

## 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 ยังมีวานรางจืดอีกตัวที่นิยมมอมก่อนไปกินเหลา เพราะเชื่อว่าจะช่วยให้ไม่เมาเหลา (แล้วจะกินไปทำไมก็ไม่รู้ให้เปลืองเงิน)

นอกจากนี้ ชาวบ้านตามชนบททั่วไปยังใช้ถอนพิษเมาเบื่อกจากเห็ด โดยส่วนมากชาวชนบทมักจะนิยมเก็บเห็ดไปทาน โดยบางคนก็ไม่มีความรู้ว่าเห็ดที่ตนเก็บมานั้นกินได้หรือไม่ ด้วยเหตุนี้เองที่เรามักพบชาวตมหนุหนึ่งสื่อพิมพ์ว่ามีคนกินเห็ดจนต้องเข้า โรงพยาบาลกลางทองทุกปี แต่หมอพื้นบ้านเขาต้มรางจืดให้ดื่มแก้ทางกันไม่นานอาการก็ดีขึ้น

สรรพคุณของรางจืดตามตำราใช้รากและเถามาปรุงเป็นยาถอนพิษ แก้วพิษเบื่อก แก้วพิษไข้ หรือใช้เป็นยาแก้ออนในกระหายน้ำ ส่วนมากจะพบตามร้านขายยาหรือหมอพื้นบ้านที่ไซรากหรือเถา แต่โดยทั่วไปนั้นจะใช้ใบรางจืดตากแห้งต้มหรือชงดื่มเป็นชา

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 ในขี้เหล็กก็เช่นกัน

ประโยชน์ทางยานั้นจะใช้ราก ซึ่งมีรสจืด ใช้แก้ไข้ทุกชนิด เช่น ไข้ผัดสำแดง คือ อาการไข้ที่เกิดจากการกินอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกาย ไข้พิษ ไข้เหนือ ถือเป็นยากะทุงพิษหรือขับพิษไข้โบราณใช้ใบย่านางต้มกับใบรางจืดให้ผู้ป่วยดื่มและใช้เช็ดตัวเพื่อแก้ไขตัวร้อน

ปัจจุบันย่านางได้รับความนิยมสูงในการนำมาดูแลสุขภาพ ลดความร้อนในร่างกาย โดยเอาน้ำคั้นใบย่านางต้มหรืออาจคั้นร่วมกับสมุนไพรอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ยาเย็นเหมือนกัน เช่น ใบเตย ผักบุ้ง



## ✿ ✿ ผักบุ้งไทย

เป็นผักพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่งที่มีสรรพคุณโดดเด่นแก้พิษถอนพิษ หมอพื้นบ้านหลายท่านแนะนำให้ใช้หน้าต้มผักบุ้งดื่มเพื่อล้างสารพิษจากยาฆ่าแมลง หรือในตำรับยาอบและอาบสำหรับรับบำบัดผู้ติดยาเสพติดก็จะมีผักบุ้งเป็นตัวยาหลัก

ผักบุ้งมีหลายชนิด แต่บ้านเราทั่วไปนิยมบริโภคผักบุ้งจีนเพราะมีสีเขียวอวบ น่ารักรับประทานและรสชาติค่อนข้างจะหวานกว่าเล็กน้อย แต่ผักบุ้งบ้านเรารสชาติค่อนข้างเผ็ด นิยมรับประทานแกงลมสมตำมะละกอ หรือลวกจิ้มน้ำพริก

สรรพคุณตามตำรายาระบุว่า รากผักบุ้งมีรสจืดเย็น แก้อ่อนพิษผิดสำแดง ส่วนลำต้นและใบ มีรสเย็นถอนพิษเบื่อเมา นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณเป็นยาฆ่าเชื้อ สามารถรักษาแผลเป็นหนองได้ และลดอาการคันจากพิษแมลงกัดต่อยได้ด้วย

ในแต่ละมือมีผักบุ้งไทยสัก 1 กำมือ รับประทานแกลุ่มน้ำพริกเป็นประจำทุกวัน ถ้าไม่รับประทานสุกก้อาจต้ม แลวนำน้ำตมนั้นน่อยาทิงเตีตุขาด ใช้ดื่มล้างพิษได้ ถ้ารับประทานผักบุ้งทุกวันก็ช่วยลดสารพิษในร่างกายได้แลจะในรูปผักสดหรือ ตมต้มน้ำก็ใช้ใตประโยชน์ทั้งสองทาง

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

ไทยโพสต์