

สมุนไพรบำรุงตับ

การดื่มเหล้าอาจเป็นส่วนหนึ่งในสาเหตุหลักที่ทำให้เป็นโรคตับแข็ง แต่นั่นไม่ได้หมายความว่าคนทั่วไปจะไม่เสี่ยงภาวะตับอักเสบ พฤติกรรมการอุปโภคบริโภค รวมทั้งการมีสารเจือปนในอากาศและอาหารมากมายในทุกวันนี้ ได้ทำให้คนส่วนใหญ่กำลังสะสมสารพิษในตับมากมายโดยไม่รู้ตัว

โรคตับนับเป็นโรคติดอันดับต้นๆ ที่มีคนป่วยมากขึ้น สาเหตุสำคัญอีกอย่างที่บางคนอาจไม่เคยรู้มาก่อน นั่นคือ การทานยาต่างๆ ซึ่งเสี่ยงต่อการเป็นตับพิการถึง 40% เพราะตับต้องย่อยสลายสารเคมี

และนี่คือ 5 อาหารตัดตอนความป่วยที่ช่วยเคลียร์การสะสมโรคภัยในตับที่มีผลต่อการเจ็บง่าย หายยากของโรคสุขภาพนานาชาติ ที่คุณควรอ่านและควรทำ!



1. เห็ด 3 อย่างขึ้นไป : ล้างไขมันในตับ เห็ดจะช่วยล้างสารพิษ ลดไขมันที่สะสมอยู่ในตับและกระแสเลือด ต่อต้านการก่อตัวของมะเร็ง ลดอนุมูลอิสระ การเกิดซิสต์ ถุงน้ำ เนื้องอก ช่วยสลายเยื่อพังผืดในช่องท้อง อังเชิงกราน มดลูก ทั้งยังช่วยเพิ่มปริมาณเม็ดเลือดขาว การกินเพื่อล้างพิษตับ ควรกินตั้งแต่สามชนิดร่วมกัน โดยนำมาแช่น้ำให้นิ่มหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วต้มกับมะตูมแห้ง ใบเตย หรืออาจนำไปต้มกับสหายยาทะเล ทานแทนซุปร่วมกับอาหารในแต่ละมื้อ

2. ขมิ้นชัน : ขับพิษสะสมในตับ ขมิ้นชันจะช่วยบำรุง ปั่นฟู และล้างสารพิษออกจากตับได้ วิธีที่ง่ายที่สุด คือ การกินในลักษณะแคปซูลบรรจุผงสกัด ในเวลาก่อนนอนประมาณ 5,000 – 8,000 มิลลิกรัมต่อวัน

3. แก้วมังกร : ปกป้องตับยกระดับความแข็งแรง แก้วมังกรมีเบต้าแคโรทีน กรดกำมะถัน เอมีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก เลือดขาว ลดน้ำตาลและไขมันในเลือด ป้องกันไขมันพอกตับ ช่วยให้ตับทำงานดีขึ้น วิธีการทานก็ง่ายแสนง่ายค่ะ เพียงซดแก้วมังกรแบบ

ชาแล้วดื่มแทนน้ำทั้งวัน หรืออาจทำเป็นโจ๊ก หรือนำแกงได้ อย่างต้นกระดุกซีโครงหมู ต้มผัก

4. กะหล่ำปลี : ต่อด้านมะเร็งในตับ และยังช่วยเพิ่มสารกลูตาไทโอนที่ล้างพิษจากควันไอเสียและยา ซึ่งทำให้ตับพิการได้ และยังมีสารอินโดลพลาไวโนอยด์ คาร์บินอล ซัลฟาราเฟน กลูโคซิโนเลต เบต้าแคโรทีน กรดโฟลิก ช่วยต้านการก่อตัวของ มะเร็ง บำรุงไต ชะล้างสารพิษ ทำความสะอาดลำไส้ บรรเทาอาการอักเสบจากแผลในลำไส้ บรรเทาอาการแน่นหน้าอก แก้อาการท้องผูก เจ็บคอ จุกเสียดแน่นท้อง นำมาผสมเป็นค็อกเทล สุขภาพโดยการคันสับปะรด แครอท กะหล่ำปลีเข้าด้วยกัน บีบ มะนาวเพิ่มลงไปแล้วดื่มทันที

5. มะขามป้อม : อุดมไปด้วยวิตามินซีมากกว่าแอปเปิ้ลถึง 160 เท่า และแม้จะถูกทำให้แห้งหรือแช่เย็นเป็นเวลานานๆ เท่าใด วิตามินซีก็ยังคงอยู่ เพราะมะขามป้อมมีสารแทนนิน และโพลีฟีนอลที่ช่วยป้องกันการออกซิไดซ์ของวิตามินซี ซึ่ง มะขามป้อมจะช่วยรักษาอาการติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี ป้องกันการเกิดพิษโลหะหนักต่อตับ และยับยั้งการเกิดมะเร็งตับได้ การทานมะขามป้อมนั้นก็ง่ายเช่นกัน โดยนำมาคั้นดื่มเหมือนน้ำผลไม้ทั่วไป