

สมุนไพรรักษาสุขภาพ



บำรุงสายตา ด้วย “น้ำอัญชัน”

รู้หรือไม่ว่า ดอกอัญชันที่ขึ้นตามริมทางนั้นมีมูลค่าทางการค้ามหาศาลเลยทีเดียว หากเป็นดอกสมบูรณ์เกรดเอ สามารถขายได้กิโลกรัมละ 1,000-1,500 บาทเชียวนะครับนั่นเป็นเพราะดอกอัญชันมีประโยชน์มากทีเดียว

ประโยชน์ที่ว่าคือ “ดอกอัญชัน” ให้สีเข้มที่ไม่มีอันตราย สามารถใช้ทำขนมได้ อีกทั้งยังมีคุณสมบัติเป็นยา เพราะมีสารแอนโทไซยานินสูง(สารสีม่วง) เป็นสารแอนติออกซิแดนซ์ ด้านมะเร็ง แถมมีวิตามินช่วยบำรุงสายตา ทำให้ตาสว่างสดใส สูดทำยังช่วยขับปัสสาวะอีกด้วย



วิธีกินก็ง่าย ๆ เพียงต้มน้ำให้เดือด ใส่ดอกอัญชันและเตยหอม คนจนดอกอัญชันสุก แล้วกรองดอกอัญชันและเตยหอม ใส่น้ำตาลแดงเล็กน้อย



“กระเจี๊ยบแดง” แก้ขัดเบาชะงัด

“กระเจี๊ยบแดง” แก้ขัดเบาชะงัด

ขัดเบา คืออาการถ่ายปัสสาวะกระปริดกระปรอยหรือออกทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง นอกจากนี้ยังมีอาการปวดแสบขัดเวลาปัสสาวะ

...แต่ไม่ต้องกังวลไป “กระเจี๊ยบแดง” ช่วยได้นะครับ เพราะในกลีบเลี้ยงและกลีบรองดอกมีสารแอนโทไซยานิน และกรดอินทรีย์รสเปรี้ยวช่วยในการขับปัสสาวะ และลดความดันโลหิตสูงในช่วงระยะเวลาสั้นๆอีกด้วย



วิธีกินก็ง่ายแสนง่าย แค่นำกลีบเลี้ยงและกลีบรองดอกกระเจี๊ยบมาตากแห้งแล้วบดผง เมื่อจะใช้ก็นำมาชงกับน้ำ ปริมาณ 250 มิลลิลิตร ครั้งละ 1 ช้อนชา ทิ้งไว้ 5-10 นาที ดื่มวันละ 3 ครั้ง จนกว่าจะหายขัดเบา

***แต่สำหรับผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคเกาต์ และสตรีมีครรภ์ ไม่แนะนำให้กินนะครับ**



ขี้เหล็กแก้ปวดศีรษะ

ขี้เหล็กแก้ปวดศีรษะ

อย่างที่รู้กันดีว่าสมุนไพรพื้นบ้านอย่างขี้เหล็กนั้นมีประโยชน์เหลือเฟือ เพราะอุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส ไขมัน และไนอะซิน เป็นยาชะเบาอ่อน ๆ และช่วยดูดซับสารพิษได้ ทั้งยังบำรุงเลือดและกระดูก ไครลดน้ำหนักอยู่ก็เหมาะมากเพราะพลังงานน้อยนิด นอกจากนี้ยังสามารถบรรเทาอาการปวดศีรษะได้อย่างดี โดยการปวดศีรษะที่เกิดจากความดันโลหิตสูงแก้ได้ด้วยเมนูขี้เหล็ก โดยเลือกใช้ใบและดอกนำมาแกง ใช้น้ำคั้นหนึ่งหรือลวกรับประทาน เนื่องจากมีสารบาราคอลซึ่งมีคุณสมบัติช่วยคลายเครียด ทำให้ประสาทสงบ และช่วยให้หลับสบายสำหรับผู้ที่มมีอาการปวดศีรษะเรื้อรัง ให้ใช้แก่นขี้เหล็ก 1 บาท ผักเสี้ยนผี 1 บาท ต้นขี้เหล็กแก้ปวดศีรษะมดัก 1 บาท นำใส่ในหม้อดินต้มกับน้ำ 3 ส่วนจนเหลือ 1 ส่วนรับประทานครั้งละ 1 ถ้วยชา วันละ 4 – 5 ครั้ง ก็ช่วยให้อาการต่าง ๆ บรรเทาลงได้โดยไม่มีผลข้างเคียง



ดอกโสนคุณค่าโภชนาการสูง

เคยได้ยินคำพังเพยที่ว่า “ดอกโสนบานเช้า ดอกคัดเค้าบานเย็น” หรือเพลงลูกทุ่งที่ร้องว่า “แม่ดอกโสนบานเช้า พ่อดอกสะเดาบานเย็น” กันบ้างไหมคะ แล้วเห็นอะไรจากคำพังเพยนี้บ้าง

ดอกโสนสีเหลืองอ่อนเป็นดอกไม้กินได้จะบานยามเช้าใกล้จะ เวลาที่เขาเก็บดอกโสนขายจึงต้องเก็บช่วงเย็น เพราะจะได้ดอกอ่อนนุ่ม ๆ น่ากิน ซึ่งดอกโสนนี้มีมากในภาคกลาง เพราะขึ้นอยู่ริมแม่น้ำลำคลองหรือที่ลุ่มชื้นแฉะ สมัยก่อนจึงเป็นพืชที่เก็บกินได้โดยไม่ต้องเสียดวงค์ซื้อ แต่เดี๋ยวนี้จะทำแบบนั้นก็คงไม่ได้แล้ว ดอกโสนตามตลาดจึงเป็นทางออกของคนที่ยากรับประทาน

ความจริงแล้วโสนทำอะไรได้หลายอย่างครบเครื่องเรื่องผักแถม ทอด ลวก กิน เป็นผักเหนาะจิ้มน้ำพริก หรือทำขนมดอกโสนก็ได้ จำได้ว่าสมัยเป็นเด็กแถวบ้านจะทำขนมดอกโสนกันสองแบบ แบบแรกเรียกว่า “โสนเค็ม” วิธีการทำคือ ล้างดอกโสนให้สะอาด พรมด้วยน้ำเกลือเล็กน้อย แล้วนำมาคลุกกับแป้งข้าวเจ้า จากนั้นจึงนำไปนึ่งจนสุก เวลารับประทานให้โรยด้วยมะพร้าวขูดและน้ำตาล รสชาติอร่อยเค็มปะแล่ม ๆ

ส่วนอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า “โสนหวาน” วิธีทำคล้ายกับโสนเค็ม แต่ต่างกันที่ต้องโขลกดอกโสนที่ผสมแป้งกับน้ำตาลมะพร้าวก่อนนำไปนึ่ง และกินคู่กับมะพร้าวขูด

ดอกโสนมีรสจี๊ดอมฝาดเล็กน้อย มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เพราะมีทั้งเส้นใยแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี 1, 2 ในอะซิน และวิตามินซี



5 สมุนไพรลดความดัน

นอกจากยาแผนปัจจุบันที่กินเพื่อลดความดันโลหิตได้แล้ว ยังมี สมุนไพรลดความดัน แบบพื้นบ้านอีกหลายตัว ที่มีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิตได้ไม่แพ้ยาแผนปัจจุบันเลยทีเดียว



1. กระเทียม

ซอยกระเทียมสดประมาณครึ่งช้อนชา กินพร้อมอาหารวันละ 2-3 ครั้ง หรือจะเคี้ยวกระเทียมสดๆ ก็ได้ กระเทียมมีสรรพคุณช่วยลดไขมันในเลือด แต่ห้ามกินตอนท้องว่าง เพราะฤทธิ์ร้อนของกระเทียมจะทำให้เสบกระเพาะอาหารได้

2. กระจีบบแดง

ต้มกลีบเลี้ยงแห้งกับน้ำ คั้นลดความดันโลหิต ลดคอเลสเตอรอล แก้ไม่ว และลดไข้ได้



3. บัวบก

ในตำรายาไทยทั่วไปใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย ขับปัสสาวะ แก้ร้อนใน แต่ในตำรายาพื้นบ้านนำมาลดความดันโลหิต โดยใช้ ต้นสด 1-2 กำมือต้มกับน้ำดื่มได้



4. อบเชย

ช่วยลดไขมันในเลือดและแก้ความดันโลหิตสูงได้ดี เหมาะกับคนที่มีธาตุไฟไม่สูงจนเกินไป เพราะอบเชยเป็นยาฤทธิ์อุ่น ใช้อบเชย 1 ท่อน ต้มกับน้ำ 500 ซีซี (ลูกบาศก์เซนติเมตร) แล้วดื่ม



5. ฟักทลายโจร

ช่วยลดความดันโลหิต แต่ถ้ากินต่อเนื่องแล้วรู้สึกท้องอืดต้องหยุดกิน เพราะแสดงว่าธาตุไฟในกายดับ จึงส่งผลให้ระบบย่อยอาหารซึ่งใช้ธาตุไฟทำงานไม่ปกติ อาจกินสดๆหรือกินเป็นแคปซูล ขนาด 500 มิลลิกรัม ครั้งละ 1-2 เม็ด เช้า-เย็น

นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรที่เราใช้ปรุงอาหารและมีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิตได้อีก เช่น ขิง ขี้เหล็ก ผักชี ผักชีฝรั่ง มะขาม แมงลัก ฯลฯ

ทั้งนี้ทั้งนั้น หลังจากกินสมุนไพรต่างๆแล้วก็ควรสังเกตตัวเองด้วยว่ากินแล้วอาการดีขึ้นหรือไม่ ถ้ารู้สึกไม่ดี หรือไม่สบายตัวก็ควรหยุดกิน เพราะเชื่อว่ายาทุกตัวจะเหมาะกับคนทุกคน และการจะกินยาสมุนไพรให้ได้ผลดียังต้องอาศัยปัจจัยอื่นอีกหลายอย่างเป็นส่วนประกอบ ไม่ว่าจะเป็นธาตุเจ้าเรือน สภาพร่างกายของแต่ละคน สภาพอากาศ หรือฤดูกาล

ดังนั้น ตัวเราเองเท่านั้นที่จะบอกได้ว่า สมุนไพรชนิดใดเหมาะกับเรามากที่สุด

