มหัศจรรย์สมุนไพรไทย ต้านโรคคนเมืองอยู่หมัด

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

มหัศจรรย์สมุนไพรไทย ต้านโรคคนเมืองอยู่หมัด



มหัศจรรย์สมุนไพรไทย ต้านโรคคนเมืองอยู่หมัด (ไทยรัฐ)

คนสมัยนี้เป็นอะไรนิดหน่อยก็ชอบกินยา แถมยังเชื่อผิดๆว่า อยากมีสุขภาพดีชีวิตยืนยาว ต้องโด๊ปอาหารเสริม และวิตามินเยอะๆ เจ้าแม่วงการอาหารเมืองไทย "**คุณหรีด-รพีพรรณ เหลืองอร่ามรัตน์**" ยืนยันจากประสบการณ์ทั้งชีวิตว่า
ในโลกนี้ไม่มีอะไรจะมหัศจรรย์เท่ากับสมุนไพรไทย...เชื่อคุณหรีด!! ทั้งราคาถูก ปลูก เองก็ง่าย และเป็นยาสามัญประจำบ้าน ที่ต้านโรคภัยได้สารพัดนึก



โรคมะเร็ง

ถือเป็นโรคร้ายที่คร่าชีวิตคนไทยสูงเป็นอันดับสาม รองจากโรคหัวใจ และอุบัติเหตุ เกิดได้จากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นกรรมพันธุ์, ความบกพร่องทางพันธุกรรม, สิ่งแวดล้อม, อาหาร รวมถึงความเครียด และการใช้ ชีวิตเร่งรีบของคนเมือง "มะเร็ง" กลัวสมุนไพรไทย อยู่หลายตัวคะ เพราะมีสารอาหารต้านโรครายได้นาทึ่ง ใครอยากห่างไกลมะเร็ง แนะนำให้ทาน กระเทียม และผักจำพวกหอม ซึ่งอุดมด้วยซัลเฟอร์ ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันต่านทานมะเร็งโดยธรรมชาติ ขณะที่ ผักจำพวกกะหล่ำปลี มีสารต้านทานมะเร็งในลำไส้ และช่วยต้านมะเร็งต่อมลูกหมาก ส่วน ขมิ้นขาวและขมิ้นชัน นอกจากจะมีสรรพคุณขับลมในลำไส้แล้ว ยังมีสารช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ด้วย สำหรับสาวๆควรทาน ผลไม้จำพวกส้ม เป็นประจำ เพราะช่วยล้างสารก่อมะเร็ง และยับยั้งเซลล์มะเร็งเต้านม

แพทย์ทางเลือกยังได้ค้นพบความมหัศจรรย์ของ มะรุม สมุนไพรไทยแท้ๆ ว่ากันว่า หากทานอย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง โดยคนเฒ่าคนแก่นิยมกินมะรุมช่วงต้นฤดูหนาว เพราะเป็นช่วงที่ฝักมะรุมหาได้ง่าย วิธีทานมีทั้งการนำช่อดอกมะรุมไปลวกเก็บไว้กินกับน้ำพริก หรือนำยอดมะรุม, ใบอ่อน, ช่อดอก และฝักอ่อนมาลวก หรือต้มให้สุก จิ้มทานกับน้ำพริก หรือจะใช้ยอดอ่อนและช่อดอกทำแกงส้ม ก็อร่อยดี มีประโยชน์ ยังมีการวิจัยด้วยว่า คนที่ทำคีโมรักษามะเร็งควรดื่มน้ำมะรุม ช่วยลดอาการแพ้รังสีได้ดี





โรคเบาหวาน

คนอ้วน คือกลุ่มเสี่ยงที่จะเป็นเบาหวาน อาการบ่งชี้ ได้แก่ มีปริมาณกลูโคสในเลือดสูง เนื่องจากความผิดปกติในการทำงานของอินซูลิน, ปัสสาวะบอย, กระหายน้ำรุนแรง, น้ำหนักลด, ออนเพลีย, อยากอาหารมากกวาปกติ, ติดเชื้องาย, มีอาการแทรกซ้อนจากโรคหลอดเลือดหัวใจ, โรคไต และมีปัญหาทางสายตา การรักษาโรคเบาหวานอย่างได้ผล ต้องทำควบคู่กับการวางแผนทางโภชนาการคะ
โดยสมุนไพรไทยที่มีฤทธิ์ต้านเบาหวาน มีอาทิ มะแว้งเครือ และมะแว้งต้น ช่วยรักษาโรคเบาหวาน, บำรุงเลือด และขับปัสสาวะ รวมทั้งรักษาโรคไต ฟักทอง ช่วยป้องกันมะเร็งในปอด, ป้องกันเบาหวาน และคุมน้ำตาลในเลือด ตำลึง มีสรรพคุณเป็นยาดับพิษภายในร่างกาย, ลดอาการไข้ และเป็นยาระบายออนๆ
ผลดิบของตำลึงนำมาปรุงเป็นอาหารช่วยรักษาเบาหวานได้ ผักบุ้ง ไม่ได้ทำให้ตาหวานอย่างเดียว แต่ยังบำรุงกระดูก, ลดไขมันและแก้เบาหวาน สวน มะระขี้นก เชื่อว่าช่วยบำรุงน้ำดี, แก้โรคตับอักเสบ และป้องกันโรคเบาหวาน แม้แต่ มะรุม ก็มีสรรพคุณในการรักษาโรคเบาหวานด้วยเช่นกัน

โรคอ้วน

คนอ้วนมีความเสี่ยงเป็นโรคสารพัด ทั้งเบา-หวาน, มะเร็ง, ความดันโลหิตสูง, หัวใจ และโรคข้ออักเสบ การลดน้ำหนักที่ได้ผลที่สุดสำหรับคนอ้วน คือ ต้องทำค่อยเป็นค่อยไป นอกจากจะจำกัดปริมาณอาหาร, หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และออกกำลังกายสม่ำเสมอแล้ว การเลือกทานสมุนไพรเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ก็เป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์พิชิตโรคอ้วน ควรทาน แมงลัก เพื่อช่วยดูดซึมน้ำตาลในเส้นเลือด ทำให้ขับถ่ายสะดวก และลดน้ำหนักได้หลายกิโล สวน กระเจี๊ยบมอญ ลดความดันโลหิต, รักษาโรคกระเพาะ และเป็นยาระบายชั้นดี แตงโม เป็นยาระบายออนๆ
น้ำแตงโมปั่นยังช่วยล้างลำไส้และกระเพาะอาหาร มะละกอ ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ เป็นยาระบาย และ มะม่วงสุก ระบายของเสียภายในได้ดี ช่วยแก้ออนเพลีย





โรคเครียด

ความเครียดถือเป็นตัวการให้เกิดโรคร้ายนับไม่ถ้วน ยิ่งภาวะเศรษฐกิจอย่างนี้ บอกได้คำเดียวว่า ใครไม่เครียดก็บ้าแล้ว!! สมุนไพรไทยที่ช่วยลดความเครียดและทำให้ นอนหลับสบาย คือ สายบัว ช่วยลดอาการเกร็งของลำไส้ และกระเพาะลดความ เครียดทางสมอง กะหล่ำปลี ช่วยลดความเครียด มีสารต้านทานมะเร็งในลำไส้ ขี้เหล็ก แก้นิ่วในไต ทำลายเชื้อมะเร็ง เป็นยานอนหลับชั้นดี ใบบัวบก แก้ร้อนใน ทำให้ความจำดี ช่วยลดความเครียด ฟ้าทะลายโจร แก้อาการปวดหัวแบบไมมีสาเหตุ มะนาวมะกรูด ช่วยให้ นอนหลับ บรรเทาอาการอาหารไม่ ย่อย และ พริกไทย ทำให้สมองปลอดโปร่ง ช่วยลดเครียดได้ผลดี





โรคภูมิแพ้

เป็นโรคที่เกิดจากปฏิกิริยาภูมิไวเกินไปต่อสารก่อภูมิแพ้ ซึ่งคนปกติอาจไม่มีปฏิกิริยานี้เกิดขึ้น คนที่เป็นโรคภูมิแพ้ มีทั้งแพ้ฝุ่น, ตัวไรฝุ่น, เชื้อราในอากาศ, อาหาร, ขนสัตว์, เกสรดอกไม้ อาการมีได้หลายแบบ ตั้งแต่น้ำมูกไหล, จาม, โพรงจมูกอักเสบ, เยื่อบุตาอักเสบ, หลอดลมอักเสบ, หอบหืด และเกิดผื่นคันที่ผิวหนัง การต่อสู้กับโรคภูมิแพ้ จะต้องเพิ่มภูมิคุ้นกันให้รางกาย โดยสมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณด้านนี้ ต้องยกให้ กะหล่ำดอก บำรุงภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง และป้องกันโรคมะเร็งเต้านม ขณะที่ ขึ้นฉาย มีสรรพคุณช่วยให้เจริญอาหาร, เพิ่มภูมิคุ้มกันให้รางกาย, บำรุงไตให้แข็งแรง ถ้านำมาปั่นกับแครอท ผสมน้ำสมดื่มทุกเช้า จะช่วยให้สุขภาพดีเหลือเชื่อ