

ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร

สมุนไพรไทย...เพื่อความงามเป็นไท

วารกรณ์ ศิริพัฒน์¹

คนไทยเราเป็นชนชาติที่รักอิสระ รักความสงบ มีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและรู้จักคำว่า “พอ” มาแต่โบราณ การอยู่กับธรรมชาติที่มีการพึ่งพาอาศัยกันระหว่างคนกับธรรมชาติได้สร้างนิสัยให้เกิดความคิดและพฤติกรรม ที่มีการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกันสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน แม้จะลดน้อยลงบ้างโดยแปรผกผันกับความเปลี่ยนแปลงของปัจจัยหลายอย่าง เช่น จำนวนประชากรที่เพิ่มมากขึ้น จนกล่าวได้ว่าอยู่ในภาวะประชากรล้นโลก การมีระบบเศรษฐกิจแบบเสรีนิยม นโยบายการผลิตเพื่อการส่งออกที่มีการใช้เทคโนโลยีที่ก้าวหน้า ทำให้ผลิตได้มากได้เร็ว โดยใช้ทรัพยากรมากและทำลายทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมอย่างรวดเร็วเช่นกัน

วิถีชีวิตใหม่ ทำให้ชีวิตของคนรุ่นใหม่ หลงลืมและละเลยทรัพยากรที่มีค่าสูงยิ่งอย่างหนึ่งของประเทศไทย (ที่จริงแล้วทรัพยากรเหล่านี้เป็นมรดกอันล้ำค่าในทุกชนชาติ) นั่นคือ สมุนไพร

โดยศัพท์บัญญัติ สมุนไพร อาจหมายถึงพืชที่ใช้ทำยา แต่ในทางชีวิตพืชชนิดเดียวกันนี้ เป็นทั้งอาหาร และยา และยังนำไปใช้ประโยชน์ได้อีกหลายทาง เช่น ต้นมะพร้าว ทั้งต้นใช้เป็นอาหารเป็นยา ใช้สร้างบ้านและห่อหุ้มร่างกาย เช่น ที่มนุษย์โบราณนำไปมะพร้าวมาร้อยพันรอบเอว ใช้เป็นเชื้อเพลิงให้พลังงานความร้อนในการทำกิจกรรมต่างๆ ใช้มุงหลังคา ทำซุ้ม ทำเครื่องมือดักจับปลา ใช้

ประกอบอาหาร ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าพืชหรือสมุนไพรทั้งหลายเป็นผู้ให้ปัจจัย 4 แก่มนุษย์และสรรพชีวิต แม้มนุษย์จะเอื้อเฟื้อต่อธรรมชาติน้อยลง แต่ธรรมชาติก็ยังคงเอื้อเฟื้อต่อมนุษย์ดั้งเดิมเท่าที่จะมีความสามารถทำได้ ดังนั้น หากมนุษย์เรามีจิตสำนึกร่วม และช่วยกันดูแลสร้างสรรค์ให้ธรรมชาติได้ทำหน้าที่รักษาสมดุลของโลกเอาไว้ได้ ให้มีความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติอย่างเต็มที่ ธรรมชาติก็จะเป็นที่พึ่งของมนุษย์ได้ตลอดไป

ในความอุดมสมบูรณ์แห่งธรรมชาติ มนุษย์ได้เรียนรู้ที่จะนำสิ่งเหล่านี้มาใช้อย่างชาญฉลาด และสืบทอดเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่ายิ่ง

ปัจจุบัน ประเทศไทยเริ่มหันกลับมาให้ความสนใจสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยบ้างแล้ว มีการนำสมุนไพรมาใช้ในงานสาธารณสุขให้เป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพที่ปลอดภัย หาง่ายและราคาถูก ยิ่งศึกษามากขึ้นเท่าไรก็ยิ่งพบว่า การนำสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ของบรรพชนไทยเราคือ จุมทรัพย์ทางภูมิปัญญาอันล้ำค่าอย่างมีอาจประเมินค่าได้ ท่านชิวโกมารักจัจ แพทย์ประจำพระองค์พระพุทธเจ้าได้เคยกล่าวไว้ว่า ขึ้นชื่อว่าต้นไม้ใบหญ้าและสมุนไพรทั้งหลายในชมพูทวีปนี้ ที่ใช้ทำยาไม่ได้นั้นไม่มีเลย

หลายทศวรรษที่ผ่านมา มนุษย์คิดประดิษฐ์สิ่งต่างๆ มากมายที่เกิดมลภาวะในกระบวนการผลิตและบริโภค สังคมถูกกระทบจากการเปลี่ยนแปลง

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ดังกล่าวเป็นลูกโซ่จนเกิดวิกฤตไปทุกด้านทั่วโลก ในช่วงเวลาหลังจากยุคอุตสาหกรรมล้ำเส้น ผู้คนส่วนหนึ่งเริ่มตระหนักถึงพิษภัยและวิกฤตที่เข้มข้นขึ้น เทคโนโลยีต่างๆ ถูกสร้างขึ้น เพื่อแก้ปัญหาและเดินหน้าเพื่อพัฒนาความเจริญก้าวหน้า โดยให้เกิดผลกระทบต่อชนชาติน้อยที่สุด มนุษย์จึงต้องมองธรรมชาติในภาพใหม่ เริ่มคิดถึงวิถีชีวิตในรูปแบบใหม่ ที่สามารถอยู่ร่วมกับธรรมชาติในรูปแบบความสัมพันธ์ที่กระทบโยงโยถึงกันของทุกสรรพสิ่ง ทัศนคติที่มีต่อการใช้พลังงาน การตัดดวงผลผลิตจากธรรมชาติถูกสะกดให้ยังคิดมากขึ้น ดังนั้นการเบียดเบียนธรรมชาติอย่างล้างผลาญต้องจบลง การมองธรรมชาติว่าเป็นเพียงทรัพยากรที่มีไว้ตอบสนองความต้องการบริโภคของมนุษย์ต้องเปลี่ยนไป วิสัยทัศน์ใหม่ที่ประสานสอดคล้องกับธรรมชาติต้องถูกนำมาปฏิบัติ การแสวงหาทางออกจากสภาพอันวิกฤตของสังคมอุตสาหกรรมนั้น ต้องเริ่มจากแนวคิดที่จะพึ่งพาตนเอง ลดการพึ่งพาเทคโนโลยีที่ต้องใช้ทรัพยากรธรรมชาติเกินกว่าความจำเป็น เมื่อเจ็บป่วยก็หันมาดูแลป้องกันรักษาสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ ปฏิบัติตนตามวิถีธรรมชาติมากขึ้น วิถีชีวิตที่สุขสงบจึงจะเกิดขึ้นได้ การพึ่งตนเองเป็นการลดละการเบียดเบียนผู้อื่น แม้การดำรงชีวิตของเราจะต้องพึ่งพาอาศัยกัน พึ่งพาอาศัยธรรมชาติ การพึ่งพาดังกล่าวเป็นปฏิสัมพันธ์ของการรับและการให้ของผู้ที่มีความคิดหลักต่อการไม่เบียดเบียนใคร คิดพึ่งตนเองเป็นเบื้องต้น การเลือกดูแลสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ ก็เป็นแนวทางหนึ่งของการพึ่งตนเองและสร้างศักยภาพให้เรามีความมั่นใจ ในการดูแลชีวิตและสุขภาพได้เป็นอย่างดี ซึ่งความรู้เหล่านี้มีอยู่แล้วในธรรมชาติและวัฒนธรรมของเรามาแต่โบราณ

จากคำกล่าวที่ว่า ต้นไม้ใบหญ้าและสมุนไพรทั้งหลายใช้เป็นยาได้ทั้งหมดในทุกชนชาติ จึงมีการเรียนรู้สั่งสมและถ่ายทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน แม้ในช่วงที่ผ่านมาจะถูกกละเลยไปบ้าง แต่ก็ยังคงมีผู้เก็บ

รักษาไว้ ผนวกกับความรู้สมัยใหม่ที่เข้ามาสนับสนุนให้ความรู้เหล่านั้นได้รับความเชื่อถือมากยิ่งขึ้น

ในปัจจุบันจากข้อมูลองค์การอนามัยโลก ประมาณการว่า ทั่วโลกมีผู้ป่วยด้วยโรคเบาหวานกว่า 200 ล้านคน ในแต่ละปีมีผู้เสียชีวิตด้วยโรคนี้นับถึง 100 ล้านคน คนอเมริกันเป็นโรคเบาหวาน 6% ของประชากรทั้งหมด ขณะที่คนไทยเป็นโรคนี้นับถึง 5% จากประชากรกว่า 60 ล้านคน ขณะเดียวกันก็พบว่า มีคนเป็นโรคเบาหวาน แต่ไม่รู้ว่าเป็นโรคนี้นับมีมากเป็น 1 เท่าตัวของผู้ที่รู้ อันมีสาเหตุเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงชีวิตความเป็นอยู่ การใช้ชีวิตอย่างคนเมือง การกินอาหารที่มีไขมัน และน้ำตาลในปริมาณสูง และที่สำคัญพบว่า มีแนวโน้มพบผู้ป่วยเบาหวานในคนอายุน้อยลง โรคเบาหวานเป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงานได้ตามปกติ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และถูกขับออกมาทางปัสสาวะ เนื่องจากร่างกายขาดฮอร์โมนอินซูลินที่สร้างมาจากตับอ่อน ฮอร์โมนนี้เป็นสารที่ช่วยนำน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ไปเผาผลาญกลายเป็นพลังงานเพื่อใช้ในชีวิตรประจำวัน ระดับปกติของน้ำตาลในเลือดคือ 70-110 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร ถ้าระดับน้ำตาลในเลือดสูงผิดปกติจะสามารถตรวจพบน้ำตาลในปัสสาวะ ที่คนโบราณสังเกตพบว่าปัสสาวะมีมดขึ้นนั่นเอง นอกจากนี้ยังมีโรคที่เกิดจากการกินที่ไม่ถูกต้อง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคกรดสีดวงทวาร โรคกระเพาะอาหาร ได้มีการศึกษาพบว่าผู้ป่วยนิยมใช้สมุนไพรร่วมไปกับการรักษาตามแผนปัจจุบันถึง 84% ทั้งนี้เพราะโดยปกติสมุนไพรก็เป็นอาหารที่เรากินใช้อยู่ในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว และมีการศึกษาพบสมุนไพรหลายชนิดมีคุณสมบัติลดน้ำตาลในเลือดได้จริง

ตัวอย่างรายชื่อสมุนไพร ที่มีรายงานการทดลองและประสบการณ์ที่ใช้ได้ผลว่ามีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้ และมีการนำมาใช้เป็นอาหารและยา 50 ชนิด (พอเป็นกระสาย) ได้แก่ กล้วย ใช้ส่วนหัวปลี มาต้มน้ำกินหรือนำมาปรุงเป็นอาหาร

กานพลู ดอกเป็นเครื่องเทศใช้ปรุงรสอาหาร แก้ปวดท้อง ขับลม แก้หืด ลดน้ำตาลในเลือด ขับเสมหะ แก้เหน็บชา แก้ท้องเสีย แก้ปวดฟัน กำจัดกลิ่นปาก

กระเจี๊ยบ พบสารเมือก (mucilage) จากผลกระเจี๊ยบช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ ใบ แก้ไอ ขับเมือกในลำไส้ให้ลงสู่ทวารหนัก แก้เสมหะ ฟอกโลหิต **ผล** ลดน้ำตาลในเลือด ขับเสมหะ แก้ไอ ขับเมือกมันในลำไส้ให้ลงสู่ทวารหนัก รักษาแผลในกระเพาะ บำรุงธาตุ ชูกำลัง แก้ดีพิการ **เมล็ด** บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง แก้ดีพิการ ขับปัสสาวะ ชาวบ้านทั่วไปใช้ใบกระเจี๊ยบมาใส่ในแกงส้มให้มีรสเปรี้ยว ใช้ผลส่วนกลีบดอกมาใส่ในยำ หรือ ต้มน้ำกินและตากแห้งเก็บไว้ได้ ส่วนกระเจี๊ยบเขียวนิยมนำมาแกงส้มหรือ ปิ้ง อบ ต้ม จิ้มน้ำพริก และสารเมือกยังช่วยเคลือบกระเพาะ รักษาอาการของโรคกระเพาะได้ดีอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีเส้นใยอาหารสูง ช่วยป้องกันมะเร็งลำไส้และริดสีดวงทวาร

กระเทียม สามารถลดน้ำตาลในเลือดได้ถึง 20% ให้กินวันละ 3-5 กลีบทุกวัน ควรกินร่วมกับอาหารอื่นเพราะมีรสเผ็ดร้อน ระคายเคืองกระเพาะ ซึ่งโดยปกติคนไทยเราใช้ประกอบอาหารเป็นประจำอยู่แล้ว และวิธีการใช้ของเราก็เป็นวิธีที่ทำให้เกิดสรรพคุณสูง คือ ตำสด สับละเอียด

ข้าว ส่วนที่ใช้เป็นยาได้แก่ รากข้าวและรำข้าว ในภาคอีสานใช้รากข้าวรักษาโรคเบาหวาน จากการศึกษาพบว่า ในรากข้าวมีสารสำคัญคือ Oryzarans A, B, C และ D ซึ่งมีผลลดน้ำตาลในเลือดของหนูทดลองได้

ขนุน ใช้ใบขนุนแก่ 5-10 ใบ นำมาต้มน้ำ 3 แก้ว เคี่ยวนาน 15 นาที ต้มเข้า-เย็นก่อนอาหาร ในประเทศศรีลังกา ทดลองสารสกัดจากใบขนุนด้วยน้ำร้อน ในคนเป็นเบาหวาน ใช้ขนาด 20 กรัม/กก. สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ผลดีและพบว่า สารสกัดจากขนุนลดน้ำตาลในเลือดได้ดีกว่ายาสังเคราะห์ เมล็ดมีแคลเซียมสูง

จิง ส่วนเหง้าใช้แก้ไข้ ขับเสมหะ ขับลม แก้บิด แก้ไอ หอบ ขับปัสสาวะ แก้สะอึก ลดน้ำตาลในเลือด โดยใช้เหง้าจิงแก่สดคั้นน้ำให้ได้ครึ่งถ้วย ต้มกับน้ำ 2 ถ้วย ต้มวันละ 3 เวลา อาจเติมเกลือมะนาว หรือน้ำมะกรูดช่วยเพิ่มรสชาติ หรือใช้จิงผง 1-2 ช้อนชา ชงน้ำร้อนดื่มบ่อยๆ ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดกระตุ้นการหลั่งอินซูลิน ลดโคเลสเตอรอลในเลือด แก้ปวดไมเกรน แก้กลิ้นไส้ อาเจียน ป้องกันฟันผุ แก้ท้องเสีย ลดความดันโลหิต กระตุ้นภูมิคุ้มกันโรค

กัญไช้ ทั้งต้นมีสรรพคุณ ขับระดู ลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ แก้ปวดข้อ แก้อาเจียน ขับลม ใช้ต้มน้ำดื่มหรือคั้นสดดื่มก่อนอาหารหรือนำไปปรุงอาหาร ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา ลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ ลดบวม ลดโคเลสเตอรอล ต้านการอักเสบ ยับยั้งฟันผุ ต้านไวรัส เชื้อรา ยีสต์ ยับยั้งเนื้องอก ไม่พบความเป็นพิษทั่วไป และไม่พบความเป็นพิษต่อตัวอ่อนในครรภ์ หนูขาว พบสาร antihyperglycemic agent ซึ่งสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดได้

แคแดง ใช้ส่วนต้นและเปลือกต้น 1 กำมือ ต้มน้ำดื่มแทนน้ำ หรือใช้ดอกมาปรุงอาหาร มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต

ขุมเห็ดเทศ ใช้ใบสดหรือแห้ง 1 กำมือ ต้มน้ำ 3 แก้ว เคี้ยว 30 นาที ต้มเข้า-เย็นก่อนอาหาร ลดน้ำตาลในเลือด ต้านเชื้อแบคทีเรีย รา ยีสต์ ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย ไม่พบพิษในการใช้

ชะพลู ใช้ใบสดใส่่น้ำพอท่วมต้มเดือดสักพัก ต้มเป็นน้ำชา แต่ไม่ควรดื่มมากเพราะยานี้จะทำให้น้ำตาลลดลงเร็วมาก อาจทำให้เวียนศีรษะ จึงควรปรุงเป็นอาหารร่วมกับอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ จะช่วยให้ย่อยง่ายขึ้น เช่น แกงคั่วใบชะพลูซึ่งเป็นอาหารพื้นบ้านในหลายพื้นที่ของประเทศไทย หรือใช้เป็นใบห่อเมี่ยงคำ

เดือย เป็นธัญพืชตระกูลเดียวกับหญ้าและข้าว มีโปรตีนใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์มีวิตามินบี และ

กรดอะมิโนหลายชนิด มีคุณค่าสูงโดยเฉพาะสำหรับคนพื้นที่ ใช้น้ำบาดลตลอดลมอ๊กเสบ ปอดอ๊กเสบ ต้มกินได้ไม่จำกัดจำนวน มีฤทธิ์ลดน้ำตาลได้ดี

ดีป्ली เป็นสมุนไพรสร้อน บำรุงธาตุ ขับลม ใช้ผลแห้งดับคาวในแกงเผ็ด แกงคั่ว ใช้ถนอมอาหารไม่ให้บูด หรือนำรากและลำต้นสด 1 กำมือมาต้มดื่มเข้าเย็นก่อนอาหาร มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ต้านมะเร็ง เสริมยานอนหลับ ลดไขมันในเลือด

ตำลึง มีวิตามินเอและแคลเซียมสูง ใบแก้ลดน้ำตาลในเลือดได้ดีกว่าใบอ่อน ใ้ใบแก่ 1 ถ้วยปั่นกับน้ำเย็น 2 ถ้วย กรองเอาแต่น้ำดื่ม มีการศึกษาสารสกัดจากราก ใบ ผล เถาต้น ในหลายประเทศ พบมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดและไม่พบพิษในการใ้

ถั่วเขียว มีโปรตีนที่มีรูปร่างคล้ายอินซูลิน ออกฤทธิ์ทำให้อินซูลินในเลือดสูงขึ้น มีเพ็คตินเป็นใยอาหารช่วยยับยั้งการดูดซึมน้ำตาล เมล็ดแก้ข้อขัด บำรุงกำลัง แก้อ่อนใน กระหายน้ำ ลดไขมันในเลือด คนจีนจะต้มน้ำดื่มถั่วเขียว ที่ต้มพอเดือดเป็นยาแก้ร้อนในกระหายน้ำ หรือนำมาปรุงอาหาร เช่น นึ่ง แล้วบดผสมหมูสับ ทอดหรือหนึ่งใส่ขิงอ่อน หอมใหญ่

ถั่วเหลือง มีเพ็คตินยับยั้งการดูดซึมน้ำตาล มีโปรตีนที่ช่วยเพิ่มอินซูลินมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ลดโคเลสเตอรอล ยับยั้งการแข็งตัวของเลือดทำให้น้ำหนักตัวลด

ทับทิม นำเมล็ดทับทิมมากินสด หรือตากแห้งบดขงดื่มเข้าเย็นก่อนอาหาร มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ลดความดัน ยับยั้งเชื้อราและแบคทีเรีย ขับปัสสาวะ

ทองพันชั่ง ใช้ส่วนของต้นและใบ 1 กำมือ ต้มน้ำ 3 แก้ว เคี้ยว 30 นาที ดื่มก่อนอาหาร

ผักเชียงดา เป็นผักพื้นบ้านภาคเหนือ มีเบต้าแคโรทีนและวิตามินซีมากกว่าแครอท บำรุงสายตา ลดน้ำตาลในเลือด ช่วยสร้างเนื้อเยื่อใหม่ให้ตับอ่อน จากการทดลองพบว่าช่วยในการสร้างและ

ซ่อมแซมเบต้าเซลล์ซึ่งเป็นเซลล์สร้างอินซูลิน

ฝรั่ง มีวิตามินซีและเพ็คตินสูง ใ้ใช้ดับกลิ่นปาก ใบและผลสุกใ้ใช้ดับกลิ่นเหม็น ใ้ใบเพสลาด 6 ใบ ขยำพอช้ำต้มน้ำ 3 แก้ว เคี้ยวเหลือแก้วเดียว จิบทีละน้อย ถ้าผู้ป่วยเบาหวานมีแผลรักษาไม่หายใ้เพิ่มเป็น 2 เท่า

พริกไทย ฤทธิ์ทางเภสัช ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ขยายหลอดเลือด ต้านอนุมูลอิสระ ลดความดันโลหิต กระตุ้นการหลั่งกรดในกระเพาะ ขับลม ย่อยอาหาร

ฟ้าทะลายโจร ทั้งต้นลดน้ำตาลในเลือด ใ้ 1 กำมือ ต้มน้ำดื่มเข้าเย็นก่อนอาหาร แก้วหัวดี็บคอ แก้อ่อนเสี่ย ลดอ๊กเสบ ลดความดันโลหิต คลายกล้ามเนื้อเรียบ รักษาแผลในกระเพาะ การทดสอบไม่พบความเป็นพิษ แต่เป็นยาเย็นจึงไม่ควรกินติดต่อกัน

ผักข้าว นำผลอ่อน ใบอ่อน ยอดอ่อน มาปรุงเป็นอาหาร ลวกจิ้มน้ำพริกหรือแกงแค

มะตูม ในอินเดียถือว่าใบมะตูมเป็นยาลดน้ำตาลในเลือดได้ดีมาก ใ้ใบมะตูม 50 ใบ ต้มน้ำดื่มวันละ 2 ครั้งเข้าเย็น ผลมะตูมใ้เป็นยาแก้ท้องเสี่ยและโรคลำไส้

มะขามป้อม ใ้ผลสดตำคั้นนำผสมเกลือดื่มเข้าเย็น ลดน้ำตาลในเลือด มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอ๊กเสบ ด้านพิษโลหะหนัก ด้านพิษที่เกิดกับตับ รักษาแผลในกระเพาะอาหาร และต้านไวรัส ผลสดเคี้ยว ชุ่มคอ แก้อ่อน ขับเสมหะ

มะระ น้ำคั้นผลมะระลดน้ำตาลในเลือด และเป็นยาระบายอ่อนๆ อมแก้ปากเปื่อย มีสารช่วยกระตุ้นการทำงานของอินซูลิน

มะแว้ง ผลรสขม เป็นยาแก้เสมหะ และลดน้ำตาลในเลือด ตำราชาวบ้านใ้ลูกมะแว้ง 1 กำมือ ทอดกับไข่กินติดต่อกัน 30 วัน

แมงลัก พบสารเมือกเป็นตัวดูดซับน้ำตาล ช่วยหล่อลื่น และเพิ่มกากอุจจาระ คนโบราณใ้ใบตำคั้นน้ำทารักษากลากน้านมในเด็ก ทดลองใ้ผู้

ป่วยเบาหวานกินเม็ดแมงลักครั้งละ 10 กรัม หลังอาหารวันละ 3 ครั้ง ลดน้ำตาลในเลือดได้อย่างชัดเจน

ยี่ห่วย มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ขับปัสสาวะลดโคเลสเตอรอล ลดการบีบตัวของลำไส้ ลดความดันโลหิต ขับยั้งเซลล์มะเร็ง รักษาแผลในกระเพาะอาหาร

ลูกชด มีเพ็คตินและสารเมือกเป็นใยพืชชนิดละลายน้ำได้ ช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลได้และรักษาระดับน้ำตาลในเส้นเลือดให้อยู่ในภาวะปกตินำไปคั่วก่อนนำไปใช้เป็นเครื่องเทศปรุงอาหาร คนไทยสมัยก่อนใช้น้ำต้มลูกชดและเปลือกชะลูดต้มผ้าให้หอมและจับกลับได้ ปัจจุบันมีการทดลองใช้สารสกัดจากใบและเมล็ด ลูกชด ลดน้ำตาลในเลือดได้ลดน้ำหนักตัวได้

ลูกไต้ใบ (มะขามป้อมดิน) นำมาต้มบำรุงกำลัง ขับระดู ขับปัสสาวะ แก้อาการบวมน้ำ ทั้งต้นลดน้ำตาลในเลือดได้ ใช้ทั้งต้นและราก 1 กำมือ ต้มดื่มครั้งละ 1 แก้ว ก่อนอาหารเช้า เย็น

ว่านหางจระเข้ มีสารช่วยกระตุ้นตับอ่อนให้หลังอินซูลิน วันสดจากใบ ล้างยางออกแล้ว กินแก้กระเพาะลำไส้อักเสบ ใช้ทาแก้แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก ทาผิวป้องกันแดดเผาและป้องกันผิวแห้ง และใช้ชโลมผมทำให้ผมเป็นเงางาม บำรุงรากผม รักษาแผลบนศีรษะ ถ้าใช้รักษาเบาหวาน ให้กินเนื้อวันสดขนาด 2 x 2 นิ้ว วันละ 3 ครั้ง ระหว่างมื้ออาหาร

สะตอ ฤทธิ์ทางเภสัช มีผลต่อความดันโลหิต ขับยั้งการเจริญของเชื้อราและแบคทีเรียลดน้ำตาลในเลือด กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้

สัก ตำรายาไทยใช้แก่นและใบ ขับลมในลำไส้ รักษาเบาหวาน ปัสสาวะพิการ นำใบสักมาปิ้งไฟให้สุก (กรอบ) พร้อมกับใบเตย 3:7 ใบ ต้มในหม้อดินจนเป็นสีชาแก่ๆ หรือใช้เนื้อไม้ชิ้นเล็กๆ ย่างไฟให้เหลือง ต้มดื่มต่างน้ำ

ส้มกบ เป็นหนุ่ยคล้ายผักแว่น มีดอกสีเหลือง ผลเป็นฝักรูปทรงกระบอกมี 5 เหลี่ยม ใบมี

แคโรทีนและวิตามินซี มีกรดอินทรีย์หลายชนิดกินเป็นผัก มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ใบเป็นยาเย็น ยาราคู เจริญอาหาร ใช้ทาภายนอกขจัดตาปลา หูดและเนื้อปูดอื่นๆ ญี่ปุ่นทดลองพบว่ากรดที่ได้จากธรรมชาตินี้มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดแรงกว่ากรดสังเคราะห์ถึง 10 เท่า

ส้ม ฤทธิ์ทางเภสัช เหนี่ยวนำการหลังอินซูลิน ลดไขมันในเลือด ลดน้ำตาลในเลือดมีเพ็คตินสูงเป็นตัวลดการดูดซึมน้ำตาล เปลือกผลทำให้ประจำเดือนมาปกติ

หญ้าหนวดแมว ชาวอินเดียใช้หญ้าหนวดแมวและฟ้าทะลายโจรอย่างละเท่ากัน ใส่น้ำพอท่วมต้มเดือด 10 นาที กินวันละ 1/2 - 1 แก้ววันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหาร กินแก้เบาหวาน ไม่ควรใช้ใบสดและไม่ควรใช้ร่วมกับแอสไพรินและผู้ป่วยโรคหัวใจ

หญ้าหวาน ให้รสหวานแทนน้ำตาล ขับปัสสาวะ ลดบวม ลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต

หญ้าไต้ใบ ผลแก่ใช้ แก้วร้อนใน ทั้งต้นและใบ 1 กำมือ ต้มดื่มก่อนอาหาร ลดน้ำตาลในเลือด แก้ปัสสาวะขัด

หม่อน ใช้ใบทำเป็นชาเขียว ชงดื่มลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในเลือด เปลือกรากหม่อนทุบให้แหลกต้มน้ำดื่ม ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ผลแก้ธาตุไม่ปกติ

หว่า ส่วนที่นำมาทำยาคือ เปลือกต้น ผลสุก ใบยอดอ่อนกินเป็นผักสด เมล็ดต้มหรือบดกินแก้เบาหวาน

หนุ่ยมานประสานกาย ใช้แก้หอบหืด ต้านเชื้อแบคทีเรีย ขยายหลอดลม ลดน้ำตาลในเลือด ใช้ใบสดต้มน้ำดื่มวันละ 3 เวลา ก่อนอาหาร ไม่ควรใช้ในคนโรคหัวใจ

หอมแดง ใช้หัว ใบหรือต้นสด สรรพคุณขับลมในลำไส้ แก้อท้องอืด แก้อหิวต์ คัดจุมูก ช่วยลดน้ำตาลในเลือด น้ำหัวหอมใช้หยอดแก้ปวดหู ใช้ดมแก้วิงเวียนเป็นลม

หอมใหญ่ มีสรรพคุณเช่นเดียวกับกระเทียม กินเป็นประจำช่วยลดความดันโลหิต ลดไขมัน โคเลสเตอรอล ลดน้ำตาลในเลือด เป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยขับลม แก้อท้องอืดเพื่อ ช่วยขับปัสสาวะ ขับพยาธิ ขับเสมหะ ทำให้ใช้หวัดหายเร็วขึ้น

เห็ดหลินจือ ชาวจีนถือเป็นเทพเจ้าแห่งชีวิต มีพลังมหัศจรรย์ บำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ รักษาโรคได้กว้างขวาง ความจำดี หัวใจแข็งแรง เลือดไหลเวียนดี เพิ่มการสังเคราะห์ โปรตีนในเลือด ไช้กระดูกและในตับ เพิ่มภูมิคุ้มกัน โรค ด้านการแพ้ ด้านไวรัส ด้านมะเร็ง ลดความเจ็บปวด ลดน้ำตาลในเลือด ป้องกันตับจากสารพิษ

อบเชย ช่วยให้ร่างกายใช้อินซูลินเพื่อ สันดาปกลูโคสได้ดีขึ้น ใช้เปลือกของกิ่งต้นหรือ อบเชยผงปริมาณ 300 มิลลิกรัม (ประมาณ 1 แคปซูล)

อ้อย ใช้ช่อดอกมาตากแห้ง ชงน้ำร้อนดื่ม ลดน้ำตาลในเลือด ขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต เพิ่มอินซูลิน กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ลดโคเลสเตอรอล

บัวบก ตามตำราอายุรเวทของอินเดีย ระบุว่า การกินใบบัวบกวันละ 2 ใบ ก็ยังทำให้จิตใจ สดชื่นแจ่มใส ความจำดีขึ้นเพราะบัวบกช่วยบำรุง ประสาทและกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต การกินช่วย ให้ความจำดี ให้กินร่วมกับพริกไทยผงอัตรา 2:1

ครั้งละ 1/2 ช้อนชา ชงกับน้ำอุ่นดื่มก่อนนอน

กระชาย ในตำรายาไทยใช้เป็นยาอายุวัฒนะ ที่ทั้งอร่อยและมีประโยชน์ ช่วยขับลม เจริญอาหาร ช่วยให้กระเพาะลำไส้เคลื่อนไหว สารสกัดแห้งยับยั้ง การเจริญเติบโตของแบคทีเรีย โดยเฉพาะในลำไส้และ แบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง แก้อปวดมวนในกระเพาะ แก้อท้องอืด ท้องเฟ้อ คั้นผสมน้ำผึ้งรวง บำรุงกำลัง รักษาอาการสมรรถภาพทางเพศเสื่อม

ขลุ้ ยอดอ่อนลวกจิ้มน้ำพริกได้ แต่ไม่ ค่อยนิยมเพราะมีกลิ่นแรง บางคนก็ว่าหอมทำเป็น ชาชงโดยนำไปสดมาคั่วจนแห้งดี แก้อการปัสสาวะ ไม่ปกติ ช่วยลดน้ำตาลในเลือดและลดโคเลสเตอรอล ได้ดี ถ้าอบแห้งแบบควบคุมอุณหภูมิจะได้ชาชงที่มี สีเขียวอ่อนสวยงามน่าดื่ม

ทั้งหมดที่กล่าวมา 50 ชนิด เป็นเพียงบาง ส่วนที่คัดเอามาแต่พืชที่หาง่ายเป็นที่รู้จักกันทั่วไป และวิเคราะห์แล้วว่าไม่เป็นพิษในการใช้ตามปกติ จะเห็นได้ว่าพืชสมุนไพรเป็นประโยชน์ มีคุณค่าต่อ มนุษย์และสิ่งมีชีวิตทั้งหลายอย่างไม่อาจประเมิน ค่าได้ ทำให้เราสามารถพึ่งตนและดำรงอยู่ได้อย่างมี ความสุข ถ้ารู้จักใช้ รู้จักคิด รู้จักทำ และรู้จัก “พอ” ก็จะช่วยให้มนุษย์รู้จักตนเอง และอยู่ร่วมกันได้อย่าง สงบ สันติ และมีความสุขอย่างแท้จริง



เอกสารอ้างอิง

- วารกรณ์ ศิริพัฒน์. (2540). วิทยาศาสตร์ธรรมชาติในชีวิตประจำวัน. ปัตตานี.
 จูไรรัตน์ เกิดดอนแฝก. (2548). สมุนไพรบำบัดเบาหวาน. เซเว่นพริ้นติ้งกรุ๊ป : กรุงเทพฯ.
 จันทรกระจำง สีสรรพสวัสดิ์. (2546). สมุนไพรไทยมรดกจากบรรพชน. ภูมิปัญญา : กรุงเทพฯ.

