

360° รู้รอบวิรัต

วิเศษ วิเศษ วิเศษ

กิตติ-ธรรมา



หนังสือเล่มนี้จะเป็นเสมือนพรายกระຈิပ်ที่จะคอยบอกท่านถึงภัยมืด
ที่กำลัังคืบคลานเข้ามา รวมถึง คุณสมบัติต่าง ๆ
ของสิ่งรอบตัวที่เราควรรู้ ว่ามีโทษหรือมีประโยชน์อย่างไรบ้าง

สารบัญ

อาหารที่ป้องกันสมองเสื่อม	7
ชาสมุนไพรบำรุงหัวใจ	13
บำรุงตับ	16
มหัศจรรย์ มะพร้าว กับไต / ใบมะละกอ กับโรคเก๊าท์	18
โรคเก๊าท์	22
กลุ่มสมุนไพรที่ช่วยแก้ปวดได้	26
สมุนไพรบรรเทาปวด...พิน	30
ก้านพริกขี้หนู ล้างไต (เรื่องเล่า)	33
ความมหัศจรรย์ของน้ำอุ่นผสมมะนาว	34
มะกรูดผสมโซดาช่วยลดไขมันในเลือดแบบง่าย	35
ข้อดี 10 อย่างของกะปิ	38
สาเหตุการเกิดโรคสตีเวกทวาร	40
จุกเสียดแน่นท้อง เรื่องเล็กที่เป็นเรื่องใหญ่	44
สัญญาณเตือนที่ชี้ให้ทราบว่าร่างกายของเรากำลังขาดสารอาหารชนิดใด	48
น้ำมันรำข้าวอาหารเสริมสารพัดประโยชน์	51
ประโยชน์ของน้ำมันมะกอก	54
สุขภาพดีด้วยการบริโภคโลหิต	58
ไตเสื่อม แต่มีภาระยังตายไม่ได้	67
รู้ทันโรคมะเร็ง	71
ขามะเร็ง.....หลวงพ่อจัญญ์(ธรรมทาน)..	80
อดนอน_โทษ 8ข้อ...อาจถึงตาย	82
อาหารลดการเกิดเซลล์มะเร็ง	85
อาหารที่กินแล้ว....อารมณ์ดี	90

ประโยชน์ของกากใบชาหรือถุงชาที่เหลือจากการชง	91
10 พฤติกรรมที่ทำให้สมองฝ่อเร็ว	93
ไข่ต้ม มีประโยชน์มากกว่าที่คุณคิด	96
อาหาร 10 อย่างที่ไม่ควรกินมากเกินไป	99
ธรรมชาติบำบัดชนะโรคร้าย	100
อาหารที่กินแล้วเป็นผลดีต่อหัวใจ	102
วิตามินซี	104
ประจำเดือน เป็นเลือดที่หลุดลอกของเยื่อบุโพรงมดลูก	107
"มันกุ้ง" คือ อะไร?	110
ประโยชน์ของนมเปรี้ยว	113
ประโยชน์ 10 อย่างจากน้ำส้มสายชู	115
อาหารลดน้ำหนักที่น่าสนใจ	117
มะเร็งคืออะไร	120
อาหารต้านมะเร็งชั้นเยี่ยมที่ทุกคนควรทาน	126
มะเร็งปากมดลูกรักษาได้ในระยะเริ่มแรก	131
อาหารฤทธิ์เย็น อาหารบำบัดเพื่อสุขภาพ	133
วิธีแก้ไขในการนอนดึกเพื่อให้ร่างกายไม่โทรม	136
ลักษณะอาการของท้องผูก	137
วัยทองหรือหมดประจำเดือนคืออะไร	141
อาหารบำรุงเลือด บำรุงธาตุเหล็ก	146
ประโยชน์ของน้ำผึ้ง	150
สุขภาพดีตำรับแพทย์แผนจีน ...	153
สาเหตุโรคอ้วนและวิธีลด	158
ผลร้อนในในปาก	160

อาหารที่ป้องกันสมองเสื่อม

อาหารที่มีประโยชน์ ช่วยเพิ่มความจำดีขึ้น

- พืชผักจำพวกหอมหัวใหญ่ พริก ขิง มีสารสำคัญที่ช่วยเพิ่มเซลล์สมอง และกระตุ้นการหลั่งสารอะเซทิลโคลีน จึงช่วยเพิ่มความจำขึ้น

- ใบบัวบก มีสารที่ช่วยกระตุ้นการเรียนรู้ของสมอง ทำให้สมองตอบสนองต่อสิ่งเร้าได้ดี สมาธิดี และความจำดีขึ้น

- เนื้อสัตว์ มีสารทอรีน ที่พบเฉพาะในโปรตีนจากเนื้อสัตว์เท่านั้น ช่วยบำรุงสมอง

- ปลาทะเล มีโอเมก้า 3 ช่วยให้เซลล์ประสาททำงานได้อย่างเป็นปกติ ลดการเกิดพลาคว (plaque) ในสมองและป้องกันอัลไซเมอร์ได้

- ธัญพืช มีกรดโฟลิก วิตามินบี 12 และวิตามินบี 6 เช่น ซีเรียล ธัญพืช รำข้าว หรือข้าวซ้อมมือ อาหารเหล่านี้จะช่วยในเรื่องความจำได้เป็นอย่างดี

- มะเขือเทศ มีไลโคปีน สารแอนติออกซิแดนซ์ที่ช่วยป้องกันเซลล์จากการถูกทำลายของอนุมูลอิสระ ซึ่งพบในอาการของโรคอัลไซเมอร์

- บร็อกโคลี เป็นแหล่งรวมของวิตามินเค ที่ช่วยในการเพิ่มศักยภาพในการเรียนรู้ และช่วยเพิ่มความสามารถในการจำ
- ถั่ว ผักใบเขียว ไข่ ข้าวซ้อมมือ มีวิตามินอีช่วยในการป้องกันความจำเสื่อม
- เมล็ดฟักทอง มีสังกะสีที่มีความสำคัญในการช่วยเพิ่มความทรงจำ ถ้ารับประทานเมล็ดฟักทองวันละ 1 กำมือ จะทำให้ได้รับสังกะสีเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

นอกจากอาหารที่แนะนำมาแล้วนั้น ยังมีผลการศึกษาวิจัยใหม่ๆ จากนักประสาทวิทยา สหรัฐฯ พบว่า

- สารเคมีในซ็อกโกแลต ชา อุ่น และผลบลูเบอรี่ ช่วยบำรุงความจำได้ โดยช่วยให้เลือดลมในสมองเดินดีขึ้น และหากออกกำลังเพิ่มด้วยแล้วก็จะยิ่งช่วยให้สมองทำงานได้ดียิ่งขึ้น

ส่วนลูกตัวน้อย ๆ ของเราให้นั้น

1. อาหารที่มี DHA ปลาทะเล สาหร่ายทะเลบางชนิด และน้ำมันสกัดจากผลิตภัณฑ์ทางทะเล

DHA คืออย่างไร : DHA เป็นกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาการและการทำงานของสมอง

และจอประสาทตาของลูกน้อย เนื่องจากสมองมี DHA เป็นส่วนประกอบมากถึง 15 – 20% และลูกน้อยก็จะเริ่มสะสม DHA ตั้งแต่อายุในครรภ์ระยะ 3 เดือนสุดท้ายจนถึง 18 เดือนหลังคลอด นอกจากนั้นลูกน้อยในครรภ์และช่วงแรกเกิดจะมีความสามารถในการนำกรดไขมันโอเมก้า 3 (เป็นสารตั้งต้นของ DHA) ไปใช้ได้ค่อนข้างจำกัด จึงจำเป็นต้องได้รับจากคุณแม่ผ่านทางรกและจากนมแม่แทน ดังนั้นคุณแม่จึงควรเลือกทานอาหารที่มีกรดไขมันโอเมก้า 3 อย่างเพียงพอเพื่อพัฒนาการที่ดีของลูกน้อยนะคะ โดยเฉพาะในช่วงตั้งครรภ์และ 3 เดือนแรกของการให้นมลูก

2. อาหารที่มีโคลีน ไข่แดง นมถั่วเหลือง ดอกกะหล่ำ และธัญพืชต่างๆ โคลีนคืออะไร : โคลีนเป็นส่วนประกอบสำคัญของเยื่อหุ้มเซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ รวมถึงสารสื่อประสาทที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารระหว่างเซลล์ประสาทด้วยกันค่ะ ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างการเรียนรู้และความจำให้กับเจ้าตัวเล็กได้เป็นอย่างดี เพราะฉะนั้นคุณแม่ควรทานอาหารที่มีโคลีนอย่างเพียงพอ ซึ่งสถาบันทางการแพทย์ของสหรัฐอเมริกา (US Institute of

ชาสมุนไพรบำรุงหัวใจ

เพิ่มความชุ่มชื้นให้หัวใจด้วยเครื่องดื่มนุ่มๆ กรุ่นกลิ่นหอมจริงจิดจากสมุนไพรไทย 4 ชนิด ทั้งเกสรบัวหลวงช่วยบำรุงหัวใจ คำฝอยและฝางเสนมีสรรพคุณฟอกเลือดและบำรุงโลหิต ใบเนียมเพิ่มเติมใบเนียมสมุนไพรชั้นสูงที่ชาววังนิยมนำมาชงบนไฟอ่อนให้หอมแล้วนำมาอบรำผ้าแพร อบขนม ทำน้ำอบน้ำปรุง กวนกับน้ำมันมะพร้าวใช้ทาปากกันริมฝีปากแห้งจากการเคี้ยวหมาก หรือมีวนแล้วเสียบแทนต่างหู ความหอมของใบเนียมนั้นละมุนละไม ช่วยบำรุงดวงจิตเมื่อได้สูดดม

เครื่องดื่มนุ่มนี้จึงเหมาะสำหรับบำรุงหัวใจและปรับสภาพอารมณ์ให้สงบได้ดีแก้วที่ใช้ ถ้วยชาหรือถ้วยกาแฟ เตรียม 20 นาที ปรุง 30 นาที
 ส่วนผสม (สำหรับ 4 ถ้วย)
 เกสรบัวหลวงแห้ง 7 กรัม
 ดอกคำฝอยแห้ง 7 กรัม
 แก่นฝางเสน 7 กรัม
 ใบเนียมสดย่างไฟอ่อนจนหอม 5 ใบ
 น้ำเปล่า 5 ถ้วย

น้ำผึ้งตามชอบ

วิธีทำ

1. ล้างแก่นฝางให้สะอาด สับเป็นท่อนเล็ก พักไว้ เก็บสิ่งสกปรกออกจากเกสรบัวและดอกคำฝอย
 2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่แก่นฝางลงไปต้มนาน 2 นาที จากนั้นใส่เกสรบัวและดอกคำฝอยลงไป ปิดฝาต้มต่ออีก 10 นาที
 3. เปิดฝามือ ใส่ใบเนียมลงไป ปิดฝาต้มต่ออีก 5 นาที ปิดไฟ ยกออกจากเตา แล้วเทส่วนผสมผ่านกระชอน เพื่อกรองกากสมุนไพรทิ้ง ใส่น้ำผึ้งลงคนผสม
 4. รินเครื่องดื่มที่ได้ใส่ถ้วย ดื่มทุกเช้าก่อนอาหาร หรือก่อนนอน
- ดัชนียามิจำหน่ายตามร้านขายต้นสมุนไพรทั่วไป แต่ค่อนข้างหายาก จึงอาจไม่มีขายประจำ หากหาไม่ได้ให้ใช้ใบเตยแทนได้ โดยนำใบเตยสดมาชอยเป็นชิ้นเล็กๆ ให้ได้ปริมาณ 1 ถ้วย
 - แก่นฝางเสนมิจำหน่ายตามร้านขายยาสมุนไพรไทยทั่วไป
 - กากสมุนไพรที่เหลือ คนโบราณนิยมนำไปเทไว้ที่โคนต้นไม้ใหญ่ เรียกวิธีนี้ว่า “จำเรียว” โดยไม่นำไปทิ้งถังขยะ เพราะถือว่าสมุนไพรมีบุญคุณ ต้องนำไปวางในสถานที่ที่เหมาะสม

หรือทำแต่ชาเกสรบัวก็ได้

บัวนั้นมีหลากหลายสายพันธุ์ บางสายพันธุ์สามารถนำมาทำชาบัว และ wine บัวได้ซึ่งเป็นสูตรเฉพาะของแต่ละที่ ดังนั้น บัวจึงเป็นทางเลือกที่ดี ในการทำชาบัวด้วยกัน ด้วยสรรพคุณทางเภสัชกร

เกสรบัวช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ ช่วยป้องกันอาการหัวใจเต้นไม่ปกติ ช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ และลดความดันโลหิตและคอเรสเตอรอล

วิธีชง

แช่ชาบัว 1 ชองในน้ำร้อน 1 แก้วนวดชองชาบัวเบาๆด้วยช้อนชาทิ้งไว้ในน้ำ

ร้อนประมาณ 3-5 นาทีก่อนดื่ม

บำรุงตับ

เก๋ากี้ ปกป้องตับยกระดับความแข็งแรง

เก๋ากี้ มีเบต้าแคโรทีน กรดกำมะถัน เอมีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินอี และวิตามินบี 2 ซึ่งมีส่วนในการเสริมภูมิคุ้มกันโรค เพิ่มจำนวนเม็ดเลือดขาว ลดน้ำตาลและไขมันในเลือด ป้องกัน ไขมันพอกตับ ช่วยให้ตับทำงานดีขึ้น

วิธีการทานที่ง่ายแสนง่าย เพียงชงเก๋ากี้แบบชาแล้วดื่มแทนน้ำทั้งวัน หรืออาจทำเป็นโจ๊ก หรือน้ำแกงได้ อย่างคุ้นกระตุกซี่โครง หมู ต้มผัก

กะหล่ำปลีต่อต้านมะเร็งในตับ

กะหล่ำปลีช่วยเพิ่มสารกลูตาไทโอน ที่ล้างพิษจากควันไอเสีย และยา ซึ่งทำให้ตับพิการได้ และยังมีสารอินโดลพลาไวโนยด์ คาร์บินอล ซัลฟาราเฟน กลูโคซิโนเลต เบต้าแคโรทีน กรดโฟลิก ช่วยต้านการก่อตัวของมะเร็ง บำรุงไต ชะล้างสารพิษ ทำความสะอาดลำไส้ บรรเทาอาการอักเสบจากแผลในลำไส้ บรรเทาอาการแน่นหน้าอก แก้อาการท้องผูก เจ็บคอ จุกเสียดแน่นท้อง นำมา