

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4794 วันศุกร์ที่ 5 ธันวาคม พ.ศ. 2557 หน้า 22



สมุนไพรเพื่อคุณพ่อ

เข้าสู่เดือนธันวาคมแล้ว เดือนนี้คงต้องยกให้เป็นเดือนของคุณพ่อ ทางโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จึงขอนำเสนอสมุนไพร และตำรับน้ำสมุนไพรสูตรเด็ดเพื่อคุณพ่อโดยเฉพาะมาฝาก

สมุนไพรที่เหมาะสมสำหรับคุณพ่อ ได้แก่ มะเขือเทศ ซึ่งเป็นสมุนไพรที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ มีสารไลโคปีนที่ช่วยเรื่องต่อมลูกหมากโต หากรับประทานเป็นประจำ ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคมะเร็งต่อมลูกหมากได้ และอุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่ มีวิตามินเอซึ่งมีส่วนช่วยบำรุงสายตา ช่วยป้องกันโรคสมองเสื่อม หรืออัลไซเมอร์ มีฤทธิ์ในการช่วยขับปัสสาวะ ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง

กระชายเหลือง มีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยขับลม ช่วยบำรุงกำหนัด บำรุงกำลัง เสริมสมรรถภาพทางเพศ บำรุงหัวใจ บำรุงกระดูก ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย ช่วยทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนกลางได้ดีมากขึ้น ช่วยปรับสมดุลของความดันโลหิตในร่างกาย ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ช่วยบำรุงตับและไตให้แข็งแรง ช่วยแก้อาการไอ้เดือนในเพศชาย ช่วยควบคุมไม่ให้ต่อมลูกหมากโต ใช้เป็นยารักษา

ริดสีดวงทวาร ช่วยแก้อาการปวดเมื่อย กระชายดำ ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยชะลอความแก่ มีคุณค่าทางคงกระพันชาตรี ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง เป็นยาช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ

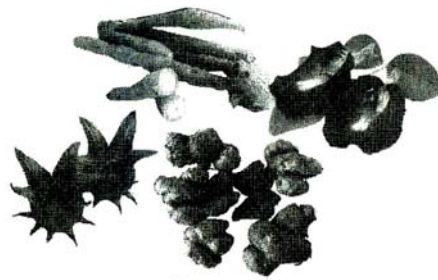
บำรุงสมรรถภาพทางเพศชาย ช่วยกระตุ้นระบบประสาท บำรุงประสาท ทำให้ร่างกายกระชุ่มกระชวย ช่วยเรื่องการไหลเวียนเลือด และบำรุงเลือด ช่วยในการนอนหลับ บำรุงหัวใจ ทำให้เจริญอาหาร ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยรักษาโรคปวดข้อ โรคเกาต์ ช่วยแก้อาการปวดหลัง ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดกล้ามเนื้อ ช่วยรักษาสายตา ขับลม ขับปัสสาวะ และช่วยในการย่อยอาหาร

อัลชัน มีสรรพคุณช่วยต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ซึ่งสามารถช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็งได้ มีส่วนช่วยในการบำรุงสมอง เพิ่มการไหลเวียนเลือด ช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดสมองตีบ ช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดเส้นเลือดอุดตัน ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ช่วยลดระดับ

น้ำตาลในเลือด มีสารแอนโทไซยานิน ที่ช่วยบำรุงสายตา ช่วยป้องกันโรคต้อกระจก ต้อหิน

กระเจี๊ยบ มีสารสีแดง ช่วยบำรุงเลือด มีวิตามินเอ ช่วยขับปัสสาวะ ใช้

เป็นยาลดไขมันในเส้นเลือด ใช้เป็นยาบำรุงธาตุ บำรุงกำลัง ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยในการย่อยอาหาร ใช้เป็นยาระบาย ช่วยป้องกันโรคต่อมลูกหมากโต ช่วยรักษาไตพิการ ช่วยเพิ่มการหลั่งน้ำดีจากตับ และช่วยป้องกันไม่ให้ตับถูกทำลาย ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง และสำหรับตำรับน้ำสมุนไพรเพื่อคุณพ่อนั้น ได้นำสมุนไพรที่กล่าวมาข้างต้นมาเป็นส่วนประกอบในการทำ ได้แก่



● สูตรคุณพ่อหล่อหมื่นปี

ส่วนผสม

1. มะเขือเทศราชินี 7 ผล
2. น้ำผึ้งจากกระชายดำคองน้ำผึ้ง 1/2 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำผึ้งจากกล้วยคองน้ำผึ้ง 1/2 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำกระชาย 15 มิลลิลิตร
5. กระชายหั่น 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมดมาปั่นรวมกัน ให้ละเอียด เป็นอันเสร็จ สามารถเติมน้ำแดงครึ่งแก้วเพื่อเพิ่มรสชาติ

● สูตรคุณพ่อหลับฝันดี

ส่วนผสม

1. น้ำผึ้งจากกระชายดำคองน้ำผึ้ง 1/2 ช้อนโต๊ะ
2. น้ำผึ้งจากกล้วยคองน้ำผึ้ง 1/2 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำกระชาย 15 มิลลิลิตร
4. กระชายหั่น 1 ช้อนโต๊ะ
5. ตะไคร้หั่น 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมดมาปั่นรวมกันให้ละเอียด เป็นอันเสร็จ สามารถเติมน้ำแดงครึ่งแก้วเพื่อเพิ่มรสชาติ

● สูตรคุณพ่อตาหวาน

ส่วนผสม

1. น้ำดอกอัญชัน 15 มิลลิลิตร
2. น้ำกระเจี๊ยบ 15 มิลลิลิตร
3. น้ำผึ้งจากกระชายดำคองน้ำผึ้ง 1/2 ช้อนโต๊ะ
4. เกลือเล็กน้อย

วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมด มาผสมในแก้วผสมและคนให้เข้ากัน เป็นอันเสร็จ ถ้าอยากให้รสชาติดียิ่งขึ้น สามารถใส่น้ำมะนาว 1 ชีค กับไซตา 15 มิลลิลิตร และเติมน้ำแข็งบด

● สูตรเตะปี่บั้ง

ส่วนผสม

1. น้ำคำยาน 15 มิลลิลิตร
2. น้ำกระชาย 15 มิลลิลิตร
3. น้ำผึ้งจากกล้วยคองน้ำผึ้ง 1/2 ช้อนโต๊ะ
4. เกลือเล็กน้อย

(ต่อด้านหลัง)

วิธีทำ

- นำตำยานกับมะตูมมาต้มในน้ำให้เดือด รินเอาแต่น้ำ

- นำกระชายมาต้มในน้ำให้เดือด รินเอาแต่น้ำ

- จากนั้นนำน้ำทั้งสองมาผสมรวมกันและใส่น้ำผึ้งจากกล้วยคองน้ำผึ้งลงไป เป็นอันเสร็จ

- ถ้าอยากให้รสชาติยิ่งขึ้น สามารถใส่น้ำมะนาว 1 ชีก กับโซดา 15 มิลลิลิตร และเติมน้ำแข็งบด

สำหรับสูตรการทำกระชายค้ำคองน้ำผึ้ง และกล้วยคองน้ำผึ้ง สามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ ศูนย์การเรียนรู้การดูแลสุขภาพภาคประชาชน ด้านการแพทย์แผนไทย อภัยภูเบศร โทร.0-3721-1088

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

โทร.0-3721-1289