

เตลีพิวส์

ฉบับที่ 19,351 วันอาทิตย์ที่ 6 ตุลาคม พ.ศ. 2545

หน้า 8

การเตรียมยาสมุนไพรไทยแบบง่ายจากกระเทียม

กระเทียม เป็นพืชล้มลุก ส่วนหัวใต้ดินใช้ทำยาได้ ในหัวกระเทียมประกอบด้วยน้ำมัน (garlic oil) ประมาณร้อยละ 0.1-0.4 และสารอินทรีย์กำมะถันจำนวนมาก นอกจากนี้ยังมีโปรตีน น้ำตาล กรดไขมัน กรดอะมิโน แร่ธาตุ และวิตามินหลายชนิด เช่น วิตามิน บี 1, บี 2 วิตามินซี เป็นต้น ในส่วนของกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อแบคทีเรียได้ แต่มีฤทธิ์น้อยกว่าหัวกระเทียม

การเตรียมยาจากกระเทียมแบบง่าย และวิธีใช้มีดังนี้

1. ใช้ขี้ผึ้งอบแห้ง ขี้ผึ้งและขี้ผึ้งปัสสาวะ นำหัวกระเทียมสดครึ่งกิโลกรัม ทูบพอแตกใส่ในขวดโหล เติมน้ำผึ้ง หรือน้ำหวานขึ้น ๆ 1 ถ้วยแก้ว แช่ไว้ประมาณ 1 อาทิตย์ รับประทานครั้งละครึ่งช้อนโต๊ะ วันละ 3 ครั้ง
2. ใช้ขี้ผึ้งอบแห้ง ท้องผูก ท้องเฟ้อ แก้จุกเสียดแน่น ใช้หัวกระเทียม 5-7 กลีบ โขลกให้ละเอียด เติมน้ำส้มสายชู 2 ช้อนโต๊ะ เติมน้ำเกลือเล็กน้อย ผสมให้เข้ากัน กรองเอาแต่น้ำใช้ดื่ม หรือใช้หัวกระเทียม 2 กรัม (5-7 กลีบ) ทันท่อน้ำให้ละเอียด รับประทานหลังอาหารทุกมื้อ
3. ช่วยลดโคเลสเตอรอลในเลือด ช่วยลดความดันโลหิต ให้รับประทานกระเทียมสดครั้งละ 5 กรัม วันละ 3 ครั้ง หรืออมอาหารหรือหลังอาหาร เป็นเวลา 1 เดือน สารสำคัญที่ออกฤทธิ์คือสารอัลลิซิน (allicin หรือ diallyl disulfide oxide) สำหรับสารที่ออกฤทธิ์ ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดอุดตันและกล้ามเนื้อหัวใจหยุดทำงาน

เขียนพด้น คือ สารเมทิลอัลลิลไตรซัลไฟด์ (methyl allyl trisulfide)

4. ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของวัณโรค คอตีบ ปอดบวม โทฟอยด์ และคออักเสบ รับประทานกระเทียมสดจะให้ผลดีกว่าการรับประทานกระเทียมที่เก็บไว้นานเกิน 6 เดือน สารสำคัญที่ออกฤทธิ์ คือ สารอัลลิซิน และสคอร์ดีนิน (scordinin)

5. แก้อาการปวดศีรษะข้างเดียว (ลมตะกั้ง) ใช้หัวกระเทียมสด 5-10 กลีบ รับประทานสด ๆ จนกว่าจะหาย

6. แก้อาการเจ็บคอ ใช้กระเทียมโทน 2 หัว ปอกเปลือกทำให้แหลก เติมน้ำส้มสายชูเล็กน้อย เติมน้ำตาลเล็กน้อย จิบบ่อย ๆ ติดต่อกัน 5-7 วัน อาการเจ็บคอจะหายไป

ข้อสังเกต และข้อควรระวังในการรับประทานกระเทียม คือ ควรใช้กระเทียมสด จะมีฤทธิ์ดีกว่ากระเทียมที่เก็บไว้นาน การปรุงด้วยความร้อน จะทำให้ฤทธิ์ทางยาลดลง จึงควรรับประทานให้มากขึ้น การดองในน้ำส้มหรือซีอิ๊วจะช่วยรักษาคุณค่าของกระเทียมไว้ได้ดี สำหรับคนที่เป็นโรคกระเพาะอาหาร หรือรับประทานกระเทียมมากเกินไป หรือรับประทานเมื่อท้องว่าง อาจเกิดการระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารได้ จึงควรรับประทานพร้อมกับอาหารหรือหลังอาหาร หากเกิดอาการคลื่นไส้ ปวดท้องควรรับประทานให้น้อยลง.

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์

คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์