

มารักษามะเร็ง แบบใช้สมุนไพรกันเถอะ

เป็นที่รู้กันว่าในปีหนึ่งๆ โรคมะเร็งเป็นโรคที่คร่าชีวิตคนไทยเราไปหลายๆ คน การรักษาเป็นไปได้ยากลำบาก ค่าใช้จ่ายก็แสนจะแพง คราวนี้เรามาทำความรู้จักกับสมุนไพรที่จะช่วยรักษาหรือบรรเทาอาการจากโรคมะเร็ง กันดีกว่า



หญ้าปักกิ่ง

เป็นสมุนไพรที่มีถิ่นกำเนิดอยู่แถบสิบสองปันนา เดิมใช้รักษาโรคทางระบบหายใจ ไอเรื้อรัง หวัด และภูมิแพ้ต่างๆ ในปัจจุบันได้มีการกล่าวถึงศักยภาพในการนำหญ้าปักกิ่ง มาเป็นสมุนไพรในการบรรเทาหรือต้านโรคมะเร็งกันอย่างกว้างขวาง

สรรพคุณ

หญ้าปักกิ่งมีสารที่สำคัญในการยับยั้งโรคมะเร็งหลายชนิด เช่น มะเร็งในคอ ตับ มดลูก ลำไส้ ผิวหนัง เม็ดเลือด โดยเฉพาะมะเร็งเต้านมและมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ เมื่อใช้ร่วมกับการรักษามะเร็งแบบแพทย์แผนปัจจุบัน จะช่วยลดอาการข้างเคียงจากการฉายรังสีรักษาในผู้ป่วยที่ต้องฉายแสง และพบว่าเซลล์เม็ดเลือดขาวชนิดเม็ดโคพาจซึ่งทำหน้าที่ทำลายเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมทำงานได้ดีขึ้น ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งได้ สำหรับตำราจีน ใช้รักษาอาการเจ็บคอและรักษามะเร็ง

หญ้าปักกิ่งสามารถใช้ทานได้ทั้งต้นและใบสด เพื่อความสะดวกจะใช้ชนิดของขงสำเร็จรูปขงน้ำร้อนก็ได้เช่นกัน ลำต้นของหญ้าปักกิ่งมีสารกลุ่มไกลโคสฟิงโกไลปิดส์ เป็นสารต้านมะเร็งระยะต้น ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายที่จะเกิดโรค เช่น โรคมะเร็งในลำคอ ตับ มดลูก ลำไส้ ผิวหนัง และเม็ดเลือด โรคภูมิแพ้ โรคความดันโลหิต และเบาหวาน

รูปลักษณะ

ไม้ล้มลุก สูงประมาณ 10 ซม. ใบเดี่ยว เรียงสลับ ใบที่โคนต้นกว้างประมาณ 1.5 ซม. ยาว 10 ซม. ใบส่วนบนสั้นกว่าใบที่โคนต้น ดอกช่อ ออกที่ปลายยอด รวมกันเป็นกระจุกแน่น ใบประดับย่อยค่อนข้างกลมซ้อนกัน สีเขียวอ่อน บางใส กลีบดอกสีฟ้าหรือม่วงอ่อน ร่วงง่าย ผลแห้งแตกได้



เห็ดหลินจือ

ตามประวัติเห็ดหลินจือเป็นเห็ดที่ได้รับการยอมรับมานานกว่า 2000 ปี นับตั้งแต่สมัยจักรพรรดิฉินซีฮ่องเต้ เป็นต้นมา จากตำราเก่าแก่ที่สุดของจีนได้กล่าวไว้ว่า เห็ด



หลินจือถือว่าเป็น เทพเจ้าแห่งชีวิต มีพลังมหัศจรรย์ บำรุงร่างกาย ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ และยังสามารถรักษาโรคต่างๆ ได้

นอกจากสรรพคุณที่เหนือชั้นกว่าแล้ว ยังปลอดภัยไม่มีพิษใดๆ ต่อร่างกาย กล่าวกันว่า เห็ดหลินจือ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น ช่วยทำให้ความดีขึ้น ทำให้ประสาทสัมผัสต่างๆ ชัดเจนดีขึ้น เพิ่มการไหลเวียนของเลือดดี ทำให้ผิวพรรณและสีหน้าแจ่มใสอย่างเห็นได้ชัด ป้องกันและรักษาสิว ฝ้า ไปจนกระทั่งการชะลอความแก่ ชาวจีนโบราณยกย่องให้เห็ดหลินจือเป็น เห็ดสิริมงคล เป็นสัญลักษณ์แห่งชีวิตและโชคลาภ เนื่องจากเห็ดหลินจือมีลักษณะคล้ายใบพัด มีก้านตั้งไม้เท้า ชูดอกงามสง่า เหมือนลวดลายโบราณที่เรียกว่า หูยี่

ในปี 1983 เห็ดหลินจือ ได้ถูกบันทึกไว้ว่ามีขึ้นอยู่ตามธรรมชาติถึง 113 สายพันธุ์ โดยมีอยู่ในประเทศจีนมากที่สุดถึง 86 สายพันธุ์ พันธุ์ที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ ชนิด กาโนเดอรมา ปัจจุบันสามารถเพาะเลี้ยงในประเทศไทยได้แล้ว

ปัจจุบันเห็ดหลินจือได้มีผู้นิยมบริโภคอย่างกว้างขวาง ในรูปแบบของยาต้มโบราณและยาเม็ดชนิดแคปซูลแบบแผนปัจจุบัน เพื่อสะดวกในการบริโภคและพกพา แต่ต้องแน่ใจด้วยว่าสารที่สกัดจากเห็ดหลินจือเท่านั้น จึงจะออกฤทธิ์ได้ดี ผลข้างเคียงนั้นพบน้อยมาก การใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานอาจทำให้คอแห้ง อึดอัดในท้อง หรือผื่นที่ผิวหนัง

สรรพคุณ

มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง เป็นฤทธิ์สำคัญ และในปัจจุบันมีความสนใจในการศึกษาวิจัย สารในเห็ดหลินจือมีฤทธิ์ต้านมะเร็ง คือ สารกลุ่มโพลีแซคคาไรด์ ซ่อมแซมและกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันด้านออกซิเดชันและกำจัดอนุมูลอิสระ ป้องกันตับจากสารพิษ มีผลต่อระดับหัวใจและหลอดเลือด ลดความดันโลหิต ยับยั้งการเกาะกลุ่มของเกล็ดเลือด ลดคอเลสเตอรอล ลดน้ำตาลในเลือด ลดความเจ็บปวด ต้านไวรัส ลดความดันโลหิตสูง ลดปริมาณน้ำตาล รักษาอาการภูมิแพ้ต่างๆ ช่วยให้นอนหลับ รักษาหลอดลมอักเสบ แก้อหอบหืด บำรุงประสาท ยับยั้งเซลล์เนื้องอกมะเร็ง แก้อาการปวดข้อ บำรุงเอ็น กระดูก หัวใจ ม้าม ตับ ปอด ไต การสูบฉีดของหัวใจ หลอดเลือด



มะเขือเทศ

มะเขือเทศ เป็นพืชที่อุดมไปด้วยวิตามิน ซี อี เอ บี1 บี2 วิตามินเค กรดโฟลิกและธาตุสังกะสี สีแดงสดของมะเขือเทศมาจากสารชนิดหนึ่งที่เรียกกันว่าไลโคปีน สารตัวนี้นักวิจัยต่างให้การยอมรับว่า มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเสื่อมสภาพ และยับยั้งในการเป็นโรคมะเร็งชนิดต่างๆ ได้

เป็นอย่างดี

โดยการวิจัยสนับสนุนว่า ผู้ชายที่มีพฤติกรรมรับประทานมะเขือเทศสุก ประมาณ 10 ครั้ง ต่อสัปดาห์ จะช่วยลดการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากได้ถึง 45% ส่วนผู้หญิงพบว่า มะเขือเทศช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งมดลูกได้เช่นกัน ยังเชื่อกันว่า สามารถลดการเกิดมะเร็งในช่องปาก มะเร็งลำไส้ และช่วยชะลอความแก่ได้อีกด้วย ซึ่งสารไลโคปีนในมะเขือเทศนี้มีประสิทธิภาพสูงกว่าสารเบตาแคโรทีนถึง 2 เท่าเลยทีเดียว และ

เมื่อรับประทานสารไลโคปีนอย่างสม่ำเสมอจะช่วยปรับสมดุลเลือดให้กับร่างกาย จึงเป็นที่มาของคำกล่าวที่ว่า รับประทานมะเขือเทศมากๆ แก้มจะแดง

สรรพคุณ

ใบ - นำใบสดมาตำให้ละเอียด ใช้เป็นยาทาหรือพอกแก้ผิวหนังถูกเผา

ผล - อาจนำมารับประทานสดๆ หรือนำมาประกอบอาหาร ก็จะช่วยแก้กระหายน้ำได้อย่างดี ยังช่วยทำให้เจริญอาหาร เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้สะดวกขึ้น การดื่มน้ำคั้นจากผลมะเขือเทศสดๆ มีผลต่อการต้านโรคมะเร็งเป็นอย่างมาก เพราะในน้ำมะเขือเทศมีฤทธิ์ในการยับยั้งการเกิดมะเร็งที่กระเพาะปัสสาวะ และช่วยลดการเกิดมะเร็งที่ระบบทางเดินอาหาร

ราก - นำรากสดๆ มาต้มน้ำใช้กินเป็นยาแก้ปวดฟัน

เห็นแล้วใช่ไหมว่าสมุนไพรพื้นบ้านเราที่หากันได้ง่ายๆ ก็ช่วยรักษาหรือบรรเทาอาการต่างๆ ของโรคมะเร็งได้ หากใช้ควบคู่กับการรักษาจะเห็นผลดีขึ้นอีกด้วย ยังไม่หมดเพียงเท่านี้หรอก นี่เป็นแค่ตัวอย่างที่เราหาบาบริโรคกันได้ง่ายๆ ยังมีอีกหลายชนิดที่นำมาใช้ได้เหมือนกัน

การป้องกัน และลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง

5 ประการเพื่อการป้องกัน

1. รับประทานอาหารผักตระกูลกะหล่ำให้มาก เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ผักคะน้า หัวผักกาด บล็อกโคลี ฯลฯ.

เพื่อป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ลำไส้ส่วนปลาย กระเพาะอาหาร และอวัยวะระบบทางเดินหายใจ

2. รับประทานอาหารที่มีกากมาก เช่น ผัก ผลไม้ ข้าว ข้าวโพด และเมล็ดธัญพืชอื่นๆ

เพื่อป้องกันมะเร็งลำไส้ใหญ่

3. รับประทานอาหารที่มีเบต้า - แคโรทีน และวิตามินเอสูง เช่น ผักสด ผลไม้สีเขียวย - เหลือง

เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร, กล้องเสียง และปอด

4. รับประทานอาหารที่มีวิตามินซีสูง เช่น ผักสด ผลไม้ต่างๆ

เพื่อป้องกันมะเร็งหลอดอาหาร และกระเพาะอาหาร

5. ควบคุมน้ำหนัก

โรคอ้วนมีความสัมพันธ์กับมะเร็งมดลูก ถุงน้ำดี เต้านม และลำไส้ใหญ่

การออกกำลังกาย และการลดการรับประทานอาหารที่ทำให้พลังงานสูง ก็จะช่วยป้องกันมะเร็งเหล่านี้ได้



7 ประการเพื่อลดความเสี่ยง

1.ไม่รับประทานอาหารที่มีราขึ้น

อาหารที่มีราขึ้น โดยเฉพาะราสีเขียว-เหลือง จะมีสารพิษอัลฟาทอกซินปนเปื้อน ซึ่งอาจเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งตับ

2.ลดอาหารไขมัน

อาหารไขมันสูง จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็น มะเร็งเต้านม ลำไส้ใหญ่ และต่อมลูกหมาก

3.ลดอาหารดองเค็ม อาหารปิ้งย่าง รมควัน และอาหารที่ถนอมด้วยเกลือไนเตรต ไนไตรท์

อาหารเหล่านี้จะทำให้เสี่ยงต่อ มะเร็งหลอดอาหาร กระเพาะอาหาร และลำไส้ใหญ่

4.ไม่รับประทานอาหารดิบๆ สุกๆ

อาหารประเภทนี้ เช่น ก้อยปลา ปลาจ่อม ฯลฯ จะทำให้เป็นโรคพยาธิใบไม้ในตับ และเสี่ยงต่อการเป็น มะเร็งของท่อน้ำดีในตับ

5.หยุดหรือลดการสูบบุหรี่

สูบบุหรี่จะทำให้เสี่ยงต่อการเป็น มะเร็งช่องปาก และคอ

6.ลดการดื่มแอลกอฮอล์

ดื่มแอลกอฮอล์จะเสี่ยงต่อการเป็น มะเร็ง

ถ้าทั้งดื่มทั้งสูบบุหรี่ จะเสี่ยงต่อการเป็น มะเร็งช่องปาก ช่องคอ กล้องเสียง และหลอดอาหาร

7.อย่าตากแดดจัด

ตากแดดจัดมากเกินไปจะเสี่ยงต่อการเกิด มะเร็งผิวหนัง

