



หน้า 27



สมุนไพรมะเร็ง...เคล็ดลับ

สำหรับผู้หญิง

ไตรรัตน์ สุนทรประภัสสร

ใด้รับหนังสือตีพิมพ์จากมูลนิธิสุขภาพไทยมา 2 เดือน เป็นคู่มือสมุนไพรเพื่อความงามกับสมุนไพรรักษาโรคทั่วไปของสุขภาพสตรี พลิกไปพลิกมาอ่านดูหลายตอน คิดว่าผมคงไม่ได้ใช้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้เป็นแน่แท้ครับ เพราะเขาทำขึ้นมาเพื่อผู้หญิงโดยเฉพาะ เป็นอันว่าผมหมดสิทธิ์ที่จะนำค่าแนะนำในหนังสือทั้ง 2 เล่มนั้นมาปฏิบัติ แต่ขอใช้สิทธิ์ในฐานะที่เป็นผู้ชายที่ชอบมองความงามของผู้หญิง และอยากเห็นผู้หญิงไทยสุขภาพดีและงดงามด้วยสมุนไพรไทย จึงขออนุญาตนำมาเผยแพร่เพื่อเป็นประโยชน์ให้กับส่วนรวมต่อไปครับ

สมุนไพรรักษาโรคทั่วไปของสตรี
- ผู้หญิงกับการปวดประจำเดือน รักษาได้โดยใช้น้ำคาลา



แฉง 1 ซ้อนโต๊ะหูน ๗ ผสมเหล้าขาว 1-3 ซ้อนโต๊ะ แล้วนำมาต้ม สักครู่จะรู้สึกหายปวด หรืออีกวิธีหนึ่งคือการใช้โพหรือลูกโตใบ หรือใบขี้เหล็ก อย่างใดอย่างหนึ่งประมาณ 1 กำมือ เอามาล้างให้สะอาด แล้วใส่ผ้าพอท่วมยา นำไปต้มนาน 10-15 นาที ส้มครึ่งละครึ่งแก้ว ทุก 4 ชั่วโมง

- ตกขาวมากผิดปกติและคัน แก้ไขได้โดยใช้ใบมะขาม 1-2 กำมือ ทั้งใบและก้าน นำมาล้างให้สะอาดใส่ผ้าพอท่วมยา ส้มให้เดือดประมาณ 10-15 นาที กินวันละ 3 ครั้ง ๆ ละ 1 แก้ว ก่อนอาหารกินติดต่อกันนาน 1 อาทิตย์ จึงจะหายเป็นปกติ หรือเอามากระชี่นกลูกแก่ ๆ 10 ลูกล้างให้สะอาด นำมาปั่นหรือโขลกให้ละเอียดทั้งเม็ด ใช้ผ้าขาวบางบีบคั้นเอาน้ำจะได้ประมาณ 3 ซ้อนโต๊ะ แล้วผสมเหล้าโรง 3 ซ้อนชา กินวันละ 1 ครั้ง จะรู้สึกดีขึ้น

- เริ่มที่อวัยวะเพศ รักษาโดยใช้ใบสดของฟ้าทะลายโจรตำให้ละเอียด ผสมเหล้าขาวหรือแอลกอฮอล์ทวนบริเวณที่เป็นบ่อย ๆ หรือใช้ใบสดคั้นพอน้ำเต็ม 15-20 ใบ นำล้างให้สะอาด ตำผสมกับเหล้าขาวหรือแอลกอฮอล์เล็กน้อย เอาสำลี

ชุบยาทาบริเวณที่เป็นวันละ 4-5 ครั้ง จนกว่าจะหาย

- วิดสีดวงทวาร สำหรับคนที่หัวริดสีดวงทวารโผล่ออกมา อักเสบและปวดมาก ให้เอาใบพุดมาตำให้ละเอียด ละลายในน้ำอุ่น แล้วนั่งเอาหัวริดสีดวงลงไปแช่ประมาณ 20 นาที ทำวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น อาการปวดอักเสบจะลดลงมาก เพราะใบพุดมีสารช่วยระงับปลายประสาท และลดการอักเสบได้ดี อีกวิธีหนึ่งคือให้เอาเหง้าหรือรากต้นกะทกรกนำมาตากแดดให้แห้ง แล้วเอามาผสมกับน้ำปูนใส ใช้ทา

ที่หัวหรือก้นริดสีดวงบ่อย ๆ วันละหลาย ๆ ครั้ง หัวริดสีดวงจะฝ่อและหลุดไปเอง

สมุนไพรเพื่อความงาม

- เมื่อรอยตีนกามาารุมสกรนบนผิวหนังของคุณ สามารถขจัดได้โดยการใช้มะขามเปลือก 1 กำมือ เอารอกออก แล้วล้างน้ำให้สะอาด ผสมกับนมสด 2 ซ้อนโต๊ะ ผสมให้เข้ากัน อ้าขันให้เดิมน้ำลงไปนำมากรองด้วยผ้าขาวบาง จากนั้นเติมน้ำผึ้ง 1 ซ้อนโต๊ะ คนให้เข้ากัน จะกลายเป็นครีมมะขามเปลือกใช้ทาให้ทั่วใบหน้า โดยบริเวณหางตาให้ทาถึงไว้นานหน่อย อย่างน้อย 15 นาที จึงล้างออก ครั้นล้างหน้ามะขามเปลือกสูตรนี้ สามารถเก็บไว้ในภาชนะที่สะอาด นำเข้าตู้เย็น เก็บรักษาได้นาน 1 เดือน วิธีการที่รักษาฝ้าได้คืออีกตัว

- หน้ามัน แก้ไขได้โดยใช้น้ำแฉงกวาล้างหน้าเช้า-เย็น ทุกวัน วิธีการคือนำแฉงกวามาบีบน้ำให้ทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ 10-15 นาที จึงค่อยล้างออก

- หน้าแห้ง ใช้น้ำคาลาผสมใบเตยคั้นทุกคืน และล้างออกตอนเช้า ผิวหน้าจะนุ่มนวลสดใสขึ้น หรือใช้น้ำมันมะกอก 1-2 หยด ทาผิวหน้าหลังอาบน้ำ



คนมืออาการคันที่หน้า
ท้อง เพราะหน้าท้อง
ขยายใหญ่ขึ้น มีสมุน
ไพโรที่ช่วยลดอาการคัน
และบำรุงผิวได้นั้นคือ
ขมิ้นชัน ให้นำผงขมิ้น
ชันมาผสมกับดินสองพอง
อย่างละเท่า ๆ กัน ทา
ท้องตั้งแต่เริ่มขยายจน
คลอด หรือจะใช้ใน
บัวบกค้ำคั้นน้ำ เอมมา
ทาบ่อย ๆ เพราะใบ

น้ำ โดยไม่ต้องล้างออก

- หนักเป็นสิ่ว รักษาได้โดย เอาผงขมิ้นมา
ละลายน้ำ แล้วผสมน้ำผึ้งทาบริเวณที่เป็นสิ่วหรือทั่วใบ
หน้า ทาทิ้งไว้ 10-15 นาที แล้วจึงใช้น้ำมะขาม
เปียกล้างหน้าให้สะอาดอีกครั้ง ทำวันละ 1 ครั้ง จน
กว่าจะหาย วิธีการนี้มีสาว ๆ เกยทอดงใช้แล้วได้ผล
ดีมาก
- มีกลิ่นปากทำให้บุคลิกเสีย แก้ไขได้
ไม่ยาก ด้วยการเคี้ยวใบชาจีนแห้ง 1 หอมมือ เคี้ยวไว้
สักครู่แล้วคายทิ้ง จะช่วยขจัดกลิ่นปากได้ดี หรือ
บิษมะนาวลงไปใบแก้วน้ำ 2-3 หยด ใช้บ้วนปาก จะ
ทำให้ปากสะอาดดีเยี่ยม
- มีกลิ่นเต่าทำอย่างไรดี? แก้ได้โดยใช้
สารส้มทา หรือขมิ้นที่อานน้ำใช้มะนาวผ่าซีกแล้วนำ
มาทาทักแด้ จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาด จะช่วยดับ
กลิ่นเต่าได้
- หน้าท้องลาย ขณะที่ตั้งครรภ์ก็ผู้หญิงบาง

บัวบกช่วยสร้างคอลลาเจน และอีลาสตินให้กับ
ผิวหนัง

- ต้องการลดน้ำหนัก สามารถทำได้โดย
ใช้เมล็ดแมงลัก 1 ช้อนชา ชงกับน้ำร้อน 1 แก้ว ถ้า
กินอย่างนี้จะผสมน้ำหวานหรือน้ำตาล 1 ช้อนชา
กินก่อนอาหารทุกมื้อ ถ้าปกติเคยกินข้าววันละ 2-3
จาน พอกินเมล็ดแมงลักเข้าไปจะเหลือเพียงจาน
เดียว ทำอย่างนี้ประมาณ 5-6 เดือน น้ำหนักจะลด
ลงได้ ข้อสำคัญอย่าดื่มแอลกอฮอล์ด้วย
- เหล่านี้เป็นเพียงบางส่วนของหนังสือทั้ง
2 เล่ม หวังว่าจะเป็นประโยชน์ให้กับคุณผู้หญิงได้
บ้างไม่มากนักน้อ แต่สิ่งหนึ่งที่ผมอยากฝากไว้ บั้ม
คือ สมุนไพรเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับคนไทยมาช้านาน ปู่ย่า
ตายายล้วนแล้วแต่ผ่านการพึ่งพาสมุนไพรกันมาแทบ
ทั้งสิ้น หากใครอย่างถูกต้อง คุณสมบัติบางด้านดีกว่า
ยาแผนปัจจุบันหรือสารเคมีที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาด้วยซ้ำ
- ที่สำคัญในอภิวาระเศรษฐกิจที่มันตก
สะเก็ดเช่นนี้ การพึ่งพาสมุนไพรเพื่อสุขภาพและ
ความงามนั้น น่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่ทำให้คุณ
ผู้หญิงทั้งหลายสามารถประหยัดเงินในกระเป๋าได้
มากโขทีเดียว

รายละเอียดคู่มือสมุนไพรสำหรับสตรี
สอบถามได้ที่มูลนิธิสุขภาพไทย 520/1-2 ซอย 16
ถนนเทศบาลวิจิตรวิทย์ เขตจตุจักร กท. 10900.