

8 เห็ดเป็นยา & เห็ดเศรษฐกิจ กำเงิน

บรรณาธิการ : อกิษาติ ศรีสอาด
เรียบเรียง : อันพา คำวงศ์ษา

- ◆ เห็ดเป็นยา ตามกฎหมายของเมืองพื้นบ้าน
- ◆ ฤทธิ์ทางชีวภาพของเห็ด
- ◆ เห็ดทางการแพทย์ คืออะไร
- ◆ 8 เห็ดเป็นยา & เห็ดเศรษฐกิจทำเงิน (เห็นจือ, เห็ดห่อน, แ昏เปญอง, เบิมหอง, เห็ดโคน, นางพ้า, หูหนู, เห็ดฟาง)
- ◆ วิธีการทำแห้งและ การผลิตน้ำอีนไซม์จากเห็ด



เห็ดถั่งเช่ากีบต

เห็ดถั่งเช่าสีทอง

เห็ดไมตาเกะ

เห็ดยาบูเชตาเกะ

เห็ดเป็นยา & ราคายัง



พร้อมบทสัมภาษณ์...

8 เชียนเห็ดเศรษฐกิจเงินล้าน

อาทิ...ฟาร์มเห็ดเบิมหอง, เห็ดโคน (นอกรด), เห็ดฟางเงินล้าน เป็นต้น

ราคา 155 บาท

ISBN 978-616-7466-64-4



9 786167 466644



(บน) เห็ดหลินจือ
(ล่าง) การพ่นสปอร์ของเห็ดหลินจือ (ผุ่นสีน้ำตาลแดง)



(บน) เห็ดหอมที่ขายออกหลังจากถูกกรະดูน (ด้วยน้ำแข็ง/ความเย็น)
(ล่าง) ลักษณะของดอกเห็ดหอมที่เก็บส่งตลาด



(บน) เห็ดแซนปีญอง
(ล่าง) เห็ดแซนปีญอง สายพันธุ์สีน้ำตาล



(บน) อุณหภูมิหรือความเย็นเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเจริญของเห็ดเข็มทอง
(ล่าง) เห็ดเข็มทองที่เริ่มอวดโกลม



(บนซ้าย) เห็ดโคนเมืองกาญจน์ (ดอกบาน) (บนขวา) เห็ดโคนเมืองกาญจน์ (ดอกแข็งหรือที่เรียกว่า เห็ดค่อน) (ล่างซ้าย) ลักษณะการให้ผลผลิตของเห็ดโคนญี่ปุ่น (ล่างขวา) เห็ดโคนญี่ปุ่น หรือเห็ดyanagi



(บน) แผนพัฒนาการเพาะปลูกจิ๊กที่ได้
 (ล่าง) เห็ดป่าจิ๊ก



(บน) เห็ดนางฟ้าภูฐาน
(ล่าง) เห็ดนางรำหังการี

8 เทิดเป็นยา & เทิดเครษชุภกิจ (ทำเงิน)

อภิชาติ ครีสอาด, อัมพา คำวงศ์ษา

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อภิชาติ ครีสอาด, อัมพา คำวงศ์ษา

8 เทิดเป็นยา & เทิดเครษชุภกิจ (ทำเงิน)

พิมพ์ครั้งที่ 1 - กรุงเทพฯ : นาค่า อินเตอร์มีเดีย, 2556

136 หน้า: ภาพประกอบ

1. เทิดทางการแพทย์ 2. บทสัมภาษณ์ฟาร์มเห็ด I. ชื่อเรื่อง ISBN

ISBN : 978-616-7466-64-4

ที่ปรึกษา :

สุราษฎร์ ทองมาก, ปัญญา เจริญวงศ์,
ประเวศ แสงเพชร, เกียรติพันธ์ จันทราปัตย์

ที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมาย :
(นายความ)

สมนึก พุ่มไฉยา

ผู้จัดการทั่วไป :

วิภาวรรณ ปิยะปราโมทย์

หัวหน้าส่วนหนังสือ

เฉพาะกิจเชิงเกษตร :

อัมพา คำวงศ์ษา

กองบรรณาธิการ :

ทิพย์กวัลย์ อี้มบราณพงษ์, สุารินี เจริญรุ่งโรจน์ฤทธิ์
เกรียงไกร ยอดชุมภู, พรีม ครีหานาม, รัศริน เกลี้ยงเกลา
มนี เมมี, จันทรา อุ้สุวรรณ, พรลักษณ์ บุตรดี, ทองพูล วรรณโพธิ์
กฤษณ์ ชวบนา闷, วินัย แก้วเดงดี, ศุภิสร้า คุณพันธ์

ฝ่ายคิลปกรรม :

เฉลิมพงษ์ กวินรัจิตมงคล

สำนักพิมพ์ :

บริษัท นาค่า อินเตอร์มีเดีย จำกัด
เลขที่ 64/51-53 หมู่ 3 ต.คลองมะเดื่อ อ.กระทุมແບນ
จ.สมุทรสาคร 74110 โทร. 034-473213-5,
08-1372-9483 ແກ້ວ 034-473215
www.nakaintermedia.com
E-mail : api_naka@yahoo.co.th

คำนำ

จากความรอบรู้ของผู้ปฏิโภคต่อการรับประทาน “เห็ด” ที่มีมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากการโฆษณาจำหน่ายผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับ “น้ำเห็ดสด” (จากเห็ด 3 อย่าง หรือ เห็ด 5 อย่าง ก็สุดแล้วแต่) ตลอดจนถึงน้ำสมุนไพรจากเห็ดหรือ “น้ำเห็ดเพื่อสุขภาพ” ซึ่งมีส่วนผสมจากเห็ดชนิดต่างๆ อาทิ น้ำเห็ด 3 อย่าง, น้ำเห็ด 5 อย่าง ฯลฯ และการเลือกปรุงหรือรับประทานอาหารที่มีเห็ดเป็นส่วนประกอบตั้งแต่ 3 ชนิดขึ้นไป (เมนูจากเห็ด 3 อย่าง) ทั้งนี้เพื่อหวังผลในเรื่องของ “ความเป็นยา” ที่มาพร้อมกับคุณค่าทางอาหารที่จะได้รับจากการรับประทานเห็ด เป็นต้น หรือพูดง่ายๆ ก็คือว่า การใช้เห็ดเป็นยาและก้ออาหารด้วยในเวลาเดียว กัน

ขณะที่ในเหตุจะมีสารอาหารต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ชีลีเนียม ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ไกล์เคียร์กับวิตามิน E ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็ง และโรคสำคัญอีกอย่าง โรคหลอดเลือดหัวใจ, โพแทสเซียม ที่ควบคุมจังหวะการ跳ของหัวใจ รักษาสมดุลของน้ำในร่างกาย การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่างๆ, อุดมไปด้วย วิตามิน B รวม, ไรโบฟลาวิน ช่วยบำรุงผิวพรรณและการมองเห็น และ ในอะซิน ช่วยควบคุมการทำงานของระบบย่อยอาหาร และระบบประสาท นอกจากนี้ยังมีสารสำคัญที่มีฤทธิ์ต้านเนื้องอก (ลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็ง) ตลอดจนช่วยเริ่มสร้างระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกายด้วย อาทิ เบต้า-กลูแคน และเทอร์ปีนอยด์ ยกตัวอย่างเช่น **เห็ดทางการแพทย์** ที่ได้รับการยอมรับในวงการแพทย์อย่างกว้างขวางทางด้านการบำบัดและรักษาโรค ได้แก่ เห็ดไม้ตาเกะ เห็ดยามานูชิตากะ เห็ดหินอ่อน เห็ดถั่วเข่า เห็ดชิตากะ และ เห็ดแครง เป็นต้น ด้วยเหตุผลทางด้านปริมาณของสารสำคัญที่กล่าวมากากกว่าเห็ดชนิดอื่นๆ หรือการเลือกรับประทาน “เห็ด 3 อย่าง” ขึ้นไป แทนที่จะรับประทานเห็ดเพียงแค่ชนิดเดียว ก็มีค่าอินิบายไว้อย่างน่าสนใจว่า เห็ด 3 อย่างเมื่อร่วมกันนั้นจะมีค่ากรดอะมิโนที่สามารถลดอัตราการเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ ทั้งยังช่วยล้างพิษที่สะสมในตับ ทั้งจากอาหารและสารเคมี เช่น พิษจากสูรา สารตกค้างในเนื้อสัตว์ สารเคมีจากเครื่องสำอาง และพิษจากสารอนุมูลอิสระ นอกจากนั้นยังล้างไขมันในตับ ทำให้ตับแข็งแรง สร้างเม็ดเลือดแดงได้ดี

หนังสือคู่มือการพึงพาณเอง ชุด “8 เห็ดเป็นยา & เห็ดเศรษฐกิจทำเงิน” ที่ร่วบรวมขึ้นนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้กับผู้สนใจได้รู้จัก “เห็ดเป็นยา” และรู้จักใช้เห็ดเป็น “ยาและอาหาร” เพื่อการพึงพาณเอง ได้ ขณะเดียวกันก็สามารถที่จะมีรายได้จากการเพาะเห็ดจำหน่ายควบคู่ไปด้วย อย่างไรก็ตาม ต้องขอขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี่เป็นอย่างสูง สำหรับสำนักการแพทย์พื้นบ้านไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ใน การที่ยินยกน้ำข้อมูลวิชาการเกี่ยวกับความเป็นยาจากเห็ด (จากสื่อเผยแพร่) เพื่อมาประกอบในเล่มไว้มากมาย ตลอดจนนักวิจัย นักประชาร์ และหมอยาพื้นบ้านทุกๆ ท่าน ผู้เป็นต้นตอขององค์ความรู้เกี่ยวกับเห็ดเป็นยาที่ได้หยิบยกมา ทั้งนี้ เพื่อร่วมกันเป็นลือกลางในการเผยแพร่ความรู้อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ นวัตกรรมการพึงพาณเองโดยการผลิต “อาหารเป็นยา” จากเห็ด เพื่อความยั่งยืนอย่างแท้จริงของคนไทย (และคนทั่วโลก) ต่อไป

สารบัญ

ว่าด้วยเรื่องเกี่ยวกับ “เห็ดเป็นยา”	4
ฤทธิ์ชีวภาพของเห็ด.....	11
เห็ดเป็นยา (ตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้าน).....	16
เห็ดทางการแพทย์.....	35
เห็ดเป็นยา & ราคาแพง.....	44
วิธีการทำแห้งและการผลิตน้ำอีม “ช์ม” จากเห็ด.....	49
8 เห็ดเศรษฐกิจ ที่มีสรรพคุณเป็นยา.....	53

บทสัมภาษณ์ฟาร์มเห็ด

ส่งเสริมเพาะเห็ดหลินจือ (จี 2) พร้อมการแปรรูปเพื่อการสร้างงาน	
สร้างรายได้ อย่างครบวงจร.....	90
เห็ดหอมวังน้ำเขียว มีผลผลิตออกห้างปีด้วยเทคนิคการเพาะแบบ “กระตุ้นเย็น”	95
“เห็ดแซมปิญอง” ที่คุณย์พัฒนาโครงการหลวงชุนวาง สร้างรายได้ให้เกษตรกรบนพื้นที่สูง.....	100
“เห็ดเข็มทองคุณภาพ” ของมารยาฟาร์ม ฟาร์มของคนไทยทำเอง.....	104
“เห็ดโคนนอกฤดู” ในสวนป่าปลูกเอง ของ “สมชาย ไทยหัตถกุล”.....	109
การเพาะเลี้ยง “เห็ดปลวกจิก” ในธารมชาติ.....	115
องค์กรชี้เพาะเห็ด ฉีกแนวทางการตลาดของ “เห็ดนางฟ้า” จากระดับล่างสู่ห้างฯ.....	119
“เห็ดหูหนูเบอร์ 5” และสูตรทำก้อนพร้อมวิธีการเพาะ ฉบับ “นายไว เติมพูล”	
แห่งบ้านสามเรือน (จ.เพชรบุรี).....	125
เจ้าของต้านาน เห็ดฟางเงินล้าน “สมจิตร์ จันทร์แตน” ภูรด้านการเพาะเห็ดฟาง	
ด้วยประสบการณ์กว่า 40 ปี.....	131
บริษัทนานุกรม.....	136



ວ່າດ້ວຍເຮືອງເກື່ອງກັບ “ເທິດເປັນຍາ”

ເທິດ ເປັນສິ່ງມີຊີວິຕີທີ່ເຄຍັດວ່າເປັນພື້ນໜັ້ນຕໍ່າ
ແຕ່ເມື່ອມີເທິດໂນໂລຢີຂຶ້ນສູງໃນການຕຶກຂາດື່ອຮະດັບ
ໂມເລກຸລຸ ຈຶ່ງທຳໃຫ້ການວ່າພັນຖຸກຮມຂອງເທິດມີຄວາມ
ຄລ້າຍຄລິ່ງກັບສັຕົວມາກກວ່າພື້ນ ແລະທີ່ສຳຄັນເທິດໄມ່
ມີຄລອໂຣຟິລ໌ຫຼືສາຣລີເຂົ້າຍົກທີ່ໃໝ່ໃນການສັງເຄຣະໜໍ
ແສງ ດັ່ງນັ້ນ ນັກວິທາຄາສົກຈີ່ຈັດຈໍາແນກເທິດອອກ
ມາເປັນສິ່ງມີຊີວິຕີອີກກຸລຸ່ມໜຶ່ງທີ່ແຍກຈາກພື້ນແລະສັຕົວ
ມຸນຸ່ຍ່ໄດ້ຮູ້ຈັກການໃໝ່ປະໂຍ້ນຈາກເທິດມານັ້ນບັນປິ່ງ
ຕ້ວຍຢ່າງເໜີ່ ໃນປະເທດຈິນມີການໃໝ່ເທິດຫລິນຈຶ່ອໃນ
ການບໍາຮຸງກຳລັງແລະສ້າງກຸມຄຸ້ມກັນໃຫ້ກັບຮ່າງກາຍມາ
ມາກກວ່າ 3,000 ປີ ນອກຈາກນີ້ ພັນຍາທີ່ມີການປະວັດ
ຄາສົກຈີ່ພັບພາພເຂົ້າຍົນບັນພັນຕົ້ນໃນເມັກຊີໂກວ່າມີການ

ໃຊ້ເທິດໃນການປະກອບພິທີກຮມແລະການເລີມຈລອງ
ເພື່ອທຳໃຫ້ເກີດການເຂົ້າກັງຄົກ ຢ່ອການເຂົ້າທຽງ ເທິດໃນ
ກຸລຸ່ມໜຶ່ງຄົກ ເທິດຂຶ້ວ່າ (*Copelandia cyanescens*)
ແລະເທິດຂຶ້ວ່າຍ (*Panaeolus papilionaceus*)
ບາງໜາແຜ່ໃນເມັກຊີໂກນຳເທິດນີ້ໃໝ່ໃຫ້ກົບກິນ ເພື່ອທີ່
ຈະທຳໃຫ້ກົບມີພັນຕ່ອສູ້ຢ່າງບັກລັ່ງ ເທິດກຸລຸ່ມໜຶ່ງ
ມີສາຮໍາຄັນ 2 ຊົນິດ ຄົກ ໄຊໂລໄຊບິນ ແລະໄຊໂລຊີນ
ທັ້ງ 2 ຊົນິດຈັດເປັນສາຮົມທີ່ທຳໃຫ້ເກີດປະສາຫຫລອນ
ຈາກການຄັ້ນພັມມີຂອງມຸນຸ່ຍ່ທີ່ຖຸກແໜ່ງເຂົ້າຍົງໃນທີມະ
ເມື່ອປີ ພ.ສ. 2534 ນັກວິທາຄາສົກຈີ່ໄດ້ປະມານໄວ້
ວ່າມັນມີນີ້ນ່າງລະມົງຢູ່ໄມ່ນ້ອຍກວ່າ 4,000 ປີ ທີ່ສຳຄັນ
ຄົມມຸນຸ່ຍ່ຄົນນີ້ມີລ່ວມຍາຕິດຕ້ວ ທີ່ໃໝ່ໃນລ່ວມຍາມີເທິດ

ชนิดหนึ่ง ซึ่งว่า “พิปโพอร์ส” (*Piptoporus betulinus*) อยู่จำนวน 2 ก้อน ซึ่งเห็ดชนิดนี้เมื่อทำการตรวจสอบคุณสมบัติพบว่า มีคุณสมบัติเป็นยาปฏิชีวนะ เมื่อกินเห็ดชนิดนี้จะทำให้อาการท้องเดินหยุดได้อย่างรวดเร็ว นักวิจัยสันนิษฐานว่ามันช่วยน้ำแข็งมีอาการป่วยจากการมีพยาธิอยู่ภายในลำไส้ ซึ่งก่อให้เกิดอาการท้องเดินและได้มีการใช้เห็ดชนิดนี้ในการกำจัดพยาธิ (Halpern and Miller, 2002)

สังคมในอดีตของบางประเทศ ไม่ว่าจะเป็น



รัสเซีย จีน กรีซ เม็กซิโก และละตินอเมริกัน เชื่อว่าการกินเห็ดจะทำให้ร่างกายแข็งแรงกว่าคนปกติ และเชื่อว่าการได้กินเห็ดจะทำให้ตัวภูมิคุ้มกันแข็งแรง พระเจ้า การใช้เห็ดเป็นยาปฏิบัติแพทย์ในแบบเชื้อเมียกการใช้เห็ดหอย (*Lentinus edodes*) หรือที่เรียกว่า “ชิตาเกะ” (Shitake) เป็นยาลดไขมัน ในหลอดเลือดและความดันเลือด นอกจากนี้ ยังใช้ในการรักษาระบบภูมิคุ้มกันและการเจริญของเนื้องอกได้ด้วย ในปัจจุบันได้มีการสักดิ์สาร “เลนติแนน” จากเห็ดหอยใช้เป็นยารักษามะเร็ง ซึ่งเป็นที่ยอมรับในสหราชอาณาจักร หลักๆ ตัวรرمมาแล้วเชื่อกันว่าเห็ดเป็นยาตัวที่ดีชนิดหนึ่ง ดังเช่นในช่วงที่ประเทศไทยจัดเปิดประเทศใหม่ๆ ได้มีการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันหลายรายการ นักกีฬาของจีน

สามารถทำลายสถิติในกีฬาหลายประเภท ทำให้ว่างการกีฬาส่งลัยว่า่นักกีฬาจีนบำรุงร่างกายด้วยอะไร ปรากฏว่านักกีฬาจากจีนกินเห็ดชนิดที่เรียกว่า “คอร์ไดเชป” (*Cordyceps sinensis*) ปัจจุบันมีการผลิตจำนวนมากอย่างแพร่หลาย มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ว่าเห็ดหอยชนิดมีคุณสมบัติเป็นยาปฏิชีวนะ แต่เมื่อกินแล้วมีคุณสมบัติเป็นยาเรงายอย่างอ่อนๆ การใช้เห็ดเป็นยารักษาโรคต่างๆ ในคนมีการใช้อยู่ในหลายประเทศทั้งแบบตะวันตก เช่น อังกฤษและอินเดียและ จากรายงานพบว่ามีการนำไปใช้รักษาหอยโรค ได้แก่ ห้องร่าง ไตพิการ โรคเรื้อน หอบหืด นำดีพิการ เป็นต้น (Hobbs, 1998)

ตัวอย่างเห็ดที่ใช้เป็นยาได้แก่ เห็ดหึ้งและเห็ดขอน ชนิด *Fomes fomentarius*, *Phellinus igniarius*, *Fomitopsis pinicola*, *Phellinus pomaceus*, *Formitopsis officinalis* และ *Piptoporus betulinus* ซึ่งใช้ในการห้ามเลือดและปิดแผล จากการศึกษาพบว่าสารที่อยู่ในเห็ดเหล่านี้มีคุณสมบัติต่อต้านแบคทีเรีย รังับการเกิดเนื้องอก และสร้างภูมิคุ้มกันได้ (Hobbs, 1998) นอกจากนี้ เห็ดในกลุ่มเห็ดจากมะพร้าว เช่น *Calvatia gigantean* และ *C. bovista* ให้คุณสมบัติเช่นกัน Porcher (1854) รายงานว่า *Lactarius deliciosus* ใช้เข้ารักษาหัวใจในประเทศฝรั่งเศสได้ผลดีเป็นที่น่าพอใจ จากรายงานของ Rowan, Smith and Sullivan (2002) พบว่ามีการศึกษาทางด้านวิทยาศาสตร์สนับสนุนว่ามีเห็ดอย่างน้อย 7 ชนิดที่มีประสิทธิภาพในการลดไขมันและคอเลสเตอรอลในหลอดเลือดได้ ซึ่งได้แก่ เห็ดหูหนู (*Auricularia auricularia*) เห็ดคอร์ไดเชป (*Cordyceps sinensis*) เห็ดหลินจือ (*Ganoderma lucidum*) เห็ดขอนช้อนช้อน (*Grifola frondosa*) เห็ดนางรม (*Pleurotus ostreatus*) เห็ดหูหนูขาว (*Tremella fuciformis*) และเห็ดหอย (*Lentinus edodes*)

สารสำคัญที่พบในเห็ด ได้แก่ เทอร์ปีนอยด์ และ เปต้า-กลูแคน ที่เป็นตัวช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานได้อย่างสมดุล นอกจากนี้ยังพบว่าสารจากเห็ดมีผลต่อพรีไบโอติกส์ (Prebiotics) ที่อยู่ในระบบทางเดินอาหาร ทำให้เกิดสารที่เรียกว่า “สารสร้างสมดุล” (adaptogens) สารนี้จะช่วยทำให้เกิดสมดุลในร่างกายเมื่อเกิดความเครียด ประเทคโนโลยีและญี่ปุ่น เป็นประเทศที่มีการใช้เห็ดเป็นยามากที่สุด แต่ปัจจุบันประเทศไทยที่เริ่มมีการพัฒนาใช้เห็ดเป็นยาเพิ่มมากขึ้น เช่น เกาหลี และสหราชอาณาจักร

เห็ดที่นิยมนำมาใช้เป็นยาและมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์สนับสนุนได้แก่ เห็ดหอม (Shitake) เห็ดหลินจือ (Reishi) เห็ดขอนช้อนช้อน (Maitake) เห็ดนางรม (Oyster) เห็ดเข็มทอง (Enokitake) การใช้และสรรพคุณ (ตารางที่ 1) สำหรับในประเทศไทยมีการกินเห็ดกันมากในภาค



เหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จากรายงานของอุษา กลินหอม และคณะ (2547) พบว่า เห็ดที่คนอีสานบริโภค多い 483 ชนิด และมีจำนวนในห้องต่อตัว 222 ชนิด แต่การศึกษาเห็ดเป็นยาที่มีอยู่มาก ส่วนใหญ่ของความรู้การใช้เห็ดเป็นยาที่มีอยู่มากเป็นองค์ความรู้แบบพื้นบ้าน

จากการศึกษาตัวรับยาอีสานและการสัมภาษณ์หมอด้านพื้นบ้าน พบว่า มีการนำเอาเห็ดไป



ตารางที่ 1 เห็ดเป็นยาที่นิยมใช้และมีจำหน่ายในต่างประเทศ (อ้างจาก Hobbs, 1998)

ชนิดของเห็ด	การรักษา	การบริโภค	จำนวนที่ใช้	ความเป็นพิษ	เอกสารอ้างอิง
เห็ดห่อน (<i>Lentinula edodes</i>)	- ความคุณ ภูมิคุ้มกัน - รับรับการเจริญ ของเนื้องอก - ต่อต้านไวรัส และแบนก์ที่เรีย ปกป้องดับ	- สด แห้ง (บริโภคในรูป ชาหรือชา) - สารสกัด - เม็ด	แห้ง 6-16 กรัม/ วัน สด 90 กรัม/วัน	ไม่มี	Bo and Yunsun, 1980 Hobbs, 1998
เห็ดหลินจือ ^{จีอ} (<i>Ganoderma lucidum</i>)	- กระตุ้นระบบ ภูมิคุ้มกัน - รับรับการเจริญ ของเนื้องอก - ขับเสมหะ - ตัวอักเสบ - ความดันโลหิต - อ่อนเพลีย	- แห้ง - สารสกัด - เม็ด	สารต่ำต่ำ ออกอ่องล็อกลี่ คั่ม ครั้งละ 3 มล. 3 ครั้ง/วัน ถ้าเป็นเม็ดมีอ่อง 1 เม็ด วันละ 3 ครั้ง	น้อยมาก	Ying et al., 1987 Chang and But., 1986 Chang et al., 1984 Huidi and Zhiyuan, 1982
เห็ดนางรม (<i>Pleurotus ostreatus</i>)	- รับรับการเจริญ ของเนื้องอก - ไขมันในหลอด เลือดสูง	- สด (ปูรุบืน อาหาร) - แห้ง - ผง	ไม่จำกัด กินได้ เท่าที่ต้องการ	น้อยมาก	Yang and Jong, 1989 Opletal, 1993
เห็ดเข็มทอง (<i>Flammulina velutipes</i>)	- โรคตับ - แพลในกระเพาะ อาหาร	- สด - แห้ง	- สด (ปูรุบืน อาหาร กินได้ เท่าที่ต้องการ) - แห้ง 8-9 กรัม/ วัน	ดีมากไม่พิษ แต่เมื่อทำให้ สุกแล้วไม่มี พิษ	Ying et al., 1987 Yoshioka et al., 1973

ใช้เป็นยาและส่วนประกอบของยาพื้นบ้านไม่น้อยกว่า 16 ชนิด ดังรายละเอียดตาม ตารางที่ 2 เนื่องจากองค์ความรู้เกี่ยวกับการใช้เห็ดเป็นยาในการรักษาโรคมะเร็งยังไม่เป็นที่แพร่หลายในประเทศไทย ทำให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็ง และเลือกที่จะรักษาต้นเองโดยการกินแบบมังสวิรัติ ไม่นิยมกินเห็ดแทนเนื้อสัตว์ เนื่องจากทราบว่าเห็ดมีโปรตีนสูง

ซึ่งจะมีผลต่อการกระจายตัวของเซลล์มะเร็ง ในตัวรับยาพื้นบ้านเชื่อว่าเห็ดช่วยป้องกันโรคมากกว่าการรักษา ซึ่งจะเห็นได้จากความเชื่อและแนวปฏิบัติว่าถ้าได้กินแกงเห็ดรวมตั้งแต่ 3 ชนิดขึ้นไป โดยเฉพาะเห็ดป่าจะเป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบ็ดเตล็ด การแกงเห็ดป่ากินควรใส่ข้าวสารลงไปในหม้อแกงด้วยประมาณ 1 กำมือ