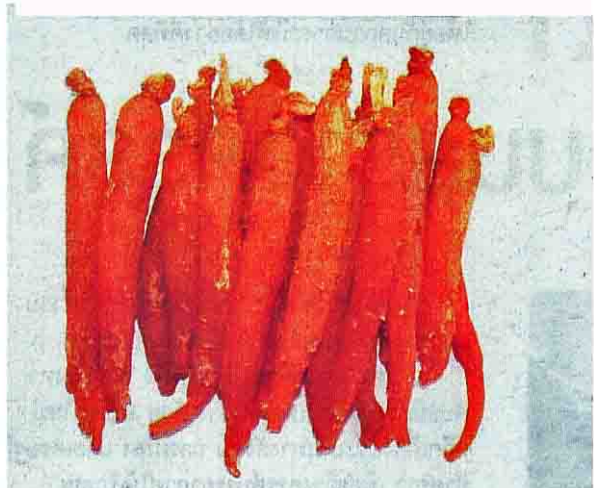


เปิดสรรพคุณ 'โสม' สมุนไพรพื้นปี

เรียนรู้แพทย์แผนจีน > กับ ม.หัวเฉียวฯ

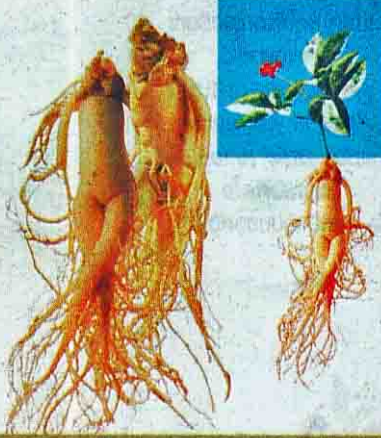
พจ.โสรัจ นิโรธสมบัติ
คณะการแพทย์แผนจีน
มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

ปัจจุบันความนิยมในการทานโสม (Ginseng) สมุนไพรที่ช่วยในการบำรุงร่างกายและรักษาโรคที่มีมานานนับพันปีมีมากขึ้นเรื่อยๆ วันนี้เราจึงขอแนะนำโสม 3 ชนิดที่เป็นยาสมุนไพรบำรุงร่างกายและกำลังเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายมาให้รู้จักกัน



1) โสมคน (หยิ่งเซียม) เป็นการนำรากโสมสดผ่านการอบแห้งหรือตากแห้ง มีสีขาวซีด มีรสหวาน ขมเล็กน้อย มีคุณสมบัติเป็นกลาง ฤทธิ์ยาสามารถเคลื่อนตัวเข้าเส้นลมปราณหัวใจ ปอด และม้าม

สรรพคุณ : สามารถบำรุงชีพ ฟื้นฟูการเดินของชีพจร บำรุงม้ามและปอด ทำให้จิตใจสงบ ช่วยทำให้ชุ่มคอ เหมาะสำหรับผู้ที่ร่างกายอ่อนเพลียหมดแรง มือเท้าเย็น ชีพจรเต้นเบา ทานอาหารได้น้อยเนื่องจากม้ามพร่อง ไตทอบเนื่องจากปอดพร่อง กระหายน้ำเนื่องจากสูญเสียน้ำมาก หรือผู้ที่ป่วยเป็นเวลานาน ร่างกายไม่มีแรง ตกใจง่าย ใจสั่น นอนไม่หลับ สมรรถภาพทางเพศเสื่อม มดลูกเย็น กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง ภาวะช็อกจากหัวใจ (Cardiogenic Shock) เป็นต้น



ข้อระวัง ไม่ควรทานโสมพร้อมกับหัวผักกาดหรือขา เพราะจะทำให้สรรพคุณของโสมลดลง สำหรับผู้ที่มีพลังหยางชีพพร่องหรือมีความเย็นความชื้นในกระเพาะอาหาร ไม่ควรทานโสมอเมริกา

อาหารเสริมประเภทโสมมีมากมายในท้องตลาด การจะเลือกซื้อโสมชนิดใดให้เหมาะกับตนเอง สามารถขอรับคำปรึกษาได้จากแพทย์จีน

2) โสมแดง (อั้งเซียม หรือเกาลี่) เป็นการนำรากโสมสดไปนึ่ง 2-3 ชั่วโมง แล้วจึงนำไปตากแห้ง มีสีออกน้ำตาลแดง มีรสหวาน ขมเล็กน้อย คุณสมบัติอ่อน ฤทธิ์ยาสามารถเคลื่อนตัวเข้าสู่เส้นลมปราณม้าม หัวใจ และปอด

สรรพคุณ : บำรุงชีพี้ พั่นฟูการเดินของชีพจร ช่วย



ควบคุมให้เลือดไหลเวียนปกติ ไม่ให้เลือดไหลออกได้ง่าย เหมาะสำหรับผู้ที่ร่างกายอ่อนเพลียหมดแรง มือเท้าเย็น ชีพจรเต้นเบา กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง ภาวะช็อกจากหัวใจ (Cardiogenic Shock) หรือชีพี้ไม่สามารถควบคุมการไหลเวียนของเลือด ทำให้มีเลือดออกมาก หรือตกเลือดในสตรี เป็นต้น

3) โสมอเมริกัน (เอี้ยเซียม) เป็นโสมที่พบมากในอเมริกา แคนาดา และฝรั่งเศส มีรสหวาน ขมเล็กน้อย คุณสมบัติเย็น ฤทธิ์ยาสามารถเคลื่อนตัวเข้าสู่เส้นลมปราณหัวใจ ปอดและไต

สรรพคุณ : สามารถบำรุงชีพี้ บำรุงหยิน คลายร้อนทำให้ชุ่มคอ เหมาะสำหรับผู้ที่ชี่และหยินพร่อง ร้อนใน ไอหอบ มีเสมหะเป็นเลือด กระจายน้ำง่าย ปากแห้งคอแห้ง เป็นต้น