทานมะเร็งโดยธรรมชาติ ขณะที่ ผักจำพวกกะหล่ำปลี มีสารต้านทานมะเร็งในลำไส้ และช่วยต้านมะเร็งต่อมลูกหมาก สวน ขมิ้นขาวและขมิ้นชัน นอกจากจะมีสรรพคุณขับลมในลำไส้แล้ว ยังมีสารช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ด้วย สำหรับสาว ๆ ควรทาน ผลไม้จำพวกส้ม เป็นประจำ เพราะช่วยล้างสารก่อมะเร็ง และยับยั้งเซลล์มะเร็งเต้านม

แพทย์ทางเลือกยังได้ค้นพบความมหัศจรรย์ของ **มะรุม สมุนไพรไทยแท้ๆ ว่ากันว่า หากทานอย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง** โดยคนเฒ่าคนแก่นิยมกินมะรุมขบสดิบ ๆ เพราะเป็นช่วงที่ฝักมะรุมหาได้ง่าย วิธีทานมีทั้งการนำช่อดอกมะรุมไปดองเก็บไว้กินกับน้ำพริก หรือนำยอดมะรุม, ใบอ่อน, ช่อดอก และฝักอ่อนมาลวก หรือต้มให้สุก จิ้มทานกับน้ำพริก หรือจะโขยยอดอ่อนและช่อดอกทำแกงส้ม ก็อร่อยดี มีประโยชน์ ยังมีการวิจัยด้วยว่า คนที่ทำดีไม่รักษา มะเร็งควรดื่ม นำมะรุม ช่วยลดอาการแสบร้อนได้ดี

## โรคเบาหวาน

คน อ้วน คือกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน อาการบ่งชี้ ได้แก่ มีปริมาณกลูโคสในเลือดสูง เนื่องจากความผิดปกติในการทำงานของอินซูลิน, บัสสวาระบอบย, กระจายน้ำตาล, น้ำหนักลด, อ่อนเพลีย, ออยากอาหารมากกวปกติ, ดิดูชื่องวย, มีอาการแทรกซอนจากโรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคไต และมีปัญหาทางสวฤดา การรักษาโรคเบาหวานอยางไดผล ต้องทำควบคู้กับการวางแผนทางโภชนาการคะ **โดยสมุนไพโรไทยที่มีฤทธิ์ต้านเบาหวาน มีอาทิ มะแวงเครือ และมะแวงตน** ช่วย รักษาโรคเบาหวาน, บำรุงเลือด และขับปัสสาวะ รวมทั้งรักษาโรคไต ฟักทอง ช่วยป้องกันมะเร็งในปอด, ป้องกันเบาหวาน และคุมน้ำตาลในเลือด ตำลึง มีสรรพคุณเป็นยาคูบพิษภวฤยในรางกาย, ลดอาการไข้ และเป็นยาระบายอ่อนๆ ผลดิบของตำลึงนำมาปรุงเป็นอาหารช่วยรักษาเบาหวานได้ ผักบุ้ง ไม่ได้ทำให้ตาหวานอยางเดียว แต่ยังมีบำรุงกระดูก, ลดไขและแกเบาหวาน สวน มะระขี้นก เชื่อวาชวยบำรุงน้ำดี, แกโรคตับอักเสบ และป้องกันโรคเบาหวาน แมแต มะรุม ก็มีสรรพคุณในการรักษาโรคเบาหวานดวยเซนกัน.

## โรคอ้วน

คน อ้วนมีความเสี่ยงเป็นโรคสารพัด ทั้งเบา-หวาน, มะเร็ง, ความดันโลหิตสูง, หัวใจ และโรคข้ออักเสบ การลดน้ำหนักที่ไดผลที่สุดสำหรับคนอ้วน คือ ดองทำคอยเป็นคอยไป นอกจากจะจำกัดปริมาณอาหาร, หลีกเลี้ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และออกกำลังกายสม่ำเสมอแล้ว **การเลือกทานสมุนไพโรเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญพลังงานในรางกาย ก็เป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์พิชิตโรคอ้วน ควรทาน แมงลัก เพื่อช่วยดูดซึมน้ำตาลในเสนเลือด** ทำให้ขับถ่ายสะดวก และลดน้ำหนักได้หลายกิโล ส่วน กระเจี๊ยบมอญ ลดความดันโลหิต, รักษาโรคกระเพาะ และเป็นยาระบายชั้นดี แดงโม เป็นยาระบายอ่อนๆ น้ำแดงโมป็นยงชวยล้างลำไส้และกระเพาะอาหาร มะละกอ ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ เป็นยาระบาย และ มะม่วงสุก ระบายของเสียภายในได้ดี ช่วยแกออ่อนเพลีย.

## โรคเครียด

ความเครียดถือเป็นตัวการให้เกิดโรคร้ายนับไม่ถ้วน ยิ่งภาวะเศรษฐกิจอย่างนี้ บอกได้คำเดียวว่า ใครไม่เครียดก็บ้าแล้ว!! **สมุนไพโรไทยที่ช่วยลดความเครียดและทำให้ นอนหลับสบาย คือ สายบัว** ช่วยลดอาการเกร็งของลำไส้ และกระเพาะ ลดความ เครียดทางสมอง กะหล่ำปลี ช่วยลดความเครียด มีสารต้านทานมะเร็งในลำไส้ ซึ่เหลือก แกนิวในไต ทำลายเชื้อมะเร็ง เป็นยานอนหลับชั้นดี ใบบัวบก แกรอนนิน ทำให้ความจำดี ช่วยลดความเครียด ฟาทะลายโจร แกอวการปวดหัวแบบไม่มีสาเหตุ มะนาวมะกรูด ช่วยเห นอนหลับ บรรเทาอาการอาหารไม่ ยอย และ ฟริก ไทย ทำให้สมองปลอดโปร่ง ช่วยลดเครียดได้ผลดี.

## โรคภูมิแพ้

เป็น โรคที่เกิดจากปฏิกิริยาภูมิไวเกินไปต่อสารก่อภูมิแพ้ ซึ่งคนปกติอาจไม่มีปฏิกิริยานี้เกิดขึ้น คนที่เป็นโรคภูมิแพ้ มีทั้งแพ้ฝุ่น, ตัวไรฝุ่น, เชื้อราในอากาศ, อาหาร, ขนสัตว์, เกสรดอกไม้ อาการมีได้หลายแบบ ตั้งแต่จมูกไหล, จาม, โพรงจมูกอักเสบ, เยื่อบุตาอักเสบ, หลอดลมอักเสบ, หอบหืด และเกิดผื่นคันที่ผิวหนัง การต่อสู้กับโรคภูมิแพ้ จะต้องเพิ่มภูมิคุ้มกันให้รางกาย **โดยสมุนไพโรไทยที่มีสรรพคุณด้านนี้ ต้องยกให้ กะหล่ำตอก** บำรุงภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง **และป้องกันโรคมะเร็งเต้านม** ขณะที่ ขิงฉ่าย มีสรรพคุณชวยให้เจริญอาหาร, เพิ่มภูมิคุ้มกันให้รางกาย, บำรุงไตให้แข็งแรง ถานำมาปั่นกับแครอท ผสมน้ำสมมติ้มทุกเช้า จะชวยให้สุขภาพดีเหลือเชื่อ.

ที่มา : หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ