

อยาร์ังเกียจ...กระเทียม

ก ระเทียมแม้จะก่อกลิ่นปาก แต่กระเทียมก็มีคุณมหันต์ทีเดียว "น.พ.มาศ ไม้ประเสริฐ" แห่งมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ชี้ให้เห็นคุณค่าของมัน

กระเทียมจัดเป็น "ราชาแห่งสมุนไพร" ที่มีคุณประโยชน์ มหาศาล ซึ่งเรารู้จักกันมาช้านานแล้ว เพราะใน กระเทียมประกอบไปด้วยสารออกฤทธิ์ที่สำคัญ

มี "โคซิลโฟลค์" ช่วยลดระดับ

"คอเลสเตอรอล" และ "LDL"

(ไขมันชนิดไม่ดี) ในเส้นเลือด

มี "ซิลิเนียม" เป็นสารแอนติ

ออกซิแดนซ์ที่ทำหน้าที่ต่อต้าน

"อนุมูลอิสระ" ช่วยชะลอความแก่

และช่วยควบคุมการทำงานของ

ร่างกายมนุษย์ให้อยู่ในภาวะปกติและ

ภาวะโรคข้ออักเสบ

มี "กำมะถัน" ช่วยป้องกันโรคผิวหนังหลายชนิด

ช่วยบำรุงข้อต่อ และกล้ามเนื้อ

มี "อัลลิซิน" คุณสมบัติเป็นยาปฏิชีวนะ ช่วยออกฤทธิ์ต่อต้าน

การเกิดเซลล์มะเร็งความอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

มี "อัลลิซิน" ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย ออกฤทธิ์เป็นยาฆ่าเชื้อ

แบคทีเรียแบบอ่อน ๆ ช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อเนื่องจาก

อาหารไม่ย่อย ออกฤทธิ์ต้านอาการอักเสบ และลดอาการอักเสบ

ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

และยังมีสารออกฤทธิ์อื่น ๆ อีกมากมาย เช่น เซอร์มาเนียม

(ยับยั้งเซลล์มะเร็ง) สกอร์ทีนิน (คล้ายโสม) อะโจอิน

แกมมา-กลูตามิลเปปไทด์ กลูตาไทโอน แคลเซียม ทองแดง

เหล็ก โพแทสเซียม สังกะสี ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามิน

บี 1 และวิตามินซี

คุณประโยชน์ของกระเทียมมีมากมาย เช่น

ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ลดคอเลสเตอรอล

ลดความดันโลหิตสูง มีสารระงับการแข็งตัวของเลือด

ป้องกันเส้นเลือดอุดตัน ลดอัตราเสี่ยงหัวใจล้มเหลว

เจ็บพลัน ป้องกันและรักษาโรคโลหิตจาง เพราะมีสารต้านเม็ด

เลือดแดงแตก

ต่อระบบทางเดินหายใจ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ อากาศ

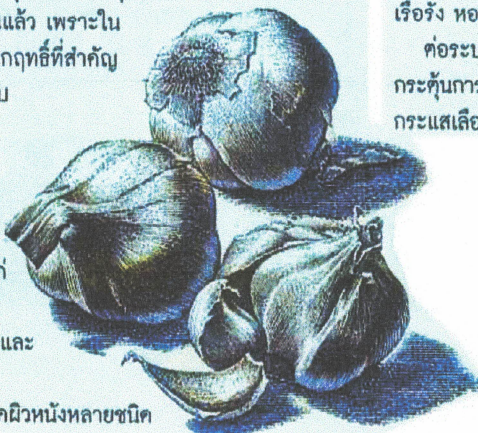
น้ำมูกไหล เยื่อจมูกอักเสบ ไส้ติ่ง บรรเทาอาการหลอดลมอักเสบ

เรื้อรัง หอบหืด ป้องกันหัวใจ

ต่อระบบทางเดินอาหาร ปรับระดับน้ำตาลในเลือด (อัลลิซิน

กระตุ้นการหลั่งของอินซูลินได้มากขึ้น) ทำให้มีการใช้น้ำตาลใน

กระแสเลือดได้มากขึ้น ช่วยขับลม แก้อาการเสียดแน่น แก้อาการ



ท้องเฟ้อ กระตุ้นน้ำย่อยอาหาร เพิ่มความอยากอาหาร ส่งเสริม

การย่อย บรรเทาท้องผูก แก้อาการท้องเสีย ลำไส้อักเสบ ช่วยขับใน

การขับสารพิษ ยา สารเคมีต่าง ๆ

ต่อระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ บำรุงข้อต่อและกล้ามเนื้อ

(กำมะถันเป็นสารที่สำคัญเกี่ยวกับความเหนียว และแข็งแรงของ

เนื้อเยื่อ) มีสารต้านไขมันอักเสบ โรคข้อรูมาติซึม

ต่อระบบผิวหนัง (ผม-เล็บ) ป้องกันและรักษากลาก เกาต์

รักษาผื่นแพ้ทุกชนิด เป็นกลุ่มหนองง่าย แก้ปัญหาผมเสีย

บาง ยาวช้า

ต่อระบบประสาท แก้อาการวิงเวียนสมอง มึนงง หูอื้อ ปวด

ศีรษะ

นี้แหละ แม้จะมีกลิ่นไม่พึงประสงค์ แต่ก็มียุทธนันทน์จริง ๆ