ลดสารพิษเพื่อสุขภาพด้วยสมุนไพร

นำเสนอเมื่อ : 7 มี.ค. 2556

ลดสารพิษเพื่อสุขภาพด้วยสมุนไพร (ไทยโพสต์)

คนเมืองพึงระวังเรื่องสุขภาพ เพราะท่านอยู่ในกลุ่มที่สะสมสารพิษ โรคภูมิแพ้จากสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้ง่าย

คนเมืองเป็นกลุ่มชนที่อาศัยอยู่ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยมลพิษ ทั้งด้านอากาศ อาหาร น้ำ และร่างกายต้องสะสมสิ่งแปลกปลอมที่เป็นสารพิษเข้าสู่ร่างกายเป็นประจำทุกวัน
ทำอย่างไรคนเมืองจึงจะมีทางเลือกเพื่อสุขภาพที่ดีได้ ท่ามกลางสิ่งแวดล้อมที่เลือกไม่ได้เช่นนี้

สิ่งหนึ่งที่อยากแนะนำคือใช้สมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพ ซึ่งสมุนไพรดังกล่าวนี้มีสรรพคุณตามตำราการแพทย์แผนไทยช่วยในการล้างพิษ น่าที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในรูปเครื่องดื่มประจำวัน หรือใช้ในการอาบอบเพื่อช่วยขับพิษในร่างกายได้

สมุนไพรที่มีสรรพคุณในการล้างพิษที่น่าสนใจมีอยู่หลายตัว เป็นสมุนไพรที่มีรสจืด
จากการสอบถามหมอพื้นบ้านหลายท่านที่มีประสบการณ์ในการรักษาผู้ที่กินยาฆ่าแมลง หรือเกษตรกรที่เจ็บป่วยเพราะใช้สารพิษหรือสารเคมีทางการเกษตร รวมถึงผู้ที่ติดยาเสพติด
หมอพื้นบ้านใช้สมุนไพรในกลุ่มนี้รักษาซึ่งใช้ได้ผลดี
ดังนั้นแม้คนในเมืองจะไม่ใช่กลุ่มคนที่เผชิญกับสารเคมีโดยตรงอย่างเกษตรกร
แต่ในกระบวนการบริโภคนั้นก็ปฏิเสธไม่ได้ว่าพืชผักที่นำมาประกอบอาหารนั้น
ล้วนแต่ผ่านการปลูกด้วยการฉีดยาฆ่าแมลงและปุ๋ยเคมีเช่นกัน
นอกจากนี้วิถีชีวิตประจำวันยังดูดซับสารพิษจากมลภาวะทางอากาศอีกเป็นประจำ
จึงอยากเสนอทางเลือกในการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร เพื่อช่วยลดสารพิษในร่างกาย

รางจืด

เป็นสมุนไพรที่รู้จักกันกว้างขวางในเรื่องสรรพคุณช่วยลดสารพิษ โดยเฉพาะบรรดาคอเหล้าทั้งหลายมักนิยมนำไปต้มดื่มเพื่อแก้อาการเมาค้างหรือ ถอนพิษเมาค้าง
นอกจากรางจืดตัวนี้แล้ว ยังมีว่านรางจืดอีกตัวที่นิยมอมก่อนไปกินเหล้า เพราะเชื่อว่าจะช่วยให้ไม่เมาเหล้า (แล้วจะกินไปทำไมก็ไม่รู้ให้เปลืองเงิน)

นอกจากนี้ ชาวบ้านตามชนบททั่วไปยังใช้ถอนพิษเมาเบื่อจากเห็ด โดยส่วนมากชาวชนบทมักจะนิยมเก็บเห็ดไปทาน โดยบางคนก็ไม่มีความรู้ว่าเห็ดที่ตนเก็บมานั้นกินได้หรือไม่ ด้วยเหตุนี้เองที่เรามักพบข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ว่ามีคนกินเห็ดจนต้องเข้า โรงพยาบาลล้างท้องทุกปี แต่หมอพื้นบ้านเขาต้มล้างจืดให้ดื่มแก้ทางกันไม่นานอาการก็ดีขึ้น

สรรพคุณของรางจืดตามตำราใช้รากและเถามาปรุงเป็นยาถอนพิษ แก้พิษเบื่อเมา แก้พิษไข้ หรือใช้เป็นยาแก้ร้อนในกระหายน้ำ ส่วนมากจะพบตามร้านขายยาหรือหมอพื้นบ้านที่ใช้รากหรือเถา แต่โดยทั่วไปนั้นจะใช้ใบรางจืดตากแห้งต้มดื่มหรือชงดื่มเป็นชา

งานวิชาการหรืองานวิจัยเกี่ยวกับรางจืดยังไม่พบมากนัก จริง ๆ แล้วถ้ามีการส่งเสริมการวิจัยสมุนไพรตัวนี้ให้สามารถใช้ได้ ศึกษาเพิ่มเติมทางคลินิกถึงความปลอดภัย น่าจะมีอนาคตไกล ที่สำคัญคุณสมบัติอย่างนี้น่าจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของประชาชนด้วย

วิธีใช้ คัดเลือกใบแก่ ล้างให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ตากแดดหรืออบให้แห้ง ใช้ต้มดื่มหรือชงแบบชาเป็นประจำเช้า-เย็น วันละ 1 แก้ว

ย่านาง

เป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่รู้จักโดยทั่วไป แต่จะเป็นชาวชนบทส่วนใหญ่ที่ใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรชนิดนี้ ในตำรายาแผนไทยย่านางเป็นหนึ่งในตำรายาเบญจโลกวิเชียรหรือยาห้าราก ที่มีสรรพคุณโดดเด่นในการถอนพิษไข้

ย่านางมีชื่อเรียกหลายชื่อ เถาย่านาง เถาวัลย์เขียว หญ้าภคินี ปู่เจ้าเขาเขียว ผักจอยนาง เป็นผักพื้นบ้านอีกชนิดที่มีคุณค่าทางโภชนาการคือมีวิตามินเอและแคลเซียมสูงมาก ๆ และการประกอบอาหารที่ใช้น้ำคั้นจากย่านางนี้เพื่อเป็นการฆ่าฤทธิ์ของสารบางตัวที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น ช่วยลดฤทธิ์ขมเฝื่อน ช่วยให้หน่อไม้มีรสชาติหวานอร่อยขึ้น ในขี้เหล็กก็เช่นกัน

ประโยชน์ทางยานั้นจะใช้ราก ซึ่งมีรสจืด ใช้แก้ไข้ทุกชนิด เช่น ไข้ผิดสำแดง คือ อาการไข้ที่เกิดจากการกินอาหารที่เป็นพิษต่อร่างกาย ไข้พิษ ไข้เหนือ ถือเป็นยากระทุ้งพิษหรือขับพิษไข้ โบราณใช้ใบย่านางต้มกับใบรางจืดให้ผู้ป่วยดื่มและใช้เช็ดตัวเพื่อแก้ไข้ตัวร้อน

ปัจจุบันย่านางได้รับความนิยมสูงในการนำมาดูแลสุขภาพ ลดความร้อนในร่างกาย โดยเอาน้ำคั้นใบยานางดื่มหรืออาจคั้นรวมกับสมุนไพรอื่น ๆ ที่มีฤทธิ์ยาเย็นเหมือนกัน เช่น ใบเตย ผักบุ้ง

ผักบุ้งไทย

เป็นผักพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่งที่มีสรรพคุณโดดเด่นแก้พิษถอนพิษ หมอพื้นบ้านหลายท่านแนะนำให้ใช้น้ำต้มผักบุ้งดื่มเพื่อล้างสารพิษจากยาฆ่าแมลง หรือในตำรับยาอบและอาบสำหรับรับบำบัดผู้ติดยาเสพติดก็จะมีผักบุ้งเป็นตัวยาหลัก

ผักบุ้งมีหลายชนิด แต่บ้านเราทั่วไปนิยมบริโภคผักบุ้งจีนเพราะมีสีเขียวอวบน่ารับประทานและรสชาติค่อนข้างจะหวานกว่าเล็กน้อย แต่ผักบุ้งบ้านเรารสชาติค่อนข้างเฝื่อน นิยมรับประทานแกล้มสมตำมะละกอ หรือลวกจิ้มน้ำพริก

สรรพคุณตามตำรายาระบุว่า รากผักบุ้งมีรสจืดเฝื่อน แก้ถอนพิษผิดสำแดง ส่วนลำต้นและใบมีรสเย็นถอนพิษเบื่อเมา นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณเป็นยาฆ่าเชื้อ สามารถรักษาแผลเป็นหนองได้ และลดอาการคันจากพิษแมลงกัดต่อยได้ด้วย

ในแต่ละมื้อมีผักบุ้งไทยสัก 1 กำมือ รับประทานแกล้มน้ำพริกเป็นประจำทุกวัน ถ้าไม่รับประทานสดก็อาจต้ม แล้วนำน้ำต้มนั้นอย่าทิ้งเด็ดขาด ใช้ดื่มล้างพิษได้ ถ้ารับประทานผักบุ้งทุกวันก็ช่วยลดสารพิษในร่างกายได้แล้วจะในรูปผักสดหรือต้มดื่มน้ำก็ใช้ได้ประโยชน์ทั้งสองทาง

ขอบคุณที่มาจาก ไทยโพสต์