

## ผอมสวยด้วยสมุนไพร..อันตรายที่ควรระวัง

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 29 มิ.ย. 2556

**ใครบอกว่าตัวช่วยที่ทำให้ผอมจากธรรมชาติไม่อันตราย? วิธีลดหุ่นแบบไทย ๆ ไม่ได้ใช้แคสมุนไพรอย่างเดียวสักหน่อย**

เดี๋ยวนี้ตัวช่วยลดความอ้วนที่ตีตราแปะยี่ห้อการันตีว่าทำมาจากสมุนไพรวางขายกันเกลื่อนไปหมด มีทั้งแบบชาชงแล้วก็แคปซูลให้เลือกสรรกันตามสะดวก **แต่คำว่า "สมุนไพร" ก็ไม่ใช่เครื่องการันตีความปลอดภัยในการกินนะคะ**

สมุนไพรก็คือ "ยา" มีข้อควรระวังในการใช้การกินไม่ต่างจากยาทั่วไปสักนิด และที่สำคัญ ยาหรือแคปซูลมักจะทำมาจากสมุนไพรแคชนิดเดียว แต่ อาจารย์สุกัญญา หงสประภาส แพทย์แผนไทย ที่ปรึกษาศูนย์ไทยเมดิคอลสปา โรงพยาบาลนครธน บอกว่า **ตามตำรับยาไทยแท้ ๆ จะต้องใช้ยาที่มีฤทธิ์ส่งเสริมและบำรุงร่างกาย ป้องกันผลกระทบบที่จะเกิดขึ้นจากยาควบคู่ไปด้วย เพราะฤทธิ์ของสมุนไพรส่วนใหญ่จะค่อนข้างแรงและเป็นอันตรายต่อบุคคลได้**

### ที่กินเข้าไป...ฤทธิ์ร้ายยังงัยบ้าง?

สมุนไพร	สรรพคุณ	ข้อควรระวัง
ดอกคำฝอย	มีคุณสมบัติช่วยลดไขมันในเลือดบำรุงเลือด ขับเหงื่อ และเป็นยาระบาย ช่วยในการขับถ่าย	หากซงดื่มในปริมาณที่เข้มข้นเกินไป จะทำให้เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ใจหวิว มีน้ศีรษะ ประจำเดือนมาน้อย ปวดท้องประจำเดือน และมีฤทธิ์กระตุ้นหัวใจด้วย
พริกไทย	ทำให้เลือดลมเดินได้สะดวก แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ มีฤทธิ์ร้อนช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญให้ทำงานดี นิยมกินในรูปแบบแคปซูล และผสมในอาหารมากกว่าปริมาณปกติ	ตำราแพทย์ไทยระบุว่าพริกไทยจะทำให้ตับร้อน และอาจทำให้ตาอักเสบได้ง่าย คอบวมอักเสบ เจ็บคอบอย ส่วนในแพทย์แผนปัจจุบันก็พบว่า ในพริกไทยนั้นมีสาร "แอลคาลอยด์ไพเพอร์รีน" ถ้าได้รับมากเกินไปจะสะสมจนเป็นสารก่อมะเร็ง

<b>กระเทียม</b>	กระเทียมสดมีสารอัลลิซินอยู่มาก มีสรรพคุณในการลดคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และน้ำตาลกลูโคสในเลือด	กระเทียมมีสรรพคุณในการลดความดันโลหิตด้วย หากกินต่อเนื่องกันในปริมาณมาก ความดันอาจลดต่ำจนเข้าขีดอันตราย ทั้งยังทำให้เลือดเหลว หยุดชา หากมีอุบัติเหตุจะทำให้เสียเลือดมาก
<b>ส้มแขก</b>	การศึกษาพบว่า ผลส้มแขกมีสาร Hydroxy-Citric Acid ที่มีคุณสมบัติในการยับยั้งการสะสมของไขมันส่วนเกินในร่างกาย และลดความอยากอาหาร ทั้งยังเป็นยาระบายอ่อน ๆ ตามตำรายาไทย	"ยาระบาย" เป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายขับถ่าย อาจทำให้อาหารที่ยังย่อยได้ ไม่เต็มที่ถูกระบายออกมา หนาวื่นเขาล้าไส้ก็จะทำงานไม่เป็นปกติ ต้องใช้ยาระบายกระตุ้นการขับถ่ายตลอด

### ลดหุ่นแบบไทยต้องทำยังไง?

หากจะให้หุ่นสวยเพอร์เฟกต์ อ.สุกัญญา บอกว่า ตามหลักการของแพทยแผนไทยก็ต้องเน้นไปแก้ที่ต้นเหตุ เริ่มจากปรับพฤติกรรมกรกินมาใช้การดีที่ออกซ์ด้วยธรรมชาติเพื่อให้การขับถ่ายดีขึ้น คือ เน้นกินอาหารรสเปรี้ยว เช่น ส้มโอ น้ำกระเจี๊ยบ และอาหารที่มีกากใยสูงพวกผักและผลไม้ ยืดเหยียดร่างกายด้วยฤๅษีดัดตน หากต้องการตัวช่วย ยาไทยลดความอ้วนมีอยู่ 2 ตัวด้วยกัน คือ จตุผลลิกะ และลูกปลอกแม่

**จตุผลลิกะ :** ถ้าเป็นตำรับดั้งเดิมจะกินเป็นยาต้ม แต่ปัจจุบันจะอยู่ในรูปของชาชง ประกอบด้วยสมุนไพร 4 ชนิดคือ สมอพิเภก สมอไทย สมอเทศ และมะขามป้อม จะช่วยในการขับถ่ายสิ่งตกค้างเมื่อกมูกมันทั้งหลายในลำไส้ออกมา แต่เป็นการถ่ายแบบรู้วิธีเปิด พอถ่ายหมดแล้วก็หยุดถ่าย ไม่มีอาการปวดท้อง หรือถ่ายไม่สุดเหมือนท้องเสียแบบยาระบายทั่วไป ทั้งยังช่วยบำรุงเลือดให้ไหลเวียนดีขึ้นด้วย

**ลูกปลอกแม่ :** ยาอายุวัฒนะตำรับไทยชนิดนี้เป็นยาลูกกลอนที่ปั้นจากพริกไทย กล้วยนำไท มะตูม น้มน้ำผึ้ง เป็นตัวช่วยให้ผิวพรรณสดใส ระบบการเผาผลาญในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังมีการผสมยาหอมเพื่อให้ฤทธิ์เย็นเขาไปตัดพิษร้อนของพริกไทยด้วย

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร Lisa](#)