

ลดสารพิษเพื่อสุขภาพด้วยสมุนไพร

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 28 ต.ค. 2555

ลดสารพิษเพื่อสุขภาพด้วยสมุนไพร (ไทยโพสต์)

ขอขอบคุณภาพประกอบจาก [โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี](#)

คนเมืองพึงระวังเรื่องสุขภาพ เพราะท่านอยู่ในกลุ่มที่สะสมสารพิษ โรคภูมิแพ้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ง่าย

คนเมืองเป็นกลุ่มชนที่อาศัยอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยมลพิษ ทั้งด้านอากาศ อาหาร น้ำ และร่างกายต้องสะสมสิ่งแปลกปลอมที่เป็นสารพิษเข้าสู่ร่างกายเป็นประจำทุกวัน ทำอย่างไรคนเมืองจึงจะมีทางเลือกเพื่อสุขภาพที่ดีได้ ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เลือกไม่ได้เช่นนี้

สิ่งหนึ่งที่อยากแนะนำคือใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ ซึ่งสมุนไพรดังกล่าวนี้มีสรรพคุณตามตำราการแพทย์แผนไทยช่วยในการล้างพิษ หน้าที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในรูปแบบเครื่องดื่มประจำวัน หรือใช้ในการอาบอบเพื่อช่วยขับพิษในร่างกายได้

สมุนไพรที่มีสรรพคุณในการล้างพิษที่น่าสนใจมีอยู่หลายตัว เป็นสมุนไพรที่มีรสจืด จากการสอบถามหมอพื้นบ้านหลายท่านที่มีประสบการณ์ในการรักษาผู้ที่กินยาฆ่าแมลง หรือเกษตรกรที่เจ็บป่วย เพราะใช้สารพิษหรือสารเคมีทางการเกษตร รวมถึงผู้ที่ติดยาเสพติด หมอพื้นบ้านใช้สมุนไพรในกลุ่มนี้รักษาซึ่งใช้ได้ดี ดังนั้นแม่คนในเมืองจะไม่ใช้กลุ่มคนที่เผชิญกับสารเคมีโดยตรงอย่างเกษตรกร แต่ในกระบวนการบริโภคนั้นก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าพืชผักที่นำมาประกอบอาหารนั้น ล้วนแต่ผ่านการปลูกด้วยการฉีดยาฆ่าแมลงและปุ๋ยเคมีเช่นกัน นอกจากนี้วิถีชีวิตประจำวันยังดูดซับสารพิษจากมลภาวะทางอากาศอีกเป็นประจำ จึงอยากเสนอทางเลือกในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร เพื่อช่วยลดสารพิษในร่างกาย



รางจืด

✿ ✿ ✿ รางจืด

เป็นสมุนไพรที่รู้จักกันกว้างขวางในเรื่องสรรพคุณช่วยลดสารพิษ โดยเฉพาะบรรดาคุณเหลาทั้งหลายมักนิยมนำไปต้มดื่มเพื่อแก้อาการเมาค้างหรือ ถอนพิษเมาค้าง นอกจากรางจืดตัวนี้แล้ว ยังมีวานรางจืดอีกตัวที่นิยมมอก่อนไปกินเหลา เพราะเชื่อว่าจะช่วยให้ไม่เมาเหลา (แล้วจะกินไปทำไมก็ไม่รู้ให้เปลืองเงิน)

นอกจากนี้ ชาวบ้านตามชนบททั่วไปยังใช้ถอนพิษเมาเบื่อกจากเห็ด โดยส่วนมากชาวชนบทมักจะนิยมเก็บเห็ดไปทาน โดยบางคนก็ไม่มีความรู้ว่าเห็ดที่ตนเก็บมานั้นกินได้หรือไม่ ด้วยเหตุนี้เองที่เรามักพบชาวตมหนุหนั่งสือพิมพวามีคนกินเห็ดจนต้องเข้า โรงพยาบาลกลางทองทุกปี แต่หมอพื้นบ้านเขาต้มรางจืดให้ดื่มแกทางกันไม่นานอาการก็ดีขึ้น

สรรพคุณของรางจืดตามตำราใช้รากและเถามาปรุงเป็นยาถอนพิษ แก้วพิษเบื่อก แก้วพิษไข้ หรือใช้เป็นยาแกรอนในกระหายน้ำ ส่วนมากจะพบตามรานขายยาหรือหมอพื้นบ้านที่ไร่รากหรือเถา แต่โดยทั่วไปนั้นจะใช้ใบรางจืดตากแห้งต้มดื่มหรือชงดื่มเป็นชา

งานวิชาการหรืองานวิจัยเกี่ยวกับรางจืดยังไม่พบมากนัก จริง ๆ แล้วถ้ามีการส่งเสริมการวิจัยสมุนไพรตัวนี้ให้สามารถใช้ได้ ศึกษาเพิ่มเติมทางคลินิกถึงความปลอดภัย น่าจะมีอนาคตไกล ที่สำคัญคุณสมบัตินี้จะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของประชาชนด้วย

วิธีใช้ คัดเลือกใบแก่ ล้างให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตากแดดหรืออบให้แห้ง

ใช้ต้มดื่มหรือชงแบบชาเป็นประจำเช้า-เย็น วันละ 1 แก้ว



ย่านาง

✧ ✧ ✧ ย่านาง

เป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่รู้จักโดยทั่วไป แต่จะเป็นชาวชนบทส่วนใหญ่ที่ใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรชนิดนี้ ในตำรายาแผนไทยย่านางเป็นหนึ่งในตำรายาเบญจโลกวิเชียรหรือยาหาราก ที่มีสรรพคุณโดดเด่นในการถอนพิษไข้

ย่านางมีชื่อเรียกหลายชื่อ เถาย่านาง เถาวัลย์เขียว หญ้าภาคินี ปู่เจ้าเขาเขียว ผักจอยนาง เป็นผักพื้นบ้านอีกชนิดที่มีคุณค่าทางโภชนาการคือมีวิตามินเอและแคลเซียมสูงมาก ๆ และการประกอบอาหารที่ใช้รากย่านางนี้เพื่อเป็นการฆ่าฤทธิ์ของสารบางตัวที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ช่วยลดฤทธิ์ขมเผื่อน ช่วยให้หน่อไม้มีรสชาติหวานอร่อยขึ้น ในซีลีก็เช่นกัน

ประโยชน์ทางยานั้นจะใช้ราก ซึ่งมีรสจืด ใช้แก้ไข้ทุกชนิด เช่น ไข้ผัดสำแดง คือ อาการไข้ที่เกิดจากการกินอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกาย ไข้พิษ ไข้เหนือ ถือเป็นยากระทุ้งพิษหรือขับพิษไข้โบราณใช้ใบย่านางต้มกับใบรางจืดให้ผู้ป่วยดื่มและใช้เช็ดตัวเพื่อแก้ไข้ตัวร้อน

ปัจจุบันย่านางได้รับความนิยมสูงในการนำมาดูแลสุขภาพ ลดความร้อนในร่างกาย โดยเอาน้ำคั้นใบย่านางดื่มหรืออาจคั้นร่วมกับสมุนไพรอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ยาเย็นเหมือนกัน เช่น ใบเตย ผักบุ้ง



✿ ✿ ผักบุ้งไทย

เป็นผักพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่งที่มีสรรพคุณโดดเด่นแก้พิษถอนพิษ
หม้อพื้นบ้านหลายท่านแนะนำให้ใช้หน้าต้มผักบุ้งดื่มเพื่อล้างสารพิษจากยาฆ่าแมลง
หรือในตำรับยาอบและอาบสำหรับรับบำบัดผู้ติดยาเสพติดก็จะมีผักบุ้งเป็นตัวยาหลัก

ผักบุ้งมีหลายชนิด แต่บ้านเราทั่วไปนิยมบริโภคผักบุ้งจีนเพราะมีสีเขียวอวบ
น่ารักรับประทานและรสชาติค่อนข้างจะหวานกว่าเล็กน้อย แต่ผักบุ้งบ้านเรารสชาติค่อนข้างเผ็ด
นิยมรับประทานแกงลมสมตำมะละกอ หรือลวกจิ้มน้ำพริก

สรรพคุณตามตำรายาระบุว่า รากผักบุ้งมีรสจืดเย็น แก้ถอนพิษผดผื่นคัน ส่วนลำต้นและใบ
มีรสเย็นถอนพิษเบื่อเมา นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณเป็นยาฆ่าเชื้อ สามารถรักษาแผลเป็นหนองได้
และลดอาการคันจากพิษแมลงกัดต่อยได้ด้วย

ในแต่ละมื้อมีผักบุ้งไทยสัก 1 กำมือ รับประทานแกงลุ่มน้ำพริกเป็นประจำทุกวัน
ถ้าไม่รับประทานสดก็อาจต้ม แลวนำน้ำตมนั้นนุ้ยยาหิงเตี๋ยขาด ใช้ดื่มล้างพิษได้
ถ้ารับประทานผักบุ้งทุกวันก็ช่วยลดสารพิษในร่างกายได้แลจะในรูปผักสดหรือ
ต้มดื่มน้ำก็ใช้ได้ประโยชน์ทั้งสองทาง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

ไทยโพสต์