ผอมสวยด้วยสมุนไพร..อันตรายที่ควรระวัง

นำเสนอเมื่อ : 29 มิ.ย. 2556

ใครบอกว่าตัวช่วยที่ทำให้ผอมจากธรรมชาติไม่อันตราย? วิธีลดหุ่นแบบไทย ๆ ไม่ได้ใช้แค่สมุนไพรอย่างเดียวสักหน่อย

เดี๋ยวนี้ตัวช่วยลดความอ้วนที่ดีตราแปะยี่ห้อการันตีว่าทำมาจากสมุนไพรวางขายกันเกลื่อนไปหมด มีทั้งแบบชาชงแล้วก็แคปซูลให้เลือกสรรกันตามสะดวก **แต่คำว่า "สมุนไพร" ก็ไม่ใช่เครื่องการันตีความปลอดภัยในการกินนะคะ**

สมุนไพรก็คือ "ยา" มีข้อควรระวังในการใช้การกินไม่ต่างจากยาทั่วไปสักนิด และที่สำคัญยาหรือแคปซูลมักจะทำมาจากสมุนไพรแค่ชนิดเดียว แต่ อาจารย์สุกัญญา หงส์ประภาส แพทย์แผนไทยที่ปรึกษาศูนย์ไทยเมติคอลสปา โรงพยาบาลนครธน บอกว่า **ตามตำรับยาไทยแท้ ๆ จะต้องใช้ยาที่มีฤทธิ์ส่งเสริมและบำรุงร่างกาย ป้องกันผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากยาควบคู่ไปด้วย เพราะฤทธิ์ของสมุนไพรส่วนใหญ่จะค่อนข้างแรงและเป็นอันตรายต่อตับและไตได้**

ที่กินเข้าไป...ฤทธิ์ร้ายยังไงบ้าง?

สรรพคุณ	สมุนไพร	ข้อควรระวัง
ดอกคำฝอย	มีคุณสมบัติช่วยลดไขมันในเลือดบำรุงเลือด ขับเหงื่อ และเป็นยาระบาย ช่วยในการขับถ่าย	หากชงดื่มในปริมาณที่เข้มข้นเกินไป จะทำให้เหนื่อยง่าย ออนเพลีย ใจหวิว มึนศีรษะ ประจำเดือนมาน้อย ปวดท้องประจำเดือน และมีฤทธิ์กระตุ้นหัวใจด้วย
พริกไทย	ทำให้เลือดลมเดินได้สะดวก แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ มีฤทธิ์รอนชวยกระตุ้นระบบเผาผลาญให้ทำงานดี นิยมกินในรูปแบบแคปซูล และผสมในอาหารมากกว่าปริมาณปกติ	ตำราแพทย์ไทยระบุว่าพริกไทยจะทำให้ตับร้อน และอาจทำให้ตาอักเสบได้ง่าย คอบวมอักเสบ เจ็บคอบอย สวนในแพทย์แผนปัจจุบันก็พบว่า ในพริกไทยนั้นมีสาร "แอลคาลอยด์ไพเพอรีน" ถ้าได้รับมากเกินไปจะสะสมจนเป็นสารก่อมะเร็ง
กระเทียม	กระเทียมสดมีสารอัลลิซินอยู่จำนวนมาก มีสรรพคุณในการลดคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และน้ำตาลกลูโคสในเลือด	กระเทียมมีสรรพคุณในการลดความดันโลหิตด้วย หากกินต่อเนื่องกันในปริมาณมาก ความดันอาจลดต่ำจนเข้าขีดอันตราย ทั้งยังทำให้เลือดเหลว หยุดชา หากมีอุบัติเหตุจะทำให้เสียเลือดมาก
ส้มแขก	การศึกษาพบว่า ผลส้มแขกมีสาร Hydroxy-Citric Acid ที่มีคุณสมบัติในการยับยั้งการสะสมของไขมันส่วนเกินในร่างกาย และลดความอยากอาหาร ทั้งยังเป็นยาระบายอ่อน ๆ ตามตำรายาไทย	"ยาระบาย" เป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายขับถ่าย อาจทำให้อาหารที่ยังย่อยได้ ไม่เต็มที่ถูกระบายออกมา นานวันเข้าลำไส้ก็จะทำงานไม่เป็นปกติ ต้องใช้ยาระบายกระตุ้นการขับถ่ายตลอด

ลดหุ่นแบบไทยต้องทำยังไง?

หากจะให้หุ่นสวยเพอร์เฟคท์ อ.สุกัญญา บอกว่า
ตามหลักการของแพทย์แผนไทยก็ต้องเน้นไปแก้ที่ต้นเหตุ
เริ่มจากปรับพฤติกรรมการกินมาใช้การดีท็อกซ์ด้วยธรรมชาติเพื่อให้การขับถ่ายดีขึ้น คือ
เน้นกินอาหารรสเปรี้ยว เช่น ส้มโอ น้ำกระเจี๊ยบ และอาหารที่มีกากใยสูงพวกผักและผลไม้
ยืดเหยียดร่างกายด้วยฤษีดัดตน หากต้องการตัวช่วย ยาไทยลดความอ้วนมีอยู่ 2 ตัวด้วยกัน คือ จตุผลาธิกะ และลูกแปลกแม่

จตุผลาธิกะ : ถ้าเป็นตำรับดั้งเดิมจะกินเป็นยาต้ม แต่ปัจจุบันจะอยู่ในรูปของชาชง ประกอบด้วยสมุนไพร 4 ชนิดคือ สมอพิเภก สมอไทย สมอเทศ และมะขามป้อม จะช่วยในการขับถ่ายสิ่งตกค้างเมือกมูกมันทั้งหลายในลำไส้ออกมา แต่เป็นการถ่ายแบบรู้ปีดรู้เปิด พอถ่ายหมดแล้วก็หยุดถ่าย ไม่มีอาการปวดท้อง หรือถ่ายไม่สุดเหมือนท้องเสียแบบยาระบายทั่วไป ทั้งยังช่วยบำรุงเลือดให้ไหลเวียนดีขึ้นด้วย

ลูกแปลกแม่ : ยาอายุวัฒนะตำรับไทยชนิดนี้เป็นยาลูกกลอนที่ปั้นจากพริกไทย กล้วยน้ำไท มะตูมนิ่ม น้ำผึ้ง เป็นตัวช่วยให้ผิวพรรณสดใส ระบบการเผาผลาญในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้ ยังมีการผสมยาหอมเพื่อให้ฤทธิ์เย็นเข้าไปตัดพิษร้อนของพริกไทยด้วย

ขอบคุณที่มาจาก นิตยสาร Lisa