ข่าวสารสุขภาพดี จากกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.คลองสระ
88 หมู่ที่ 3 ตำบลคลองสระ อำเภอกาญจนดิษฐ์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี
โทรศัพท์ / โทรสาร 077-408080 โทรศัพท์มือถือ 084-6256615
ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2557

อาหารว่างสำหรับผู้เข้าร่วมประชุมชมรมผู้สูงอายุ ตามโครงการสานสายใยรักชมรมผู้สูงอายุ และกองทุนหลักประกันสุขภาพอบต.คลองสระ ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2557 ได้แก่ น้ำสมุนไพรเย็นชื่นใจ จำนวน 3 ชนิด ดังนี้ น้ำเก็กฮวย น้ำกระเจี๊ยบ ซึ่งสรรพคุณของน้ำสมุนไพรทั้งสามชนิดนี้มีมากมายคะ...

น้ำเก็กฮวย ทำมาจากดอกเก็กฮวยซึ่งเป็นพืชพื้นเมืองของประเทศจีน อยู่ในตระกูลเดียวกับเบญจมาศ บางคนก็เรียกว่าเบญจมาศสวนหรือเบญจมาศหนู น้ำเก็กฮวย เป็นน้ำสมุนไพรที่หลายๆ คนชื่นชอบ

ประโยชน์ของน้ำเก็กฮวย นอกจากจะหอมสดชื่นแล้ว น้ำเก็กฮวยยังมีสรรพคุณที่สำคัญคือ

- เป็นยาเย็น ดับพิษร้อน แก้ร้อนใน เป็นยาแก้ปวดท้องและช่วยระบาย ช่วยขยายหลอดเลือดแดงใหญ่ที่เลี้ยงหัวใจ จึงช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดต่างๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดตีบ และโรคหัวใจได้

- สำหรับคนที่เป็นมะเร็งและเข้ารับการรักษาด้วยการฉายแสงหรือเคมีบำบัด ตับก็จะต้องทำงานหนักมากในการขจัดสารพิษออกไป เมื่อตับทำงานหนักก็จะทำให้ร่างกายเกิดอาการร้อน ดูได้จากการที่คอแห้ง ปากแห้ง ตาแห้ง ท้องผูก ปวดเมื่อยร่างกาย ฯลฯ การดื่มน้ำเก็กฮวยก็จะสามารถลดความร้อนของร่างกาย จะช่วยขับพิษร้อนจากตับออกมาได้

น้ำกระเจี๊ยบแดง เป็นสมุนไพรที่คนไทยคุ้นเคยกันดี น้ำกระเจี๊ยบสีสวย เปรี้ยวหวานหอม กินแล้วสดชื่นดีจัง กระเจี๊ยบเป็นพืชเขตร้อน ที่พบได้ในหลายประเทศ กลีบเลี้ยงของดอกกระเจี๊ยบเป็นสมุนไพรที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในทุกประเทศที่มีกระเจี๊ยบ

ประโยชน์ของกระเจี๊ยบ

กลีบเลี้ยงของดอก หรือกลีบที่เหลืออยู่ที่ผลเป็นยาลดไขมันในเส้นเลือด และช่วยลดน้ำหนักด้วย ลดความดันโลหิตได้โดยไม่มีผลร้ายแต่อย่างใด น้ำกระเจี๊ยบทำให้ความเหนียวข้นของเลือดลดลง ช่วยรักษาโรคเส้นโลหิตแข็งเปราะได้ดี น้ำกระเจี๊ยบยังมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ เป็นการช่วยลดความดันอีกทางหนึ่ง ช่วยย่อยอาหาร เพราะไม่เพิ่มการหลั่งของกรดในกระเพาะ เพิ่มการหลั่งน้ำดีจากตับ น้ำกระเจี๊ยบเป็นเครื่องดื่มที่ช่วยให้ร่างกายสดชื่น เพราะมีกรดซีตริคอยู่ด้วย

ใบ แก้โรคพยาธิตัวจี๊ด ยากัดเสมหะ แก้ไอ ขับเมือกมันในลำคอ ให้ลงสู่ทวารหนัก

ดอก แก้โรคนิ่วในไต แก้โรคนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ ขัดเบา ละลายไขมันในเส้นเลือด กัดเสมหะ ขับเมือกในลำไส้ให้ลงสู่ทวารหนัก

ผล ลดไขมันในเส้นเลือด แก้กระหายน้ำ รักษาแผลในกระเพาะ

เมล็ด บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง แก้ดีพิการ ขับปัสสาวะ ลดไขมันในเส้นเลือด

นอกจากนี้ได้บ่งสรรพคุณโดยไม่ได้ระบุว่าใช้ส่วนใด ดังนี้คือ แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้ดีพิการ แก้ปัสสาวะพิการ แก้คอแห้งกระหายน้ำ แก้ความดันโลหิตสูง กัดเสมหะ แก้ไอ ขับเมือกมันในลำไส้ ลดไขมันในเลือด บำรุงโลหิต ลดอุณหภูมิในร่างกาย แก้โรคเบาหวาน แก้เส้นเลือดตีบตัน

นอกจากใช้เดี่ยวๆ แล้ว ยังใช้ผสมในตำรับยาร่วมกับสมุนไพรอื่น ใช้ถ่ายพยาธิตัวจี๊ด

น้ำใบเตย หรือจะเรียกว่าเป็นอีกหนึ่ง"สมุนไพร"ที่คนไทยรู้จักกันเป็นอย่างดีเลยก็ว่าได้ เพราะนอกจากเราจะใช้ ใบเตย ในการประกอบอาหารหลากหลายแล้ว เนื่องจากใบเตยให้กลิ่นหอม นอกจากนั้นใบเตยยังมีสรรพคุณ ดังนี้

ประโยชน์ของใบเตย

ใบเตยสดเป็นยาบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื่นช่วยลดอาการกระหายน้ำได้เป็นอย่างดีอีกด้วย รากของใบเตยสามารถนำไปใช้เป็นยาขับปัสสาวะใช้รักษาเบาหวานได้และประโยชน์ทางยาเตยหอมมีรสเย็นหอมหวาน บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้นโดยส่วนมากนิยมใช้น้ำใบเตยผสมอาหารคนไข้ทำให้เกิดกำลัง ลำต้นและรากของเตยหอมใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้น้ำเบาพิการ และรักษาโรคเบาหวาน ใบเตยหอมยังสามารถช่วย"บำรุง"หัวใจให้ชุ่มชื่นลดกระหายน้ำและอาจใช้ใบตำพอกรักษาโรคหัด โรคผิวหนังอีกด้วย

น้ำแดงผสมเม็ดแมงลัก ถือเป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งที่มีราคาถูก และหาซื้อได้ง่ายตามท้องตลาดทั่วไป และเมื่อขึ้นชื่อว่าเป็นสมุนไพร ย่อมต้องมีสรรพคุณดี ๆ ที่น่าสนใจหลายอย่าง ส่วนประโยชน์ของเม็ดแมงลักจะมีอะไรบ้างมาดูกันเลยคะ

ประโยชน์ของเม็ดแมงลัก

เม็ดแมงลัก ช่วยขับคอเลสเตอรอลไม่ดีออกจากร่างกาย โดยเส้นใยของแมงลักจะดูดซับไขมันไว้ เมื่อร่างกายไม่สามารถย่อยกากใยพวกนี้ได้ ไขมันไม่ดี (LDL-cholesterol) ก็จะถูกขับออกมาพร้อมกับเส้นใยของแมงลัก แต่ไม่มีผลใด ๆ ต่อ HDL-cholesterol ที่เป็นไขมันดี ดังนั้นการรับประทานเม็ดแมงลักเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจด้วย

เม็ดแมงลัก มีลักษณะนิ่ม ลื่น กลืนง่าย เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาช่วงลำคอ และการที่เม็ดแมงลักพองตัวมาก ทำให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้ช้าลง จึงเหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวานที่ต้องการให้ร่างกายดูดซึมน้ำตาลลดลงด้วย

เม็ดแมงลัก มีสรรพคุณเป็นยาระบาย เนื่องจากบริเวณเปลือกนอกของเม็ดเป็นสารเมือกขาว และยังมีกากอาหาร ทำให้อุจจาระไม่เกาะลำไส้ ซึ่งช่วยให้ผู้รับประทานสามารถขับถ่ายได้สะดวกยิ่งขึ้น โดยเม็ดแมงลักจะไปกระตุ้นประสาทที่อยู่รอบ ๆ ลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย ทำให้เกิดปวดท้องหนัก

เม็ดแมงลัก มีสรรพคุณในการควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากเม็ดแมงลักไม่ก่อให้เกิดพลังงาน และสามารถพองตัวได้ถึง 45 เท่า ดังนั้นเมื่อนำมารับประทานก่อนอาหารก็จะช่วยให้รู้สึกอิ่มท้อง และสามารถควบคุมปริมาณอาหารที่รับประทานได้เป็นอย่างดี