

ขอเชิญชวนชาวเสาชิง ร่วมกันปลูกพืชสมุนไพรไว้ในครัวเรือน เพื่อใช้เป็นยาหรืออาหาร ใน การรักษาสุขภาพและยังเป็นการอนุรักษ์พันธุ์สมุนไพรของไทย

โดยพืชสมุนไพรที่นิยมปลูกได้แก่

1. จิง สมุนไพรด้านการอักเสบ

นอกจากหญิงตั้งครรภ์ที่ควรรับประทานจิงเพื่อเพิ่มน้ำนมแล้ว ทุกคนสามารถนำมาประกอบอาหาร เพื่อใช้ฤทธิ์ด้านการอักเสบของจิงกับร่างกายของเราได้ด้วย จิงเป็นพืชที่มีระบุอยู่ในการแพทย์โบราณของหลายชนชาติว่าช่วยแก้พิษ ลดบวม ขับลม ซึ่งมีงานวิจัยยุคปัจจุบันที่รองรับสรรพคุณแก้หวัด โดยจิงมีคุณสมบัติช่วยเพิ่มการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายได้

2. ขมิ้นชัน ลดปวดและด้านการอักเสบ

มีผลวิจัยจากภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ว่า ขมิ้นชันสกัด สามารถลดอาการอักเสบซึ่งเป็นสาเหตุของการปวดของผู้ป่วยข้อเข่าอักเสบได้ แต่ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ซึ่งข้อมูลส่วนนี้เป็นทางเลือกดูแลตัวเองแก่ผู้ที่มีอาการปวดข้อและเป็นหวัด เพื่อแยกโรคหวัดธรรมดา กับ โรคโควิด-19 ที่มีอาการปวดเมื่อยตามตัวได้ด้วย

3. ใบบัวบก มีฤทธิ์ลดไข้

อย่างที่เราทราบดีว่าใบบัวบกมีฤทธิ์เย็น แต่อาจจะยังไม่ทราบว่า มีสรรพคุณลดไข้ แก้เจ็บคอด้วย ซึ่งน้ำใบบัวบกมีผู้นามาสกัดขายอยู่ทั่วไป มีการศึกษาในหนูทดลองพบว่า มีฤทธิ์ลดการอักเสบในช่องปาก ลดการบวม และลดการอักเสบที่ผิวหนังได้ด้วย มีสาร asiaticoside ที่ช่วยสมานแผล ผิวหนังเมื่อสกัดผสมในรูปเจล ในอนาคตเราอาจจะเห็นการใช้ใบบัวบกในการรักษาได้กว้างขวางกว่านี้เมื่อมีงานวิจัยรองรับผลของสรรพคุณ

4. พริกไทย ด้านการอักเสบ

เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาไทยที่ใช้พริกไทยทั้งรูปแบบเครื่องเทศและยามาตั้งแต่สมัยโบราณ โดยในพริกไทยมีสารด้านการอักเสบ ที่ชื่อว่า อัลคาลอยด์พิเพอริน และรับประทานควบคู่กับการรักษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันได้ ยกเว้นกับผู้ป่วยบางกลุ่มที่ได้รับยาบางชนิด เช่น ยาที่มีสเตียรอยด์ เพราะฉะนั้นหากใครที่รับประทานพริกไทยมากแล้วรู้สึกไม่ดี ก็ควรหยุด

5. มะระจีน

มะระจีนเป็นพืชที่กินง่ายมาก ลวกจิ้มน้ำพริก หรือปั่นสกัดกินแบบผลสด ดื่มหักหลังอาหารเช้าหรือเย็นวันละ 1 แก้ว จะช่วยลดระดับน้ำตาลของผู้ป่วยเบาหวาน ที่ต้องใช้อินซูลินได้ด้วย ในตำรับยาพื้นเมืองของชาวเอเชีย แอฟริกา และละตินอเมริกา พบการใช้มะระจีนเป็นตำรับยาลดไข้ แก้โลหิตเป็นพิษ และบรรเทาอาการปวดข้ออักเสบอีกด้วย