

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4969 วันศุกร์ที่ 29 พฤษภาคม พ.ศ. 2558 หน้า 22

## สมุนไพร..สู่เบาหวาน (จบ)



สำหรับสมุนไพรสู่เบาหวานที่น่าสนใจอีก 5 ชนิด ได้แก่

**ตำลึง (Ivy gourd)** ชื่อวิทยาศาสตร์ *Coccoloba grandis* (L.) Voigt ชื่อวงศ์ Cucurbitaceae เป็นผักสมุนไพรที่หาง่าย มีคุณค่าทางอาหารสูง และมีข้อมูลการใช้ในตำรับยาอายุรเวทในการรักษาเบาหวานมานานนับพันปี รวมถึงมีการศึกษาวิจัยมากมายและน่าเชื่อถือได้ ตำลึงแสดงผลการลดน้ำตาลทั้งในสัตว์ทดลองและในคน สามารถใช้ได้ทั้งใบ ราก ผล เป็นผักที่มีวิตามินเอสูงมากรองมาจากบวบ แตงกวา โหระพา มีวิตามินซีสูงกว่ามะนาว มีวิตามินบี 3 ช่วยบำรุงผิวหนัง มีธาตุเหล็ก ช่วยบำรุงเลือด นอกจากนี้ยังมีกากใยสูงช่วยในการระบายอีกด้วย

**วิธีใช้** ให้นำยอดตำลึง 1 กำมือ หรือขนาดที่กินพออิ่ม โขลกหรือหยาบๆ นำปลา (เพื่อความอร่อย) ทอดด้วยใบตอง แล้วนำไปเผาไฟจนสุก ให้รับประทานจนหมดหรือรับประทานจนอิ่ม ก่อนนอน ติดต่อกัน 3 เดือน

**ว่านหางจระเข้ (Aloe)** ชื่อวิทยาศาสตร์ *Aloe vera* Linn. ชื่อวงศ์ Aloaceae เป็นสมุนไพรที่มีการใช้มานานนับพันปี ในตำราสมุนไพรของกรีกมีรายงานการใช้ว่านหางจระเข้อย่างละเอียดพิสดาร ตั้งแต่การใช้รักษาบาดแผล นอนไม่หลับ ภาวะอาหารทำงานไม่ปกติ ปวดหัว ผม่วัง โรคเหงือก และฟัน โรคผิวหนังพอง ถูกแดดเผา ผิวต่างด้า บำรุงผิวหนัง ในส่วนที่เป็นข้านั้นพบว่า ช่วยลดน้ำตาลในเลือดทั้งในคนและสัตว์ทดลอง กระตุ้นการเผาผลาญของร่างกาย ดังนั้น จึงเหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

**วิธีใช้** ให้รับประทาน เนื้อว่านหางจระเข้สด วันละ 15 กรัม ทุกวัน ติดต่อกันอย่างน้อย 4 สัปดาห์ **อบเชยจีน (Chinese Cinnamon)** ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cinnamomum camphora* (L.) J.S. Presl/*Cinnamomum aromaticum* Nees ชื่อวงศ์ Lauraceae. เป็นพืชประจำถิ่นแถวเอเชียใต้ มีการบันทึกการใช้เป็นยามาตั้งแต่สมัยโบราณ และยังเป็นเครื่องเทศสำคัญจากเอเชียสู่

ยุโรป นอกจากนี้ ยังมีการใช้เป็นยาสำหรับรักษาไซนัส หัวใจ หัวดีใหญ่ มะเร็ง และล่าสุดมีการค้นพบสรรพคุณของอบเชย ในการช่วยในการลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยในอบเชยมีสาร Methylhydroxy Chalone Polymer (MHCP) ที่ทำให้เซลล์ไขมันตอบสนองต่อการทำงานของอินซูลินได้มากขึ้น ทำให้อินซูลินทำงานได้มีประสิทธิภาพ รวมทั้งยังมีฤทธิ์เหมือนอินซูลิน คือ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด อีกทั้งอบเชยจีนยังช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ ลดไขมันตัวร้ายแอลดีแอล และลดคอเลสเตอรอลได้อีกด้วย

**วิธีใช้** รับประทานผงอบเชยจีนประมาณ 1 ช้อนชาต่อวัน แบ่งเป็นเช้าครึ่งช้อนชา เย็นครึ่งช้อนชา รับประทานกับเครื่องดื่ม เช่น นม โอวัลติน ชา กาแฟ โยเกิร์ต หรือบรรจุแคปซูลรับประทาน ควรรับประทานติดต่อกันอย่างน้อย 20 วัน

**อินทนิลน้ำ (Queen's Flower)** ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lagerstroemia speciosa* (L.) Pers ชื่อวงศ์ LYTHRACEAE เป็นไม้ต้นผลัด

(ต่อด้านหลัง)

ไบ พบทั่วไปตามที่ราบลุ่มและบริเวณฝั่งแม่น้ำ เป็นสมุนไพรชนิดนิยมในการรักษาเบาหวานมาแต่โบราณของไทย ปัจจุบันมีการศึกษาพบว่า อินทินิล น้ำ มีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยมีสารสำคัญชื่อ Corosolic acid ออกฤทธิ์เหมือนอินซูลิน จัดเป็นอินซูลินจากธรรมชาติ ไม่พบผลข้างเคียง ทั้งยังช่วยชะลอการย่อยแป้งในระบบทางเดินอาหาร และทำให้การลำเลียงน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ดีขึ้น ไบอินทินิล น้ำที่ดีที่สุดเหมาะกับการนำมาทำยา คือ ไบแก็กไกล์ผลัดไบ นอกจากนี้ เมล็ดแห้งของอินทินิลน้ำก็สารลดน้ำตาลได้เช่นกัน

และสมุนไพรสูเบาหวานตัวสุดท้ายที่จะแนะนำคือ หว่า ชื่อวิทยาศาสตร์ *Syzygium cumini* (L.) Skeels ชื่อวงศ์ MYRTACEAE ลูกหว่า เป็นผลไม้ป่า มีรสเปรี้ยว ฝาด หวาน รับประทานแล้วปากจะมีสีดำ สามารถนำไปแปรรูปเป็น ไวน์ แยม หรือทำน้ำสมุนไพรได้ มีการศึกษาประโยชน์ของหว่าทั้งในสัตว์ทดลองและในคน ถึงฤทธิ์ของการลดน้ำตาลในเลือดพบว่า มีฤทธิ์ยับยั้งการทำลายอินซูลิน ช่วย

เพิ่มปริมาณอินซูลิน กระตุ้นการหลั่งอินซูลิน ลดระดับน้ำตาลในเลือด ยับยั้งเบาหวาน เพิ่มปริมาณไกลโคเจนในตับ และแม้แต่ในอเมริกาที่มีการยืนยันว่าสารสกัดด้วยน้ำของเมล็ดหว่ามีประโยชน์ต่อผู้ป่วยเบาหวาน

ตำรับยาต้มเมล็ดลูกหว่า ใช้เมล็ดสดของลูกหว่า 100 กรัม (1ขีด) น้ำสะอาด 1 ลิตร นำเมล็ดลูกหว่ามาโขลกใส่หม้อต้มให้เดือด เคี่ยวไฟอ่อนๆ 15 นาที ให้ตัวยาออกมา รับประทานครั้งละ 1 ถ้วยชา วันละ 3 มื้อ เป็นเวลา 1 เดือน อาการเบาหวานจะทุเลา สามารถลดยาหรือใช้สมุนไพรในการดูแลอย่างเดียวกันได้ แต่ควรวัดระดับน้ำตาลในเลือดเสมอ (สามารถใช้เมล็ดแห้งแทนได้ ในกรณีไม่มีเมล็ดสด)

ตำรับยาผงหรือแคปซูลหว่า ใช้ผงเมล็ดลูกหว่าแห้ง 250 มิลลิกรัม บรรจุแคปซูล หรือใช้ละลายน้ำ รับประทานวันละ 3 เวลา อาจเพิ่มขนาดได้ถึง 4 กรัมต่อวัน ควรรับประทานติดต่อกัน 1 เดือน และสังเกตผลระดับน้ำตาลในเลือด

นอกจากนี้ ยังสามารถใช้ผลสดหรือผลแห้งของลูกหว่า มาต้มเป็นน้ำสมุนไพรลูกหว่า สำหรับผู้ป่วยเบาหวานได้เช่นกัน”

**โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร**  
**โทร.0-3721-1289**