Feel Good PUBLISHING

ไกลโรค สุขภาพดี ด้วย น้ำสมุนไพร ใกล้ตัว

พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล

สรรพคุณของสมุนไพรนานาชนิด ต่างช่วยในเรื่องการบำรุงร่างกายที่แตกต่างกันไป จะเป็นการดีอย่างยิ่งหากเราได้รู้จักคุณประโยชน์ เพื่อการนำมาบริโภคอย่างถูกวิธี เช่น การนำมาทำเป็นน้ำสมุนไพรที่นอกจากจะช่วยบำรุงระบบต่าง ๆ ในร่างกายแล้ว ก็ยังทำเป็นเมนูสร้างอาชีพได้อีกทางหนึ่งด้วย

Feel Good
PUBLISHING

ไกลโรค สุขภาพดี ด้วยน้ำสมุนไพรใกล้ตัว

พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล

ราคา 275 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล.

ไกลโรค สุขภาพดี ด้วยน้ำสมุนไพรใกล้ตัว.--กรุงเทพฯ : Feel Good Publishing, 2565.

272 หน้า.

1. เครื่องดื่มสมุนไพร. 2. สมุนไพร. I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN 978-616-578-517-4

ที่ปรึกษากฎหมาย	อนันต์ แย้มเกษร น.บ. นม. นศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ	ดวงพร สุทธิสมบูรณ์
บรรณาธิการบริหาร	ขจอใจ คันธพรสิริ
ผู้เขียน	พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล
บรรณาธิการ	อังสณา ปรึกษา
กองบรรณาธิการ	สิริพันธ์ ศรีอรุณศักดิ์ ภัคจิรา ยศวิไล มธุรส เหมือนพลอย
พิสูจน์อักษร	สยุมพร ภูมิคอนสาร
ออกแบบปก	มหาชาติ ใหม่สมสู
ศิลปกรรม	Cotton Candy Team

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย Feel Good สำนักพิมพ์ **Feel Good**
ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด
81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510
โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 114 โทรสาร 0 2540 5568
Homepage : http://www.phetpraguy.com E-mail : feelgoodbook@hotmail.com

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด
222 ซอยพระยาสุเรนทร์ 30
แขวงบางขัน เขตคลองสามวา กรุงเทพฯ 10510

จัดจำหน่ายโดย เพชรประกาย บริษัท เพชรประกาย จำกัด
81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510
โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568
Homepage : http://www.phetpraguy.com

"Take care of your body.

It's the only place you have to live in."

-Jim Rohn

ดูแลร่างกายของคุณ

มันเป็นที่แห่งเดียวที่คุณจะอาศัยอยู่

-จิม รอน

คำนำสำนักพิมพ์

เราใช้ร่างกายตรากตรำทำงานโดยที่แทบจะไม่เคยใส่ใจแม้แต่น้อยว่า ร่างกายเราจะทรุดโทรมไปมากแค่ไหน กว่าจะรู้ตัวอีกทีก็เมื่อล้มหมอนจนถูกหามเข้าส่งโรงพยาบาลนั่นแหละ เราถึงจะฉุกใจคิดได้ว่า มันถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องหันมาใส่ใจเรื่องสุขภาพร่างกายกันอย่างจริงจังสักที

ซึ่งการใส่ใจสุขภาพร่างกายของคนส่วนใหญ่ คือการขวนขวายหาวิตามิน อาหารเสริมต่างๆ มาบำรุงกำลังกันอย่างมากมาย แต่เชื่อหรือไม่ว่า สิ่งต่างๆ ที่คุณหามาเสริมมาเติมเข้าไปในร่างกายนั้น กลับกลายเป็นการซ้ำเติมร่างกายให้ยิ่งต้องทำงานหนักขึ้นไปอีก อย่างแรกคือ อาหารเสริม หรือยาบำรุงเหล่านั้นเข้าไปในร่างกาย แต่ไม่สามารถถูกกำจัดออกได้ตามธรรมชาติ ก็ยิ่งทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายต้องทำงานหนักขึ้นอีก

ในสมัยโบราณ ที่การแพทย์ตะวันตกยังไม่เป็นที่แพร่หลาย คนไทยมีภูมิปัญญาที่ถูกส่งต่อมาตั้งแต่โบราณ เวลาที่เราท้องอืดท้องเฟ้อ คนรุ่นปู่ย่าของเราก็มักจะเดินเข้าครัว หยิบกะเพรา ใบแมงลัก มาเคี้ยว หรือหาขิงแก่มาห่นเป็นแว่นแล้วต้มน้ำเพื่อดื่ม ก็จะช่วยให้อาการดีขึ้นในไม่ช้า เหล่านี้ล้วนเป็นสรรพคุณของพืชสวนครัวที่นับเป็นสมุนไพรไทยขนานเอก

โดยส่วนใหญ่ หนังสือที่เกี่ยวกับสมุนไพรไทยจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะของพืชเหล่านั้น สรรพคุณ รวมถึงสูตรในการเข้ายา

ตามตำราโบราณ ซึ่งทั้งหมดของยาสมุนไพร มีไว้เพื่อการรักษาโรค และอาการต่างๆ ให้ทุเลาขึ้นเท่านั้น หากแต่สูตรการใช้สมุนไพรไทยเพื่อบำรุงหรือดูแลร่างกาย กลับไม่ค่อยมีการนำเสนอนัก

"ไกลโรค สุขภาพดี ด้วยน้ำสมุนไพรใกล้ตัว" เล่มนี้ รวบรวมสูตรน้ำสมุนไพร ที่มีการทดลองปรับปรุงสูตรเพื่อให้รสชาติที่เหมาะสำหรับการดื่มเพื่อบำรุงสุขภาพ พร้อมด้วยสรรพคุณของสมุนไพรเหล่านั้นไว้อย่างครบถ้วน

อ่านแล้วนำไปทำดื่มดูนะคะ เชื่อเป็นอย่างยิ่งว่า สุขภาพที่ดี จะเป็นของคุณๆ ทุกท่านอย่างแน่นอน

ปรารถนาดี

บรรณาธิการ

ตัวอย่าง

คำนำผู้เขียน

เมื่อได้ยินคำว่าสมุนไพรคุณคงจะส่ายหน้าทันที เพราะรู้ดีว่ามันต้องมีรสชาติขม กลิ่นที่ไม่ชวนกิน ตลอดจนสีดำๆ ด่างๆ ถึงจะรู้ดีว่ามันมีประโยชน์และสรรพคุณที่ดีต่อร่างกายมากเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าให้เลือกระหว่างกินหรือไม่กิน คุณคงเลือกที่จะไม่กินมากกว่าเป็นแน่

คนส่วนใหญ่จะนึกถึงสมุนไพรก็ต่อเมื่อยาแผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาอาการหรือโรคที่เป็นอยู่ได้แล้ว จึงนึกถึงสมุนไพรหรือการรักษาแบบแผนโบราณ ไม่ว่าจะเป็นแผนจีนหรือแผนไทย อีกทั้งสมุนไพรไม่ใช่ว่าจะใช้เพื่อรักษาโรคเท่านั้น แต่สามารถใช้เป็นประจำเพื่อบำรุงร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ

ถ้าหากคุณมองสมุนไพรแบบไม่มีอคติ คุณจะรู้ว่าศาสตร์ทางด้านสมุนไพรเดี๋ยวนี้รุดหน้าไปมาก สามารถใช้รักษาได้ตรงกับโรค และตรงกับอาการมากกว่าเมื่อก่อน นั่นคือหวังผลได้ มีการค้นพบสรรพคุณต่างๆ ที่เชื่อว่าสามารถเยียวยาและป้องกันโรคที่แม้แต่แพทย์แผนปัจจุบันก็รักษาได้ยาก

แต่ถึงแม้จะชักแม่น้ำทั้งห้า หรือหาเหตุผลดีๆ มากมายแค่ไหนมาหว่านล้อมคุณก็ตาม แต่ความรู้สึกที่ว่ารสชาติของน้ำสมุนไพรมันแย่เอามากๆ ก็ไม่สามารถลบเลือนไปได้อยู่ดี

แต่ความคิดนั้นจะเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง เพราะสูตรทำน้ำสมุนไพรที่กำลังจะผ่านสายตาคุณต่อไปนี้ จะทำให้คุณปรับเปลี่ยน

ความคิดที่มีมาแต่ก่อนนั้น ไม่ว่าจะเป็นรสชาติ ตลอดจนสีสัน จะไม่เป็นแบบเดิมอีกต่อไป ซึ่งจะทำให้คุณมีทัศนคติต่อน้ำสมุนไพรที่มีมาก่อนหน้านี้เปลี่ยนไปจากเดิม

สูตรที่นำเสนอผ่านสายตาเหล่านี้ คุณน่าจะคัดสรรและลองลิ้มรสน้ำสมุนไพรที่เหมาะสมแก่คุณได้ไม่มากก็น้อยเพื่อใช้ในการบำรุงสุขภาพ และเยียวยารักษาโรคที่รุมเร้า แต่ประโยชน์ใดใดก็ตามจะไม่เกิดขึ้นเลย ถ้าคุณอ่านเพียงอย่างเดียว

ลองดูนะคะ นำสูตรที่เรารวบรวมมาไว้ไปลองทำ ลองดื่ม หากรสชาติยังไม่เป็นที่ถูกใจก็อาจปรับส่วนผสมเล็กน้อยได้ สรรพคุณที่มีจะช่วยให้เข้าใจคำว่า 'หวานเป็นลม ขมเป็นยา' ได้อย่างถ่องแท้ ซึ่งผู้อ่านสามารถนำไปปรุงได้ด้วยตัวเองอย่างง่ายดาย

พิมลพรรณ อนันต์กิจไพศาล

สารบัญ

สมุนไพร เรื่องไกล้ตัว 12

สมุนไพรแก้ช้ำใน บำรุงประสาท 'น้ำใบบัวบก' 14

สมุนไพรแก้หอบหืด บำรุงเลือด-บำรุงหัวใจ 'น้ำเตยหอม' 17

สมุนไพรลดการอักเสบ บำรุงเลือด-ขับลม 'น้ำขิง' 20

สมุนไพรควบคุมน้ำตาล บำรุงกระเพาะอาหาร 'น้ำฝักกระเจี๊ยบอ่อน' 22

สมุนไพรบำรุงตับ และเร่งการขับถ่าย 'น้ำกระเจี๊ยบแดง' 25

สมุนไพรไกลมะเร็ง 'น้ำกะหล่ำปลี' 28

สมุนไพรขับปัสสาวะ บำรุงเลือด-บำรุงหัวใจ 'น้ำกล้วยสุก' 31

สมุนไพรเรียกน้ำนม ลดน้ำหนัก ป้องกันเบาหวาน 'น้ำดอกกล้วย (หัวปลี)' 34

สมุนไพรครอบจักวาล ช่วยให้เจริญอาหาร 'น้ำนมข้าวโพด' 37

สมุนไพรลดอาการบวมน้ำ บำรุงไต 'น้ำซังข้าวโพด' 40

สมุนไพรบำรุงน้ำนม ฆ่าเชื้อในลำไส้ 'น้ำไมล็ดขนุน' 43

สมุนไพรดับพิษสุรา บำรุงเลือด-ขับเลือดเสีย 'น้ำขนุน' 46

สมุนไพรแก้ท้องเดิน รักษาแผลในลำไส้ 'น้ำลูกขนุนดิบ' 48

สมุนไพรช่วยให้ระบาย ลดน้ำตาลในกระแสเลือด 'น้ำน้ำเต้า' 50

สมุนไพรบำรุงน้ำนม ไล่พิษร้อน ถอนพิษไข้ 'น้ำน้ำเต้าอ่อน' 53

สมุนไพรบำรุงเลือด-หัวใจ ลดอาการบวมน้ำ 'น้ำดอกจำปา' 55

สมุนไพรแก้เบาหวาน ลดอาการท้องผูก 'น้ำรากจำปา' 57

สมุนไพรบำรุงหัวใจ บำรุงระบบประสาท 'น้ำดอกบัวหลวง' 59

สมุนไพรบำรุงธาตุ ดับพิษไข้-แก้กระหาย 'น้ำรากบัว' 61

สมุนไพรบำรุงสายตา เรียกกำลัง-เพิ่มความสดชื่น 'น้ำใบตำลึง' 64

สมุนไพรบำรุงธาตุ-บำรุงหัวใจ แก้ท้องอืด-จุกเสียด 'ซุปพริกไทย' 67

สมุนไพรช่วยการนอนหลับ กระจายเลือดลม 'น้ำใบพริกไทย' 70
สมุนไพรลดการอักเสบของลำไส้ 'น้ำมะตูม' 73
สมุนไพรถ่ายพยาธิ ฆ่าเชื้อโรคในลำไส้ 'น้ำรากทับทิม' 76
สมุนไพรเรียกน้ำย่อย ดูแลกระเพาะ-ลำไส้ 'ชาเมล็ดทับทิม' 78
สมุนไพรเรียกกำลัง เพิ่มภูมิต้านทานโรค 'น้ำคั้นเมล็ดทับทิม' 81
สมุนไพรดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ 'ชุปบวบเหลี่ยม' 83
สมุนไพรบำรุงสายตา รักษาแผลในกระเพาะอาหาร 'น้ำคะน้า' 86
สมุนไพรบำรุงเลือด แก้ท้องผูก 'น้ำใบโพธิ์' 89
สมุนไพรดูแลทางเดินอาหาร ลดการท้องอืด-ท้องเฟ้อ 'น้ำมะระจีน' 91
สมุนไพรบำรุงธาตุ รักษาโรคตับ-โรคม้าม 'น้ำมะระขี้นก' 94
สมุนไพรบำรุงเลือด ขับลมในกระเพาะ 'น้ำเมล็ดยี่หร่า' 97
สมุนไพรควบคุมน้ำหนัก ดูแลกระเพาะอาหาร 'น้ำเมล็ดแมงลัก' 99
สมุนไพรฆ่าเชื้อลดการอักเสบ เรียกน้ำย่อย 'ชาใบแมงลัก' 102
สมุนไพรลดความดัน บำรุงหัวใจ 'น้ำคั้นหัวหอมใหญ่' 104
สมุนไพรบำรุงโลหิต ขับลม-ขับเสมหะ 'น้ำหอมแดง' 107
สมุนไพรบำรุงไต ฆ่าเชื้อ-แก้หวัด 'น้ำตะไคร้' 110
สมุนไพรแก้เบาหวาน 'น้ำมะเขือยาว' 113
สมุนไพรช่วยให้เจริญอาหาร ฆ่าเชื้อ-ขับเลือดเสีย 'น้ำองุ่น' 116
สมุนไพรบำรุงกำลัง แก้อาการนอนไม่หลับ 'ชาดอกมะรุม' 119
สมุนไพรบำรุงร่างกายสูตร 2 'ชาใบมะรุม' 121
สมุนไพรบำรุงร่างกาย เป็นยาระบายอ่อนๆ 'น้ำฝักมะรุม' 124
สมุนไพรแก้ไข้หวัด ช่วยระบบขับถ่าย 'น้ำมะขาม' 127
สมุนไพรบำรุงสายตา แก้ร้อนใน 'น้ำยอดมะขาม' 130
สมุนไพรบำรุงธาตุ แก้เบาหวาน 'น้ำอบเชย' 132

สมุนไพรบำรุงหัวใจ ลดอาการบวมน้ำ 'น้ำลูกท้อ' 134
สมุนไพรบำรุงกำลัง สลายนิ่ว 'น้ำอ้อย' 136
สมุนไพรขับปัสสาวะ ลดไข้ 'น้ำมะเฟือง' 139
สมุนไพรบำรุงสายตา ขับน้ำส่วนเกิน 'น้ำมะละกอสุก' 142
สมุนไพรเรียกน้ำนม บำรุงเลือด 'น้ำรากมะละกอ' 145
สมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน บำรุงไต 'น้ำแตงกวา' 148
สมุนไพรบำรุงร่างกาย ปรับสมดุลธาตุ 'น้ำมะเขือเทศ' 150
สมุนไพรปรับสมดุลร่างกาย บำรุงกระเพาะ-หัวใจ 'น้ำแตงโม' 153
สมุนไพรควบคุมเบาหวาน ลดอาการบวมน้ำ 'น้ำเปลือกแตงโม' 156
สมุนไพรบำรุงเลือด รักษาเบาหวาน 'น้ำมะนาว' 159
สมุนไพรบำรุง-รักษาดวงตา เป็นยาระบายอ่อนๆ 'น้ำมะม่วงสุก' 162
สมุนไพรบำรุงกำลัง คลายเส้น 'น้ำสมอ' 165
สมุนไพรขับลม-ขับน้ำ ดับพิษร้อน-ถอนพิษไข้ 'น้ำใบสะระแหน่' 168
สมุนไพรบำรุงกระษัย ขับพิษไอเย็น 'น้ำกะเพรา' 171
สมุนไพรบำรุงสายตา ดับพิษไข้ 'น้ำดอกอัญชัน' 174
สมุนไพรบำรุงหัวใจ คลายกล้ามเนื้อ 'น้ำส้มโอ' 177
สมุนไพรบำรุงร่างกาย ลดไข้-แก้ร้อนใน 'น้ำมังคุด' 180
สมุนไพรครอบจักรวาล ควบคุมน้ำตาล-บำรุงไต 'น้ำเปลือกมังคุด' 183
สมุนไพรชะลอวัย บำรุงหัวใจ-ผิวพรรณ 'น้ำกระชาย' 186
สมุนไพรบำรุงธาตุ แก้พิษไข้ 'น้ำดอกแค' 188
สมุนไพรบำรุงสมอง ป้องกันอัลไซเมอร์ 'น้ำกะทิ' 191
สมุนไพรบำรุงเลือด ชะลอวัย 'น้ำฟักข้าว' 194
สมุนไพรขับพิษไข้ บำรุงร่างกาย 'น้ำฟักทอง' 197
สมุนไพรบำรุงร่างกาย บำรุงสมอง 'น้ำนมถั่วเหลือง' 200

สมุนไพรบำรุงไขข้อ คลายกล้ามเนื้อ-เส้นเอ็น 'น้ำถั่วแระ' 203
สมุนไพรเปี่ยมคุณค่าสารอาหาร ช่วยให้คลอดง่าย 'น้ำถั่วเขียว' 206
สมุนไพรบำรุงสายตา ดับพิษร้อน-ถอนพิษไข้ 'น้ำตำลึง' 209
สมุนไพรบำรุงร่างกาย บำรุงโลหิต 'น้ำทองพันชั่ง' 212
สมุนไพรลดน้ำตาล รักษาอาการท้องเดิน 'น้ำลูกหว้า' 216
สมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกัน บำรุงร่างกาย 'น้ำฝรั่งขี้นก' 219
สมุนไพรสำหรับช่องปาก ขับพยาธิแก้ท้องเสีย 'น้ำใบฝรั่ง' 222
สมุนไพรบำรุงกำลัง แก้ไอ-เจ็บคอ 'น้ำมะขามป้อม' 225
สมุนไพรคุมธาตุ รักษาอาการท้องร่วง 'น้ำพญาสัตบรรณ' 228
สมุนไพรคุมธาตุ บำรุงโลหิต 'น้ำสักทอง' 231
สมุนไพรรับมือโควิด บำรุงสุขภาพ 'น้ำฟ้าทะลายโจร' 234
สมุนไพรบำรุงโลหิต ขับน้ำส่วนเกิน 'ชาดอกคำฝอย' 238
สมุนไพรบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง 'น้ำหญ้าฝรั่น' 241
สมุนไพรบำรุงกระดูก-ไขข้อ แก้ทอนซิลอักเสบ 'น้ำใบหูกวาง' 245
สมุนไพรบำรุงตับ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน 'น้ำเสาวรส' 248
สมุนไพรบำรุงสายตา รักษาอาการร้อนใน 'น้ำดอกโสน' 251
สมุนไพรกระจายเลือด แก้ปวดประจำเดือน 'น้ำดอกทานตะวัน' 254
สมุนไพรบำรุงเลือด แก้ปวดศีรษะ 'น้ำดอกดาวเรือง' 257
สมุนไพรฟอกเลือด รักษาอาการตกขาว 'น้ำดอกชบา' 260
สมุนไพรบำรุงหัวใจ ช่วยระบาย 'น้ำกุหลาบมอญ' 263
สมุนไพรแก้บวมน้ำ 'น้ำดอกบานไม่รู้โรย' 266
สมุนไพรชูกำลัง บำรุงหัวใจ 'น้ำงาขาว' 269

สมุนไพร เรื่องใกล้ตัว

สำหรับเรื่องของสมุนไพร หลายๆ คนมักคิดว่าคงเป็นเรื่องที่ยากสำหรับตนเอง เพราะถึงจะอธิบายบอกหน้าตาของสมุนไพรแต่ละชนิดยังไง ถ้าไม่รู้จักมาก่อนน้อยคนนักที่จะนึกหน้าตาของมันออก และเมื่อนึกหน้าตาไม่ออก ก็คงไม่มีใครที่จะเสี่ยงเอาสมุนไพรที่ไม่รู้จักมาใช้

ดีไม่ดีไปหยิบไปจับเอาที่มีหน้าตาคล้ายกันแต่นึกว่าใช่สมุนไพรที่ตนเองรู้จัก พลอยจะยิ่งแย่ไปกันใหญ่ ในส่วนนี้จึงเลือกเอาสมุนไพรที่หาไม่ยาก ชนิดที่เมื่อเอ่ยชื่อเป็นต้องร้องอ๋อ หรือพอจะถามจนผู้เฒ่าผู้แก่ แล้วรู้ว่าพอจะหาได้จากที่ไหน เรียกว่าสามารถหยิบจับมาใช้ได้อย่างไม่ผิดฝาผิดตัว

เรื่องของสุขภาพและการดูแลรักษาตัวเอง การพึ่งพาหมอเป็นเรื่องที่ดีก็จริง เพราะจะได้รักษาได้ถูกโรคถูกทาง แต่จะไปหาหมอทุกเรื่องมันก็ใช่ที่ อย่างปวดท้องนิดๆ หน่อยๆ ท้องอืด ท้องเฟ้อ นอนไม่ค่อยหลับ หรือบางที่อาการเหล่านี้มันก็เป็นๆ หายๆ ไปหาหมอในช่วงที่อาการไม่แสดงออก ตรวจไปแล้วก็ไม่เจออะไรอีก

สมุนไพร จึงเป็นทางเลือกที่เราน่าจะนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพร่างกายในเบื้องต้น สิ่งไหนพอหยิบฉวยได้ก็หยิบเอามาใช้ เพราะสิ่งที่อยู่รอบตัวเรามันเป็นยาชั้นดีทั้งนั้น เพียงแต่ว่าเรามองข้ามไปโดยไม่รู้ตัว เนื่องจากไม่รู้สรรพคุณของมัน แต่กับไปขวนขวายหาสิ่งที่อยู่ไกลตัวแทน

กลายเป็นว่าต้องลงทุนมากกว่าที่ควรจะเป็นโดยใช่เหตุ ทั้งที่ในความเป็นจริงแล้วคุณสามารถมีสุขภาพที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บโดยที่ไม่ต้องลงทุนอะไรมากมายแต่อย่างใด เพราะยารักษาโรคตลอดจนยาอายุวัฒนะต่างๆ มันรายล้อมอยู่รอบตัวคุณอยู่แล้ว

สมุนไพรแก้ช้ำใน บำรุงประสาท 'น้ำใบบัวบก'

สำหรับสรรพคุณของใบบัวบกเป็นที่รู้กันดีว่า แก้ช้ำในได้อย่างชะงัด แต่จะมีใครบ้างที่รู้ว่าใบบัวบกมีดียิ่งกว่าเป็นเพียงแค่ยาแก้ช้ำในเท่านั้น ในใบบัวบกจะมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะวิตามินซีที่มีคุณสมบัติในการเพิ่มประสิทธิภาพภูมิคุ้มกัน และช่วยในการสังเคราะห์คอลลาเจนที่ช่วยในการสร้างเคราตินและกระชับผิว

อีกทั้งยังเป็นสารต้านอนุมูลอิสระชั้นดี เช่นเดียวสารไกลโคไซด์ (Glycosides) อีกหลายชนิดในใบบัวบกที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระเช่นกัน ซึ่งจะช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ และช่วยในการป้องกันมะเร็ง

ส่วนผสม (สำหรับ 2 แก้ว)		
ใบบัวบกสด	500	กรัม
น้ำเชื่อม	300	CC
เกลือป่น		

ขั้นตอนการทำ

- ล้างใบบัวบกให้สะอาด คัดเอาใบที่ช้ำและเน่าออกให้หมด ใช้มีดซอยใบบัวบกเป็นท่อนเล็กๆ นำไปปั่นให้ละเอียดด้วยเครื่องปั่นแล้วใช้ผ้าขาวบางกรองเอาแต่น้ำ หรือจะใช้เครื่องคั้นแยกกากก็ได้ เพื่อจบภายในขั้นตอนเดียว

- นำไปผสมสมน้ำเชื่อมเพื่อทำให้ทานได้ง่ายขึ้น เสิร์ฟพร้อมกับน้ำแข็งจะช่วยเรียกความสดชื่น ดับกระหาย แต่ถ้าจะดื่มเพื่อบำรุงเลือดหรือแก้ช้ำใน ให้นำไปต้มจนเดือน ดื่มตอนที่อุ่นๆ จะช่วยละลายเลือดที่จับตัวเป็นลิ่ม

- หากต้องการทำตามสูตรโบราณ ให้ตำด้วยครกหินแทนการใช้เครื่องปั่นหรือเครื่องคั้นแยกกาก แล้วใช้ผ้าขาวบางกรองเอาไว้แต่น้ำ กากที่เหลือนำไปตากแดดให้แห้งเก็บเอาไว้ใช้ทำเป็นลูกประคบ เวลาใช้ก็เพียงแค่ห่อด้วยผ้าขาวบางนึ่งให้ร้อน ใช้ประคบแก้บวมช้ำจากการถูกกระแทก

สรรพคุณ

ใบบัวบกมีฤทธิ์เป็นยาเย็น ให้วิตามินซีและวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตาและเสริมภูมิคุ้มกัน แก้ช้ำใน แก้อ่อนเพลีย ลดความดันโลหิต บำรุงระบบเลือด ช่วยให้เลือดหมุนเวียนได้ดี ช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง เป็นยาขับปัสสาวะอ่อนๆ ช่วยลดน้ำส่วนเกินในร่างกาย แก้อาการปวดหัวไมเกรน บำรุงระบบประสาท ช่วยเพิ่มสมาธิ

สมุนไพรแก้หอบหืด บำรุงเลือด–บำรุงหัวใจ ‘น้ำเตยหอม’

ขนมไทยที่มีสีเขียวมักจะเกิดจากการผสมน้ำคั้นใบเตย ทำให้ได้สีเขียวที่เป็นธรรมชาติ และมีกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์ แถวภาคใต้จะเรียกเตยหอมด้วยชื่อว่า “ปะแนะวองิง”

มาเลเซียเองก็เรียกด้วยชื่อนี้เช่นกัน ทางแถบนั้นนิยมนำเตยหอมใส่ในกาน้ำชาเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม ใช้ดื่มในตอนเช้าเพื่อเรียกกำลังและเรียกความสดชื่น แต่ทว่าเตยหอมไม่ได้มีดีแค่แต่งสีแต่งกลิ่น แต่มีดีกว่าที่กล่าวมามากมาย อย่างน้อยๆ เตยหอมก็ได้ชื่อว่าเป็นยาบำรุงหัวใจชั้นดี

ตัวอย่าง

ส่วนผสม (สำหรับ 2 แก้ว)		
เตยหอม	200	กรัม
น้ำเชื่อม	500	กรัม
เกลือป่นเล็กน้อย		

ขั้นตอนการทำ

- ล้างใบเตยให้สะอาด นำไปปั่นให้ละเอียดด้วยเครื่องปั่นและใช้ผ้าขาวบางกรองเอาแต่น้ำ หรือจะใช้เป็นเครื่องคั้นแยกกากแทนก็ได้ กากที่เหลือห่อด้วยผ้าขาวบางเก็บเอาไว้

- แต่ถ้าเป็นสูตรโบราณจะใช้ครกหินในการตำเพื่อคั้นน้ำใบเตยจะยิ่งทำให้เซลล์ของใบเตยแหลกละเอียดได้ยิ่งขึ้น

- ต่อด้วยการนำน้ำคั้นใบเตยผสมกับน้ำเชื่อ 500 CC เคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ จนเดือด อย่าลืมใส่กากใบเตยที่ห่อด้วยผ้าขาวบางลงไปด้วย

- คุณอาจจะไม่ต้องห่อด้วยผ้าขาวบางก็ได้แต่ค่อยใช้ผ้าขาวบางกรองเอากากใบเตยออกทีหลัง เวลาเสิร์ฟให้เสิร์ฟพร้อมน้ำแข็งจะช่วยเพิ่มรสชาติให้ดียิ่งขึ้น

สรรพคุณ

น้ำเตยหอมจะมีรสชาติหวานหอม ช่วยเรียกกำลังวังชา มีฤทธิ์เป็นยาเย็นช่วยไล่พิษร้อนจากแสงแดด ลดอุณหภูมิร่างกายเวลาเป็นไข้

หวัด ช่วยบำรุงเลือด บำรุงหัวใจ แก้อาการหอบหืด

ถ้าต้องการเพิ่มสรรพคุณในการรักษาโรคเบาหวาน ให้เพิ่มส่วนที่เป็นรากเข้าไปด้วยสักประมาณ 20 – 30 กรัม เตยหอมยังอุดมไปด้วยแคลเซียมช่วยรักษาโรคโลหิตจาง ช่วยลดความเครียด ลดอาการกล้ามเนื้อหดเกร็ง หรือการเป็นตะคริว

สมุนไพรลดการอักเสบ บำรุงเลือด-ขับลม ‘น้ำขิง’

ขิงถูกนำมาใช้เป็นสมุนไพรได้ทุกส่วน ไม่ว่าจะเป็น ต้น ใบ เหง้า ซึ่งส่วนใหญ่จะมีสรรพคุณคล้ายๆ กันคือ ช่วยเกี่ยวกับระบบเลือด เป็นสำคัญ แต่โดยมากนิยมใช้เหง้าขิงเป็นส่วนใหญ่ เพราะมีน้ำมันหอมระเหยอยู่มาก จะให้กลิ่นและตัวยามากกว่าส่วนอื่นๆ

ส่วนผสม (สำหรับ 2 แก้ว)		
ขิงแก่สด	50	กรัม
น้ำสะอาด	500	CC
น้ำตาลทรายแดง	100	กรัม
น้ำผึ้ง	2	ช้อนโต๊ะ

น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนการทำ

- เริ่มจากล้างขิงให้สะอาด จากนั้นนำมาหั่นเป็นแว่นบาง อย่าลืมบุบขิงพอแตกเพื่อที่น้ำมันหอมระเหยจะได้ซึมออกมาได้เพิ่มมากขึ้น

- นำขิงใส่ลงในน้ำสะอาด 500 cc ตั้งไฟอ่อนๆ จนเดือด สังเกตดูว่าน้ำเริ่มเป็นสีเหลืองค่อนไปทางแดง พร้อมๆ กับที่มีกลิ่นขิงระเหยขึ้นมาพร้อมกับไอน้ำ ให้ใส่น้ำตาลทรายแดงลงไป

- คนจนน้ำตาลละลาย เทใส่แก้ว ผสมด้วยน้ำมะนาวและน้ำผึ้งอย่างละ 1 ช้อนโต๊ะต่อแก้ว ดื่มตอนที่ยังอุ่นๆ จะช่วยเพิ่มสรรพคุณที่ดีต่อร่างกาย

สรรพคุณ

ขิงมีรสซาติเผ็ดร้อนช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยกระตุ้นน้ำย่อย ทำให้เจริญอาหาร ลดการอักเสบในกระเพาะอาหารและฆ่าเชื้อโรค ขิงมีฤทธิ์เป็นธาตุไฟ ช่วยแก้พิษไข้หวัด บำรุงกระษัย กระจายลม ลดอาการแน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยละลายเลือดที่จับตัวเป็นลิ่ม ขับเลือดเสีย ลดการจับตัวเป็นลิ่มเลือด ช่วยให้ระบบเลือดหมุนเวียนได้ดีขึ้น อีกทั้งยังช่วยในการบำรุงหัวใจ

สมุนไพรควบคุมน้ำตาล บำรุงกระเพาะอาหาร 'น้ำฝักกระเจี๊ยบอ่อน'

กระเจี๊ยบจะมีอยู่ 2 แบบด้วยกัน คือกระเจี๊ยบเขียวที่ให้ฝักอ่อนสีเขียว กับกระเจี๊ยบแดงหรือที่เรียกอีกอย่างว่ากระเจี๊ยบเปรี้ยว ให้ผลสีแดง ทั้งสองชนิดจะอยู่ในวงศ์เดียวกัน คือวงศ์ MALVACEAE ซึ่งในส่วนนี้จะกล่าวถึงคุณสมบัติของกระเจี๊ยบเขียวก่อน

ส่วนใหญ่ฝักกระเจี๊ยบอ่อนมักจะนำมาลวกให้สุกแล้วกินกับน้ำพริก คือโดยมากจะกินในลักษณะของผักมากกว่าที่จะกินในรูปของสมุนไพร สำหรับท่านที่เป็นโรคเบาหวาน ฝักกระเจี๊ยบมีประโยชน์ต่อการรักษาโรคสูงเพราะจะช่วยลดปริมาณน้ำตาลในร่างกายได้

การดื่มน้ำฝักกระเจี๊ยบอย่างเป็นประจำจะช่วยลดปริมาณ

น้ำตาลให้อยู่ในระดับที่ควบคุมได้ง่ายขึ้น เมื่อใช้การรักษาควบคู่กับแพทย์แผนปัจจุบัน อาการของโรคก็จะควบคุมได้ง่ายยิ่งขึ้น

ส่วนผสม (สำหรับ 2 แก้ว)		
ฝักกระเจี๊ยบอ่อน	200	กรัม
น้ำสะอาด	500	CC
แอปเปิล	100	กรัม

ขั้นตอนการทำ

- ล้างฝักกระเจี๊ยบให้สะอาดนำไปปั่นให้ละเอียดด้วยโถปั่น หรือจะใช้เป็นครกหินแทนก็ได้ จากนั้นใช้ผ้าขาวบางกรองเอาแต่น้ำ

- จากนั้นนำน้ำ 500 cc ตั้งไฟอ่อนๆ ใส่กากฝักกระเจี๊ยบที่ห่อด้วยผ้าขาวบางเอาไว้ลงไปเพื่อเค้นตัวยาที่อยู่ในกากให้ออกมาเพิ่มมากยิ่งขึ้น

- เมื่อเห็นน้ำเป็นสีเขียวอ่อนๆ ให้ยกลง ผสมน้ำฝักกระเจี๊ยบที่คั้นเอาไว้ก่อนหน้านี้ลงไป

- เนื่องจากเป็นสูตรเพื่อควบคุมน้ำตาลจึงไม่มีการผสมน้ำตาลลงไป จึงอาจทำให้รสชาติไม่ดีนัก ในส่วนนี้เราจะเพิ่มความหวานด้วยแอปเปิล เพราะมีสรรพคุณในการควบคุมน้ำตาลเช่นกัน

- ล้างแอปเปิลให้สะอาดแล้วนำไปปั่นรวมกันพร้อมกับน้ำแข็งด้วยโถปั่น เมื่อกลายเป็นเนื้อเดียวกันแล้ว เทใส่แก้วพร้อมเสิร์ฟได้ทันที

สรรพคุณ

ฝักกระเจี๊ยบมีสารเพกทิน (Pectin) กากใยอาหารชนิดละลายน้ำ และสาร Mucilage ลักษณะเป็นเมือกใส สารสองชนิดนี้จะไม่ถูกย่อยด้วยระบบย่อยอาหาร มันจึงดูดซึมน้ำตาลและไขมันมาเก็บเอาไว้ เป็นการลดปริมาณน้ำตาลที่ลำไส้เล็กจะถูกดูดซึมเขาสู่กระแสเลือด

เมื่อเพกทินและสารเมือก Mucilage ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด สารทั้งสองชนิดนี้จะดูดซับน้ำตาลและไขมันในเส้นเลือด ตลอดจนผลักดันคอเลสเตอรอลชนิดเลวไปทำลายที่ตับเพิ่มมากขึ้น ช่วยลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดได้เพิ่มมากขึ้น

แอปเปิลจะมีสารเพกทินในปริมาณที่สูงเช่นกัน ช่วยเสริมในเรื่องการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด อีกทั้งยังมีสารเควอซิตินที่มีคุณสมบัติในเรื่องเดียวกัน และช่วยลดการเกิดออกซิเดชันในระบบเลือด ป้องกันเลือดจับตัวเป็นลิ่ม และช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง

สมุนไพรบำรุงตับ และเร่งการขับถ่าย ‘น้ำกระเจี๊ยบแดง’

กระเจี๊ยบแดงหรือที่เรียกกันว่ากระเจี๊ยบเปรี้ยว กระเจี๊ยบแดงเป็นกระเจี๊ยบที่มีในบ้านเรามานานมากแล้ว เข้ามาก่อนกระเจี๊ยบเขียวเสียอีก แต่ก็ไม่มีหลักฐานปรากฏว่าเข้ามาในบ้านเราตั้งแต่เมื่อใด กระเจี๊ยบแดงมีปรากฏในตำราแพทย์แผนไทยหลายขนานด้วยกัน มีสรรพคุณในเรื่องการกัดเสมหะ และแก้ไอได้ดี ในระยะหลังๆ ที่มีการค้นพบคุณสมบัติของไฟเบอร์ กระเจี๊ยบก็ถือว่าโดดเด่นในเรื่องนี้เช่นกัน

ส่วนผสม (สำหรับ 2 แก้ว)		
กระเจี๊ยบสด	200	กรัม
น้ำเชื่อม	300	CC

น้ำแข็ง	10	ออนซ์
เกลือป่นเล็กน้อย		

ขั้นตอนการทำ

- สำหรับน้ำเชื่อม ให้คุณใช้น้ำตาลทรายแดง 100 กรัมละลายกับน้ำสะอาด 300 CC

- ล้างกระเจี๊ยบให้สะอาด เด็ดเอาเฉพาะแต่กลีบเลี้ยงสีแดงเท่านั้น

- ใช้ครกหินตำให้ละเอียดแล้วใช้ผ้าขาวบางกรองเอาแต่น้ำส่วนกากให้เก็บเอาไว้ด้วย

- จากนั้นนำส่วนผสมทั้งหมดปั่นให้เข้ากันด้วยโถปั่น

- เมื่อส่วนผสมเข้ากันดีแล้ว เทใส่แก้ว ดื่มก่อนอาหาร หรือหลังอาหารก็ได้

สรรพคุณ

ในกระเจี๊ยบพบว่ามีสารแอนโทไซยานิน (anthocyanin) และกรดโปรโตคาเทชูอิก (protocatechuic acid) ช่วยลดการเกิดพิษต่อตับ ทำให้ตับมีความทนทานต่อพิษสูงมากยิ่งขึ้น มีคุณสมบัติในการบำรุงเลือด ช่วยลดความดันโลหิต

สารเพกทินที่มีในกระเจี๊ยบเป็นกากใยชนิดละลายได้ในน้ำ จะ

ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด ลดไขมันและคอเลสเตอรอล ส่วนกากใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำที่มากไม่แพ้กัน จะช่วยเพิ่มปริมาณการขับถ่าย ลดการระคายเคืองในลำไส้เพราะจะทำให้อุจจาระอ่อนนุ่ม ป้องกันการเกิดมะเร็งในลำไส้ใหญ่ตอนปลาย

วิตามินซีที่มีมากจะทำหน้าที่เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย นอกจากนั้นกระเจี๊ยบยังมีสรรพคุณเป็นยาขับปัสสาวะอ่อนๆ ช่วยลดปริมาณน้ำส่วนเกินในร่างกาย และขับพิษออกทางปัสสาวะเพิ่มมากขึ้น

สมุนไพรไกลมะเร็ง ‘น้ำกะหล่ำปลี’

คงไม่ต้องบอกอีกว่าหน้าตาของกะหล่ำปลีเป็นแบบไหน เพราะคงคุ้นหน้าตากันดีอยู่แล้ว ในด้านสมุนไพรกะหล่ำปลีถูกนำมาเป็นยารักษามะเร็งในระยะหลังๆ มานี่เอง หากเป็นก่อนหน้านี้จะใช้เป็นยาแก้หวัดและเป็นยาขับปัสสาวะ แต่สำหรับสูตรนี้จะเน้นในเรื่องของการป้องกันมะเร็งเป็นสำคัญ โดยเฉพาะมะเร็งในลำไส้

ส่วนผสม (สำหรับ 2 แก้ว)		
กะหล่ำปลี	300	กรัม
น้ำเชื่อม	300	CC
หัวกะทิ	100	CC
น้ำแข็ง	10	ออนซ์

ขั้นตอนการทำ

- เริ่มต้นด้วยการล้างกะหล่ำปลีให้สะอาด จากนั้นนำมาซอยให้ละเอียดแล้วนำไปสกัดเป็นน้ำด้วยเครื่องคั้นแยกกาก

- น้ำกะทิเคี่ยวด้วยไฟจนเดือดเพื่อเพิ่มความหอม

- นำส่วนผสมทั้งหมดมาปั่นให้เข้ากันในโถปั่น

- คุณจะได้เป็นน้ำสมุนไพรเนื้อเนียนละเอียดสีเขียวอ่อน

- เติมวิปปิ้งครีมสักหน่อย พร้อมเสิร์ฟได้ทันที

สรรพคุณ

สรรพคุณในการต้านมะเร็งของกะหล่ำปลีมีสูงมาก ดร.โทมัส เคนส์เลอร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาพิษวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยจอห์น ฮอปส์กิน ค้นพบสาร Dithiolthiones ในกะหล่ำปลี ที่ช่วยลดการเกิดมะเร็ง เพราะมีฤทธิ์ในการยับยั้งสารก่อมะเร็งไม่ให้รวมตัวเข้ากับเซลล์ตั้งต้นของมะเร็ง

ส่วนนายแพทย์ลี วัตเทนเบิร์ก ศาสตราจารย์ทางด้านสรีระที่คณะแพทย์ศาสตร์แห่งมหาวิทยาลัยมินเนโซตา พบว่ากะหล่ำปลีมีสาร Indoles ที่ช่วยลดการเกิดมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งเต้านม และออกฤทธิ์ต้านมะเร็งในลำไส้ เพราะมีฤทธิ์เหนี่ยวนำให้เกิดการตายของเซลล์เนื้องอกอย่างต่อเนื่อง