

มหัศจรรย์ สมุนไพร ต้านภัยมะเร็ง

มะเร็ง พังชื่อแล้วน่ากลัว แต่สมุนไพรไทยที่มีอยู่ตามรั้วหรือสวนหลังบ้าน
เรานั้นแหละมีสรรพคุณนักแล.....

มหัศจรรย์สมุนไพรไทย "ต้านโรค"

มะเร็ง.....ถือเป็นโรคร้ายที่คร่าชีวิตคนไทยสูงเป็นอันดับสาม รองจาก
โรคหัวใจ และอุบัติเหตุ เกิดได้จากหลายปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นกรรมพันธุ์ ความ
บกพร่องทางพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม อาหาร รวมถึงความเครียด และการใช้ชีวิต
เร่งรีบของคนเมือง "**มะเร็ง**" กลัวสมุนไพรไทยอยู่หลายตัว เพราะมีสารอาหาร
ต้านโรคร้ายได้น่าทึ่ง ใครอยากห่างไกลมะเร็ง แนะนำให้ทานกระเทียม และผัก
จำพวกหอม ซึ่งอุดมด้วยซิลิเนียม ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันต้านทานมะเร็งโดย
ธรรมชาติ ขณะที่ผักจำพวกกะหล่ำปลี มีสารต้านทานมะเร็งในลำไส้ และช่วย
ต้านมะเร็งต่อมลูกหมาก ส่วนขมิ้นขาวและขมิ้นชัน นอกจากจะมีสรรพคุณขับลม
ในลำไส้แล้ว ยังมีสารช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้ด้วย สำหรับสาว ๆ ควรทานผลไม้
จำพวกส้มเป็นประจำ เพราะช่วยล้างสารก่อมะเร็ง และยับยั้งเซลล์มะเร็งเต้านม
แพทย์ทางเลือกยังได้ค้นพบความมหัศจรรย์ของมะขาม สมุนไพรไทยแท้ๆ ว่ากันว่า
หากทานอย่างสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง โดยคนเฒ่าคนแก่นิยม
กินมะขามช่วงต้นฤดูหนาว เพราะเป็นช่วงที่ผักมะขามหาได้ง่าย วิธีทานมีทั้งการนำ
ช่อดอกมะขามไปดองเก็บไว้กินกับน้ำพริก หรือนำยอดมะขาม, ใบอ่อน, ช่อดอก
และฝักอ่อนมาลวก หรือต้มให้สุก จิ้มทานกับน้ำพริก หรือจะใช้ยอดอ่อนและช่อดอก
ทำแกงส้ม ก็อร่อยดีมีประโยชน์ ยังมีการวิจัยด้วยว่า คนที่ทานส้มรักชามะเร็ง
ควรดื่มน้ำมะขาม ช่วยลดอาการแพ้รังสีได้ดีคนอ้วน



เบาหวานอาการบ่งชี้ ได้แก่ มีปริมาณกลูโคสในเลือดสูง

เนื่องจากความผิดปกติในการทำงานของอินซูลิน ปัสสาวะบ่อย กระหายน้ำ รุนแรง น้ำหนักลด อ่อนเพลีย อยากอาหารมากกว่าปกติ ติดเชื้อง่าย มีอาการแทรกซ้อนจากโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคไต และมีปัญหาทางสายตา การรักษาโรคเบาหวานอย่างได้ผล ต้องทำควบคู่กับการวางแผนทางโภชนาการ โดยสมุนไพรไทยที่มีฤทธิ์ต้านเบาหวาน อาทิเช่น **มะแว้งเครือ** และ**มะแว้งต้น** ช่วยรักษาโรคเบาหวาน บำรุงเลือด และขับปัสสาวะ รวมทั้งรักษาโรคไต **ผักทอง** ช่วยป้องกันมะเร็งในปอด ป้องกันเบาหวาน และคุมน้ำตาลในเลือด **ตำลึง** มีสรรพคุณเป็นยาดับพิษภายในร่างกาย ลดอาการไข้ และเป็นยาระบายอ่อนๆ ผลดิบของตำลึงนำมาปรุงเป็นอาหารช่วยรักษาเบาหวานได้ **ผักบุง** ไม่ได้ทำให้ตาหวานอย่างเดียว แต่ยังมีบำรุงกระดูก ลดไข้และแก้เบาหวาน ส่วน**มะระขี้นก** เชื่อว่าช่วยบำรุงน้ำดี แก้โรคตับอักเสบ และป้องกันโรคเบาหวาน แม้แต่มะรุม ก็มีสรรพคุณในการรักษาโรคเบาหวานด้วยเช่นกันคนอ้วนมีความเสี่ยงเป็นโรคสารพัด ทั้งเบาหวาน มะเร็ง ความดันโลหิตสูง หัวใจ และโรคข้ออักเสบ การลดน้ำหนักที่ได้ผลที่สุดสำหรับคนอ้วน คือ ต้องทำค่อยเป็นค่อยไป นอกจากจะจำกัดปริมาณอาหาร หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และออกกำลังกายสม่ำเสมอแล้ว การเลือกทานสมุนไพรเพื่อกระตุ้นระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ก็เป็นอีกหนึ่งกลยุทธ์พิชิตโรคอ้วน ควรทาน**แมงลัก**เพื่อช่วยดูดซึมน้ำตาลในเส้นเลือด ทำให้ขับถ่ายสะดวก และลดน้ำหนักได้หลายกิโลกรัม**กระเจี๊ยบมอญ** ลดความดันโลหิต รักษาโรคกระเพาะ และเป็นยาระบายชั้นดี **แตงโม** เป็นยาระบายอ่อนๆ น้ำแตงโมป็นยังช่วยล้างลำไส้และกระเพาะอาหาร **มะละกอ** ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นยาระบาย และ**มะม่วงสุก** ระบายของเสียภายในได้ดี ช่วยแก้ อ่อนเพลียความเครียดถือเป็นตัวการให้เกิดโรคร้ายนับไม่ถ้วน ยิ่งภาวะเศรษฐกิจอย่างนี้ สมุนไพรไทยที่ช่วยลดความเครียดและทำให้อ่อนหลับสบาย คือ **สายบัว** ช่วยลดอาการเกร็งของลำไส้ และกระเพาะ ลดความเครียดทางสมอง **กะหล่ำปลี** ช่วยลดความเครียด มีสารต้านทานมะเร็งในลำไส้**ขี้เหล็ก** แก้นิ่วในไต ทำลายเชื้อมะเร็ง เป็นยานอนหลับชั้นดี **ใบบัวบก** แก้อ่อนใน ทำให้ความจำดี ช่วยลดความเครียด **ฟ้าทะลายโจร** แก้อาการปวดหัวแบบไม่มีสาเหตุ **มะนาว** - **มะกรูด** ช่วยให้อ่อนหลับ บรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย และ**พริกไทย** ทำให้สมองปลอดโปร่ง ช่วยลดเครียดได้ผลดี เป็นโรคที่เกิดจากปฏิกิริยาภูมิไวเกินไปต่อสารก่อภูมิแพ้ ซึ่งคนปกติอาจไม่มีปฏิกิริยานี้เกิดขึ้น คนที่เป็นโรคภูมิแพ้ มีทั้งแพ้ฝุ่น ตัวไร

ฝุ่น เชื้อราในอากาศ อาหาร ขนสัตว์ เกสรดอกไม้ อากาศมีได้หลายแบบ ตั้งแต่ น้ำมูกไหล จาม โพรงจมูกอักเสบ เยื่อบุตาอักเสบ หลอดลมอักเสบ หอบหืด และ เกิดผื่นคันที่ผิวหนัง การต่อสู้กับโรครุมิแพ้ จะต้องเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย โดย สมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณด้านนี้ ต้องยกให้ **กะหล่ำดอก** บำรุงภูมิคุ้มกันให้ แข็งแรง และป้องกันโรคมะเร็งเต้านม ขณะที่ตั้งครรภ์ มีสรรพคุณช่วยให้เจริญ อาหาร เพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย บำรุงไตให้แข็งแรง ถ้านำมาปั่นกับ **แครอท** ผสม น้ำส้มดื่มทุกเช้า จะช่วยให้สุขภาพดี

