

ตำรายา ... สรรพคุณของพืชผัก



สรรพคุณของพืชผักแต่ละชนิด ว่ามีคุณประโยชน์ต่อการรักษาได้อย่างไรไว้ในหนังสือชื่อ ' **ยามหัศจรรย์สำหรับคุณ** ' เช่น

1. ปวดหัว กินปลามากๆ ทั้งปลาทะเล ปลาน้ำจืด น้ำมันจากปลา มีสรรพคุณป้องกันการปวดหัว กินพร้อม ๆ กับขิง จะช่วยบรรเทาอาการปวดหัวลง
2. แผลระลอก เป็นแพ้ทั้งฝุ่นและเกสรดอกไม้ ให้กินโยเกิร์ต หรือนมเปรี้ยว
3. โรคหัวใจ ตึ่มชาเขียว เป็นประจำ สารในชาเขียวช่วยป้องกันไม่ให้ไขมันไปจับตัวตามผนังหลอดเลือด
4. โรคนอนไม่หลับ ตึ่มน้ำขี้ เป็นประจำ สารในน้ำขี้มีฤทธิ์เป็นยากล่อมประสาททำให้นอนหลับฝันดี
5. โรคหืดหอบ กินหอม ต้นหอม หรือ หัวหอม ก็ได้มีตัวยาทำให้หลอดลมปลอดโปร่ง
6. โรคไขข้ออักเสบ กินปลาเท่านั้น แก้ไขเป็นปกติได้ ได้แก่ ปลาแซลมอน ปลาทูน่า (ปลาโอ) ปลาแมคเคอเรล ปลาชาตินส์ (ปลากระป๋อง) น้ำมันปลาทำให้โรคไขข้ออักเสบบรรเทาลง
7. ท้องผูก ท้องอืด ให้กินกล้วย หรือ ขิง กล้วยทำให้ไม่ท้องผูก และขิงทำให้อาการคลื่นไส้ในตอนเช้าหายไป
8. ติดเชื้อในถุงกระเพาะปัสสาวะ ให้ กินน้ำคั้นจากลูกแคนเบอร์รี่ (ไม้เมืองหนาว) กรดเข้มข้นในลูกไม้ฆ่าแบคทีเรียได้
9. โรคหงุดหงิด ฟุ้งซ่านโดยเฉพาะเกิดในผู้หญิงสูงอายุด้วย ให้กินข้าวโพดช่วยบรรเทาอาการเครียด วิดกกังวล และความคิดสับสนได้
10. โรคกระดูกพรุน ทั้งกระดูกเปราะและแตกง่าย แก้ไขได้โดยให้กิน सबประรด ซึ่งมีสารแมงกานีสอยู่มาก ช่วยให้กระดูกแข็งแรงได้

11. ความจำเสื่อม แก้ไขโดย กินหอยนางรม หอยแครงหรือหอยอื่น ๆ ซึ่งในเนื้อหอยมีสารสังกะสีช่วยบำรุงสมองได้ดี

12. เป็นหวัด กินกระเทียม ทำให้อมุกโปร่ง สมองโล่ง กระเทียมช่วยลดไขมันในเลือดได้อีกด้วย

13. ไอ จาม กินพริกแดง สารที่นำมาทำยาแก้ไอ นั้นสกัดมาจากพริกแดง

โดยเฉพาะรำข้าวกะหล่ำปลี ช่วยให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจนได้ในปริมาณที่เหมาะสม ข้อสำคัญอย่ากินไ้มาก เพราะใช้ฮอร์โมนเอสโตรเจนในการเร่งการเจริญเติบโต ช่วยให้อาการป็นป่วนในท้องเมื่อเชื้อโรคบิดเล่นงานทุเลาลง ที่มีอยู่ในผลไม้ชนิดนี้ทำลายไขมันแล้ว ' คอลเลสเตอรอล ' ได้ ทำให้ระดับความดันเลือดลดลง ซึ่งมีอินซูลินทำให้น้ำตาลในเลือดสมดุลได้ พืชผักที่กินเป็นอาหารประจำวันนั้นนอกจากจะอิ่มท้องแล้วยังมีสรรพคุณช่วยสร้างความสมดุลภายในร่างกาย ช่วยป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บชนิดต่างๆ ได้ถ้าได้เรียนรู้ที่จะรู้จักเลือกกินให้เหมาะกับตนเอง โดยเฉพาะพืชสมุนไพรไทยนั้นนับเป็นหนึ่งในความภาคภูมิใจของคนไทยเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านในท้องถิ่นอันควรปกป้องหวงแหนและอนุรักษ์ไว้ให้เป็นมรดกแก่ลูกหลาน ไทยขอให้ช่วยกันป้องกันไม่ให้ตกไปอยู่ในมือของคนต่างชาติที่จ้องฉกฉวยผลประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติของเราไปเป็นของตนทุกวิถีทาง ดังนั้นอนุชนรุ่นหลังจึงควรที่จะได้นำมาศึกษา ค้นคว้า และคิดค้นตามแนวทางที่บรรพบุรุษของเราท่านได้วางพื้นฐานไว้ให้เพื่อนำมาใช้ ให้เป็นประโยชน์ในด้านโภชนาการของคนไทยต่อไป.

14. มะเร็งเต้านม กินข้าวสาลี รำข้าว และกะหล่ำปลีจะช่วยป้องกันได้ดี

15. มะเร็งปอด กินส้ม และ ผักใบเขียว วิตามินเอ อยู่มากจะช่วยป้องกันการก่อพิษของสารเบต้าแคโรทีน

16. แผลในกระเพาะอาหาร กินกะหล่ำปลี ซึ่งมีสารเคมีช่วยทำให้แผลเรื้อรังในกระเพาะอาหาร และถ้าใส่เล็กหายขาดได้

17. โรคท้องร่วง กินแอปเปิ้ลสดทั้งเปลือก

18. เส้นเลือดตีบ กินผลโอ๊ควาโด แก้ได้เพราะไขมันดี ' โมโรอันแซตเทอเรต

19. ความดันโลหิตสูง กินผลโอลีฟ และผักขึ้นฉ่ายพืชทั้งสองชนิดนี้มีสารเคมี

20. น้ำตาลในเลือดไม่สมดุล กินผักบร็อกโคลี่ และถั่วลิสง คุณประโยชน์ของพืชสมุนไพร