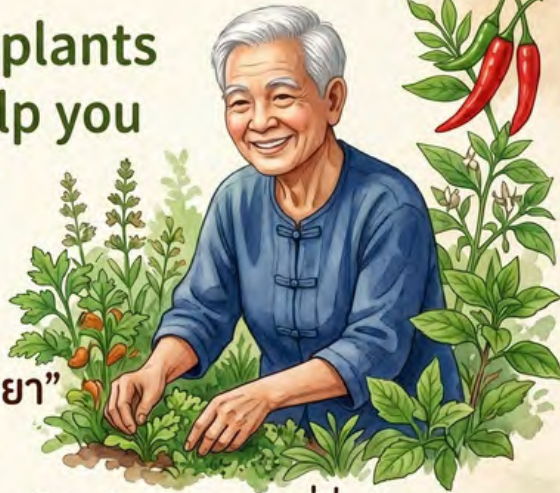




# พืชผักสมุนไพร ที่จะช่วยทำให้อายุยืน

Herbs and plants  
that can help you  
live longer



เปลี่ยน “อาหารเป็นยา”  
เพื่ออายุที่ยืนยาว

ดูแลสุขภาพด้วยผักสมุนไพรคือภูมิปัญญาที่ยั่งยืน  
การดูแลตัวเอง: “อายุน้อยร้อยเมนู  
อายุเยอะร้อยสมุนไพร”

เช่นเดียวกับการสร้างสมดุลชีวิตให้แข็งแรงจากภายในสู่ภายนอก.

สมชาติ กิจยรรยง

## ข้อคิดคำคมพืชผักสมุนไพรเพื่ออายุยืน

"ชีวิตก็เหมือนต้นไม้... ที่ไม่ได้เติบโตขึ้นมาในวันเดียว แต่ผ่านการเรียนรู้ที่จะ “ปรับตัว”... จนในที่สุด...ก็ “ยืนหยัด” ได้ด้วยตัวเอง" (สื่อถึงการกินผักพื้นบ้านตามฤดูกาลเพื่อปรับสมดุล)

"ความสุขไม่ต้องเร่งให้โต แต่ค่อยๆ ดูแลเหมือนผัก ที่เราปลูก" (เปรียบเทียบการกินผักผลไม้และการดูแลสุขภาพที่ต้องค่อยเป็นค่อยไป)

"อะไรที่เป็นธรรมชาติ มักสวยงามเสมอ" (ชวนกินอาหารจากธรรมชาติเพื่อความงามและสุขภาพที่ยั่งยืน)

"สมุนไพรไทย..ถึงพริกถึงขิง" (การใช้สมุนไพรช่วยปรับสมดุลให้ร่างกายแข็งแรง) Facebook +4

### ผักสมุนไพรแนะนำเพื่ออายุยืน

ผักโขม: เต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเติมออกซิเจนให้ร่างกาย

กระเจี๊ยบ: ช่วยลดระดับไขมันและความดันโลหิตสูง

สมุนไพรไทย (ขิง/ขมิ้น): ช่วยขับลม แก้อืด และด้านการอักเสบ

ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่/มะละกอ: ช่วยชะลอวัยและบำรุงผิว

การเลือกกินผักพื้นบ้านและสมุนไพรในท้องถิ่นเป็นประจำ เป็นเคล็ดลับอายุยืนที่ยั่งยืนที่สุด

หน้าลิขสิทธิ์อีบุ๊ก

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

**\*พืชผักสมุนไพรที่จะช่วยทำให้อายุยืน**

(Herbs and plants that can help you live longer)

ราคา-220-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

**แนวคิดอายุยืน:** "รักษาสุขภาพด้วยผักสมุนไพร รักษาใจด้วยสติและรอยยิ้ม  
คือเคล็ดลับอายุยืน"

**ข้อคิดการกิน:** "กินอาหารให้เป็นยา ดีกว่ากินยาเป็นอาหาร" (ปรับใช้  
จากแนวคิดสำหรับผู้สูงวัย)

**แนวทางสมุนไพร:** "สมุนไพรไม่ได้แค่รักษาโรค แต่คือยาอายุวัฒนะที่  
ธรรมชาติมอบให้"

**คำคมแนวสุขภาพ:** "กินพืชผักพื้นบ้าน คือการเติมพลังชีวิต "ไม่ต้องรอ  
ให้ป่วยค่อยหาหมอ"

ISBN(E-BOOK)- 978-616-95092-1-9

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

พิสูจน์อักษร โดย นางสาววีรวรรณ ไชยวัชรนนท์

อีเมลล์ skillupinter@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

## คำนำ

### พืชผักสมุนไพรที่จะช่วยทำให้อายุยืน

(Herbs and plants that can help you live longer)

คำว่าพืชเป็นสิ่งมีชีวิตกลุ่มใหญ่ประเภทหนึ่งอยู่ในอาณาจักรพืช(KingdomPlantae)ประกอบด้วย ไม้ยืนต้น ไม้ดอก พืชล้มลุก และเฟิร์น พบได้ทั้งบนบกและในน้ำ เป็นสิ่งมีชีวิตที่เนื้อเยื่อส่วนใหญ่ประกอบด้วยหลายเซลล์ นิวเคลียสมีผนังเซลล์ ห่อหุ้ม เคลื่อนที่ไม่ได้ ไคแทเลียงตัว จะสามารถเห็นได้ชัดเจน เมื่อมีแดดส่อง พืชจะเอียงตัวไปที่แดด ไม่มีอวัยวะเกี่ยวกับความรู้สึก มีคลอโรพลาสต์ซึ่งเป็นสารสีเขียว ช่วยในการสังเคราะห์และเจริญเติบโต นอกจากนี้ยังมีลักษณะพิเศษที่ต่างไปจากสิ่งมีชีวิตชนิดอื่นก็คือการสังเคราะห์ด้วยแสงแต่มีพืชจำพวกปรสิตประมาณ300ชนิดที่ไม่สังเคราะห์ด้วยแสงเองแต่เกาะดูดอาหารจากพืชชนิดอื่น

พืชเป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง เช่น นำมาเป็นอาหาร สร้างที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคและทำเป็นเครื่องนุ่งห่ม นอกจากนี้ปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตมนุษย์ พืชยังมีความสำคัญต่อสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เป็นอย่างมาก เช่น บริเวณป่าไม้อุดมสมบูรณ์ก็จะมีฝนตกและช่วยทำให้อากาศบริสุทธิ์ พืชที่นำมาเป็นอาหาร เช่น ผักและผลไม้ต่างๆ พืชที่นำเส้นใยมาเป็นเครื่องนุ่งห่ม เช่น ปอ ผ้าย ป่าน ที่อยู่อาศัยส่วนมากเป็นพืชยืนต้น เช่น ไม้มะค่า ไม้ประดู่ ไม้เต็ง ไม้ไผ่ และใช้ทำของใช้ เช่น โต๊ะ

แก้อ้อ ฝูพืชที่นำมาทำยารักษาโรค เป็นพืชสมุนไพร เช่น ว่านหางจระเข้  
ฟ้าทะลายโจร ขมิ้น

พืชผักต่างๆ มีสรรพคุณช่วยรักษาและป้องกันโรคได้มากมาย  
เช่น **ขมิ้นชัน** ลดอักเสบ, **ฟ้าทะลายโจร** แก้หวัดเจ็บคอ, **บัวบก** ลดไข้/  
ไข้ใน, **ผักกาดขาว** ช่วยขับถ่าย/ลดเครียด, **ขี้เหล็ก** แก้ท้องผูก/นอนไม่  
หลับ, **ตะไคร้** ขับลม, และผักใบเขียวมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงช่วย  
ป้องกันมะเร็ง, ขณะที่ผักสดต่างๆ เช่น รสเผ็ดร้อน (ขิง) ช่วยขับลม, รส  
เปรี้ยว (มะนาว) ขับเสมหะ, รสมัน (ผักทอง) บำรุงกำลัง ทั้งหมดนี้  
ล้วนมีวิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหารจำเป็นต่อร่างกาย. **สรรพคุณเด่น**  
**ของพืชผักบางชนิด:****ขมิ้นชัน:** ด้านการอักเสบ, แก้ปวด, แก้โรค  
ผิวหนัง, สมานแผล.**ฟ้าทะลายโจร:** แก้ไข้, บรรเทาอาการเจ็บคอ, ลด  
อาการหวัด.**บัวบก:** ลดไข้, แก้ไข้ใน, รักษาแผล, บำรุงสมอง.**ขิง:**  
บรรเทาอาการท้องอืด, คลื่นไส้, เมารถเมาเรือ.**กระชายดำ:** บำรุงกำลัง,  
แก้ปวดท้อง, บำรุงทางเพศ.**กระเทียม:** ลดการอักเสบระดับเซลล์.  
**ขี้เหล็ก:** แก้ท้องผูก, แก้อ่อนใน, แก้เหน็บชา, แก้โรคนอนไม่หลับ.  
**กะเพรา/โหระพา/แมงลัก:** ขับลม, แก้ท้องอืด, มีแคลเซียม เหล็ก.  
**ตะไคร้:** ขับลมในลำไส้, เจริญอาหาร, ขับปัสสาวะ.**ผักกาดขาว/  
กะหล่ำปลี:** มีใยอาหารสูง, ช่วยขับถ่าย, ลดน้ำตาลในเลือด, เสริม  
ภูมิคุ้มกัน.**ใบตำลึง:** อุดมด้วยโปรตีน, แคลเซียม, ใยอาหาร, เบต้าแคโร  
ทีน.**ประโยชน์โดยรวมของผักวิตามินและแร่ธาตุ:** จำเป็นต่อการทำงานของ  
ของร่างกาย.**ใยอาหาร:** ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย, ลดท้องผูก, ป้องกัน

ริดสีดวง, มะเร็งลำไส้, ควบคุมน้ำตาล/ไขมัน. สารต้านอนุมูลอิสระ (เบต้าแคโรทีน, วิตามินซี): พบมากในผักใบเขียว (ใบยอ, ใบย่านาง, บัวบก) และผักสีเหลือง (ฟักทอง) ช่วยป้องกันมะเร็ง, โรคหัวใจ, ชะลอวัย. ข้อควรระวัง: สมุนไพรบางชนิดมีข้อห้ามใช้ (เช่น ฟักทะเลยา โจร ห้ามในสตรีมีครรภ์). ควรใช้ตามคำแนะนำ, หากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์. การดำเนินชีวิตได้อย่างยั่งยืน-โดยหลักส่วนใหญ่ก็จะนึกถึงหลัก 5 อ. อันได้แก่ อาหาร, อากาศ, อารมณ์, อุจจาระและออกกำลังกายนั่นเอง สำหรับพืชนั้นก็มีส่วนที่จะทำให้เกิดหลัก 5. ที่ดีและมีความยั่งยืนได้เช่นกันครับ พืชเป็นคำนามความหมายของพืชคือสิ่งมีชีวิตนอกเหนือจากคนและสัตว์แล้วพืชนั้นยังจะสร้างอาหารได้เอง สืบพันธุ์ได้เคลื่อนไหวได้แต่เคลื่อนที่ไม่ได้ ความหมายอีกนัยหนึ่งคือเมล็ดพันธุ์ไม้, พืชพันธุ์ก็ใช้กัน ส่วนคำว่าพืชสมุนไพรหมายถึงพืชสมุนไพร นั่นตั้งแต่โบราณก็ทราบกันดีว่ามีคุณค่าทางยามากมายซึ่งเชื่อกันอีกด้วยว่าต้นพืชต่างๆก็เป็นพืชที่มีสารที่เป็นตัวยาด้วยกันทั้งสิ้น เพียงแต่ว่าพืชชนิดไหนจะมีคุณค่าทางยามากน้อยกว่ากันเท่านั้นพืชต่างๆที่เป็นพืชสมุนไพรหรือวัตถุธาตุนี้หรือตัวยาสสมุนไพรมันนี่แบ่งออกเป็น 5 ประการดังนี้ 1. รูป ได้แก่ ใบ ไม้ดอก ไม้ เปลือก ไม้ แก่น ไม้ กระพี้ ไม้ ราก ไม้ เมล็ด 2. สี มองแล้วเห็นว่าเป็นสีเขียว ใบ ไม้ สีเหลือง สีแดง สีส้ม สีม่วง สีน้ำตาล สีดำ 3. กลิ่น ให้รู้ว่ามรกลิ่น หอม เหม็น หรือกลิ่นอย่างไร 4. รส ให้รู้ว่ามรสอย่างไร รสจืด รสฝาด รสขม รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว รสเย็น 5. ชื่อ ต้องรู้ว่ามชื่ออะไรในพืชสมุนไพรมันนั้นๆ ให้รู้ว่า จึงเป็นอย่างไร ข่า เป็นอย่างไร ใบขี้เหล็กเป็นอย่างไร

สำหรับประโยชน์ของพืช-พืชนอกจากเป็นพืชสมุนไพรแล้ว  
ยังจะนำประโยชน์ให้กับพวกเราชาวโลกได้อีกหลายประการ  
ที่sites.google.com ได้กล่าวไว้ก็คือ

1. ต้นไม้จะ ช่วยคายออกซิเจนในช่วงกลางวัน ทำให้เราได้  
อากาศบริสุทธิ์ ซึ่งการได้สูดอากาศบริสุทธิ์ มีผลดีต่อสุขภาพ ของเรา

2. ช่วยดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งเป็นตัวการให้เกิด  
ภาวะเรือนกระจกทำให้เกิดภาวะ โลกร้อน

3. เป็นร่มเงา บังแสงแดด ให้เกิดความร่มรื่น

4. เป็นที่อยู่ อาศัยของสัตว์ป่าต่างๆ

5. พืช ผล สามารถนำมารับประทานเป็นอาหาร หรือ ยารักษา  
โรคได้

6. เป็นแหล่งต้นน้ำ ลำธาร เนื่องจากที่บริเวณราก ที่ดูดซับน้ำ  
และ แร่ธาตุ เป็นการกัก เก็บน้ำไว้บริเวณผิวดิน

7. บริเวณรากของต้นไม้ ที่ยึดผิวดิน ทำให้เกิดความแข็งแรง  
ของบริเวณผิวดินป้องกันการพัง ทลายจากดินถล่ม เนื่องจากมีรากเป็น  
ส่วนยึดผิวดินอยู่ ตัวอย่างที่เห็นเด่นชัด คือ การสาธิต การนำหญ้าแฝก  
มาประยุกต์ ป้องกันการพังทลาย ของหน้าดิน ของพระบาทสมเด็จพระ  
เจ้าอยู่หัว ซึ่งเป็นพระปรีชา สามารถของพระมหากษัตริย์ ประเทศของ  
เรา

8. เป็นแนวป้องกัน การเกิดน้ำท่วม เนื่องจาก เมื่อเกิดสภาพที่น้ำ  
เกินสมดุล ท่วมลงมาจากยอดเขา จะมีแนวป่า ต้นไม้ ช่วยชะลอความ  
แรง จากเหตุการณ์น้ำท่วม

9. ลำต้นสามารถนำมาแปรรูปทำประโยชน์ต่างๆ เช่น บ้านเรือน  
ที่พักอาศัย สะพาน เฟอร์นิเจอร์ เรือ

10. การปลูกต้นไม้ เป็นการผ่อนคลายความเครียดได้อย่างหนึ่ง  
ได้เหมือนกัน

11. เมื่อเจริญ สามารถนำไปขายได้ราคา โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย  
มาก

12. ต้นไม้ เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญต่อบรรดาสัตว์ป่า เป็นส่วน  
หนึ่งในระบบนิเวศวิทยา Cr วิกิพีเดีย

Cr.digitalschool.club

กว่า 70 พันธุ์พืชในเอกสารทั้งหมดในชุดนี้ ผู้เขียนได้รวบรวม  
ไว้นานหลายปีแล้ว และได้เห็นประโยชน์ที่ผู้อ่านจะได้รับหลังจากที่  
ได้ค้นคว้าแล้วจึงได้นำมาเผยแพร่ใน E-BOOK ชุดนี้ ที่จะช่วยย่น  
ระยะเวลาในการค้นหาในสื่ออื่นๆ โดยได้รวบรวมมาไว้ในชุดนี้เลย  
ทีเดียว ทั้งนี้ก็เพื่อความสะดวกของท่านในการใช้สารพัดพันธุ์พืชยืด  
อายุให้กับชีวิตหรือบุคคลรอบตัวของท่าน ใจเล่าครับ

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

## บทนำ

### สารพัดพันธุ์พืชที่ยืดอายุให้ชีวิตของเรา

สำหรับบทนำใน E-BOOK ชุดนี้ถือเป็นหัวใจที่จะทำให้ชีวิตเรามีความยั่งยืนนอกเหนือจากการกินอาหารให้ครบ5หมู่แล้ว โดยจะกล่าวถึงข้อปฏิบัติการกินอาหาร10ข้อ 5ความเชื่อผิดๆเกี่ยวกับการกินของคนเรา22 โรคที่สามารถรักษาได้ด้วยกรกินพืชต่างๆซึ่งท่านจะศึกษาได้ในบทนำนี้เลยครับ

ข้อปฏิบัติการกินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีถ้าท่านถือเป็นหลักปฏิบัติตามกินอาหารครบ5หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

- 1.กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- 2.กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ
- 3.กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- 4.ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
- 5.กินอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- 6.หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัด และเค็มจัด
- 7.กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน
- 8.งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

## ข้อปฏิบัติการกินอาหาร10ข้อส่งผลต่อความยั่งยืน ให้ชีวิต

ข้อปฏิบัติการกินอาหาร 10ข้อจะช่วยให้ ถ้าท่านถือเป็นหลักปฏิบัติตามร่างกายเราต้องการสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารต่างๆ เพื่อให้มีสุขภาพดี แต่เราจะต้องรู้ว่าจะกินอย่างไร กินอาหารอะไรบ้าง มากน้อยเพียงใดจึงจะได้สารอาหารครบและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย 10 ข้อนี้ จะช่วยให้ ถ้าท่านถือเป็นหลักปฏิบัติตามพร้อมกับกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

### 1.กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

เนื่องจากร่างกายเราต้องการสารอาหารต่างๆ ที่มีอยู่ในอาหาร ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน น้ำ และใยอาหาร แต่ไม่มีอาหารชนิดใด ชนิดเดียวที่ให้สารอาหารต่างๆครบ ในปริมาณที่ร่างกายต้องการ จึงจำเป็น ต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย จึงจะได้สารอาหารต่างๆครบถ้วน และเพียงพอ น้ำหนักตัว เป็นเครื่องบ่งชี้บอกถึงสุขภาพของเราด้วย

## 2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบาง มื้อ

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยที่ให้กำลังงาน มีสารอาหาร คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามินกับแร่ธาตุ และใยอาหาร ควรกินข้าวที่ ขัดสีแต่น้อย และกินสลับกับ อาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือกและมัน

## 3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผักและผลไม้ นอกจากให้วิตามินแร่ธาตุ และกากอาหาร แล้ว ยังมีสารอื่นๆ ที่ช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะตามหลอดเลือด และช่วยทำให้เยื่อของเซลล์ และอวัยวะต่างๆ แข็งแรงอีกด้วย

## 4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

-เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีโปรตีน แต่ควรกินชนิดไม่ติดมันเพื่อลด การสะสมไขมันในร่างกาย

-ไข่เป็นอาหาร โปรตีนราคาถูก หาซื้อง่าย เด็กสามารถกินได้ ทุกวัน แต่ผู้ใหญ่ควรกิน ไม่เกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

-ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ เป็นโปรตีนที่ดี ราคาถูก ควรกิน สลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ

## 5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นมมีโปรตีน วิตามินบี และแคลเซียมซึ่งสำคัญต่อการ เจริญเติบโต และเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน จึงเป็น อาหารที่เหมาะสมกับบุคคลทุกวัยในคนอ้วนควรดื่มนมพร่องมัน เนย

## 6.กินอาหารที่มีแต่ไขมันพอควร

ไขมันให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทั้งช่วยดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี และเค แต่ไม่ควรกินมากเกินไป จะทำให้อ้วน และเกิดโรคอื่นๆตามมา การได้รับไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ และอาหารที่มีโคเลสเตอรอลมากเกินไป จะทำให้โคเลสเตอรอลในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ควรกินอาหารประเภท คั่ว นึ่ง ย่าง อบ จะช่วยลดปริมาณไขมันในอาหารได้

## 7.หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

การกินอาหารรสจัดมากจนเป็นนิสัย ให้โทษแก่ร่างกาย รสหวานจัดทำให้ได้พลังงานเพิ่มทำให้อ้วน รสเค็มจัดเสี่ยงต่อภาวะความดันโลหิตสูง

## 8.กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

อาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ๆ มีการปกปิดป้องกันแมลงวัน และบรรจุในภาชนะที่สะอาด มีอุปกรณ์หยิบจับที่ถูกต้อง ย่อมทำให้ปลอดภัยจากการเจ็บป่วยด้วยระบบทางเดินอาหาร

## 9.งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นประจำ เป็นโทษแก่ร่างกาย ทำให้สมรรถภาพการทำงานลดลง ขาดสติ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย สูญเสียทรัพย์สิน เงินทอง ตลอดจนถึงชีวิต เสี่ยงต่อการเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้มะเร็งหลอดอาหารและโรคกระเพาะอาหาร จึงควรงด หรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และไม่ขับขี่ยานพาหนะในขณะมีเมเมา

## 10. วิธีการการใช้แนวปฏิบัติตามรูปแบบเศรษฐกิจพอเพียงกัน

ด้วยข้อมก้อให้เกิดประโยชน์ด้วยดีกันทุกฝ่ายเลยด้วยความ

ปรารถนาดีรพ. วิกาวดีที่มาข้อมูลจากThaiclinic.com

### 5 ความเชื่อผิดๆเกี่ยวกับการกิน

#### 1. ห้ามกินน้ำมะพร้าวตอนมีประจำเดือน

เมื่อมีประจำเดือนสาว ๆ หลายคนจะพยายามหลีกเลี่ยงที่จะกินน้ำมะพร้าว เพราะเราต่างเคยได้ยินมาว่า ห้ามกินน้ำมะพร้าวตอนมีประจำเดือนนะ มันจะทำให้ปวดท้องบ้างหละ ประจำเดือนมาน้อยหรือหยุดไปเลยบ้างหละ ทั้งๆที่ความจริงแล้ว น้ำมะพร้าวไม่ได้มีผลกระทบต่อการประจำเดือนจนถึงกับต้องห้ามกิน แต่เพราะว่าในน้ำมะพร้าวมีสารคล้ายฮอร์โมนเพศหญิงอยู่หลายชนิด ซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อร่างกายบ้าง เช่น ประจำเดือนมาไม่ตรงกำหนด แต่จะเกิดกับเฉพาะบางคนเท่านั้น ขึ้นอยู่กับปริมาณที่ดื่ม และปริมาณฮอร์โมนที่มีอยู่ในมะพร้าวแต่ละลูกด้วย ฉะนั้น การดื่มน้ำมะพร้าวตอนมีประจำเดือนจึงไม่ใช่เรื่องต้องห้ามแต่อย่างใด สาวๆสบายใจได้

#### 2. ปลาหมึกมีคลอเรสเตอรอลสูงไม่ดีต่อร่างกาย

คนหลายๆคนที่ชอบกินอาหารทะเลและส่วนใหญ่มักจะหลีกเลี่ยงการกินปลาหมึก เพราะเชื่อว่า ปลาหมึกเป็นอาหารทะเลที่มีคลอเรสเตอรอลสูง ซึ่งเสี่ยงต่อการเป็น โรคความดัน หรือ โรคหัวใจที่เกิดจากไขมันไปอุดตันในเส้นเลือด แต่ใครจะรู้บ้างว่า ถึงแม้ปลาหมึกจะมีคลอเรสเตอรอลสูง แต่ในขณะเดียวกัน ปลาหมึกก็มีโอเมก้า 3 อยู่

จำนวนมาก ที่จะช่วยต่อต้านไม่ให้คลอเรสเตอรอลสูงขึ้น และนอกจากนี้ที่พิเศษสุดๆสำหรับคนที่รักษาสิวอักเสบ นั่นก็คือ คลอเรสเตอรอลในปลาหมึก จะช่วยให้หน้าเต่งตึง ไม่เหี่ยวไม่ย่น และยังบำรุงผิวหน้าอีกด้วย ซึ่งการกินปลาหมึกนั้นเป็นที่นิยมในหมู่คนญี่ปุ่น และถ้าเราลองดูผลจากงานวิจัยต่างๆจะเห็นได้ว่าคนญี่ปุ่นไม่ค่อยเป็นโรคหัวใจหรือโรคความดัน และนั่นก็ถือเป็นข่าวดีสำหรับคนที่ชอบกินปลาหมึก ที่จะหันกลับมากินได้อย่างไม่ต้องกลัวอีกต่อไป

### 3. ไข่ทำให้แผลบุดและเป็นแผลเป็น

คำถามที่ชอบถามกันหลังจากมีแผลคือ เป็นแผลแล้วห้ามกินอะไร คำตอบที่ได้รับมักจะเป็น ไข่ เสมอ เพราะ มันแสลง มันจะทำให้แผลบุดและเป็นแผลเป็น ไม่สวย แต่ความจริงแล้ว ไข่ไม่ได้ทำให้เป็นแผลเป็นแต่อย่างไร แพทย์หลายคนได้ออกมาบอกแล้วว่า จริงๆแล้วเราควรจะกินไข่ เพราะ ในไข่จะมีโปรตีนที่ช่วยให้ร่างกายของเราผลิต Collagen เพื่อมารักษาแผลให้หายเร็วขึ้น และ สาเหตุที่ทำให้เป็นแผลเป็น หรือแผลนูน (keloid) นั้นขึ้นอยู่กับเนื้อหนังของคนนั้นๆ ที่มีสร้าง Collagen มากเกินไปในขณะที่แผลหายนั่นเอง ต่อไปนี้เราก็สามารถกินไข่ได้อย่างสบายใจโดยไม่ต้องกังวลเรื่องแผลอีกต่อไป

#### 4.กินช็อกโกแลตแล้วผิวขึ้น

ช็อกโกแลตเป็นขนมหวานยอดนิยมที่หลายคนชื่นชอบ แต่ใครหลายๆคนก็คงเคยได้ยินความเชื่อที่ว่า ถ้ากินช็อกโกแลตแล้วผิวจะขึ้น และนั่นทำให้ช็อกโกแลตกลายเป็นศัตรูตัวฉกาจของคนที่มีรักสวยรักงามเลยทีเดียว ทั้งๆที่ความจริงแล้ว ในสมัยก่อนได้มีการทดลองกับคน 2 กลุ่ม โดยให้คนกลุ่มหนึ่งกินช็อกโกแลต แต่อีกกลุ่มกินอาหารอย่างอื่น ซึ่งผลที่ออกมากลับไม่พบความแตกต่างของการเกิดสิวในคนทั้ง 2 กลุ่มแต่อย่างใด ช็อกโกแลตจึงยังไม่ได้รับการยืนยัน หรือมีงานวิจัยชี้ให้เห็นที่บ่งบอกว่าเป็นตัวการของการเกิดสิว แต่ถ้าหากบางคนที่มีกินช็อกโกแลตแล้วผิวเห่อขึ้นมา น่าจะมาจาก นมและน้ำตาล ที่ผสมอยู่ในนั้นซึ่งถ้าได้รับเป็นจำนวนมากก็อาจจะก่อให้เกิดสิวได้ ฐึ่อย่างนี้แล้ว สาวกคอช็อกโกแลตก็สบายใจได้ว่า ทรายใด ที่ช็อกโกแลตที่เรากินไม่ได้มีส่วนผสมของ นม หรือ น้ำตาลจำนวนมาก สิวก็จะไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน

#### 5.คิมหันต์แก้หนาวได้

นักคิมหลายๆคนมีความเชื่อว่า การคิมหันต์ในอากาศที่หนาวเย็นจะช่วยให้อวัยวะของเราอุ่นขึ้น ดังนั้นเมื่อน้ำหนาวผ่านมา การคิมหันต์จึงเป็นวิธีแรกๆที่เหล่านักคิมนึกถึง แต่นั่นเป็นความคิดที่ผิด เพราะจริงๆแล้ว การคิมหันต์จะช่วยให้เราอุ่นแก่ภายนอกเท่านั้น แต่อุณหภูมิภายในร่างกายของเราจะลดลงเรื่อยๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนของเลือดที่ส่งไปหล่อเลี้ยงอวัยวะสำคัญของร่างกาย จนอาจจะทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิตจากภาวะไฮโปเทอร์

เมียได้ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ออกมายืนยันแล้วว่า การดื่ม  
เหล้าแก้หนาวเป็นความเชื่อที่อันตรายอย่างมหันต์ หลายคนอาจจะคิด  
ว่าประเทศร้อนๆอย่างประเทศของเราคงไม่เกิดหรอก แต่อย่าได้  
ประมาทเชียว เพราะ หน้าหนาวในภาคเหนือของเราก็มีอุณหภูมิที่ต่ำๆ  
และเสี่ยงต่อการเกิดภาวะไฮโปเทอร์เมียได้เช่นกัน ดังนั้น เราก็ควรที่  
จะหาวิธีคลายหนาววิธีอื่นที่จะช่วยให้ร่างกายเราอุ่นขึ้น แทนการดื่ม  
เหล้ากันนะจากอาหารที่เราพูดมาทั้งหมดมีความเชื่ออันไหนบ้างที่คุณ  
เชื่อและทำตามมาตลอด โดยที่ไม่รู้เลยว่ามันเป็นความเชื่อที่ผิด ฉะนั้น  
ถ้าเรารู้แล้วว่ามันเป็นความเชื่อที่ผิด เราก็แก้ทิ้งความเชื่อเดิมๆเหล่านั้น  
ไปซะ#NationLifestyleอ้างอิงส่วนวิจัยปัญหาสุรา / สำนักงานสร้าง  
เสริมสุขภาพ / www.thaihealth.or.thกองวิจัยและพัฒนาประมงชายฝั่ง  
/ ดร.สุพิศ ทองรอด นักวิชาการด้านอาหารของกรมประมงหมอ  
ชาวบ้าน / [http://www.healthmee.com/ForumId-115-  
ViewForum.aspx / laurier"](http://www.healthmee.com/ForumId-115-ViewForum.aspx/laurier)

Nation TV - เว็บไซต์สถานีข่าวอันดับ 1 ของเมืองไทย

## 22 โรคที่สามารถรักษาได้ด้วยกรีนพีชต่างๆ

อาหารกรีนนอกจากจะเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิตแล้ว อาหารที่เรากินเข้าไปนั้น ยังบ่งบอกได้ถึงสุขภาพอีกด้วย วันนี้เราเลยอยากขอแชร์เรื่องอาหารกรีน ที่ทางเพจ คนรักสมุนไพรม โดย นาย หลินจื่อ ได้ออกมาโพสต์แบ่งปันไว้ในเรื่องของการทานอาหารโดยได้ระบุว่า อาหารเป็นยา บอกไปได้บุญ

### 1.ไขมันในเลือดสูง

แทนที่จะพยายามกินให้ปวดหัว ตับพัง ก็หากระเทียมสดมากิน วันละ 10 กลีบ กินหอมหัวใหญ่สดวันละครึ่งหัว

### 2.ปวดหัว

ให้หาผักคะน้าหรือปวยเล้ง(แมกนีเซียม) กินวันละ 4 ซีดและกิน ปลาทูอีกวันละ 2 ตัว (น้ำมันปลาลดการอักเสบได้)หรือจะชง โกล์กิน ก็ช่วยได้

### 3.เป็นหวัด ไอ จามบ่อย

ให้หมั่นแปรงลิ้นและกินกระเทียม หอม พริกให้มากๆ

### 4.ภูมิแพ้

แต่กินฝรั่งวันละ 4 ชิ้นกินเมล็ดฝักทองวัน ละ 1 กำมือ(สังกะสี)

### 5.แพ้ฝุ่นละอองไรฝุ่น

หาโยเกิร์ตธรรมชาติและนมเปรี้ยวไม่ หวานจัดมากิน

Treatment during an asthma attack

## 6. โรค หืดหอบ ไอเรื้อรัง

กินต้มยำไก่ กินหัวหอมใหญ่ หอมแดง ต้นหอมและเอาหอม  
ซูดไว้ได้หมอน

## 7. ไขข้ออักเสบ

หาปลาเนื้อมันกินวันละ 2 ซีด เช่น ปลาทู ปลาสวย  
ปลาแซลมอน หรือปลากะป๋อง

## 8. ภาวะแพ้ปัสสาวะอักเสบบ่อย

กินน้ำกระเจี๊ยบไม่หวานจัดวันละ 3 มื้อ

## 9. ท้องอืด แก๊สมาก

ให้กินกล้วยหักมุกปิ้งหรือจิงบ่อยๆ

## 10. ท้องผูก

ชงน้ำผึ้งต้มวันละ 3 ช้อนโต๊ะ และให้กินน้ำ มะขามต้มติดเนื้อ  
มาก เช้า/เย็น

## 11. โรคกระเพาะอาหาร

หากกล้วยหักมุกปิ้งกิน. กล้วยน้ำหว้าหรือ กล้วยปิ้งเยอะให้มาก  
เวียนหัว

## 12. เวียนหัว คลื่นไส้ง่าย

ให้หาอาหารทำจากจิงรับประทานเช่น ปลาผัดจิง ไก่ผัดจิง น้ำจิง  
ชาจิง

## 13. วิทยทอง วูบวาบ อารมณ์แปรปรวน

ให้กินปลาทูน่าให้มากและกินเต้าหู้เหลือง วันละ 1 แผ่นหรือถั่ว  
ลิสงวันละ 1 กำมือ

#### 14. หงุดหงิดง่ายให้กินอาหารรำเรียง

คือข้าวเหนียวดำ ข้าว โปด กลอย กล้วยหอมและทูน่า

#### 15. กระจกพรุน

ให้กินงาดำวันละ 4 ซ้อนโต๊ะ(ได้แคลเซียมมาก)

#### 16. ความจำไม่ดี

ให้กินปลาทูวันละ 2 ซีด หอยแครงและหอย นางรมซึ่งมีธาตุสังกะสีช่วยสมองได้

#### 17. มะเร็งเต้านม

ให้กินบร็อกโคลีหรือคะน้าวันละ 5 ซีด

#### 18. มะเร็งปอดทางเดินหายใจ

ให้กินเสาวรส ฟรั่ง ส้ม มะนาว มะขามป้อม มะละกอ มะม่วงให้มากเพราะวิตามินซีช่วย สมานหลอดเลือดในปอดได้ดี

#### 19. ท้องเสีย ลำไส้แปรปรวน

กินแอปเปิ้ลเขียววันละ 1-2 ผลหรือน้ำแอปเปิ้ลเขียวปั่นทั้งกากจะเป็นการล้างพิษ ไปในตัว

#### 20. เจ็บอกโรคหัวใจ หลอดเลือดตีบ

กินปลาทะเล น้ำมันมะกอก ผลอโวคาโด เพราะเหล่านี้มีไขมันดีไปช่วยจับตะกรัน น้ำมันเก่าออกถ้าชอบดื่มชาให้หาชาเขียว สดมาชงดื่มวันละถ้วย

#### 21. ความดันสูงต้องงดบุหรีและความเค็ม

ลองหาข้าวโอ๊ตไม่ขัดสีมากินหรือผักขึ้น ถ่ายสดหรือปั่นก็ได้จะช่วยควบคุมความดัน ให้ดีขึ้น

## 22.เบาหวานถามหาให้เลี้ยงแป้งกับน้ำตาล

แนะนำให้กินผักเขียวจัดอย่างคะน้า บร็อกโคลี ผักโขมให้มากถ้า  
อยากหวานให้กินส้มโอ และฝรั่งเพราะมีน้ำตาลอยู่น้อยมาก

โรงพยาบาลธรรมชาติ บอกต่อยิ่งได้บุญ สำหรับใครที่กำลังมี  
อาการป่วยก็ลองเลือกทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ควบคู่ไปกับการรักษา  
นะคะ รับรองว่าได้ผลดีแน่นอน

ขอบคุณข้อมูลจากkaijcaw

## สารบัญสารพัดพันธุ์พืชยืดอายุให้ชีวิตของเรา

เรื่อง	หน้า
บทที่ 1 กระจับปี่แดงกับคุณประโยชน์	1
บทที่ 2 กระจับปี่ดำกับสรรพคุณ	12
บทที่ 3 กระจับปี่ขาวกับสรรพคุณสมุนไพรเยี่ยมยอด	16
บทที่ 4 สารพัดโรคจะหายได้ด้วยกล้วยนะ	22
บทที่ 5 สรรพคุณของกะเพรา	29
บทที่ 6 วิธีการดื่มกาแฟที่ถูกต้องเพื่อให้มีชีวิตที่ดี	33
บทที่ 7 แก้วน้ำหรือโถจิบเบอรี่กับสรรพคุณ	49
บทที่ 8 แก้วมังกรกับคนที่รักสุขภาพ	51
บทที่ 9 โถโกโก้คืออะไรและได้อย่างไร	55
บทที่ 10 ขนุนสรรพคุณและประโยชน์ของขนุน	61
บทที่ 11 มารู้จักประโยชน์ของข้าวโพดกันเถอะ	68
บทที่ 12 ขิงก็คือสิ่งที่เป็นยาอายุวัฒนะชั้นยอด	76
บทที่ 13 สรรพคุณและประโยชน์ของแค	90
บทที่ 14 งาดำจะนำประโยชน์ให้กับชีวิตของคนเรา	96
บทที่ 15 รู้จักชาประโยชน์และสรรพคุณชาจีน	105
บทที่ 16 ประโยชน์แสนดีที่แดงความดีต่อมนุษย์เรา	112
บทที่ 17 รู้จักกับแดงไม้ให้ดีๆมีประโยชน์มากนะ	120
บทที่ 18 สรรพคุณถึงเข้าสู่ศตวรรษ	

## สารบัญสารพัดพันธุ์พืชยืดอายุให้ชีวิตของเรา

เรื่อง	หน้า
บทที่ 19 ถัวนิตต่างๆที่เหล่าคนรักสุขภาพ ห้ามพลาดโดยเด็ดขาด!	129
บทที่ 20 สรรพคุณและสุดยอดประโยชน์ของน้ำผึ้ง	133
บทที่ 21 ประโยชน์ของการใช้น้ำมันมะพร้าว	144
บทที่ 22 สรรพคุณและประโยชน์ใบแปะก๊วย	151
บทที่ 23 ประโยชน์ของผักกระเฉดด้านมะเร็ง	156
บทที่ 24 ประโยชน์ดีๆจากผักบุ้ง	160
บทที่ 25 ผักผลไม้ที่ควรทานควรทานควรระวัง และไม่กินไม่ได้นะ	163
บทที่ 26 ฝรั่งกับประโยชน์ของฝรั่ง	173
บทที่ 27 พริกป่นเผ็ดนะแต่มีประโยชน์	178
บทที่ 28 สารพัดพืชอาหารบำรุงไตกับ ไม่มีไขมันอุดตันในเส้นเลือด	183
บทที่ 29 ชนิดพืชที่ดึงดูดพลังงานบวกเข้าสู่ร่างกาย	189
บทที่ 30 พืชสุดยอดอาหารล้างสารพิษได้ฉมังเลยละ	195
บทที่ 31 พืชผักที่มีสรรพคุณทางยา	202
บทที่ 32 สรรพคุณและประโยชน์ของพุทราจีน	209
บทที่ 33 เพกา(ลิ้นฟ้า)มีสรรพคุณเป็นยาหลากหลาย	212
บทที่ 34 สรรพคุณประโยชน์วิธีการใช้ฟ้าทะลายโจร	216

## สารบัญสารพัดพันธุ์พืชยืดอายุให้ชีวิตของเรา

เรื่อง	หน้า
บทที่ 35 มะกรูดกับประโยชน์มะกรูด	226
บทที่ 36 มะตูมต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ทางศาสนา และใช้รักษาบรรเทาโรค	234
บทที่ 37 มะนาวกับสารพัดสรรพคุณจากมะนาว	238
บทที่ 38 มะยมก็มีประโยชน์ที่เราไม่เคยทราบกันเลย	264
บทที่ 39 มะรุรมีดีหลากหลายควรรับประทานกันนะครับ	268
บทที่ 40 มันทะกิงรักษาโรคเบาหวานข้ออักเสบ ป้องกันมะเร็งลำไส้	278
บทที่ 41 เมล็ดแมงลักของดีมีประโยชน์ได้ลิ้มลองหลงรักชัวร์	281
บทที่ 42 รู้จักลำไยและสรรพคุณของลำไย	286
บทที่ 43 ประสิทธิภาพจากลูกเดือย	297
บทที่ 44 ประโยชน์ของลูกพลัม(ไหนด)	304
บทที่ 45 ลูกยอกับประโยชน์ของลูกยอ	310
บทที่ 46 สตรอว์เบอร์รี่กับสารพัดประโยชน์	315
บทที่ 47 สาระแหน่ประโยชน์และสรรพคุณทางยา	319
บทที่ 48 กินลับปะรดโรคร้ายแรงนี้จะหายไปได้	324
บทที่ 49 โสมช่วยถอนพิษและพิชิตโรคร้ายได้	334
บทที่ 50 สูดยออาหารเพิ่มกำลังกายทำให้เครื่องฟิต	341
บทที่ 51 สูดยออาหารที่จะบำรุงสมอง	344

## สารบัญสารพัดพันธุ์พืชยืดอายุให้ชีวิตของเรา

เรื่อง	หน้า
บทที่ 52 วิธียืดอายุวัยวะที่สำคัญของชีวิต	346
บทที่ 53 หอมแดงหลากสรรพคุณและประโยชน์	352
บทที่ 54 ผักกาดหัวกับประโยชน์ของผักกาดหัว(หัวไชเท้า)	358
บทที่ 55 สรรพคุณและประโยชน์ของหูเสือ	362
บทที่ 56 เห็ดหูหนูกับสรรพคุณ	367
บทที่ 57 หัวหมกกับหลากสรรพคุณและประโยชน์	371
บทที่ 58 อัญชันสรรพคุณและวิธีทำน้ำดอกอัญชัน	379
บทที่ 59 อาหารที่แะไม่ควรกินคู่กันกับอาหารที่ไม่ควรอุ่นซ้ำ	384
บทที่ 60 อาหารทะเลวงไข่ม้วนล้างสารพิษหลอดเลือดให้สะอาด และไม่มีไขมัน	388
บทที่ 61 ประโยชน์จากการดื่มเบียร์จากผลการวิจัย	392
บทที่ 62 ประโยชน์ของมะตูม	395
บทที่ 63 ประโยชน์ของตับประด	398
บทที่ 64 ประโยชน์ดีดีของแตงกวา	400
บทที่ 65 สรรพคุณของชา	402
บทที่ 66 สรรพคุณและประโยชน์ของแตงโม	404
บทที่ 67 ประโยชน์จาก มะนาว	409
บทที่ 68 สรรพคุณของฟ้าทะลายโจร	412
บทที่ 69 ประโยชน์ที่ดีๆของแป๊ะก๊วยช่วยชีวิตของพวกเขา	416

## สารบัญสารพัดพันธุ์พืชยืดอายุให้ชีวิตของเรา

เรื่อง	หน้า
บทที่ 70 ประโยชน์ของฝรั่ง	419
บทที่ 71 ประโยชน์ของลูกเดือย	422
บทที่ 72 สรรพคุณของลำไย	424
บทที่ 73 ประโยชน์ของหัวไชเท้า(ผักกาดหัว)	428
บทที่ 74 ประโยชน์จากมะนาว	432
บทที่ 75 กัญชาน้ำว่าตองน้ำผึ้ง ตำรับยาอายุวัฒนะ	435

## บทที่ 1 กระเจี๊ยบแดงกับคุณประโยชน์

### กระเจี๊ยบแดง สมุนไพรที่คุ้นเคย กับประโยชน์เกินคาด

ใครชอบดื่มน้ำกระเจี๊ยบบ้างล่ะ รสชาติกำลังดี ออกเปรี้ยว หน้อย ยิ่งถ้าได้ดื่มตอนหน้าร้อนด้วยแล้ว ดับกระหาย ช่วยให้สดชื่น ขึ้นเยอะเลย เรียกได้ว่ากระเจี๊ยบแดงเป็นสมุนไพรที่หลายคนคุ้นเคยดี แต่นอกจากนี้กระเจี๊ยบแดงยังมีประโยชน์ที่เราอาจยังไม่รู้ ทุกคนจะรู้จักกระเจี๊ยบแดงในส่วนของเอาผลไปต้มเป็นเครื่องดื่ม เพื่อให้ได้น้ำกระเจี๊ยบรสเปรี้ยว วันนี้เราจะพาสาว ๆ มารู้จักกับ ประโยชน์แต่ละส่วนของกระเจี๊ยบแดง ไม่ว่าจะเป็นผล ใบ หรือกลีบเลี้ยง ส่วนมีสรรพคุณชั้นเยี่ยมทั้งนั้นค่ะ

### กระเจี๊ยบแดง สมุนไพรที่คุ้นเคย กับประโยชน์เกินคาด

กระเจี๊ยบแดงสามารถกินได้ทั้งผลและใบ โดยเอาผลไปต้ม เป็นเครื่องดื่ม ส่วนใบจะใช้ทำอาหารคาว ซึ่งมีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร ทำให้เลือดไหลเวียนสะดวก และทั้งสองส่วนนี้มีรสชาติเปรี้ยว แต่ถ้าเป็นกลีบเลี้ยงของผลกระเจี๊ยบ มีสารแอนโทไซยานินปริมาณ มากกว่าบลูเบอร์รี่ ออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ สร้างความแข็งแรงแก่ หลอดเลือด ลดความดันโลหิต โรคมะเร็ง ชะลอความแก่ ลดความเสี่ยงเป็นโรคสมองเสื่อม

ส่วนสรรพคุณอื่นๆ ที่ได้จากกระเจี๊ยบ ได้แก่ ป้องกันโลหิตจาง เนื่องจากกระเจี๊ยบแดงมีธาตุเหล็กและเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็น ประโยชน์ต่อผู้เป็นโลหิตจางที่เกิดจากการขาดธาตุเหล็กและขาด

วิตามินเอ นอกจากนี้ยังบำรุงรักษาเส้นเลือดให้มีความยืดหยุ่นและแข็งแรง

วิตามินซีจากกระเจี๊ยบสามารถรักษาและป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ป้องกันหวัด ลดไข้ แก้อ่อนใน กระหายน้ำ ไข้เป็นยาระบายอ่อนๆ และกำจัดสารพิษออกจากร่างกายทางปัสสาวะ

รสเปรี้ยวตามธรรมชาติของกระเจี๊ยบแดงเกิดจากกรดอินทรีย์หลายชนิด เช่น กรดแอสคอร์บิก กรดซิตริก กรดมาลิก กรดทาร์ทาริก ที่มีคุณสมบัติละลายเสมหะ บรรเทาอาการไอ ลดอาการปัสสาวะขัด ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียในทางเดินปัสสาวะ และขจัดกรออักเสบในระบบทางเดินปัสสาวะของผู้ผ่าตัดนิ่วในไต

เป็นยังงี้บ้างละ สำหรับนานาประโยชน์ของกระเจี๊ยบแดงที่นำมาฝากกันวันนี้ ไม่น่าเชื่อเลยว่ากระเจี๊ยบแดงที่ดูธรรมดาๆ เป็นแค่เครื่องดื่มที่สาว ๆ ชอบดื่มดับร้อน จะมีสรรพคุณเหลือค่านานนี้ แงมยังมีงานวิจัยพบว่าสารสกัดจากกลีบดอกกระเจี๊ยบมีฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจนหรือฮอร์โมนสตรี เหมาะสำหรับหญิงวัยทองดื่ม เพื่อปรับฮอร์โมนให้คงที่ และถ้าดื่มติดต่อกันเป็นเวลา 1 เดือน จะสามารถลดไขมันในเส้นเลือดและน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วยนะ

### สรรพคุณของกระเจี๊ยบแดง

1. กลีบเลี้ยงของดอก หรือกลีบที่เหลือที่ผล ใช้เป็นยาลดไขมันในเส้นเลือด และในการช่วยลดน้ำหนัก โดยมีการทดลองกับกระต่ายที่มีไขมันสูง แล้วพบว่าระดับไครกทีเซอไรด์ คอเลสเตอรอล และระดับไขมันเลว (LDL) ลดลง และมีปริมาณของไขมันชนิดดี (HDL) เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ความรุนแรงของการอุดตันหลอดเลือดแดงใหญ่จากหัวใจก็น้อยลงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับสารสกัดกระเจี๊ยบแดงอีกด้วย (ผล, เมล็ด, น้ำกระเจี๊ยบแดง)

2. สรรพคุณของดอกกระเจี๊ยบแดง ช่วยละลายไขมันในเส้นเลือด (ดอก)

3. เมล็ด ใช้เป็นยาบำรุงธาตุ บำรุงกำลัง (เมล็ด, น้ำกระเจี๊ยบแดง, ยอดและใบ)

4. ช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)

5. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)

6. ช่วยลดความดันโลหิต โดยไม่มีผลร้ายแต่อย่างใด โดยมีรายงานการวิจัยทางคลินิกพบว่าในวันที่ 12 หลังผู้ป่วยได้รับชาขงกระเจี๊ยบแดงทุกวัน ค่าความดันโลหิตเมื่อหัวใจบีบตัวและคลายตัวลดลง 11.2% และ 10.7% ตามลำดับเมื่อเทียบกับวันแรก และ 3 วัน หลังจากหยุดดื่มชาขงความความดันโลหิตทั้งสองค่าก็เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (น้ำกระเจี๊ยบแดง)

7. สรรพคุณกระเจี๊ยบแดง เมล็ดช่วยบำรุงโลหิต (เมล็ด)

8. ช่วยแก้เส้นเลือดตีบตัน ช่วยรักษาเส้นเลือดให้แข็งแรงและอ่อนนุ่มยืดหยุ่นได้ดี (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)

9. น้ำกระเจี๊ยบช่วยทำให้ความเหนียวข้นของเลือดลดลง (น้ำกระเจี๊ยบแดง)

10. สรรพคุณของดอกกระเจี๊ยบแดง ช่วยรักษาโรคเส้นเลือดแข็งเพราะได้เป็นอย่างดี (น้ำกระเจี๊ยบแดง)

11. ในอียิปต์มีการใช้ทั้งต้นของกระเจี๊ยบแดงนำมาต้มกินเพื่อเป็นยารักษาโรคหัวใจและโรคประสาท (ทั้งต้น)

12. ช่วยแก้อาการคอแห้ง กระหายน้ำ (น้ำกระเจี๊ยบแดง, ผล)

13. น้ำกระเจี๊ยบ สรรพคุณช่วยแก้อาการร้อนใน (น้ำกระเจี๊ยบแดง)

14. ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)

15. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยป้องกันหัวใจ เนื่องจากกระเจี๊ยบแดงมีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งเป็นสารสีแดงในกลุ่มเดียวกับที่พบในผลไม้อย่างบลูเบอร์รี่ แต่กระเจี๊ยบแดงจะมีสารชนิดนี้มากกว่าบลูเบอร์รี่ถึง 50%

16. กระเจี๊ยบแดง สรรพคุณช่วยลดไข (น้ำกระเจี๊ยบแดง)

17. ดอกกระเจี๊ยบแดง สรรพคุณช่วยแก้อาการไอ (น้ำกระเจี๊ยบแดง, ใบ)

18. ใบ ใช้เป็นยาคัดเสมหะ ขับเมือกมันในลำคอ ให้ล่งสู่ทวารหนัก (ใบ, ดอก)

19. ช่วยรักษาและป้องกัน โรคเลือดออกตามไรฟัน เนื่องจากมีวิตามินซีในปริมาณที่สูงอยู่พอสมควร (น้ำกระเจี๊ยบ)

20. ช่วยในการย่อยอาหาร ใช้เป็นยาระบาย ช่วยหล่อลื่นลำไส้ ทำให้อุจจาระนิ่มขึ้น (น้ำกระเจี๊ยบ, เมล็ด, ยอดและใบ)

21. ในอียิปต์ มีการใช้ทั้งต้นนำมาต้มน้ำกินเป็นยาลดน้ำหนัก เนื่องจากเป็นยาระบาย และยังช่วยฆ่าเชื้อในลำไส้ได้อีกด้วย (ทั้งต้น)

22. ช่วยรักษาโรคระเพาะ และลำไส้อักเสบ ด้วยการนำผลแห้งนำมาบดเป็นผง รับประทานครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ แล้วดื่มน้ำตาม วันละ 3-4 ครั้ง (ผล)

23. ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร (ผล)

24. ใบกระเจี๊ยบแดง สรรพคุณช่วยแก้โรคพยาธิตัวจิ๊ด หรือจะใช้ผลอ่อนนำมารับประทานติดต่อกัน 5-8 วัน หรือจะใช้ร่วมกับผสมในตำรับยาร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ หรือจะใช้ทั้งต้นใส่หม้อต้มกับน้ำ 3 ส่วน เทียวไฟจนงวดให้เหลือ 1 ส่วน แล้วผสมกับน้ำผึ้งกึ่งหนึ่ง รับประทานวันละ 3 เวลา หรือจะรับประทานน้ำยาเปล่า ๆ ก็ได้จนหมดน้ำยา (ใบ, ผล, ทั้งต้น)

25. น้ำกระเจี๊ยบมีฤทธิ์ช่วยขับปัสสาวะ เป็นการช่วยลดความดันได้อีกทางหนึ่ง โดยมีรายงานวิจัยทางคลินิกว่า เมื่อให้ผู้ป่วยดื่มผงกระเจี๊ยบขนาด 3 กรัม ชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย ดื่มวันละ 3 ครั้ง นาน 7 วัน พบว่าได้ผลดีในการขับปัสสาวะ (น้ำกระเจี๊ยบแดง, เมล็ด, ยอดและใบ)

26. ช่วยรักษาโรคทางเดินปัสสาวะ นิ่วในไต แก่โรคนี้ใน กระเพาะปัสสาวะ ยับยั้งเชื้อแบคทีเรียในทางเดินปัสสาวะ ลดอาการ กระเพาะปัสสาวะอักเสบมีอาการปวดแสบ โดยใช้กระเจี๊ยบแห้งบด เป็นผงประมาณ 3 กรัม นำมาชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย ใช้ดื่มวันละ 3 ครั้ง ประมาณ 7 วัน หรือจนกว่าจะหาย ซึ่งจากรายงานการวิจัยพบว่าผู้ป่วย ที่ดื่มน้ำกระเจี๊ยบแดงขนาด 3 กรัม ชงกับน้ำเดือด 1 แก้ว ดื่มน้ำวันละ 3 ครั้ง เป็นระยะเวลา 1 ปี พบว่าผู้ป่วยกว่า 80% มีปัสสาวะที่ใสขึ้น กว่าเดิม และยังพบว่าปัสสาวะมีความกรดมากขึ้น จึงช่วยในการฆ่าเชื้อ ในทางเดินปัสสาวะได้เป็นอย่างดี (น้ำกระเจี๊ยบแดง, เมล็ด)

27. ช่วยแก้อาการขัดเบา โดยใช้กลีบเลี้ยงของผลหรือกลีบรอง ดอกสีม่วงแดง นำมาตากแห้งแล้วบดให้เป็นผง นำมาใช้ครั้งละ 1 ช้อน ชา (ประมาณ 3 กรัม) ใช้ชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย (ประมาณ 250 มิลลิลิตร) แล้วนำมาเฉพาะน้ำสีแดงใส วันละ 3 ครั้ง ดื่มติดต่อกันทุก วันจนกว่าอาการจะดีขึ้นและหายไป (น้ำกระเจี๊ยบแดง)

28. ช่วยป้องกันโรคต่อมลูกหมากโต (น้ำกระเจี๊ยบแดง)

29. ช่วยเพิ่มการหลั่งน้ำดีจากตับ และช่วยป้องกันไม่ให้ตับถูก ทำลาย (น้ำกระเจี๊ยบแดง, เมล็ด)

30. สรรพคุณดอกกระเจี๊ยบแดง ช่วยรักษาไตพิการ (น้ำ กระเจี๊ยบแดง)

31. กระเจี๊ยบแดง สรรพคุณทางยาเมล็ดช่วยแก้ไตพิการ (เมล็ด)

32. กระเจี๊ยบแดงมีฤทธิ์ด้านการเกิดพิษต่อตับ และช่วย ป้องกันตับจากการถูกทำลายจากสารพิษ โดยมีงานวิจัยในสัตว์ทดลอง

พบว่าสารสกัดด้วยน้ำ (Anthocyanins) และสาร Protocatechuic Acid ของกระเจี๊ยบแดง สามารถช่วยลดความเป็นพิษต่อตับจากสารพิษได้หลายชนิด (น้ำกระเจี๊ยบแดง)

33. ใบใช้ตำพอกฝี หรือใช้ต้มน้ำเพื่อใช้ล้างแผลได้ (ใบ)

34. ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของกระเจี๊ยบแดง ช่วยลดอาการบวม ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ยับยั้งเชื้อราอะพลาที่ออกซิน ไวรัสริม ยับยั้งเนื้องอก ช่วยขับกรดยูริก คล้ายกล้ามเนื้อเรียบ และลดความเจ็บปวด

35. สารสกัดจากกลีบดอกของกระเจี๊ยบแดงมีฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจนในเพศหญิง จึงเชื่อว่าจะเป็นประโยชน์ต่อสตรีวัยทองไม่มากนักน้อย (กลีบดอก)

36. ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง โดยสารแอนโทไซยานินจากกระเจี๊ยบมีฤทธิ์ช่วยยับยั้งออกซิเดชันของไขมันเลว และยับยั้งการตายของมาโครฟาจ โดยมีสาร Dp3-Sam ซึ่งเป็นแอนโทไซยานินชนิดหนึ่งที่มีฤทธิ์ช่วยกำจัดเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวในห้องทดลองได้ จึงมีผลในการช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งและอาจช่วยชะลอการลุกลามของมะเร็งบางชนิดได้ (น้ำกระเจี๊ยบแดง)

## ประโยชน์ของกระเจี๊ยบแดง

1. กระเจี๊ยบมีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) และมีสารโพลีฟีนอล ซึ่งได้แก่ Protocatechuic Acid ที่มีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยชะลอความแก่ และช่วยให้เส้นเลือดอ่อนนุ่มได้

2. กระเจี๊ยบใช้ทำเป็นน้ำดื่มที่ช่วยทำให้ร่างกายสดชื่น เนื่องจากมีกรดซิตริกอยู่ด้วย

3. ใบอ่อนของกระเจี๊ยบใช้รับประทานเป็นผักได้ หรือจะนำมาใช้ทำแกงส้มก็ได้ ให้รสเปรี้ยวกำลังดี และยังมีวิตามินเอสูง (12,583 I.U. ต่อ 100 กรัม) ที่ช่วยบำรุงสายตาอีกด้วย

4. กลีบเลี้ยงผลและกลีบดอกอุดมไปด้วยแคลเซียม ที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง

5. กระเจี๊ยบแดง จัดเป็นพืชส่งออกโดยนำไปใช้เป็นส่วนผสมสำคัญสำหรับ Herbal Tea และใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร ใช้บริโภคภายในประเทศ ใช้ทำเป็นผลิตภัณฑ์ได้อย่างหลากหลาย เช่น ผลิตภัณฑ์ชาซอง กระเจี๊ยบแดงอบแห้ง กระเจี๊ยบแดงแคปซูลเครื่องดื่มต่าง ๆ ใช้ในอุตสาหกรรมสีผสมอาหาร หรือใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร ได้แก่ แยม เยลลี่ เบเกอรี่ ไอศกรีม ไวน์ น้ำหวาน ซอส เป็นต้น รวมไปถึงใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอาง เช่น โลชั่น ครีมกระเจี๊ยบแดง เจลอาบน้ำ ครีมขัดผิว เป็นต้น

6. น้ำดื่มของดอกแห้งจะมีกรดผลไม้หรือ AHA อยู่หลายชนิดในปริมาณสูง จึงมีการนำมาผลิตเป็นเครื่องสำอางประเภทครีมหน้าใส

7. เมล็ดดอกกระเจี๊ยบแดง เช่น แกงส้มดอกกระเจี๊ยบ ยอดดอกกระเจี๊ยบ แยมดอกกระเจี๊ยบ ดอกกระเจี๊ยบแช่อิ่ม กระเจี๊ยบกวาน ชากระเจี๊ยบแดง น้ำกระเจี๊ยบแดง เป็นต้น

8. ในแอฟริกาได้มีการนำมันจากเมล็ดเป็นยารักษาแผลให้อูฐ

9. นอกจากนี้ลำต้นของกระเจี๊ยบแดงยังสามารถนำมาทำเป็นเชือกปอได้อีกด้วย

### น้ำกระเจี๊ยบใส่พุทราจีน

น้ำกระเจี๊ยบใส่พุทราจีน นอกจากจะช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยลดน้ำหนักแล้ว กระเจี๊ยบยังช่วยลดความดันโลหิต ช่วยย่อยอาหาร เป็นยาระบาย ละลายเสมหะ และแก้กระหายน้ำค่ะ ส่วนพุทราจีน เป็นยาบำรุงเลือด ช่วยบำรุงสายตาและผิวให้สุขภาพดีไม่เป็นโรคเกี่ยวกับผิวหนังและ สายตา ตาไม่ฝ้า และไม่บอดกลางคืน ช่วยบำรุงประสาท เลือด กระเพาะอาหารและม้ามค่ะ ซึ่งตามสูตรของจีน ต้องใส่พุทราจีนแห้งลงไปต้มด้วยนะค่ะ เพื่อป้องกันฤทธิ์ของกระเจี๊ยบไปกัดไตและปอดค่ะ Cr อาจารย์ แพทย์ ภัทร ยอดแก้ว

### ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหารให้วิตามินเอสูงมาก ซึ่งช่วยบำรุงสายตา รองลงมา มีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟันคุณค่าทางยาช่วยขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต เป็นยาระบายอ่อนๆ และช่วยแก้อาการกระหายน้ำที่สำคัญช่วยลดไขมันในเลือดที่มีมากเกินไป เมื่อไขมันถูกล้างออกมาเรื่อยๆ โดยการกินน้ำกระเจี๊ยบ+พุทราจีนผนังหลอดเลือดก็จะยืดหยุ่น บีบตัวและขยายตัว เพื่อให้การไหลเวียนของเลือดสะดวกขึ้น บีบตัว

และขยายตัว ตามจังหวะการเต้นของหัวใจให้สูบน้ำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่มีไขมันมาขัดขวางพวกเส้นเลือดขอดก็จะพอถูกลงได้ แล้วยังช่วยให้เส้นเลือดแข็งแรง ไม่เปราะ

### มาตรฐานพคุณของกระเจียบก้านให้ซัดๆอีกทีนะ

1. เป็นยาลดไขมันในเส้นเลือด และช่วยลดน้ำหนักด้วย  
 ค่ะ (ชอบมากเลยคะแบบนี้ ลดความอ้วนได้ดี ปลอดภัยและไม่แพง)

2. ลดความดันโลหิตได้โดยไม่มีผลข้างเคียง (ช่วยให้)

3. น้ำกระเจียบทำให้ความเหนียวข้นของเลือดลดลง

4. ช่วยรักษาโรคเส้นโลหิตแข็งเปราะ ได้ดี

5. มีฤทธิ์ขับปัสสาวะเป็นการช่วยลดความดัน อีกทางหนึ่ง

6. ช่วยย่อยอาหารเพราะไม่เพิ่มการหลั่งของกรดในกระเพาะ

อาหาร

7. เพิ่มการหลั่งน้ำดีจากตับ

8. เป็นเครื่องดื่มน้ำที่ช่วยให้ร่างกายสดชื่นเพราะมีกรดซิตริกอยู่

9. มีสารแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง

กระเจียบมีสรรพคุณแก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก่ดีพิการ แก่ปัสสาวะพิการ แก่คอแห้งกระหายน้ำ แก่ความดันโลหิตสูง กัดเสมหะ แก่ไอ ขับเมือกมันในลำไส้ บำรุงโลหิต ลดอุณหภูมิในร่างกาย แก่โรคเบาหวาน แก่เส้นเลือดตีบตัน นอกจากนี้ ยังเป็นส่วนผสมในตำรับยาที่ร่วมกับสมุนไพรอื่นเป็นยาถ่ายพยาธิตัวจิ๊ดด้วยละ

## วิธีทำน้ำกระเจี๊ยบแดงกับพุทราจีน

ส่วนผสมประกอบด้วย เตรียมกระเจี๊ยบ 1 กำมือc]พุทราจีน1  
กำมือ

ล้างน้ำให้สะอาดบีบพุทราจีนให้แตก ใส่รวมกันลงภาชนะ  
เติมน้ำเปล่า 2 ลิตร ต้มให้เดือดสักพักหนึ่งแล้วกลง เทกรองเนื้อออก  
ให้เหลือแต่น้ำ เติมน้ำตาลแล้วชิม ถ้าไม่เติมน้ำตาล ใช้ใบหญ้าหวาน  
หรือลำไยตากแห้ง แทนน้ำตาลจะได้ความหวานจากธรรมชาติที่ไม่ทำ  
ให้น้ำตาลในเลือดสูง ทำเก็บใส่ขวดแช่เย็นเอาไว้ดื่มได้หลายวัน

### ข้อแนะนำ

-ไม่ควรดื่มกระเจี๊ยบกินเดี่ยวๆ เป็นเวลานานๆ เพราะจะทำให้  
ไตเสื่อม จึงต้องมีพุทราจีนตากแห้งผสมลงไปเป็นตัวแก้และยังช่วย  
บำรุงไตไปพร้อมกัน

-ไม่เติมน้ำตาลหรือเติมน้ำก็ได้แต่ไม่ควรเติมน้ำตาลให้หวาน  
เกินไป

## บทที่ 2 กระจายดำกับสรรพคุณ

ในบทนี้กล่าวถึงสรรพคุณต่างๆของกระจายดำอย่างกว้างขวางรวบรวมได้ถึง 45 ข้อต่อเนื่องกันขอเชิญศึกษารายละเอียดได้เลยครับ

1. จากการค้นคว้าเอกสารงานวิจัยพบว่า **สมุนไพรไทยกระจายดำ**นี้มีสรรพคุณมากมาย และสามารถช่วยรักษาโรคต่างๆได้เกือบ 100 ชนิด
2. ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยชะลอความแก่ มีคุณค่าทางคงกระพันชาตรี ด้วยการใช้น้ำนำมาหั่นเป็นแว่น แล้วนำไปตากแดดจนแห้ง นำมาบดให้เป็นผงละเอียดผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นยาลูกกลอน ใช้กินเช้าเย็น
3. ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง ด้วยการใช้น้ำผสมกับสมุนไพรชนิดอื่นเป็นยาตองเหล้า(เหล้า)
4. **ว่านกระจายดำ** สรรพคุณช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (เหล้า)
5. ช่วยบำรุงผิวพรรณของสตรีให้สวยสดใส ดูผุดผ่อง (เหล้า)
6. ช่วยบำรุงฮอร์โมนเพศชาย หากสุขภาพสตรีทานแล้วจะช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนทางเพศ (เหล้า)
7. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ บำรุงสมรรถภาพทางเพศชาย แก้กามตายด้าน ด้วยการใช้น้ำสดนำมาคองกับเหล้าขาวและน้ำผึ้งแท้ (ในอัตราส่วน 1 กิโลกรัม : เหล้าขาว 3 ขวด : น้ำผึ้ง 1 ขวด) ดองทิ้งไว้ประมาณ 9-15 วัน แล้วนำมาใช้ดื่มวันละ 1-2 เป๊ก (เหล้า) (กระจายดำ

ไม่ได้เป็นยาปลูกอารมณ์ทางเพศ แต่ช่วยทำให้อวัยวะเพศชายแข็งตัวได้ง่ายและบอ่ยขึ้น มีระยะเวลาในการแข็งตัวที่นานขึ้น และสำหรับผู้ที่ไม่ได้มีปัญหาดังกล่าวก็สามารถรับประทานเพื่อช่วยเพิ่มความแข็งแรงขึ้นได้)

8. ช่วยกระตุ้นระบบประสาท บำรุงประสาท ทำให้ร่างกายกระชุ่มกระชวย (เหง้า)

9. ช่วยในการนอนหลับ แก้อาการนอนไม่ค่อยหลับในตอนกลางคืน ช่วยทำให้นอนหลับดีขึ้น (เหง้า)

10. ช่วยบำรุงหัวใจช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ แก้อาการหัวใจ (เหง้า)

11. ช่วยบำรุงโลหิตของสตรี (เหง้า)

12. ช่วยในระบบหมุนโลหิตของร่างกาย ทำให้โลหิตไหลเวียนได้ดีขึ้น (เหง้า)

13. ช่วยทำให้เจริญอาหาร (เหง้า)

14. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต รักษาสมดุลของความดันโลหิต (เหง้า)

15. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (เหง้า)

16. ช่วยรักษาโรคภูมิแพ้ (เหง้า)

17. ช่วยแก้หอบหืด (เหง้า)

18. ช่วยแก้อาการใจสั่นหวิว แก้อาการวิงเวียน (เหง้า)

19. เหง้าใช้ต้มดื่มแก้โรคตา ช่วยรักษาสายตา (เหง้า)

20. ช่วยรักษาแผลในช่องปาก ปากเป็นแผล ปากเปื่อย ปากแห้ง (เหง้า)
21. ช่วยแก้โรคตานขางในเด็ก แก้ขางตานขโมยในเด็ก (เหง้า)
22. ช่วยแก้อาการแน่นหน้าอก (เหง้า)
23. ช่วยรักษาโรคในช่องท้อง มีฤทธิ์ต่อต้านเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ (เหง้า)
24. ช่วยขับลม แก้อาการจุกเสียด (เหง้า)
25. ช่วยแก้อาการปวดท้อง ปวดมวนในท้อง อาการท้องเดิน (เหง้า) หากมีอาการท้องเดินให้ใช้เหง้านำมาบั้งไฟให้สุกแล้วนำมาตำให้ละเอียดใช้ผสมกับน้ำปูนใสแล้วคั้นเอาแต่น้ำมาดื่มครั้งละ 3-5 ช้อนแกงหลังจากการถ่ายเนื่องจากมีอาการท้องเดิน (เหง้า)
26. ช่วยรักษาโรคท้องร่วง (เหง้า)
27. ช่วยในการย่อยอาหาร รักษากระบวนการย่อยอาหารให้เกิดความสมดุล (เหง้า)
28. กระจายค้ำ สรรพคุณแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ (เหง้า)
29. ช่วยรักษาโรคบิด แก้อาการบิดเป็นมูกเลือด (เหง้า)
30. สรรพคุณกระจายค้ำ ช่วยรักษาโรคระเพาะอาหาร อันเนื่องมาจากการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา (เหง้า)
31. ช่วยขับปัสสาวะ แก้อาการขัดเบา แก้ปัสสาวะพิการ (เหง้า)
32. ช่วยแก้อาการตกขาวของสตรี (เหง้า)

33. ช่วยจับประจำเดือน แก้อาการประจำเดือนมาไม่เป็นปกติ  
ของสตรี (เหง้า)

34. เหง้าใช้โฆลกผสมกับเหล้าขาคันเป็นน้ำดื่ม ช่วยแก้โรค  
มดลูกพิการ มดลูกหย่อนได้ (เหง้า)

35. ช่วยแก้ฝีอักเสบ (เหง้า)

36. ช่วยรักษากลากเกลื้อน (เหง้า)

37. ช่วยแก้อาการปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวด  
กล้ามเนื้อ และมีอาการเหนื่อยล้า (เหง้า)

38. ช่วยรักษาโรคปวดข้อ (เหง้า)

39. ช่วยรักษาโรคเก๊าท์ (เหง้า)

40. ช่วยแก้อาการเหน็บชา (เหง้า)

41. กระจายคำ สรรพคุณทางยาช่วยขับพิษต่าง ๆ ในร่างกาย  
(เหง้า)

42. ช่วยรักษาอาการมือเท้าเย็น (เหง้า)

43. กระจายคำมีฤทธิ์ในการช่วยรักษาเชื้อราที่เป็นสาเหตุทำ  
ให้เกิดโรคผิวหนัง (เหง้า)

44. เหง้าใช้ต้มกับน้ำให้ตรีหลังคลอดบุตรดื่ม จะช่วยขับน้ำนม  
รักษาอาการตกเลือด และช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น (เหง้า)

45. เพื่อเป็นยาอายุวัฒนะ ใช้เป็นยาแก้ปวดท้อง แก้โรคบิด  
และลมป่วงทุกชนิด

Cr.-<http://frynn.com>

### บทที่ 3 กระเทียมสรรพคุณสมุนไพรเยี่ยมยอด

กระเทียม เป็นพืชสมุนไพรไทยและเป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่ง โดยมักใส่ในอาหารหลายชนิด ทั้งอาหารไทย อาหารอินเดีย กระเทียม มีชื่อสามัญท้องถิ่นอื่นอีกคือ กระเทียมขาว (อุครธานี) กระเทียมจีน (กทม.,กลาง)ปะเซ้ว (กะเหรี่ยง,แม่ฮ่องสอน) หอมขาว (อุครธานี) หอมเทียม (เหนือ) หัวเทียม (ใต้) สรรพคุณของกระเทียม

1. ช่วยบำรุงผิวหนังให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง
  2. ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อในร่างกาย
  3. ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
  4. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย
  5. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด
  6. ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย
  7. ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ อาการมึนงง ปวดศีรษะ หูอื้อ
  8. ช่วยในเรื่องระบบสืบพันธุ์และระบบทางเดินปัสสาวะ
- เพราะมีสารที่ช่วยควบคุมฮอร์โมนทั้งหญิงและชาย ช่วยทำให้มดลูกบีบตัว เพิ่มพลังกำลังให้มีเรี่ยวแรง
9. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต
  10. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ลดความเสี่ยงของหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน
  11. ช่วยต่อต้านเนื้องอก
  12. ช่วยแก้ปัญหามมบาง ยาวช้า มีสีเทา

13. ช่วยป้องกันการเกิดและรักษาโรคโลหิตจาง
14. ช่วยในการขับพิษและสารพิษอันตรายที่ปนเปื้อนในเม็ดเลือด
15. ช่วยป้องกันผนังหลอดเลือดหนาและแข็งตัว
16. สารสกัดน้ำมันกระเทียมมีสารที่มีส่วนช่วยในการละลายลิ่มเลือด
17. ช่วยป้องกันการเกิดเส้นเลือดอุดตัน
18. มีสารต่อต้านไม่ให้เม็ดเลือดแดงแตก
19. ช่วยบรรเทาอาการไอ น้ำมูกไหล ป้องกันหวัด
20. ช่วยรักษาโรคไข้วัดและไข้วัดใหญ่
21. ช่วยรักษาอาการเยื่อจมูกอักเสบและไซนัส
22. ช่วยรักษาโรคไอกรน
23. ช่วยแก้อาการหอบ หืด
24. ช่วยรักษาโรคหลอดลม
25. ช่วยระงับกลิ่นปาก
26. ช่วยในการขับเหงื่อ
27. ช่วยในการขับเสมหะ
28. ช่วยควบคุมโรคกระเพาะ ด้วยสารที่ช่วยยับยั้งไม่ให้ น้ำย่อยอาหารมาย่อยแผลในกระเพาะ
29. ช่วยในการขับลม
30. ช่วยรักษาอาการจุกเสียดแน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ
31. ช่วยป้องกันโรคท้องผูก

32. ช่วยรักษาโรคบิด

33. ช่วยในการขับปัสสาวะ

34. ช่วยในการขับพยาธิได้หลายชนิด เช่น พยาธิเส้นด้าย พยาธิเข็มหมุด พยาธิไส้เดือน เป็นต้น

35. ช่วยรักษาโรคตับอ่อนอักเสบชนิดรุนแรงได้

36. ช่วยป้องกันการเกิดโรคไต

37. ช่วยฆ่าเชื้อรา เชื้อแบคทีเรียต่าง ๆ รวมถึงเชื้อราตามหนังศีรษะและบริเวณเล็บ

38. ช่วยยับยั้งเชื้อต่าง ๆ เช่น เชื้อที่ทำให้เกิดฝีหนอง คออักเสบ เชื้อปอดบวม เชื้อวัณโรค เป็นต้น

39. ช่วยกำจัดพิษจากสารตะกั่ว

40. ช่วยรักษากลาก เกื้อื้อ

41. ช่วยเพิ่มความแข็งแรงของเนื้อเยื่อ บำรุงข้อต่อและกระดูก

ในร่างกาย

42. บรรเทาอาการปวดข้อและปวดเมื่อยตามร่างกาย

43. ช่วยแก้อาการเคล็ดขัดยอกและเท้าแพลง เพราะมีสารที่ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดมายังบริเวณที่นวดยาได้ดีมากขึ้นนั่นเอง

44. มีสารต้านอาการไขข้ออักเสบ โรคข้อรูมาติสซั่ม

45. กระเทียมมีกลิ่นฉุนจึงสามารถช่วยไล่ยุงได้เป็นอย่างดี

46. ช่วยกระตุ้นน้ำย่อย เพิ่มความอยากอาหาร

### ประโยชน์ของกระเทียม

-ประโยชน์หลัก ๆ ของกระเทียมผงหนีไม่พ้นการนำมาใช้เพื่อช่วยปรุงรสชาติของอาหาร ไม่ว่าจะใช้ผัด แกง ทอด ยา คัมยา หรือน้ำพริกต่าง ๆ อีกสารพัด

-กระเทียมเป็นเครื่องสมุนไพรที่อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด และยังเป็นพืชที่ธาตุซีลีเนียมสูงกว่าพืชชนิดอื่น ๆ อีกทั้งยังมีสารอะดีโนซีน (Adenosine) ซึ่งเป็นกรดนิวคลีอิกที่เป็นตัวสร้าง DNA และ RNA ของเซลล์ในร่างกาย

-นอกจากนี้ยังมีการนำกระเทียมไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ อย่างหลากหลาย เช่น กระเทียมเสริมอาหาร กระเทียมสกัดผง สารสกัดน้ำมันกระเทียม กระเทียมดอง เป็นต้น

### คำแนะนำและข้อควรระวังในการใช้กระเทียม

-กระเทียมยิ่งสดเท่าไรก็ยิ่งมีสรรพคุณที่ดีมากขึ้นเท่านั้น แต่สำหรับกระเทียมที่ผ่านความร้อนด้วยวิธีการต่าง ๆ หรือผ่านการหมักดอง จะทำให้วิตามินและสารอัลลิซินที่มีอยู่ในกระเทียมนั้นสลายตัวไป

-สำหรับหญิงที่กำลังตั้งครรภ์หรือให้นมบุตร ผู้ที่มีระดับน้ำตาลในเลือดเป็นปกติ มีระดับความดันโลหิตเป็นปกติ ผู้ที่มีอาการของเลือดหยุดไหลช้า รวมไปถึงผู้ที่ใช้ยาอื่น ๆ เป็นประจำ เช่น ยาปฏิชีวนะ ยาแอสไพริน ยาแก้ปวด ยาต้านไวรัส คุณไม่ควรรับประทานกระเทียมหรือผลิตภัณฑ์กระเทียมเสริมในปริมาณที่มากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เป็นโทษต่อร่างกายได้

-สำหรับผู้ที่ได้รับกลิ่นของกระเทียมเป็นประจำ อาจทำให้เกิดอาการแพ้กระเทียมเมื่อรับประทานได้ โดยอาจจะมีอาการคลื่นไส้ และมีอาหารหัวใจที่เต้นแรงผิดปกติ แต่อาการดังกล่าวจะค่อย ๆ หายไปเองภายในเวลา 3-4 ชั่วโมง ซึ่งกระเทียมที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารมักจะก่อให้เกิดอาการแพ้ได้น้อยกว่ากระเทียมแบบสด ๆ สำหรับผู้ที่อยู่ในครัวหรือผู้ต้องสัมผัสสัมผัสกับกระเทียมเป็นประจำ และเป็นระยะเวลาานาน อาจทำให้ผิวหนังเกิดการอักเสบ มีตุ่มน้ำได้ ดังนั้นคุณควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสกระเทียมโดยตรงเป็นประจำด้วยการสวมถุงมือทุกครั้งในขณะที่จะใช้กระเทียม

-แม้ว่ากระเทียมจะเป็นพืชที่มีสรรพคุณอยู่มากมาย แต่คุณก็ไม่ควรที่จะเลือกใช้กระเทียมเพื่อหวังผลในการรักษาอาการหรือโรคใดโรคหนึ่ง อีกทั้งผลลัพธ์ที่ได้ในแต่ละบุคคลก็อาจจะแตกต่างกันออกไป ดังนั้นคุณควรเลือกรับประทานให้หลากหลายและครบ 5 หมู่จะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด เพราะพืชผักสมุนไพรทั่ว ๆ ไป ถ้าศึกษากันจริง ๆ แล้ว มันก็มีประโยชน์ไม่น้อยไปกว่ากันเลยCr.-Medthai

หาโอกาสกินกระเทียมสดบ่อยๆ นะ เพราะกระเทียมมี  
สรรพคุณมากมายจริงๆ ถ้ากินกระเทียมไม่ได้ ก็กินร่วมกับอาหารที่  
ปรุงด้วยกระเทียมสดๆ อาทิ น้ำพริกหนุ่ม น้ำจิ้มซีฟู้ด พริกน้ำปลา ฯลฯ  
นะ

1. ป้องกันและรักษาอาการ โรคหัวใจ
2. สร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย
3. ป้องกันโรคหัวใจ
4. ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด
5. ป้องกันอาการโรคเบาหวานได้
6. ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
7. ป้องกันโรคมะเร็งและเนื้องอก
8. ป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิต
9. บำรุงเลือด ป้องกันโรคโลหิตจาง
10. ช่วยขับลม แก้อาการจุกเสียด
11. มีฤทธิ์ถ่ายพยาธิ
12. รักษาและลดการเกิดสิว
13. บำรุงผิวพรรณ
14. ป้องกัน โรคผิวหนังจากเชื้อรา เช่น กลาก เกลื้อน
15. รักษาอาการเยื่อจมูกอักเสบและโรคอื่นๆ ในโพรงจมูก
16. ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
17. ลดอาการท้องผูก ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น
18. ลดอาการปวดฟันได้