



มีอนามัย สมบูรณ์ ขอแนะนำวิธีการลดปริมาณเชื้อโรค ไซ้พยาธิ ตัวอ่อนพยาธิ และสารพิษตกค้างในผักสด ด้วยวิธีดังต่อไปนี้:

๑. ปอกเปลือกหรือลดดอกเปลือกชั้นนอกของผักสดออก และเก็บกลีบ หรือแกะใบ ออกจากต้น.

๒. ล้างผักสดด้วยน้ำ

สะอาดหลายๆ ครั้ง และคลี่ดูใบหรือล้างด้วยการ

ใช้น้ำที่ก๊อก ไหลผ่านผักสดนานอย่างน้อย ๒ นาที หรือใช้สารละลายอื่นๆ ในการล้าง ดังนี้:

ใช้น้ำยาล้างผัก (ตามวิธีที่ผู้ผลิตแนะนำ) หรือ

ใช้น้ำคัลอรีน (ผงปูนคัลอรีน ครึ่งช้อนชา ต่อน้ำ ๒๐ ลิตร หรือ

ใช้น้ำเกลือ (เกลือ ๒ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ ๔ ลิตร) หรือ

ใช้น้ำโซดา (โซเดียมไปคาร์บอเนต ๑ ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ ๔ ลิตร) หรือ

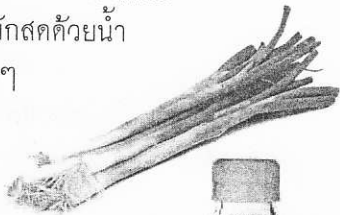
ใช้น้ำส้มสายชู (น้ำส้มสายชูครึ่งถ้วย ต่อน้ำ ๔ ลิตร)

(เลือกวิธีที่สะดวกอย่างใดอย่างหนึ่ง)

จากนั้นจึงนำผักสดมาล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง

ก็สามารถลดหรือขจัดพิษภัยต่างๆ ในผักสดออกได้

ผู้บริโภคก็จะปลอดภัยในการ



บริโภคผักสด ๑

เชื้อโหมผักบำรุงเส้นผม

ผักนอกจากจะมีคุณประโยชน์ในการบริโภคแล้วยังมีคุณสมบัติอื่นๆ อีกที่สามารถนำไปใช้ประกอบการดำรงชีวิต เช่น ในสมัยก่อนยังไม่มีแชมพูสระผมเหมือนอย่างในทุกวันนี้ในหมู่บ้านต่างๆ ได้นำพืชผักพื้นบ้านนี้มาใช้ในการทำผมนวดเส้นผม พืชผักเหล่านี้ ได้แก่ มะกรูดนำไปย่างไฟ ผักลัมป่อยย่างไฟ มะขาม ลูกมะเฟือง ใบหมี ใบรางจืด นำส่วนผสมเหล่านี้มาต้มรวมกันจะได้ยาสระผมที่มีคุณค่า อาทิ

- มะกรูดมีกลิ่นหอมช่วยขจัดรังแคไม่คันศีรษะผมลื่นเป็นมัน.
- ลัมป่อยมีกลิ่นหอมเย็น.
- มะขามขำระล้างเหงื่อไคลให้สะอาดหมดจด.
- มะเฟืองผมลื่นดำเป็นมันเส้นผมไม่กรอบแดง.
- รางจืดผมลื่นเป็นมันไม่ร่วง.
- ใบหมีทำให้เกิดฟองเมื่อถูผมมีกลิ่นหอม.

กล่าวกันว่า การสระผมและบำรุงเส้นผมแบบพื้นบ้านเช่นนี้ในหลายหมู่บ้านตามชนบทยังมีคนเฒ่าคนแก่ทำใช้เอง จนปัจจุบันองค์การภาครัฐและภาคเอกชนบางแห่งได้มีการสนับสนุนให้นำมาประยุกต์เอาความรู้ครั้งนี้มาใช้ โดยได้เลือกพืชบางตัว เช่น มะกรูด ใบหมี โดยผสมกับว่านหางจระเข้ เป็นต้น.

ความสำคัญของผักที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนไทย มิใช่แค่มีสารอาหารหรือนำไปทำเป็นยาสระผมบำรุงเส้นผมเท่านั้น ยังมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรคได้อีกด้วย พืชผักเหล่านี้นำมาใช้บรรเทาอาการไข้ ไข้หวัด ปวดท้อง ปวดกระดูก ปวดกล้ามเนื้อ ฯลฯ และนำมาบริโภคเพื่อส่งเสริมฟื้นฟูสภาพร่างกาย อีกทั้งนำมาชำระล้างคราบเหงื่อไคล ความปวดเมื่อยให้เหือดหายในรูปของยาอบ ยาประคบ ยานวด พืชผักบางชนิดใช้กินเป็นอาหารก็ได้เป็นยาก็ได้ เช่น กระจับปี่ พลูด่าง ฝรั่งไทย ตีปลี ตำลึง ผักบุ้ง เล็บครุฑ ฯลฯ.

จะว่าไปแล้วระบบการแพทย์พื้นบ้านชนบทในขณะนี้เริ่มถูกลืมเลือนไปจาก ความทรงจำเสียแล้วโดยมีการแพทย์แผนปัจจุบันเข้ามาแทนที่ ประชากรก็เลยหันไปรับบริการทางการแพทย์สมัยใหม่ซึ่งอยู่บนความคิดที่ว่า ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์ทั้งตัวยาและบุคลากรที่ให้บริการ อีกทั้งการรักษาก็สามารถทำได้อย่างรวดเร็ว เห็นผลทันใจ ในขณะที่การรักษาแบบพื้นบ้านเป็นไปอย่างช้าๆ และยุ่งยากพอสมควร หากจะว่ากันตามจริงแล้วบางครั้งเราก็จำเป็นต้องพึ่งระบบการแพทย์แผนใหม่เพื่อการรักษา ในขณะที่เดียวกันทางเลือกอีกทางหนึ่งแม้มิใช่จะเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะหลายๆโรคการรักษาแผนใหม่ก็ให้คำตอบไม่ได้ เพราะวิธีการรักษาครอบคลุมทั้งทางด้านร่างกายจิตวิญญาณและความสัมพันธ์ทางสังคมตามความเชื่อของมนุษย์นั่นเอง.

ผู้เฒ่าผู้แก่ที่เชื่อถือสรรพคุณของยาที่ได้จากพืชผักพื้นบ้านเหล่านี้ มักจะบอกว่ายามีขอดีผลจริงจริงๆ นะ เพราะหลายๆ ที่เติบโตเป็นผู้ใหญ่ขึ้นมาได้ทุกวันนี้ก็ด้วยวิธีรักษาจากพืชเหล่านี้แหละ ๑

