

ธรรมชาติบำบัด

น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

วารารณ กิริพัฒน์¹

น้ำสมุนไพรเป็นเครื่องดื่มที่ทำจากส่วนประกอบต่างๆ ของพืชผัก ผลไม้ และธัญพืช ไม่ว่าจะ เป็นดอก ราก ใบ ผล หัว หรือเมล็ด คุณค่าและประโยชน์คือ มีสรรพคุณทางยาและคุณค่าทางโภชนาการ ดื่มแก้กระหาย ทำให้สดชื่น และรักษาภาวะสมดุลของร่างกาย

น้ำสมุนไพรที่นิยมบริโภคแบ่งเป็น 4 ประเภทคือ

- น้ำผลไม้สด ได้แก่ น้ำส้ม น้ำฝรั่ง สับปะรด มะขาม มะเฟือง ทับทิม เสาวรส
- น้ำผักสด ได้แก่ น้ำใบบวบก ใบเตย มะเขือเทศ มะระจันทน์ ผักโขม คื่นช่าย แครอท พักทอง
- น้ำธัญพืช ได้แก่ น้ำเม็ดแมงลัก ลูกเดือย น้ำเต้าหู้ น้ำอาร์ซี
- น้ำชาสมุนไพร ได้แก่ น้ำจิง มะตูม น้ำกะเพรา

วิธีการทำน้ำสมุนไพรไม่มีอะไรยุ่งยากหรือแตกต่างกันมากนัก สามารถปรุงแต่งรสชาติ และสีสันทันให้น่าดื่มได้ตามความชอบแต่สิ่งที่จะต้องคำนึงถึงก็คือ

1. ชนิดและสรรพคุณของพืชที่นำมาใช้ ต้องเลือกชนิดที่เหมาะสมกับโรคที่เป็น ในกรณีที่ไม่มีโรคเฉพาะใดๆ ก็ควรทราบข้อมูลสรรพคุณด้วย

2. ชนิดและปริมาณของสารปรุงรส เช่น น้ำตาล เกลือ เนื่องจากน้ำตาลทรายขาวที่ผ่านกระบวนการผลิตที่ใช้กรดและสารฟอกขาว จัดเป็นสารอันตรายในทางธรรมชาติบำบัด จึงควรเลือกใช้ น้ำตาลอ้อย น้ำตาลกรวด หรือน้ำผึ้งแท้ แทนได้ในปริมาณไม่มากนัก เพราะน้ำตาลก็คือ น้ำตาล ส่วนเกลือก็น่าจะเป็นเกลือธรรมชาติที่เรียกกันว่าเกลือทะเลหรือเกลือสมุทร ที่ไม่ผ่านกระบวนการฟอกขาว และใช้ในปริมาณที่ไม่มากเช่นกัน

3. ความสดใหม่ของพืชที่ใช้ ยิ่งสดใหม่ยิ่งดี และในกระบวนการปรุงก็ควรหลีกเลี่ยงการให้ความร้อน หากต้องใช้ก็ใช้ความร้อนไม่สูงและไม่นานจึงจะได้ประโยชน์คุ้มค่ากับการทำ

น้ำใบเตย ใบสดต้มน้ำดื่ม แก้กระหายน้ำ บำรุงหัวใจ ทำให้ชุ่มชื้น

- ส่วนผสม*
- ใบเตยสด 10-15 ใบ
 - น้ำสะอาด 2 ถ้วย
 - น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ
 - น้ำแข็งทุบละเอียด

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แผนกวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป ภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

วิธีทำ นำใบเตยสดไม่อ่อนไม่แก่มาหั่นตามขวาง ส่วนหนึ่งนำไปต้มกับน้ำเดือด เคี้ยว 5-10 นาที เติมน้ำตาล ใบเตยอีกส่วนเอาไปปั่นละเอียด คั้นเอาน้ำสีเขียวเติมลงในหม้อต้ม พอเดือดยกกลง ใส่ น้ำแข็งเมื่อจะดื่ม

น้ำมะขามป้อม ผลสดเป็นยาบำรุง ทำให้สดชื่น แก้กษะหาย แก้อาเจียน แก่หวัด เลือดออกตามไรฟัน ขับปัสสาวะ แก่คอแห้ง ใบสดนำมาต้ม กินกับขมิ้นน้ำ นำมาตำพอกหรือทาแผลฝีในคันมีน้ำหนอง น้ำเหลือง และผิวหนังอักเสบ ผลแห้ง บดขงกินแก้บิด ท้องเสีย ดีซ่าน โลหิตจาง แก่ตกเลือด

- ส่วนผสม*
- ผลมะขามป้อมแก่จัด 1 ถ้วย (250 กรัม)
 - น้ำสะอาด 2 ถ้วย
 - น้ำเชื่อม $\frac{1}{3}$ ถ้วย
 - เกลือป่น 1 ช้อนชา
 - น้ำแข็งทุบละเอียด

วิธีทำ ล้างมะขามป้อม ผ่าแคะเมล็ดออก ใส่เครื่องปั่นเติมน้ำ, น้ำเชื่อม, เกลือป่น เวลาดื่มเติมน้ำแข็ง จะได้น้ำผลไม้รสเปรี้ยว เค็ม หวาน และฝาดเล็กน้อย ดื่มแล้วชุ่มคอ

น้ำหม่อน ผลสด ทำให้ชุ่มคอ บำรุงไต แก้อาการหน้ามืด ตาลาย หูอื้อ คอแห้ง ช่วยระบายท้อง ช่วยให้นอนหลับ และแก้โรครุมตึก

วิธีทำเช่นเดียวกับน้ำมะขามป้อม

น้ำมะระขี้นก มะระขี้นกใช้ผลอ่อนทำเป็นน้ำคั้น มี alpha และ Beta-mormordicine และโปรตีนพิเศษชื่อ MAP 30 ที่สามารถยับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อ HIV ได้ ลดน้ำตาลในเลือดได้ น้ำคั้นดื่มได้ผลดีกว่ากินสดหรือต้ม

- ส่วนผสม*
- ผลมะระสีเขียว 6 ผล
 - น้ำสะอาด 2 ถ้วย
 - น้ำตาลกรวด 2 ช้อนโต๊ะ
 - น้ำใบเตย $\frac{1}{2}$ ถ้วย

- น้ำมะกรูดสด $\frac{1}{2}$ ผล

วิธีทำนำมะระขี้นกที่ผ่าเอาเมล็ดออกแล้วไปคั้นกรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาลกรวด น้ำใบเตย น้ำมะกรูดสด เวลาดื่มเติมน้ำแข็งก็ได้

น้ำใบว่านกาบหอย ได้น้ำสีชมพูม่วง แก้อาเจียน แก่หวัด เจ็บคอ

- ส่วนผสม*
- ใบว่านกาบหอย 5-10 ใบ
 - น้ำสะอาด 2-3 ถ้วย
 - น้ำมะนาว 1 ผล
 - น้ำตาลกรวด 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ ต้มใบว่านกาบหอยในน้ำสะอาด จนสีออกชมพูม่วง เติมน้ำตาลกรวด ยกกลงเติมน้ำมะนาวหรือน้ำมะกรูดใส่น้ำแข็งเกล็ด

หากมีใบมะขามอ่อนหรือฝักมะขามเขียวแก่ใส่ลงไปด้วยขณะต้ม จะได้รสชาติและสรรพคุณเพิ่มขึ้น หรือเติมเมล็ดทับทิมลงไปด้วยก่อนใส่น้ำแข็งก็จะช่วยเพิ่มสีส้มและคุณค่าทางยาให้น่ารับประทานมากขึ้น

น้ำผักและน้ำผลไม้สดจัดเป็นน้ำสมุนไพรที่ดี น้ำผักใบเขียวมีวิตามินเกลือแร่สูง มีเอนไซม์สด มีคลอโรฟิลล์ที่พบว่ามีโครงสร้างโมเลกุลคล้ายฮีโมโกลบินในเม็ดเลือดแดงที่อาจทำให้เม็ดเลือดแดงมีปริมาณมากขึ้น และทำงานได้ดีขึ้น น้ำผักสีส้ม แดง เหลือง เช่น บีทรูท แครอท ฟักทอง มีวิตามินเอ และแคโรทีนอยด์ ช่วยบำรุงสายตา และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

น้ำผลไม้ที่จัดว่าเป็นผลไม้จากสวรรค์ ซึ่งคนไทยรู้จักคุ้นเคยเป็นอย่างดี คือ น้ำมะพร้าว เป็นน้ำที่มีคุณสมบัติในการล้างพิษที่วิเศษมาก ในโปรแกรมการล้างพิษด้วยวิธีธรรมชาติจะต้องมีน้ำมะพร้าวในเมนูเสมอ สรรพคุณปรากฏในตำรายาไทย จีน อินเดีย และทุกประเทศในเอเชีย ทั้งยังปรากฏในพิธีกรรมทางวัฒนธรรมของประเทศต่างๆ มาเป็นเวลานาน

น้ำมะขามป้อม น้ำกระทกรก (เสาวรส) น้ำแดงโม และน้ำผลไม้สดทุกชนิด หากใครได้ดื่มแล้วจะสดชื่นและได้คุณประโยชน์เป็นยารักษาโรคชั้นดี โดยไม่ต้องไปหาหมอให้เดือดร้อนรำคาญใจ

ประเทศไทยเราเป็นประเทศที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีแดดตลอดปี ทำให้ผักผลไม้เหล่านี้ได้รับพลังจากธรรมชาติ มีพืชผักผลไม้ให้กินกันทุกฤดูกาล จึงควรมองให้เห็นถึงคุณค่าในสิ่งดีๆ ที่มีอยู่และรักษาไว้ให้ลูกหลานต่อไป ทั้งพันธุ์พืชพื้นบ้าน และภูมิปัญญาในการอยู่การกินที่มีประวัติศาสตร์มายาวนาน และได้รับการทดลองทดสอบมาแล้วอย่างลงตัวว่า เหมาะสมกับการดำรงชีวิตของผู้คนในภูมิภาคนี้

ผู้เขียนมีประเด็นฝากไว้เป็นข้อให้ร่วมคิดร่วมแสดงความคิดเห็นคือ เรื่องเกี่ยวกับ “น้ำ” เนื่องจากแนวปฏิบัติในแต่ละสำนักมีเหตุผลที่แตกต่างกัน จึงเป็นเรื่องที่ต้องนำไปปฏิบัติทดลองด้วยตนเอง เช่น แนวคิดของแมคโครไบโอติกส์ แนะนำให้ดื่มน้ำแต่น้อย ดื่มน้ำที่รู้สึกกระหาย เพราะเห็นว่าการดื่มน้ำมากเป็นการเพิ่มภาระให้ไตต้องทำงานหนักมากขึ้น ส่วนอีกแนว เห็นว่า ในร่างกายของเรามีสารพิษสะสมอยู่ ทั้งจากธรรมชาติของร่างกายและจากภายนอก จำเป็นต้องใช้น้ำเข้าไปชำระล้างให้สะอาดจึงจะเป็นผลดีต่อสุขภาพ และในประเทศเขตร้อนซึ่งมีการระเหยของน้ำจากร่างกายออกไปมาก จึงต้องใส่เพิ่ม เพราะน้ำเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของทุกกระบวนการในร่างกาย นับเป็นประเด็นที่น่าสนใจมาก โปรดติดตามวิถีปฏิบัติธรรมชาติบำบัดในตอนต่อไป แล้วมาช่วยกันคิดด้วยกันนะคะ

น้ำผักผลไม้กับการบำบัดโรค จากคำแนะนำของหมอเจคือบ วาทักกันเชรี และประสบการณ์ของผู้เขียน

1. อาหารเป็นพิษอย่างรุนแรง
 - น้ำมะพร้าวอ่อน
2. ไข้หวัด
 - น้ำมะนาวอุ่น น้ำขิง น้ำส้ม แครอทไชเท้า กระเทียม
 - คลุมโปงอบไอน้ำ โดยสูดไอน้ำจากน้ำร้อนที่ผสมใบหูเสือกับเกลือเล็กน้อย หรือแบบไทยก็ใช้หัวหอมแดงต้มกับใบมะขามสด
3. ท้องเสีย
 - ดื่มน้ำแอปเปิ้ล น้ำกระเทียม บีทรูททับทิม สับปะรด มะพร้าว
 - นอนพักให้เต็มที่
4. อาการหายใจลำบาก/กลืนลำบาก
 - ดื่มน้ำสับปะรด โดยอมกลั้วคอและปากแล้วค่อยๆ กลืนช้าๆ
 - ดื่มน้ำผสมหัวหอม หัวกระเทียมคั้นสด เจือจางด้วยน้ำ
5. เป็นไข้
 - งดอาหารแป้ง
 - ดื่มน้ำมะนาวและน้ำผึ้ง ตอนเช้า
 - ดื่มน้ำอุ่นผสมกระเทียมและหอมแดงคั้น 1 ช้อนชา
 - น้ำใบกระหล่ำ 3-4 ใบ เฉพาะกลีบนอก
 - น้ำผักเขียว น้ำใบโหระพา น้ำทับทิม น้ำส้มเขียวหวาน ส้มเซ็ง
 - นอนพักผ่อนอย่างเต็มที่
6. เจ็บคอ ใช้ผลไม้
 - แดงโม สับปะรด ผลไม้กลุ่มส้ม/วิตามินซีสูง
7. ลิว
 - กินมะละกอ แครอท แดงกวา ผักกาดหอม ผักขม หน่อไม้ฝรั่ง
8. ผม่วรง

- แห้ว สับปะรด กะหล่ำปลี โหระพา แมงลัก จิงข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง
แตงกวา พริกไทย ผักกาดหอม สาหร่าย หัวหอม (เครื่องต้มยำของไทยเราเอง)
- เซเลอรี่ ข้าวโอ๊ต ข้าวซ้อมมือ 10. วิตามินประจำวัน
- 9. อาหารไม่ย่อย - น้ำมะพร้าวอ่อน บีทรูท ทับทิม
- มะละกอ สับปะรด แอปเปิ้ล กะเพรา ผักขม ผักชีฝรั่ง

