

สารพัดพันธุ์พืชที่yddอายุให้ชีวิตของเรา

หลัก5อ.อาหาร,อากาศ,อารมณ์,องจาระและออกกำลังกาย
โดยทั่วไปนั้นยังไม่พอควรจะต้องดำเนินชีวิตอย่างฉลาดและ
รู้ในอาหารสิ่งแรกก็คือพืชที่จะเสริมสร้างความยั่งยืนให้แก่ชีวิต



โดย สมชาติ กิจยรรยง

ข้อปฏิบัติการกินอาหาร10ข้อส่งผลต่อความยั่งยืนให้ชีวิต

1.กินอาหารครบ5 หมู่ ให้หลากหลายและหมั่นดื่มน้ำหนักตัว

2.กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

6. กินอาหารที่มีแต่ไขมันพอควร

7.หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด

8. กินอาหารที่สะอาด ปราศจากการปนเปื้อน

9. งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

10.วิธีการการใช้แนวปฏิบัติตามรูปแบบเศรษฐกิจพอเพียงกัน

ท่านสามารถค้นหาได้จากEBOOKชุดนี้ที่อ่านง่ายได้สาระนะครับ

สถาบันส่งเสริมการพัฒนาบุคลากร(IBC GROUP)

สารพัดพันธุ์พืชที่ยืดอายุให้ชีวิตของเรา

ราคา-195.-บาท

ข้อมูลบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
จากรอ.อาหาร,อากาศ,อารมณ์,อุจจาระและออกกำลังกาย
โดยทั่วไปนั้นยังไม่พอจะต้องดำเนินชีวิตอย่างฉลาดและ
รู้ในอาหารสิ่งแรกก็คือพืชที่จะช่วยยืดอายุได้อย่างยั่งยืน
ให้แก่ชีวิต

ISBN(E-BOOK) - 978-616-598-692-2

บรรณาธิการต้นฉบับ สมชาติ กิจยรรยง

ศิลปกรรม/ออกแบบปก นางสาวนงลักษณ์ สืบนาค

พิสูจน์อักษร โดย นางสาวนงลักษณ์ สืบนาค

suebnaknongluk@gmail.com

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดยสมชาติ กิจยรรยง

399 ถ.ลาดพร้าว121 คลองจั่น บางกะปิ กทม.10240

คำนำ

สารพัดพันธุ์พืชที่ยืดอายุให้ชีวิตเรา

คำว่าอายุวรรณะสุขพละเป็นสิ่งที่ทุกชีวิตต่างก็ประสงค์หรือต้องการที่จะให้มีอายุขัยที่ยืนนาน-มีผิวพรรณวรรณะที่แลดูผ่องใสมีสุขภาพกายใจที่ดีและมีพละหรือกำลังในการดำเนินชีวิตได้อย่างยั่งยืน-โดยหลักส่วนใหญ่ก็จะนึกถึงหลักธอ.อันได้แก่อาหาร,อากาศ,อารมณ์,อุจจาระและออกกำลังกายนั่นเอง สำหรับพืชนั้นก็มีส่วนที่จะทำให้เกิดหลักธอ.ที่ดีและมีความยั่งยืนได้เช่นกันครับ พืชเป็นคำนามความหมายของพืชคือสิ่งมีชีวิตนอกเหนือจากคนและสัตว์แล้วพืชนั้นยังจะสร้างอาหารได้เอง สืบพันธุ์ได้เคลื่อนไหวได้แต่เคลื่อนที่ไม่ได้ ความหมายอีกนัยหนึ่งคือเมล็ดพันธุ์ไม้,พืชพันธุ์ก็ใช้กัน ส่วนคำว่าพืชสมุนไพรหมายถึงพืชสมุนไพร นั้นตั้งแต่โบราณก็ทราบกันดีว่ามีคุณค่าทางยามากมายซึ่ง เชื่อกันอีกด้วยว่าต้นพืชต่างๆก็เป็นพืชที่มีสารที่เป็นตัวยาดด้วยกันทั้งสิ้นเพียงแต่ว่าพืชชนิดไหนจะมีคุณค่าทางยามากน้อยกว่ากันเท่านั้นพืชต่างๆที่เป็นพืชสมุนไพรหรือวัตถุธาตุนี้หรือตัวยาสุนัขไพนี่แบ่งออกเป็น5ประการดังนี้.รูปได้แก่ใบไม้ ดอกไม้ เปลือกไม้ แก่นไม้ กระพี้ไม้ รากไม้ เมล็ด 2.สี มองแล้วเห็นว่าเป็น สีเขียวใบไม้ สีเหลือง สีแดง สีส้ม สีม่วง สีนํ้าตาล สีดำ 3.กลิ่น ให้รู้ว่ามีรสกลิ่น หอม เหม็น หรือกลิ่นอย่างไร 4.รส ให้รู้ว่ามีรสอย่างไร รสจืด รสฝาด รสขม รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว รสเย็น 5.ชื่อ ต้องรู้ว่าชื่ออะไรในพืชสมุนไพรนั้น ๆ ให้รู้ว่า จิงเป็นอย่างไร ข่าเป็นอย่างไร ใบจีเหล็กเป็นอย่างไร

คำว่าพืชเป็นสิ่งมีชีวิตกลุ่มใหญ่ประเภทหนึ่งอยู่ในอาณาจักรพืช(Kingdom Plantae)ประกอบด้วย ไม้ยืนต้น ไม้ดอก พืชล้มลุก และเฟิร์น พบได้ทั้งบนบกและในน้ำ เป็นสิ่งมีชีวิตที่เนื้อเยื่อส่วนใหญ่ประกอบด้วยหลายเซลล์ นิวเคลียสมีผนังเซลล์ ห่อหุ้ม เคลื่อนที่ไม่ได้ ได้แค่เอียงตัว จะสามารถเห็นได้ชัดเจน เมื่อมีแดดส่อง พืชจะเอียงตัวไปที่แดด ไม่มีอวัยวะเกี่ยวกับความรู้สึก มีคลอโรฟิลล์ซึ่งเป็นสารสีเขียว ช่วยในการสังเคราะห์และเจริญเติบโต นอกจากนี้ยังมีลักษณะพิเศษที่ต่างไปจากสิ่งมีชีวิตชนิดอื่นก็คือการสังเคราะห์ด้วยแสงแต่มีพืชจำพวกปรสิตประมาณ 300 ชนิดที่ไม่สังเคราะห์ด้วยแสงเองแต่เกาะดูดอาหารจากพืชชนิดอื่น

พืชเป็นสิ่งมีชีวิตที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง เช่น นำมาเป็นอาหาร สร้างที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคและทำเป็นเครื่องนุ่งห่ม นอกจากนี้ปัจจัยหลักที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตมนุษย์ พืชยังมีความสำคัญต่อสิ่งมีชีวิตและสิ่งแวดล้อมอื่นๆ เป็นอย่างมาก เช่น บริเวณป่าไม้อุดมสมบูรณ์ก็จะมีฝนตกและช่วยทำให้อากาศบริสุทธิ์ พืชที่นำมาเป็นอาหาร เช่น ผักและผลไม้ต่างๆ พืชที่นำเส้นใยมาเป็นเครื่องนุ่งห่ม เช่น ปอ ผ้าย ป่านที่อยู่อาศัยส่วนมากเป็นพืชยืนต้น เช่น ไม้มะค่า ไม้ประดู่ ไม้เต็ง ไม้ไผ่ และใช้ทำของใช้ เช่น โต๊ะ เก้าอี้ ตู้ พืชที่นำมาทำยารักษาโรค เป็นพืชสมุนไพร เช่น ว่านหางจระเข้ ฟ้าทะลายโจร ขมิ้น

สำหรับประโยชน์ของพืช-พืชนอกจากเป็นพืชสมุนไพรแล้วยังจะนำประโยชน์ให้กับพวกเราชาวโลกได้อีกหลายประการที่ [sites.google.com](https://www.google.com) ได้กล่าวไว้ก็คือ

1. ต้นไม้จะ ช่วยคายออกซิเจนในช่วงกลางวัน ทำให้เราได้อากาศบริสุทธิ์ ซึ่งการได้สูดอากาศบริสุทธิ์ มีผลดีต่อสุขภาพ ของเรา
2. ช่วยดูดซับก๊าซ คาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งเป็นตัวการให้เกิดภาวะเรือนกระจก ทำให้เกิดภาวะโลกร้อน
3. เป็นร่มเงา บังแสงแดด ให้เกิดความร่มรื่น
4. เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์ป่าต่างๆ
5. พืช ผล สามารถนำมารับประทานเป็นอาหาร หรือ ยารักษาโรคได้
6. เป็นแหล่งต้นน้ำ ลำธาร เนื่องจากที่บริเวณราก ที่ดูดซับน้ำ และแร่ธาตุ เป็นการกักเก็บน้ำไว้บริเวณผิวดิน
7. บริเวณรากของต้นไม้ ที่ยึดผิวดิน ทำให้เกิดความแข็งแรงของบริเวณผิวดินป้องกันการพัง ทลายจากดินถล่ม เนื่องจากมีรากเป็นส่วนยึดผิวดินอยู่ ตัวอย่างที่เห็นเด่นชัด คือ การสาธิต การนำหญ้าแฝกมาประยุกต์ ป้องกันการพังทลาย ของหน้าดิน ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ซึ่งเป็นพระปรีชา สามารถของพระมหากษัตริย์ ประเทศของเรา
8. เป็นแนวป้องกัน การเกิดน้ำท่วม เนื่องจาก เมื่อเกิดสภาพที่น้ำเกินสมดุล น้ำท่วมลงมาจากยอดเขา จะมีแนวป่า ต้นไม้ ช่วยชะลอความแรง จากเหตุการณ์น้ำท่วม
9. ลำต้น สามารถ นำมาแปรรูปทำประโยชน์ ต่างๆ เช่น บ้านเรือน ที่พักอาศัย สะพาน เฟอร์นิเจอร์ เรือ
10. การปลูกต้นไม้เป็นการผ่อนคลายความเครียดได้อย่างหนึ่งได้เหมือนกัน

- 11.เมื่อเจริญ สามารถนำไปขายได้ราคา โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายมาก
12.ต้นไม้ เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญต่อบรรดาสัตว์ป่า เป็นส่วน
หนึ่งในระบบนิเวศวิทยา Crวิกิพีเดีย Cr.digitalschool.club

กว่า60พันธุ์พืชในเอกสารทั้งหมดในชุดนี้ผู้เขียนได้
รวบรวมไว้นานหลายปีแล้ว และได้เห็นประโยชน์ที่ผู้อ่านจะ
ได้รับหลังจากที่ได้ค้นคว้าแล้วจึงได้นำมาเผยแพร่ในE-BOOKชุด
นี้ที่จะช่วยย่นระยะเวลาในการค้นหาในสื่ออื่นๆโดยได้รวบรวมมา
ไว้ในชุดนี้เลยทีเดียว ทั้งนี้ก็เพื่อความสะดวกของท่านในการใช้
สารพัดพันธุ์พืชยี่ด้อยให้กับชีวิตหรือบุคคลรอบตัวของท่านไป
เล่าครับ

ด้วยความปรารถนาดี

สมชาติ กิจยรรยง

บทนำ

สารพัดพันธุ์พืชที่ยืดอายุให้ชีวิตของเรา

สำหรับบทนำในEBOOKชุดนี้ถือเป็นหัวใจที่จะทำให้ชีวิตเรามีความยั่งยืนนอกเหนือจากการกินอาหารให้ครบหมู่แล้ว โดยจะกล่าวถึงข้อปฏิบัติการกินอาหาร 10ข้อ 5ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการกินของคนเรา 22 โรคที่สามารถรักษาได้ด้วยการกินพืชต่างๆ ซึ่งท่านจะศึกษาได้ในบทนำนี้เลยครับ ข้อปฏิบัติการกินอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดีถ้าท่านถือเป็นหลักปฏิบัติตามกินอาหารครบ5หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

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

ข้อปฏิบัติการกินอาหาร10ข้อส่งผลต่อความยั่งยืนให้ชีวิต

ข้อปฏิบัติการกินอาหาร 10ข้อจะช่วยให้ ถ้าท่านถือเป็นหลักปฏิบัติตามร่างกายเราต้องการสารอาหารที่มีอยู่ในอาหารต่างๆ เพื่อให้มีสุขภาพดี แต่เราจะต้องรู้ว่าจะกินอย่างไร กินอาหารอะไรบ้าง มากน้อยเพียงใดจึงจะได้สารอาหารครบและเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ข้อปฏิบัติการกินอาหารเพื่อสุขภาพที่ดี

ของคนไทย 10 ข้อนี้ จะช่วยให้ ถ้าท่านถือเป็นหลักปฏิบัติตาม พร้อมกับกินอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

1. กินอาหารครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและหมั่นดูแลน้ำหนักตัว

เนื่องจากร่างกายเราต้องการสารอาหารต่างๆ ที่มีอยู่ในอาหาร ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน น้ำ และใยอาหาร แต่ไม่มีอาหารชนิดใด ชนิดเดียวที่ให้สารอาหารต่างๆ ครบ ในปริมาณที่ร่างกายต้องการ จึงจำเป็นต้องกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินแต่ละหมู่ให้หลากหลาย จึงจะได้สารอาหารต่างๆ ครบถ้วน และเพียงพอ น้ำหนักตัว เป็นเครื่องบ่งชี้บอกถึงสุขภาพของเราด้วย

2. กินข้าวเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทยที่ให้กำลังงาน มีสารอาหารคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามินกับแร่ธาตุ และใยอาหาร ควรกินข้าวที่ขัดสีแต่น้อย และกินสลับกับ อาหารประเภทแป้งอื่นๆ เช่น ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปัง เผือกและมัน

3. กินพืชผักให้มาก และกินผลไม้เป็นประจำ

พืชผักและผลไม้ นอกจากให้วิตามินแร่ธาตุ และกากอาหารแล้ว ยังมีสารอื่นๆ ที่ช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปเกาะตามหลอดเลือด และช่วยทำให้เยื่อของเซลล์ และอวัยวะต่างๆ แข็งแรงอีกด้วย

4. กินปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ

-เนื้อสัตว์ทุกชนิดมีโปรตีน แต่ควรกินชนิดไม่ติดมันเพื่อลดการสะสมไขมันในร่างกาย

-ไข่เป็นอาหาร โปรตีนราคาถูก หาซื้อง่าย เด็กสามารถกินได้ทุกวัน แต่ผู้ใหญ่ควรกิน ไม่เกินสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

-ถั่วเมล็ดแห้งและผลิตภัณฑ์ เป็นโปรตีนที่ดี ราคาถูก ควรกินสลับกับเนื้อสัตว์เป็นประจำ

5. ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย

นมมีโปรตีน วิตามินบี และแคลเซียมซึ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโต และเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกและฟัน จึงเป็นอาหารที่เหมาะสมกับบุคคลทุกวัยในคนอ้วนควรดื่มนมพร่องมันเนย

6. กินอาหารที่มีแต่ไขมันพอควร

ไขมันให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทั้งช่วยดูดซึมวิตามิน เอ ดี อี และเค แต่ไม่ควรกินมากเกินไป จะทำให้อ้วน และเกิดโรคอื่นๆตามมาการได้รับไขมันอิ่มตัวจากสัตว์ และอาหารที่มีโคเลสเตอรอลมากเกินไป จะทำให้โคเลสเตอรอลในเลือดสูง เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ควรกินอาหารประเภท ดั้ม 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 ตลอดจนชีวิตเสี่ยงต่อ การเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้มะเร็งหลอดอาหาร และโรคกระเพาะอาหาร จึงควรงด หรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และไม่ขับขี่ยานพาหนะในขณะมีเมเ

10. วิธีการการใช้แนวปฏิบัติตามรูปแบบเศรษฐกิจพอเพียงกัน

ด้วยยอมก่อให้เกิดประโยชน์ด้วยดีกันทุกฝ่ายเลย

ด้วยความปรารถนาดี รพ.วิภาวดีที่มาจากข้อมูลจากThaiclinic.com

5 ความเชื่อผิดๆเกี่ยวกับการกิน

1.ห้ามกินน้ำมะพร้าวตอนมีประจำเดือน

เมื่อมีประจำเดือนสาว ๆ หลายคนจะพยายามหลีกเลี่ยงที่จะกินน้ำมะพร้าว เพราะเราต่างเคยได้ยินมาว่า ห้ามกินน้ำมะพร้าวตอนมีประจำเดือนนะ มันจะทำให้ปวดท้องบ้างหละ ประจำเดือนมาน้อยหรือหยุดไปเลยบ้างหละ ทั้งๆที่ความจริงแล้ว น้ำมะพร้าวไม่ได้มีผลกระทบต่อการประจำเดือนจนถึงกับต้องห้ามกิน แต่เพราะว่าในน้ำมะพร้าวมีสารคล้ายฮอร์โมนเพศหญิงอยู่หลายชนิด ซึ่งอาจจะมีผลกระทบบ้างอยู่บ้าง เช่น ประจำเดือนมาไม่ตรง

กำหนด แต่จะเกิดกับเฉพาะบางคนเท่านั้น ขึ้นอยู่กับปริมาณที่ดื่ม และปริมาณฮอร์โมนที่มีอยู่ในมะพร้าวแต่ละลูกด้วย ฉะนั้น การดื่มน้ำมะพร้าวตอนมีประจำเดือนจึงไม่ใช่เรื่องต้องห้ามแต่อย่างใด สาวๆสบายใจได้

2. ปลาหมึกมีคลอเรสเตอรอลสูงไม่ดีต่อร่างกาย

คนหลายๆคนที่ชอบกินอาหารทะเลและส่วนใหญ่จะหลีกเลี่ยงการกินปลาหมึก เพราะเชื่อว่า ปลาหมึกเป็นอาหารทะเลที่มีคลอเรสเตอรอลสูง ซึ่งเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดัน หรือโรคหัวใจที่เกิดจากไขมันไปอุดตันในเส้นเลือด แต่ใครจะรู้บ้างว่าถึงแม้ปลาหมึกจะมีคลอเรสเตอรอลสูง แต่ในขณะเดียวกัน ปลาหมึกก็มีโอเมก้า 3 อยู่จำนวนมาก ที่จะช่วยต่อต้านไม่ให้คลอเรสเตอรอลสูงขึ้น และนอกจากนี้ที่พิเศษสุดๆสำหรับคนที่รักษาสุขภาพนั้นก็คือ คลอเรสเตอรอลในปลาหมึก จะช่วยให้ให้น้ำเต่งตึง ไม่เหนียวไม่ข้น และยังบำรุงผิวหน้าอีกด้วย ซึ่งการกินปลาหมึกนั้นเป็นที่นิยมในหมู่คนญี่ปุ่น และถ้าเราลองดูผลจากงานวิจัยต่างๆจะเห็นได้ว่าคนญี่ปุ่นไม่ค่อยเป็นโรคหัวใจหรือโรคความดัน และนั่นก็ถือเป็นข่าวดีสำหรับคนที่ชอบกินปลาหมึก ที่จะหันกลับมากินได้อย่างไม่ต้องกลัวอีกต่อไป

3. ไข่ทำให้ผลปูดและเป็นแผลเป็น

คำถามที่ขบถถามกันหลังจากมีแผลคือ เป็นแผลแล้วห้ามกินอะไร คำตอบที่ได้รับมักจะเป็น ไข่ เสมอ เพราะ มันแสลง มันจะทำให้ผลปูดและเป็นแผลเป็น ไม่สวย แต่ความจริงแล้ว ไข่ไม่ได้ทำให้เป็นแผลเป็นแต่อย่างใด แพทย์หลายคนได้ออกมาบอก

แล้วว่าจริงๆแล้วเราควรกินไข่เพราะ ในไข่จะมีโปรตีนที่ช่วยให้ร่างกายของเราผลิต Collagen เพื่อมารักษาแผลให้หายเร็วขึ้น และ สาเหตุที่ทำให้เป็นแผลเป็น หรือแผลนูน (keloid) นั้นขึ้นอยู่กับเนื้อหนังของคนนั้นๆ ที่มีสร้าง Collagen มากเกินไปในขณะที่แผลหายนั่นเอง ต่อไปนี้เราก็สามารถกินไข่ได้อย่างสบายใจโดยไม่ต้องกังวลเรื่องแผลอีกต่อไป

4. กินช็อกโกแลตแล้วผิวขึ้น

ช็อกโกแลตเป็นขนมหวานยอดนิยมที่หลายคนชื่นชอบ แต่ใครหลายๆคนก็คงเคยได้ยินความเชื่อที่ว่า ถ้ากินช็อกโกแลตแล้วผิวจะขึ้น และนั่นทำให้ช็อกโกแลตกลายเป็นศัตรูตัวฉกาจของคนที่รักสวยรักงามเลยทีเดียว ทั้งๆที่ความจริงแล้ว ในสมัยก่อนได้มีการทดลองกับคน 2 กลุ่ม โดยให้คนกลุ่มหนึ่งกินช็อกโกแลต แต่อีกกลุ่มกินอาหารอย่างอื่น ซึ่งผลที่ออกมากลับไม่พบความแตกต่างของการเกิดสิวในคนทั้ง 2 กลุ่มแต่อย่างใด ช็อกโกแลตจึงยังไม่ได้รับการยืนยัน หรือมีงานวิจัยชี้ให้เห็นที่บ่งบอกว่าเป็นตัวการของการเกิดสิว แต่ถ้าหากบางคนกินช็อกโกแลตแล้วผิวเห่อขึ้นมา น่าจะมาจาก นมและน้ำตาล ที่ผสมอยู่ในนั้นซึ่งถ้าได้รับเป็นจำนวนมากก็อาจจะก่อให้เกิดสิวได้ รู้แบบนี้แล้ว สาวกช็อกโกแลตก็สบายใจได้ว่า ทรายใจ ที่ช็อกโกแลตที่เรากินไม่ได้มีส่วนผสมของ นม หรือ น้ำตาลจำนวนมาก สิวก็จะไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน

5. ดื่มเหล้ากำหนดได้

นักดื่มหลายคนมีความเชื่อว่า การดื่มเหล้าในอากาศที่หนาวเย็นจะช่วยให้ร่างกายของเราอุ่นขึ้น ดังนั้นเมื่อหน้าหนาวผ่านมา การดื่มเหล้าจึงเป็นวิธีแรกๆที่เหล่านักดื่มนึกถึง แต่นั่นเป็นความคิดที่ผิด เพราะจริงๆแล้ว การดื่มเหล้าจะช่วยให้เราอุ่นแค่ภายนอกเท่านั้น แต่อุณหภูมิภายในร่างกายของเราจะลดลงเรื่อยๆ ซึ่งส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนของเลือดที่ส่งไปหล่อเลี้ยงอวัยวะสำคัญของร่างกาย จนอาจจะทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิตจากภาวะไฮโปเทอร์เมียได้ องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ออกมายืนยันแล้วว่า การดื่มเหล้ากำหนดเป็นความเชื่อที่อันตรายอย่างมหันต์ หลายคนอาจจะคิดว่าประเทศอื่นๆอย่างประเทศของเราคงไม่เกิดหรอก แต่อย่าได้ประมาทเชียวนะ เพราะ หน้าหนาวในภาคเหนือของเราก็มีอุณหภูมิที่ต่ำๆ และเสี่ยงต่อการเกิดภาวะไฮโปเทอร์เมียได้เช่นกัน ดังนั้น เราก็ควรที่จะหาวิธีคลายหนาววิธีอื่นที่จะช่วยให้ร่างกายเราอุ่นขึ้น แทนการดื่มเหล้า นะคะ จากอาหารที่เราทานมาทั้งหมดมีความเชื่ออันไหนบ้างที่คุณเชื่อและทำตามมาตลอด โดยที่ไม่รู้เลยว่ามันเป็นความเชื่อที่ผิดละ นั้นถ้าเรารู้แล้วว่ามันเป็นความเชื่อที่ผิด เราก็แค่ทิ้งความเชื่อเดิมๆเหล่านั้นไปซะ #NationLifestyle อ้างอิงส่วนวิจัยปัญหาสุรา / สำนักงานสร้างเสริมสุขภาพ / www.thaihealth.or.th กองวิจัยและพัฒนาประมงชายฝั่ง / ดร.สุพิศ ทองรอด นักวิชาการด้านอาหารของกรมประมงหมอบ้าน / <http://www.healthmee.com/ForumId-115-ViewForum.aspx> / laurier"Nation TV - เว็บไซต์สถานีข่าว

อันดับ 1 ของเมืองไทย

22 โรคที่สามารถรักษาได้ด้วยการกินพืชต่างๆ

อาหารการกินนอกจากจะเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิตแล้ว อาหารที่เรากินเข้าไปนั้น ยังบ่งบอกได้ถึงสุขภาพอีกด้วย วันนี้เราเลยอยากจะขอแชร์เรื่องอาหารการกิน ที่ทางเพจ คนรักสมุนไพร โดย นายหลินจือ ได้ออกมาโพสต์แบ่งปันไว้ในเรื่องของการทานอาหารโดยได้ระบุว่า อาหารเป็นยา บอกไปได้บุญ

1.ไขมันในเลือดสูง

แทนที่จะพยายามกินให้ปวดหัว ดับฟัง ก็หากระเทียมสดมากิน วันละ 10 กลีบ กินหอมหัวใหญ่สดวันละครึ่งหัว

2.ปวดหัว

ให้หาผักคะน้าหรือปวยเล้ง(แมกนีเซียม) กินวันละ 4 จีด และกินปลาทูอีกวันละ 2 ตัว (น้ำมันปลาลดการอักเสบได้)หรือจะชง โกโก้กินก็ช่วยได้

3.เป็นหวัด ไอ จามบ่อย

ให้หมั่นแปรงลิ้นและกินกระเทียม หอม พริกให้มากๆ

4.ภูมิแพ้

แค่กินฝรั่งวันละ 4 ชิ้นกินเมล็ดฝักทองวัน ละ 1 กำมือ (สังกะสี)

5.แพ้ฝุ่นละอองไรฝุ่น

หาโยเกิร์ตธรรมชาติและนมเปรี้ยวไม่ หวานจัดมากิน

Treatment during an asthma attack

6.โรค หืดหอบ ไอเรื้อรัง

กินต้มยำไก่ กินหัวหอมใหญ่ หอมแดง ต้นหอมและเอา
หอมขูดไว้ได้หมอน

7.ไขข้ออักเสบ

หาปลาเนื้อมันกินวันละ 2 จืด เช่นปลาทุ ปลาสวาย
ปลาเซลมอน หรือปลากระป๋อง

8.กระเพาะปัสสาวะอักเสบบ่อย

กินน้ำกระเจียวไม่หวานจัดวันละ 3 มื้อ

9.ท้องอืด แก๊สมาก

ให้กินกล้วยหักมุกปิ้งหรือจิบ่อยๆ

10.ท้องผูก

ขงน้ำผึ้งดื่มวันละ 3 ช้อนโต๊ะ และให้กินน้ำ มะขามต้มติด
เนื้อมาก เช้า/เย็น

11.โรคกระเพาะอาหาร

หากกล้วยหักมุกปิ้งกิน. กล้วยน้ำหว้าหรือ กะหล่ำปีเยอะให้
มากเวียนหัว

12.เวียนหัว คลื่นไส้ง่าย

ให้หาอาหารทำจากจิงรับประทานเช่น ปลาผัดจิง ไก่ผัด
จิง น้ำจิง ชาจิง

13.วัยทอง วูบวาบ อารมณ์แปรปรวน

ให้กินปลาหมึกให้มากและกินเต้าหู้เหลือง วันละ 1 แผ่น
หรือถั่วลิสงวันละ 1 กำมือ

14. หงุดหงิดง่ายให้กินอาหารร่าเริง

คือข้าวเหนียวดำ ข้าวโพด ถลอม กล้วยหอมและหนุ่ย

15. กระดูกพรุน

ให้กินงาดำวันละ 4 ช้อนโต๊ะ(ได้แคลเซียมมาก)

16. ความจำไม่ดี

ให้กินปลาหัววันละ 2 ชีด หอยแครงและหอยนางรมซึ่งมีธาตุสังกะสีช่วยสมองได้

17. มะเร็งเต้านม

ให้กินบร็อกโคลีหรือคะน้าวันละ 5 ชีด

18. มะเร็งปอดทางเดินหายใจ

ให้กินเสาวรส ฝรั่ง ส้ม มะนาว มะขามป้อม มะละกอ มะม่วงให้มากเพราะวิตามินซีช่วย สมานหลอดเลือดในปอดได้ดี

19. ท้องเสีย ถ้าใส่เปรปรวน

กินแอปเปิ้ลเขียววันละ 1-2 ผลหรือน้ำแอปเปิ้ลเขียวปั่น ทั้งกากจะเป็นการล้างพิษไปในตัว

20. เจ็บอกโรคหัวใจ หลอดเลือดตีบ

กินปลาทะเล น้ำมันมะกอก ผลอโวคาโด เพราะเหล่านี้มีไขมันดีไปช่วยขับตะกรัน น้ำมันเก่าออกถ้าชอบดื่มชาให้หาชาเขียว สดมาชงดื่มวันละถ้วย

21. ความดันสูงต้องควบคุมหรีและความเค็ม

ลองหาข้าวโอ๊ตไม่ขัดสีมากินหรือผักขึ้น ฉ่ายสดหรือปั่นก็ได้จะช่วยควบคุมความดันให้ดีขึ้น

22.เบาหวานถามหาให้เสี่ยงกับน้ำตาล

แนะนำให้กินผักเขียวจัดอย่างคะน้า บร็อกโคลี่ ผักโขมให้มากถ้าอยากหวานให้กินส้มโอ และฝรั่งเพราะมีน้ำตาลอยู่น้อยมาก

โรงพยาบาลธรรมชาติ บอกต่อยิ่งได้บุญ สำหรับใครที่กำลังมีอาการป่วยก็ลองเลือกทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ควบคู่ไปกับการรักษานะคะ รับรองว่าได้ผลดีแน่นอนขอบคุณข้อมูลจาก kaijeaw

สารบัญสารพัดพันธุ์พืชยึดอายุให้ชีวิตของเรา

บทที่1กระเจียบแดงกับคุณประโยชน์	20
บทที่2กระชายดำกับสรรพคุณ	30
บทที่3กระเทียมสรรพคุณสมุนไพรเยี่ยมยอด	34
บทที่4สารพัดโรคจะหายได้ด้วยกล้วยนะ	40
บทที่5สรรพคุณของกะเพรา	47
บทที่6วิธีการดื่มกาแฟที่ถูกต้องเพื่อให้มีชีวิตที่ดี	51
บทที่7เก๋ากี้หรือโกจิเบอร์รี่กับสรรพคุณ	65
บทที่8แก้วมังกรกับคนที่รักสุขภาพ	68
บทที่9โกโก้คืออะไรและดีอย่างไร	72
บทที่10ขนุนสรรพคุณและประโยชน์ของขนุน	77
บทที่11มารู้จักประโยชน์ของข้าวโพดกันเถอะ	82
บทที่12ขิงก็คือสิ่งที่เป็นยาอายุวัฒนะชั้นยอด	89
บทที่13สรรพคุณและประโยชน์ของแค	102
บทที่14งาดำจะนำประโยชน์ให้กับชีวิตของคนเรา	109
บทที่15รู้จักหาประโยชน์และสรรพคุณชาจีน	117
บทที่16ประโยชน์แสนดีที่แตงกวามีต่อมนุษย์เรา	124
บทที่17รู้จักกับแตงโมให้ดีๆมีประโยชน์มากนะ	132
บทที่18สรรพคุณถึงเข้าสู่ศตวรรษที่	136
บทที่19ถั่วชนิดต่างๆที่เหล่าคนรักสุขภาพ	141
ห้ามพลาดโดยเด็ดขาด!	
บทที่20สรรพคุณและสุดยอดประโยชน์ของน้ำผึ้ง	145
บทที่21ประโยชน์ของการใช้น้ำมันมะพร้าว	155

บทที่22สรรพคุณและประโยชน์ใบแปะก๊วย	161
บทที่23ประโยชน์ของผักกระเฉดต้านมะเร็ง	167
บทที่24ประโยชน์ดีๆจากผักบุ้ง	170
บทที่25ผักผลไม้ที่ควรทานควรทานควรระวัง และไม่กินไม่ได้นะ	173
บทที่26ฝรั่งกับประโยชน์ของฝรั่ง	183
บทที่27พริกป่นเผ็ดนะแต่มีประโยชน์	188
บทที่28สารพัดพืชอาหารบำรุงไตกับไม่มี ไขมันอุดตันในเส้นเลือด	193
บทที่29ชนิดพืชที่ดึงดูดพลังงานบวกเข้าสู่ร่างกาย	198
บทที่30พืชสุดยอดอาหารล้างสารพิษได้ฉมังเลยละ	204
บทที่31พืชผักที่มีสรรพคุณทางยา	211
บทที่32สรรพคุณและประโยชน์ของพุทราจีน	218
บทที่33เพกา(ลิ้นฟ้า)มีสรรพคุณเป็นยาหลากหลาย	221
บทที่34สรรพคุณประโยชน์วิธีการใช้ฟ้าทะลายโจร	225
บทที่35มะกรูดกับประโยชน์มะกรูด	234
บทที่36มะตูมต้นไม้มหัศจรรย์ดีลึกลับทางศาสนาและ ใช้รักษาบรรเทาโรค	243
บทที่37มะนาวกับสารพัดสรรพคุณจากมะนาว	247
บทที่38มะขามก็มีประโยชน์ที่เราไม่เคยทราบกันเลย	271
บทที่39มะรุมนี่ดีหลากหลายควรหามา รับประทานกันนะครับ	275

บทที่40มันเทศกินรักษาโรคเบาหวาน	285
ข้ออักเสบป้องกันมะเร็งลำไส้	
บทที่41เมล็ดแมงลักของดีมีประโยชน์ได้	288
ลืมหองหลงรักชั่ว	
บทที่42รู้จักลำไยและสรรพคุณของลำไย	292
บทที่43ประสิทธิภาพจากลูกเดือย	302
บทที่44ประโยชน์ของลูกพลัม(ไหนด)	308
บทที่45ลูกยอกับประโยชน์ของลูกยอ	314
บทที่46สตรอว์เบอร์รี่กับสารพัดประโยชน์	318
บทที่47สระแหน่ประโยชน์และสรรพคุณทางยา	322
บทที่48กินสับปะรดโรคร้ายแรงนี้จะหายไป	327
บทที่49โสมช่วยถอนพิษและพิษิตโรคร้ายได้	336
บทที่50สุดยอดอาหารเพิ่มกำลังกายทำให้เครื่องฟิต	342
บทที่51สุดยอดอาหารที่จะบำรุงสมอง	345
บทที่52วิธียืดอายุวัยวัยที่สำคัญของชีวิต	347
บทที่53หอมแดงหลากหลายสรรพคุณและประโยชน์	354
บทที่54ผักกาดหัวกับประโยชน์ของผักกาดหัว	360
(หัวไชเท้า)	
บทที่55สรรพคุณและประโยชน์ของหนุ่	364
บทที่56เห็ดหนุ่กับสรรพคุณ	368
บทที่57เห็ดหนุ่กับหลากหลายสรรพคุณและประโยชน์	372
บทที่58อัญชันสรรพคุณและวิธีทำน้ำดอกอัญชัน	380

บทที่59อาหารที่เนะไม่ควรกินคู่กันกับอาหาร ที่ไม่ควรอุ่นซ้ำ	385
บทที่60อาหารทะเลวงไขมันล้างสารพิษ หลุดเลือดให้สะอาดและไม่มีไขมัน	389

Copyright

บทที่กระเจี๊ยบแดงกับคุณประโยชน์

กระเจี๊ยบแดง สมุนไพรที่คุ้นเคย กับประโยชน์เกินคาด

ใครชอบดื่มน้ำกระเจี๊ยบบ้างละ รสชาติกำลังดี ออกเปรี้ยว หน้อย ยิ่งถ้าได้ดื่มตอนหน้าร้อนด้วยแล้ว ดับกระหาย ช่วยให้สดชื่นขึ้นเยอะเลย เรียกได้ว่ากระเจี๊ยบแดงเป็นสมุนไพรที่หลายคนคุ้นเคยดี แต่นอกจากนี้กระเจี๊ยบแดงยังมีประโยชน์ที่เราอาจยังไม่รู้ ทุกคนจะรู้จักกระเจี๊ยบแดงในส่วนของ การเอาผลไปต้มเป็นเครื่องดื่ม เพื่อให้ได้น้ำกระเจี๊ยบรสเปรี้ยว วันนี้เราจะพาสาว ๆ มา รู้จักกับประโยชน์แต่ละส่วนของกระเจี๊ยบแดง ไม่ว่าจะเป็นผล ใบ หรือกลีบเลี้ยง ล้วนมีสรรพคุณชั้นเยี่ยมทั้งนั้นล่ะ

กระเจี๊ยบแดง สมุนไพรที่คุ้นเคย กับประโยชน์เกินคาด

กระเจี๊ยบแดงสามารถกินได้ทั้งผลและใบ โดยเอาผลไปต้มเป็นเครื่องดื่ม ส่วนใบจะใช้ทำอาหารคาว ซึ่งมีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร ทำให้เลือดไหลเวียนสะดวก และทั้งสองส่วนนี้มี รสชาติเปรี้ยว แต่ถ้าเป็นกลีบเลี้ยงของผลกระเจี๊ยบ มีสารแอนโทไซยานินปริมาณมากกว่าบลูเบอร์รี่ ออกฤทธิ์ด้านอนุมูลอิสระ สร้างความแข็งแรงแก่หลอดเลือด ลดความดันโลหิต ไขมันเรื้อรัง ชะลอความแก่ ลดความเสี่ยงเป็นโรคสมองเสื่อม ส่วนสรรพคุณอื่นๆ ที่ได้จากกระเจี๊ยบ ได้แก่ ป้องกันโลหิตจาง เนื่องจากกระเจี๊ยบแดงมีธาตุเหล็กและเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้เป็นโลหิตจางที่เกิดจากการขาดธาตุเหล็กและขาดวิตามินเอ นอกจากนี้ยังบำรุงรักษาเส้นเลือดให้มีความยืดหยุ่นและแข็งแรง

วิตามินซีจากกระเจี๊ยบสามารถรักษาและป้องกัน โรค เลือดออกตามไรฟัน เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ป้องกันหวัด ลดไข้ แก้อ่อนใน กระหายน้ำ ใช้เป็นยาระบายอ่อนๆ และกำจัด สารพิษออกจากร่างกายทางปัสสาวะ

รสเปรี้ยวตามธรรมชาติของกระเจี๊ยบแดงเกิดจากกรด อินทรีย์หลายชนิด เช่น กรดแอสคอร์บิก กรดซิตริก กรดมาลิก กรดทาร์ทาริก ที่มีคุณสมบัติละลายเสมหะ บรรเทาอาการไอ ลด อาการปัสสาวะขัด ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียในทางเดินปัสสาวะ และ ขจัดกรดยกเสบในระบบทางเดินปัสสาวะของผู้ผ่าตัดนิ่วในไต เป็นยั้งโง้างละ สำหรับนานาประโยชน์ของกระเจี๊ยบแดงที่นำมา ผ่ากันวันนี้ ไม่น่าเชื่อเลยว่ากระเจี๊ยบแดงที่ดูธรรมดาๆ เป็นแค่ เครื่องดื่มที่สวาๆ ชอบดื่มดับร้อน จะมีสรรพคุณลดค่าขนาดนี้ แถมยังมีงานวิจัยพบว่าสารสกัดจากกลีบดอกกระเจี๊ยบมีฤทธิ์คล้าย สอร์ โมนเอสโตรเจนหรือสอร์ โมนสตรี เหมาะสำหรับหญิงวัยทอง ดื่ม เพื่อปรับสอร์ โมนให้คงที่ และถ้าดื่มติดต่อกันเป็นเวลา 1 เดือน จะสามารถลดไขมันในเส้นเลือดและน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วยนะ

Cr.-deedaily.com

สรรพคุณของกระเจี๊ยบแดง

1. กลีบเลี้ยงของดอก หรือกลีบที่เหลื่อที่ผล ใช้เป็นยาลดไขมันใน เส้นเลือด และในการช่วยลดน้ำหนัก โดยมีการทดลองกับ กระต่ายที่มีไขมันสูง แล้วพบว่าระดับ ไครกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอล และระดับไขมันเลว (LDL) ลดลง และมี ปริมาณของไขมันชนิดดี (HDL) เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ความ

รุนแรงของการอุดตันหลอดเลือดแดงใหญ่จากหัวใจก็น้อยลงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับสารสกัดกระเจี๊ยบแดงอีกด้วย (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 หลังผู้ป่วยได้รับชาชงกระเจี๊ยบแดงทุกวัน ค่าความดันโลหิตเมื่อหัวใจบีบตัวและคลายตัวลดลง 11.2% และ 10.7% ตามลำดับเมื่อเทียบกับวันแรก และ 3 วันหลังจากหยุดดื่มชาชงความความดันโลหิตทั้งสองค่าก็เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (น้ำกระเจี๊ยบแดง)
7. สรรพคุณกระเจี๊ยบแดง เมล็ดช่วยบำรุงโลหิต (เมล็ด)
8. ช่วยแก้เส้นเลือดตีบตัน ช่วยรักษาเส้นเลือดให้แข็งแรงและอ่อนนุ่มยืดหยุ่นได้ดี (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
9. น้ำกระเจี๊ยบช่วยทำให้ความเหนียวข้นของเลือดลดลง (น้ำกระเจี๊ยบแดง)
10. สรรพคุณของดอกกระเจี๊ยบแดง ช่วยรักษาโรคเส้นเลือดแข็งเปราะได้เป็นอย่างดี (น้ำกระเจี๊ยบแดง)
11. ในอียิปต์มีการใช้ทั้งต้นของกระเจี๊ยบแดงนำมาต้มกินเพื่อเป็นยารักษาโรคหัวใจและโรคประสาท (ทั้งต้น)

12. ช่วยแก้อาการคอแห้ง กระหายน้ำ (น้ำกระเจี๊ยบแดง, ผล)
13. น้ำกระเจี๊ยบ สรรพคุณช่วยแก้อาการร้อนใน (น้ำกระเจี๊ยบแดง)
14. ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
15. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยป้องกันหวัด เนื่องจากกระเจี๊ยบแดงมีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งเป็นสารสีแดงในกลุ่มเดียวกับที่พบในผลไม้อย่างบลูเบอร์รี่ แต่กระเจี๊ยบแดงจะมีสารชนิดนี้มากกว่าบลูเบอร์รี่ถึง 50%
16. กระเจี๊ยบแดง สรรพคุณช่วยลดไข้ (น้ำกระเจี๊ยบแดง)
17. ดอกกระเจี๊ยบแดง สรรพคุณช่วยแก้อาการไอ (น้ำกระเจี๊ยบแดง, ใบ)
18. ใบ ใช้เป็นยาแก้เสมหะ ขับเมือกมันในลำคอ ให้ลงสู่ทวารหนัก (ใบ, ดอก)
19. ช่วยรักษาและป้องกัน โรคเลือดออกตามไรฟัน เนื่องจากมีวิตามินซีในปริมาณที่สูงอยู่พอสมควร (น้ำกระเจี๊ยบ)
20. ช่วยในการย่อยอาหาร ใช้เป็นยาระบาย ช่วยหล่อลื่นลำไส้ ทำให้อุจจาระนิ่มขึ้น (น้ำกระเจี๊ยบ, เมล็ด, ยอดและใบ)
21. ในอียิปต์ มีการใช้ทั้งต้นนำมาต้มน้ำดื่มเป็นยาลดน้ำหนักเนื่องจากเป็นยาระบาย และยังช่วยฆ่าเชื้อในลำไส้ได้อีกด้วย (ทั้งต้น)
22. ช่วยรักษาโรคกระเพาะ และลำไส้อักเสบ ด้วยการนำผลหั่นนำมาบดเป็นผง ใช้รับประทานครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ แล้วดื่มน้ำตามวันละ 3-4 ครั้ง (ผล)
23. ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร (ผล)

24. ใบกระเจี๊ยบแดง สรรพคุณช่วยแก้โรคพยาธิตัวจิ๊ด หรือจะใช้ผลอ่อนนำต้มรับประทานติดต่อกัน 5-8 วัน หรือจะใช้ร่วมกับผลสมในตำรับยาร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ หรือจะใช้ทั้งต้นใส่หม้อต้มกับน้ำ 3 ส่วน เคี่ยวไฟจนงวดให้เหลือ 1 ส่วน แล้วผสมกับน้ำผึ้งกึ่งหนึ่ง ใช้รับประทานวันละ 3 เวลา หรือจะรับประทานน้ำยาเปล่า ๆ ก็ได้จนจนหมดน้ำยา (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 แก่โรคนี้ในกระเพาะปัสสาวะยับยั้งเชื้อแบคทีเรียในทางเดินปัสสาวะ ลดอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบมีอาการปวดแสบ โดยใช้กระเจี๊ยบแห้งบดเป็นผงประมาณ 3 กรัม นำมาชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย ใช้ดื่มวันละ 3 ครั้ง ประมาณ 7 วัน หรือจนกว่าจะหาย ซึ่งจากรายงานการวิจัยพบว่าผู้ป่วยที่ดื่มน้ำกระเจี๊ยบแดงขนาด 3 กรัม ชงกับน้ำเดือด 1 แก้ว ดื่มวันละ 3 ครั้ง เป็นระยะเวลา 1 ปี พบว่าผู้ป่วยกว่า 80% มีปัสสาวะที่ใสขึ้นกว่าเดิม และยังพบว่าปัสสาวะมีความกรดมากขึ้น จึงช่วยในการฆ่าเชื้อในทางเดินปัสสาวะได้เป็นอย่างดี (น้ำกระเจี๊ยบแดง, เมล็ด)
27. ช่วยแก้อาการขัดเบา โดยใช้กลีบเลี้ยงของผลหรือกลีบรองดอกสีม่วงแดง นำมาตากแห้งแล้วบดให้เป็นผง นำมาใช้ครั้งละ 1 ช้อนชา

- (ประมาณ 3 กรัม) ใช้ร่วมกับน้ำเดือด 1 ถ้วย (ประมาณ 250 มิลลิลิตร) แล้วนำมาเฉพาะน้ำสีแดงใส วันละ 3 ครั้ง ดื่มติดต่อกันทุกวัน จนกว่าอาการจะดีขึ้นและหายไป (น้ำกระเจี๊ยบแดง)
28. ช่วยป้องกัน โรคต่อมลูกหมากโต (น้ำกระเจี๊ยบแดง)
29. ช่วยเพิ่มการหลั่งน้ำดีจากตับ และช่วยป้องกันไม่ให้ตับถูกทำลาย (น้ำกระเจี๊ยบแดง, เมล็ด)
30. สรรพคุณดอกกระเจี๊ยบแดง ช่วยรักษาไตพิการ (น้ำกระเจี๊ยบแดง)
31. กระเจี๊ยบแดง สรรพคุณทางยาเมล็ดช่วยแก้ดีพิการ (เมล็ด)
32. กระเจี๊ยบแดงมีฤทธิ์ด้านการเกิดพิษต่อตับ และช่วยป้องกันตับจากการถูกทำลายจากสารพิษ โดยมีงานวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่าสารสกัดด้วยน้ำ (Anthocyanins) และสาร Protocatechuic Acid ของกระเจี๊ยบแดง สามารถช่วยลดความเป็นพิษต่อตับจากสารพิษได้หลายชนิด (น้ำกระเจี๊ยบแดง)
33. ใบใช้ตำพอกฝี หรือใช้ต้มน้ำเพื่อใช้ล้างแผลได้ (ใบ)
34. ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของกระเจี๊ยบแดง ช่วยลดอาการบวม ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ยับยั้งเชื้อราอะฟลาท็อกซิน ไวรัสริบยับยั้งเนื้องอก ช่วยขับกรดยูริก คล้ายกล้ามเนื้อเรียบ และลดความเจ็บปวด
35. สารสกัดจากกลีบดอกของกระเจี๊ยบแดงมีฤทธิ์คล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจนในเพศหญิง จึงเชื่อว่่าน่าจะเป็นประโยชน์ต่อสตรีวัยทองไม่มากนัก (กลีบดอก)
36. ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง โดยสารแอนโทไซยานินจากกระเจี๊ยบมีฤทธิ์ช่วยยับยั้งออกซิเดชันของไขมันเลว และยับยั้ง

กายตายของมาโครฟาจ โดยมีสาร Dp3-Sam ซึ่งเป็นแอนโทไซยานินชนิดหนึ่งที่มีฤทธิ์ช่วยกำจัดเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวในห้องทดลองได้ จึงมีผลในการช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง และอาจช่วยชะลอการลุกลามของมะเร็งบางชนิดได้ (น้ำกระเจี๊ยบแดง)

ประโยชน์ของกระเจี๊ยบแดง

1. กระเจี๊ยบมีสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) และมีสารโพลีฟีนอล ซึ่งได้แก่ Protocatechuic Acid ที่มีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยชะลอความแก่และช่วยให้เส้นเลือดอ่อนนุ่มได้
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 ผลิตภัณฑ์ชาชง กระเจี๊ยบแดงอบแห้ง กระเจี๊ยบแดงแคปซูล เครื่องดื่มต่าง ๆ ใช้ในอุตสาหกรรมสีผสมอาหาร หรือใช้ในอุตสาหกรรมอาหาร ได้แก่ แยม เยลลี่ เบเกอรี่ ไอศกรีม ไวน์

- น้ำหวาน ซอส เป็นต้น รวมไปถึงในอุตสาหกรรมเครื่องสำอาง เช่น โลชั่น ครีมกระเจี๊ยบแดง เจลอาบน้ำ ครีมขัดผิว เป็นต้น
6. น้ำคั้นของดอกหนึ่งจะมีกรดผลไม้หรือ AHA อยู่หลายชนิดในปริมาณสูง จึงมีการนำมาผลิตเป็นเครื่องสำอางประเภทครีมหน้าใส
7. เมื่อดอกกระเจี๊ยบแดง เช่น แกงส้มดอกกระเจี๊ยบ ยำดอกกระเจี๊ยบ แยมดอกกระเจี๊ยบ ดอกกระเจี๊ยบแช่อิ่ม กระเจี๊ยบกวาน ซากระเจี๊ยบแดง น้ำกระเจี๊ยบแดง เป็นต้น
8. ในแอฟริกาได้มีการนำมันจากเมล็ดเป็นยารักษาแผลให้อูฐ
9. นอกจากนี้ลำต้นของกระเจี๊ยบแดงยังสามารถนำมาทำเป็นเชือกปอได้อีกด้วย

น้ำกระเจี๊ยบใส่พุทราจีน

น้ำกระเจี๊ยบใส่พุทราจีน นอกจากจะช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยลดน้ำหนักแล้ว กระเจี๊ยบยังช่วยลดความดันโลหิต ช่วยย่อยอาหาร เป็นยาระบาย ละลายเสมหะ และแก้กระหายน้ำจะ ส่วนพุทราจีน เป็นยาบำรุงเลือด ช่วยบำรุงสายตาและผิวให้สุขภาพดีไม่เป็นโรคเกี่ยวกับผิวพรรณและ สายตา ตาไม่ฟาง และไม่บอดกลางคืน ช่วยบำรุงประสาท เลือด กระเพาะอาหารและ ม้ามจะ ซึ่งตามสูตรของคนจีน ต้องใส่พุทราจีนแห้งลงไปต้มด้วยนะคะ เพื่อป้องกันฤทธิ์ของกระเจี๊ยบไปกัดไตและปอดคะ Cr อาจารย์ แพทย์พร ยอดแก้ว

ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ

คุณค่าทางอาหารให้วิตามินเอสูงมาก ซึ่งช่วยบำรุงสายตารองลงมา มีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน

คุณค่าทางยาช่วยขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต เป็นยาระบายอ่อนๆ และช่วยแก้อาการกระหายน้ำ

ที่สำคัญช่วยล้างไขมันในเลือดที่มีมากเกินไป เมื่อไขมันถูกล้างออกมาเรื่อยๆ โดยการกินน้ำกระเจียบ+พุทราจีนผงช่วยลดเลือดก็จะยืดหยุ่น บีบตัวและขยายตัว เพื่อให้การไหลเวียนของเลือดสะดวกขึ้น บีบตัวและขยายตัว ตามจังหวะการเต้นของหัวใจให้สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่มีไขมันมาขัดขวางพวกเส้นเลือดขดก็จะพอทุเลาลงได้แล้วยังช่วยให้เส้นเลือดแข็งแรง ไม่เปราะ

มาดูสรรพคุณของกระเจียบกันให้ชัดๆอีกทีนะ

1. เป็นยาลดไขมันในเส้นเลือด และช่วยลดน้ำหนักด้วยค่ะ (ชอบมากเลยค่ะแบบนี้ ลดความอ้วนได้ดี ปลอดภัยและไม่แพง)
2. ลดความดันโลหิตได้โดยไม่มีผลข้างเคียง (ช่วยให้)
3. น้ำกระเจียบทำให้ความเหนียวข้นของเลือดลดลง
4. ช่วยรักษาโรคเส้นโลหิตแข็งเปราะได้ดี
5. มีฤทธิ์ขับปัสสาวะเป็นการช่วยลดความดัน อีกทางหนึ่ง
6. ช่วยย่อยอาหารเพราะไม่เพิ่มการหลั่งของกรดในกระเพาะอาหาร
7. เพิ่มการหลั่งน้ำดีจากตับ

8. เป็นเครื่องดื่มหักช่วยให้อารมณ์สดชื่นเพราะมีกรดซิตริกอยู่
9. มีสารแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
กระเจี๊ยบมีสรรพคุณแก้ร้อนเฟอีย บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก่ดีพิการ
แก้ปัสสาวะพิการ แก้คอแห้งกระหายน้ำ แก่ความดันโลหิตสูง กัด
เสมหะ แก่ไอ ขับเมือกมันในลำไส้ บำรุงโลหิต ลดอุณหภูมิใน
ร่างกาย แก่โรคเบาหวาน แก่เส้นเลือดตีบตัน นอกจากนี้ ยังเป็น
ส่วนผสมในตำรับยาที่ใช้ร่วมกับสมุนไพรอื่นเป็นยาถ่ายพยาธิ
ตัวจิ๊ดด้วยละ

วิธีทำน้ำกระเจี๊ยบแดงกับพุทราจีน

ส่วนผสมประกอบด้วย เตรียมกระเจี๊ยบ 1 กำมือ]พุทราจีน 1 กำมือ
ล้างน้ำให้สะอาดบีบพุทราจีนให้แตก ใส่รวมกันลง
ภาชนะเติมน้ำเปล่า 2 ลิตร ต้มให้เดือดสักพักหนึ่งแล้วกลง เท
กรองเนื้อออกให้เหลือแต่น้ำ เติมน้ำตาลแล้วชิม ถ้าไม่เติมน้ำตาล
ใช้ใบหญ้าหวาน หรือลำไยตากแห้ง แทนน้ำตาลจะได้ความหวาน
จากธรรมชาติที่ไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง ทำเก็บใส่ขวดแช่เย็น
เอาไว้ดื่มได้หลายวัน

ข้อแนะนำ

-ไม่ควรดื่มกระเจี๊ยบกินเดี่ยวๆ เป็นเวลานานๆ เพราะจะ
ทำให้ไตเสื่อม จึงต้องมีพุทราจีน

ตากแห้งผสมลงไปเป็นตัวแก้และยังช่วยบำรุงไตไป
พร้อมกัน

-ไม่เติมน้ำตาลหรือเติมน้ำก็ได้แต่ไม่ควรเติมน้ำตาลให้
หวานเกินไป

บทที่2 กระจายตำกับสรรพคุณ

ในบทนี้กล่าวถึงสรรพคุณต่าง ๆ ของกระจายตำอย่างกว้างขวางรวบรวมได้ถึง 45 ข้อต่อเนื่องกันขอเชิญศึกษารายละเอียดได้เลยครับ

1. จากการค้นคว้าเอกสารงานวิจัยพบว่า สมุนไพรไทยกระจายตำนั้นมีสรรพคุณมากมาย และสามารถช่วยรักษาโรคต่าง ๆ ได้เกือบ 100 ชนิด
2. ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยชะลอความแก่ มีคุณค่าทางคงกระพันชาตรี ด้วยการใช้น้ำนำมาหั่นเป็นแว่น แล้วนำไปตากแดดจนแห้ง นำมาบดให้เป็นผงละเอียดผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นยาลูกกลอน ใช้กินเช้าเย็น
3. ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง ด้วยการใช้น้ำผสมกับสมุนไพรชนิดอื่นเป็นยาตองเหล้า(เหล้า)
4. ว่านกระจายตำ สรรพคุณช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (เหล้า)
5. ช่วยบำรุงผิวพรรณของสตรีให้สวยสดใส ดูผุดผ่อง (เหล้า)
6. ช่วยบำรุงฮอร์โมนเพศชาย หากสุขภาพสตรีทานแล้วจะช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนทางเพศ (เหล้า)
7. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ บำรุงสมรรถภาพทางเพศชาย แก้กามตายด้าน ด้วยการใช้น้ำสดนำมาดองกับเหล้าขาวและน้ำผึ้งแท้ (ในอัตราส่วน 1 กิโลกรัม : เหล้าขาว 3 ขวด : น้ำผึ้ง 1 ขวด) ดองทิ้งไว้ประมาณ 9-15 วัน แล้วนำมาใช้ดื่มวันละ 1-2 เป๊ก (เหล้า (กระจายตำไม่ได้เป็นยาปลูกอารมณ์ทางเพศแต่ช่วยทำให้อวัยวะเพศชายแข็งตัวได้ง่ายและบ่อยขึ้น มี

ระยะเวลาในการแข็งตัวที่นานขึ้น และสำหรับผู้ที่ไม่ได้มี
ปัญหาดังกล่าวก็สามารถรับประทานเพื่อช่วยเพิ่มความ
แข็งแรงขึ้นได้)

8. ช่วยกระตุ้นระบบประสาท บำรุงประสาท ทำให้ร่างกาย
กระชุ่มกระชวย (เหง้า)
9. ช่วยในการนอนหลับ แก้อาการนอนไม่ค่อยหลับในตอน
กลางคืน ช่วยทำให้นอนหลับดีขึ้น (เหง้า)
10. ช่วยบำรุงหัวใจช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ แก้อาการหัวใจ (เหง้า)
11. ช่วยบำรุงโลหิตของสตรี (เหง้า)
12. ช่วยในระบบหมุนโลหิตของร่างกาย ทำให้โลหิตไหลเวียนได้
ดีขึ้น (เหง้า)
13. ช่วยทำให้เจริญอาหาร (เหง้า)
14. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต รักษาสมดุลของความดันโลหิต
(เหง้า)
15. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (เหง้า)
16. ช่วยรักษาโรคภูมิแพ้ (เหง้า)
17. ช่วยแก้หอบหืด (เหง้า)
18. ช่วยแก้อาการใจสั่นหวิว แก้อาการวิงเวียน (เหง้า)
19. เหง้าใช้ต้มดื่มแก้อาการหวัด ช่วยรักษาหวัด (เหง้า)
20. ช่วยรักษาแผลในช่องปาก ปากเป็นแผล ปากเปื่อย ปากแห้ง
(เหง้า)
21. ช่วยแก้อาการชักในเด็ก แก้อาการชักในเด็ก (เหง้า)
22. ช่วยแก้อาการแน่นหน้าอก (เหง้า)

23. ช่วยรักษาโรคในช่องท้อง มีฤทธิ์ต่อต้านเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ (เหง้า)
24. ช่วยขับลม แก้อาการจุกเสียด (เหง้า)
25. ช่วยแก้อาการปวดท้อง ปวดมวนในท้อง อาการท้องเดิน (เหง้า)หากมีอาการท้องเดินให้ใช้เหง้านำมาปิ้งไฟให้สุกแล้วนำมาตำให้ละเอียดใช้ผสมกับน้ำปูนใสแล้วคั้นเอาแต่น้ำมาดื่ม ครั้งละ 3-5 ช้อนแกงหลังจากการถ่ายเนื่องมีอาการท้องเดิน (เหง้า)
26. ช่วยรักษาโรคท้องร่วง (เหง้า)
27. ช่วยในการย่อยอาหาร รักษากระบวนการย่อยอาหารให้เกิดความสมดุล (เหง้า)
28. กระชายดำ สรรพคุณแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ (เหง้า)
29. ช่วยรักษาโรคบิด แก้อาการบิดเป็นมูกเลือด (เหง้า)
30. สรรพคุณกระชายดำ ช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหาร อันเนื่องมาจากการรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา (เหง้า)
31. ช่วยขับปัสสาวะ แก้อาการขัดเบา แก่ปัสสาวะพิการ (เหง้า)
32. ช่วยแก้อาการตกขาวของสตรี (เหง้า)
33. ช่วยขับประจำเดือน แก้อาการประจำเดือนมาไม่เป็นปกติของสตรี (เหง้า)
34. เหง้าใช้โหลกผสมกับเหล้าขาวคั้นเป็นน้ำดื่ม ช่วยแก้โรคมดลูกพิการ มดลูกหย่อนได้ (เหง้า)
35. ช่วยแก้ฝีอักเสบ (เหง้า)
36. ช่วยรักษากลาถกเลื่อน (เหง้า)

37. ช่วยแก้อาการปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดกล้ามเนื้อ และมีอาการเหนื่อยล้า (เหง้า)
38. ช่วยรักษาโรคปวดข้อ (เหง้า)
39. ช่วยรักษาโรคเก๊าท์ (เหง้า)
40. ช่วยแก้อาการเหน็บชา (เหง้า)
41. กระจายคำ สรรพคุณทางยาช่วยขับพิษต่างๆ ในร่างกาย (เหง้า)
42. ช่วยรักษาอาการมือเท้าเย็น (เหง้า)
43. กระจายคำมีฤทธิ์ในการช่วยรักษาเชื้อราที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคผิวหนัง (เหง้า)
44. เหง้าใช้ต้มกับน้ำให้ตรีหลังคลอดบุตรดื่ม จะช่วยขับน้ำนม รักษาอาการตกเลือด และช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น (เหง้า)
45. เพื่อเป็นยาอายุวัฒนะ ใช้เป็นยาแก้ปวดท้อง แก้โรคบิด และลมป่วงทุกชนิด

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