



สมุนไพรรักษาเนื้องอก



โดย

นางสาวประภัสสร วงษ์ศรี

นายณัฐวุฒิ สุริยะ

นางสาวอักษราณัฐ ภักดีสมัย

วิทยาลัยพษานาลศรีมหาสารคาม

สถานีนพระนรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข

สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
ความหมายของโรคเบาหวาน	3
หลักการควบคุมโรคเบาหวาน	3
สมุนไพรรักษาเบาหวาน	5
มะระขี้นก	5
ตำลึง	7
บอระเพ็ด	9
เตยหอมกับสักทอง	10
อินทนิลน้ำ	10
ไมยราบกับต้นครอบครัวจากรวาล	11
อบเชย	11
เห็ดหลินจือ	12

สมุนไพรรักษาเบาหวาน

เบาหวาน คือภาวะที่ร่างกายมีระดับน้ำตาลในเลือดสูงกว่าปกติ เนื่องมาจากร่างกายไม่สามารถนำน้ำตาลในเลือดไปใช้ได้ตามปกติ ซึ่งเกิดจากความผิดปกติของต่อมไร้ท่อที่ตับอ่อนปล่อยฮอร์โมนที่เรียกว่า “อินซูลิน” ออกมาไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งโรคเบาหวานเป็นโรคที่เรื้อรังสามารถรักษาได้แต่ไม่หายขาด ทั้งนี้เกิดจากสาเหตุหลายๆ อย่าง ทั้งจากกรรมพันธุ์ และอาหารการกิน โดยสาเหตุของโรคเบาหวาน เกิดจากตับอ่อนเสื่อม จึงสร้างอินซูลินได้น้อยหรือไม่ได้เลย สารอินซูลินเป็นฮอร์โมนที่ทำหน้าที่ช่วยให้ร่างกายเปลี่ยนน้ำตาลให้กลายเป็นพลังงาน เมื่ออินซูลินในร่างกายไม่พอน้ำตาลก็ไม่ถูกนำมาใช้ จนทำให้เกิดการคั่งของน้ำตาลในเลือดและอวัยวะต่างๆ และถูกไตขับออกมาทางปัสสาวะ เหตุผลที่เราจะต้องควบคุมเบาหวานก็เพราะถ้าไม่ควบคุมระดับน้ำตาลให้อยู่ในระดับปกติ เบาหวานจะทำให้เกิดผลข้างเคียงกับอวัยวะสำคัญได้ เช่น การติดเชื้อที่ดวงตา หรือที่ไต หรือการส่งผลทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับระบบหัวใจและความดันโลหิตตามมา

หลักการควบคุมโรคเบาหวาน

- การรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติ โดยการปรับพฤติกรรม การรับประทานอาหาร ลดอาหารประเภทแป้ง-น้ำตาล-ไขมัน ควรรับประทานผักและผลไม้เพิ่มขึ้น ยกเว้นผลไม้ที่มีรสหวานควรหลีกเลี่ยง
- ป้องกันภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดจากโรคเบาหวาน
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย ระวังระวังไม่ให้ร่างกายเกิดแผล เพราะจะทำให้แผลหายช้า

อาหารสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

อาหารที่ควรงดได้แก่ อาหารน้ำตาลทุกชนิด เช่น ขนมหวาน ของหวาน ของเชื่อม ผลไม้กระป๋อง น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

ผลไม้ที่รับประทานได้ในปริมาณจำกัด เนื่องจากมีน้ำตาล แต่ให้หลีกเลี่ยงผลไม้ที่หวานจัด เช่นทุเรียน น้อยหน่า ละครด อย่างไรก็ตามผู้ป่วยเบาหวานไม่ควรงดผลไม้เนื่องจากผลไม้มีวิตามินและใยอาหารสูง

อาหารที่ควรรับประทานให้มากคือผักใบเขียวทุกชนิด ซึ่งให้พลังงานต่ำ มีใยอาหารสูง แต่มีข้อควรระวังคือ อันตรายจากยาปราบศัตรูพืชที่อาจตกค้างอยู่ ควรล้างให้สะอาดก่อนทุกครั้ง

โรคเบาหวานเป็นโรคเรื้อรัง รักษาไม่หายขาด แต่สามารถดูแลตนเองให้สามารถดำรงชีวิตอย่างเป็นปกติสุขได้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกินอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ป่วยต้องตระหนักให้ถี่ถ้วนเพราะจะส่งผลกระทบต่อปัจจัยอื่น เช่น ภาวะอ้วน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น นอกจากนี้การออกกำลังกายสม่ำเสมอ และปฏิบัติตามคำสั่งแพทย์อย่างเคร่งครัดก็จะสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในภาวะปกติ ในการจัดโปรแกรมสุขภาพสำหรับผู้ป่วยเบาหวานนั้น การดูแลเรื่องการรับประทานอาหารที่เหมาะสมในแต่ละมื้อนั้นมีส่วนสำคัญ ดังนั้นหากเรารู้จักเลือกพืชผักสมุนไพรและผลไม้ต่าง ๆ ที่มีความหวานน้อย ซึ่งมีอยู่ตามท้องถิ่น และเกิดตามฤดูต่าง ๆ หากรู้ถึงประโยชน์ของสมุนไพรและเลือกมาปรับใช้ในการประกอบอาหารหรือเครื่องดื่ม เพื่อส่งเสริมสุขภาพในผู้ป่วยเบาหวานในชีวิตประจำวัน



สมุนไพรรักษาเบาหวาน

สมุนไพร ได้เข้ามามีบทบาทในการรักษาและควบคุมความรุนแรงของโรคที่มีผลต่อสุขภาพชีวิตของคนไทยได้หลายๆโรค เบาหวานก็เป็นอีกโรคหนึ่งที่สามารถใช้สมุนไพรในการควบคุมความรุนแรงของโรคได้

สมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน ลดน้ำตาลในเลือด ได้แก่ มะระขี้นก ตำลึง บอระเพ็ด เตยหอม ใบสักทอง เห็ดหลินจือ ไมยราบ อบเชย เป็นต้น สมุนไพรเหล่านี้สามารถบำบัดและรักษาโรคเบาหวานได้ แต่ผู้ป่วยเบาหวานควรควบคุมเรื่องอาหารและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วย

มะระขี้นก



คุณค่าทางอาหารของมะระขี้นก

มะระขี้นกเป็นผักพื้นบ้านที่มีคุณประโยชน์แก่ร่างกายสูง ทั้งด้านคุณค่า

ทางอาหาร คือ พลังงาน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก เส้นใย วิตามิน A, B1, B2, C ไนอาซิน และไทอามีน นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ทางยา คือ ลดน้ำตาลในเลือด (แก้โรคเบาหวาน) รักษาโรคเอดส์ และต้านเชื้อ HIV ต้านมะเร็ง ใช้เป็นยาถ่าย แก้ไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ มีรสขมช่วยให้เจริญอาหาร มีสาร charantin ช่วยลดน้ำตาลในเลือดสามารถบำบัดโรคเบาหวานได้ และ มะระยังมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซี ไนอาซิน และเบต้าแคโรทีน อยู่ในระดับสูง ผลอ่อนของมะระขึ้นกให้วิตามินซี และเบต้าแคโรทีนสูง

ประโยชน์ของมะระขึ้นก

ช่วยป้องกันการตีบและการหนาตัวของผนังหลอดเลือดแดง ช่วยลดระดับคลอเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไลด์ในตับ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดย รศ.สพญ.ดร.ศิรินทร หยิบโชคอนันต์ ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะสัตวแพทยศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเปิดเผยถึงคุณค่าของมะระขึ้นกที่มีผลต่อมนุษย์ว่า ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "ฤทธิ์กระตุ้นการหลั่งอินซูลินและการออกฤทธิ์ เสมือนเป็นอินซูลินของโปรตีนสกัดจากเนื้อของมะระขึ้นก" โดยนำมะระขึ้นกมาทำการสกัดโปรตีนจากเนื้อของมะระ และศึกษาถึงฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลในเลือดของหนูขาวปกติและหนูขาวที่เป็นเบาหวานพบว่า การฉีดโปรตีนสกัดจากมะระขึ้นกขนาด 5 และ 10 มก./กก. เข้าใต้ผิวหนังสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดของหนูปกติ และหนูที่เป็นเบาหวานได้ โดยฤทธิ์ในการลดระดับน้ำตาลจะเกิดขึ้นหลังจากฉีดเข้าใต้ผิวหนังแล้ว 6 ชั่วโมงในหนูปกติ และ 4 ชั่วโมงในหนูเบาหวาน

นอกจากนี้สารสกัดโปรตีน ยังมีผลต่อการเพิ่มระดับอินซูลินในพลาสมาได้ 2 เท่า ในเวลา 4 ชั่วโมงหลังจากฉีดโปรตีนสกัดเข้าใต้ผิวหนัง และโปรตีนสกัดนี้ยังสามารถกระตุ้นการหลั่งอินซูลินได้โดยตรงจากตับอ่อน และสามารถกระตุ้นการเข้าสู่เซลล์ของน้ำตาลให้เพิ่มมากขึ้นในเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์ไขมัน

สรรพคุณมะระขี้นก

ในการรับประทานมะระขี้นก ให้หั่นเนื้อมะระตากแห้งชงน้ำดื่ม ถ้าต้องการกลบรสขมให้เติมใบชาลงไปด้วยขณะที่ชง ดื่มแทนน้ำชา นอกจากนี้ น้ำต้มผลมะระ สามารถลดการเกิด ต้อกระจก ซึ่งเป็นอาการข้างเคียงในคนที่ เป็นโรคเบาหวานได้

สิ่งที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษคือ การรับประทานเมล็ดซึ่งมีสารกลุ่มไพริมิดีน นิวคลีโอไซด์ที่ชื่อว่า ไวซิน (Vicine) อาจจะทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ เป็นไข้ ปวดท้อง และอาการโคม่าได้ ดังนั้น พึงระลึกว่าเมล็ดของมะระขี้นกอาจมีพิษ หากจะนำผลมะระขี้นกมาทำยารับประทานต้องแกะเมล็ดออกเสมอ

ตำลึง



คุณค่าทางอาหารของตำลึง

ยอดของตำลึงใช้ปรุงอาหาร ตำลึง 100 กรัม ประกอบไปด้วยโปรตีน 3.3 กรัม วิตามินบี1 0.17 มิลลิกรัม แคลเซียม 126 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 30 มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก 4.6 มิลลิกรัม ไนอาซีน 1.2 มิลลิกรัม วิตามินซี 13 มิลลิกรัม ใยอาหาร 2.2 กรัม และเบต้าแคโรทีนสูงถึง 699.88 ไมโครกรัม มากกว่าฟักทอง และมันเทศซึ่งมีเบต้าแคโรทีน 225 และ 175 ไมโครกรัมตามลำดับต่อปริมาณ 100กรัมเหมือนกัน

ยาที่ไม่เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจจะเป็นยาที่ดีกว่ายารักษาโรคหัวใจที่มีอยู่
ปัจจุบัน จึงคาดหวังว่า โครงการวิจัยข้างต้นน่าจะพัฒนาเป็น "ยาเสริม" สำหรับ
คนไข้เบาหวานและโรคหัวใจ"ได้

คำแนะนำ

ในการบริโภคบอระเพ็ดให้บริโภคคู่กับลูกใต้ใบ เพื่อลดพิษในตับ ลูกใต้ใบ มี
ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาว่า มีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัส ลดไข้ ช่วยยับยั้งความเป็นพิษต่อตับ
ขับปัสสาวะ

คำแนะนำ

ในการบริโภคบอระเพ็ดให้บริโภคคู่กับลูกใต้ใบ เพื่อลดพิษในตับ ลูกใต้ใบ มี
ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาว่า มีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัส ลดไข้ ช่วยยับยั้งความเป็นพิษต่อตับ
ขับปัสสาวะ

ประโยชน์ของตำลึง

ใบดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้ตัวร้อน ดับพิษฝี แก้ปวดแสบปวดร้อน แก้ก้น
ดอก แก้ก้น เมล็ด ตำผสมน้ำมันมะพร้าวทาแก้หิด เถา ใช้น้ำจากเถาหยดตา แก้
ตาฟาง ตาแดง ตาขี้ ตาแฉะ พิษอักเสบในตา ดับพิษ แก้อักเสบ ชงกับน้ำดื่มแก้
วิงเวียนศีรษะ ราก ดับพิษทั้งปวง แก้ตาฝ้า ลดไข้ แก้อาเจียน น้ำยาง ตัน ใบ
ราก แก้โรคเบาหวาน หัว ดับพิษทั้งปวง

สรรพคุณของตำลึง

รักษาโรคเบาหวาน : ใช้น้ำแก้มือ ๑ ประมาณ 1 กำมือ ต้มกับน้ำ หรือน้ำคั้น
จากผลดิบ ต้มวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น จะสามารถช่วยลดน้ำตาลในเลือดได้

บอระเพ็ด



บอระเพ็ด มีสาร N-trans-feruloyltyramine, N-cis-feruloyltyramine, tinotuberide, phytosterol และ Picroretin สรรพคุณทางยาของบอระเพ็ดคือ ระวังับความร้อนได้ดี สามารถแก้อาการเป็นไข้ ช่วยลดคลอเลสเตอรอล ลดน้ำตาลในเลือด ลดกรดยูริก ช่วยปรับสมดุลระบบย่อยอาหารและยังช่วยให้เจริญอาหาร ป้องกันโรคหัวใจ ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจบีบตัวได้ดีขึ้น มีสารต้านอนุมูลอิสระ

รศ.ดร.งามผ่อง คงคาทิพย์ หัวหน้าโครงการสมุนไพร หน่วยปฏิบัติการผลิตภัณฑ์ธรรมชาติและเคมีอินทรีย์สังเคราะห์ ภาควิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ได้ทำการศึกษา โครงการวิจัยค้นหาคุณสมบัติของสารสกัดสมุนไพรบอระเพ็ด (*Tinospora crispa*) สามารถระบุชนิดของสารสำคัญในบอระเพ็ดที่ออกฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้และทดสอบไม่พบความเป็นพิษเฉียบพลัน

สาเหตุที่เลือกวิจัยบอระเพ็ด เนื่องจากเป็นสมุนไพรที่ระบุอยู่ในตำรายาไทยมากที่สุด โดยมีสรรพคุณที่ชัดเจน 4 ด้าน คือ บำรุงหัวใจ ลดไข้ เจริญอาหารและลดน้ำตาลในเลือดจากการศึกษาพบว่า "ลำต้นแก่จะมีสารกลุ่มอัลคาลอยด์มากกว่าลำต้นอ่อน ซึ่งช่วยเพิ่มแรงบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจห้องบนขวาและซ้ายได้ดี ขณะเดียวกันไม่เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ จากปกติยารักษาโรคหัวใจจะเพิ่มทั้งแรงบีบตัวกล้ามเนื้อหัวใจและอัตราการเต้นของหัวใจด้วย ดังนั้น ถ้าได้

เตยหอมกับ ใบของต้นสักทอง



เตยหอมเอาทั้งใบและราก ล้างให้สะอาด ตัดส่วนของใบสักทองและใบเตยหอมอย่างละเท่าๆ กันเอามาคว่ำให้เหลือง ส่วนรากเตยหอมไม่ต้องคว่ำ แต่เอามาทุบให้แตก แล้วใส่ทั้ง 3 อย่างลงในหม้อต้ม ใช้น้ำยารับประทานแทนต่างน้ำทุกวัน ประมาณ ๑ เดือน อาการก็จะดีขึ้น (หรือจะทำเป็นชาดื่มก็ได้)

ใบอินทนิลน้ำ



สรรพคุณอินทนิลน้ำ

ใบอินทนิลน้ำ ๒ - ๓ กำมือ นำมาล้างน้ำให้สะอาด ใส่หม้อเติมน้ำ ต้มให้สุก ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วใช้น้ำยารับประทาน

ต้นไมยราบ กับ ต้นครอบครัวจากรวาลหรือต้นพันจักรลี



ต้นไมยราบกับต้นครอบครัวจากรวาล อย่างละเท่ากัน นำมาหั่นตากแดดให้แห้ง คั่วไฟให้เหลือง ชงกับน้ำร้อน เป็นน้ำชาดื่ม

อบเชย



สรรพคุณของอบเชย

อบเชย มีสารที่สำคัญคือ เมธิลไฮดรอกซี ซาลิโคน โพลีเมอร์ (Methylhydroxy Chalcone Polymer หรือ MHCP) ซึ่งเป็นเป็นสารที่มีคุณสมบัติและความสามารถในการทำงานคล้ายกับฮอร์โมนอินซูลิน คือช่วยเพิ่มความสามารถในการสันดาปกลูโคสให้ได้มากขึ้น จึงมีผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงและจะไม่ทำให้เกิดภาวะน้ำตาลในเลือดสูงได้ถ้ามีการรับประทาน

"อบเชย" อย่างต่อเนื่องเป็นประจำ การใช้อบเชยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดนั้น จะมีความปลอดภัยมากกว่าการใช้ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด เพราะสามารถรับประทานได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่เกิดผลข้างเคียงกับร่างกายแต่อย่างใด โดยภายใน 1 วันควรรับประทาน "ผงอบเชย" อย่างน้อย 1 กรัม และให้รับประทานอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ผู้ป่วยจะต้องทำการตรวจวัดระดับน้ำตาลในเลือดผู้ป่วยควบคู่ไปด้วย

เห็ดหลินจือ



เห็ดหลินจือเป็นสมุนไพรที่นักวิทยาศาสตร์พบว่ามีสารสำคัญทางยาที่ลดน้ำตาลในเลือดได้คือสาร ที่อยู่ในกลุ่มของ โพลีแซ็กคาไรด์ ได้แก่ กาโนเดอแรน เอ บี และ ซี (Ganoderans A,B,C,) ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด ทำให้มีการเพิ่มขึ้นของสารอินซูลินซึ่งเป็นสารที่ทำหน้าที่เปลี่ยนน้ำตาลไปใช้เป็นพลังงาน ให้แก่ร่างกาย ปัจจุบันได้มีการจดสิทธิบัตรสารสำคัญในเห็ดหลินจือ คือกาโนเดอแรน เอ บี และ ซี (Ganoderans A,B,C,) ทำเป็นยารักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานที่มีข้อบ่งชี้ใช้ลดน้ำตาลในเลือด

จะเห็นได้ว่าพืชผักสมุนไพรเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ซึ่งพืชผักสมุนไพรมีอยู่ทั่วไปหาได้ง่าย ราคาถูก ถ้าเราให้ความสนใจนำมาประกอบอาหารก็จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสามารถรักษาเบาหวานได้ด้วย

เอกสารอ้างอิง

พงพอกษ์ อุดมศักดิ์.(๒๕๕๓).ตำรับสมุนไพรไทย รักษาโรค บำรุงสุขภาพ.
กรุงเทพฯ:เลิฟแอนด์ลิฟเพลส.

เพ็ญนภา ททรัพย์เจริญ.(๒๕๔๘).การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองด้วยยาสมุนไพร
ในงานสาธารณสุขมูลฐาน. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์(กรุงเทพ).

ณรงค์ มูลคำ.(๒๕๕๓).ปลูกผักพื้นบ้าน อาหาร- ยาต้านโรค.กรุงเทพฯ:แซท
โพร้ พรินติ้ง.

www.alternativecomplete.com/alternative1

ผู้จัดทำ

นางสาวประภัสสร	วงศ์ศรี	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ
นายณัฐวุฒิ	สุริยะ	พยาบาลวิชาชีพปฏิบัติการ
นางสาวอักษรานัฐ	ภักดีสมัย	พยาบาลวิชาชีพ

