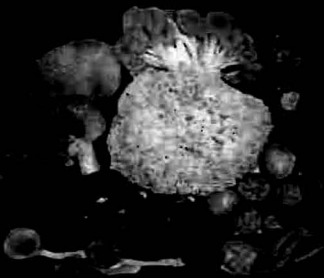


เห็ดสมุนไพร

สาธิต ไทยทัตกุล



เห็ดโคน ช่วยเสริมสร้าง
ความแข็งแรงให้ส่วนท้อง
ทำให้ระบบย่อย
และดูดซึมอาหาร
มีประสิทธิภาพ
ทำให้สมองแจ่มใส
ความจำดี และรักษา
โรคริดสีดวงทวาร

เมืองไทยรู้จักการบริโภคเห็ดมานานมากแล้ว ถ้าจะค้นหาข้อมูลกันให้ลึกซึ้งจริง ๆ ก็คงทำได้ แต่ถ้าเราเพียงย้อนคิดไปในอดีตง่าย ๆ ตามจินตนาการทั่วไปก็พอจะได้รับความว่าคนในถิ่นแหลมทองแห่งนี้ ควรที่จะมีการบริโภคเห็ดมาตั้งแต่ก่อน ที่ชาวไทยเราจะเข้ามาตั้งถิ่นฐานเสียอีก และความรู้สะสมเหล่านี้ที่สืบทอดผ่านคนไทยแต่ละรุ่นมา ประชาชนในประเทศเพื่อนบ้านรอบ ๆ ก็บริโภคเห็ดตามธรรมชาติกันอยู่ไม่ว่าจะเป็น ลาว พม่า เขมร โดยเฉพาะอย่างยิ่งชาวเขาชาวป่า เผ่าต่าง ๆ รวมถึงชาวพื้นราบด้วยล้วนมีความสัมพันธ์และใช้เห็ดเป็นอาหารเป็นส่วนใหญ่

ไม่เพียงเห็ดจะถูกใช้เป็นอาหารเท่านั้น เห็ดยังเป็นยารักษาโรค ยาเชิงไสยศาสตร์ และให้สีย้อมสิ่งของเครื่องใช้บางอย่าง

จากการติดตามศึกษาค้นหาร่องรอยเรื่องราวของเห็ดกับชุมชนในพื้นที่ต่าง ๆ ทั้งในและนอกประเทศ รวมถึงการค้นคว้าอ่านจากตำราตำราเก่าที่พอจะหาได้ตามความสนใจ ความรักในเรื่องเห็ด พบว่าเห็ดมีความน่าสนใจในเรื่องของการเป็นยาสมุนไพรที่มีศักยภาพ และถูกใช้ประโยชน์ทางด้านนี้มานานนับพันปีทีเดียว หลายประเทศในโลกของเรามีการบันทึกถึงการใช้เห็ดเพื่อเป็นยาทั้งของคนและสัตว์ เห็ดที่น่าสนใจและติดตามนำไปใช้งานมีดังนี้

เห็ดโคน เห็ดปลวก

เห็ดโคนช่วยเสริมความแข็งแรงให้กับส่วนท้อง กระเพาะ ทำให้ระบบย่อยและดูดซึมอาหารมีประสิทธิภาพ ทำให้สมองแจ่มใส ความจำดี และรักษาโรคริดสีดวงทวาร

เห็ดโคนมีหลายสายพันธุ์กระจายอยู่ทั่วเมืองไทย สรรพคุณก็แตกต่างกันไปในรายละเอียด แต่โดยภาพรวมแล้วเห็ดโคนมีค่าและมีตำนานมานานนับเป็นราชาของเห็ดตัวหนึ่งที่เดียว

เห็ดกระดุม - เห็ดแชมปิ ญอง

เห็ดกระดุม มีเอ็นไซม์ ช่วยในการย่อยอาหาร มี tyrosinnase ช่วยแก้โรคความดันโลหิตสูง และใช้ในการคลายความตึงเครียด ถ้ารับประทานอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้แอมิโนนมากขึ้น สารโพรีแซคคาไรด์ที่สกัดได้โดยการใช้ความร้อน ช่วยลดอัตราการเติบโตของเซลล์มะเร็ง Sarcoma 180 ในหนูขาวได้ถึง 90 % รวมถึงยับยั้งเซลล์มะเร็ง Ehrlich ได้ถึง 100 % ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียได้ทั้ง Gram Positive และ Gram negative

ในดอกเห็ดประกอบด้วยกรดอะมิโน 8 ตัว นอกจากนี้ยังมีวิตามิน B1, B2, PP, C และเกลือแร่อีกหลายชนิด เป็นอาหารที่ดีมีคุณค่าแก่การบริโภค

เห็ดหัวลิง เห็ดภูมามาลา

สปอร์ของเห็ดหัวลิงมีสาร polysaccharides และ polypeptide ที่มีแนวโน้มในการเพิ่มความสามารถของภูมิคุ้มกันโรคของสิ่งมีชีวิต และยับยั้งเซลล์มะเร็ง sarcoma 180 ในหนูขาว

ประเทศจีน มีการใช้เส้นใยเห็ด ที่ได้จากการเลี้ยงในอาหารเหลวมาทำเป็นยาเม็ด รักษาโรคแผลเรื้อรังและอักเสบในกระเพาะ ในลำไส้ส่วนต้น และยังพบว่ามีผลต่อมะเร็งในกระเพาะและหลอดอาหาร

น้ำต้มสกัดเห็ดหัวลิง ช่วยเรื่องไฟลาตูปิการได้ดี ทำให้การย่อยอาหารดีขึ้น

เห็ดฟาง เห็ดบัว

ในดอกเห็ดสดจะมีวิตามินซีจำนวนมาก แต่ไม่ควรรับประทานสด เพราะมีสารที่ไปยับยั้งการดูดซึมอาหารของระบบย่อยอาหาร ควรทำให้สุกมาก ๆ ก่อนรับประทาน ถ้ารับประทานเป็นประจำจะช่วยลดการติดเชื้อต่าง ๆ ได้ ช่วยทำให้แผลสมานตัวเร็วขึ้น ป้องกันโรคโลหิตจกเปิดหรือเลือดออกตามไรฟันได้ดี รวมทั้งโรคเหงือกด้วย นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการผื่นคันต่าง ๆ ได้

เห็ดฟางยังประกอบด้วยกรดอะมิโนสำคัญหลายชนิด วิตามิน เกลือแร่ นอกจากนี้ยังมีรายงานว่าสาร volatoin ในเห็ดฟาง ทำให้เซลล์มะเร็งในเยื่อช่องท้องของหนูขาวบวม และไม่สามารถเกิดขบวนการหายใจตามปกติของเซลล์มะเร็งนั้น ๆ ได้

สูตรการใช้

1.บำบัดอาการอ่อนเพลีย อ่อนล้าที่เกิดจากการวิตกกังวล

-นำเห็ดหัวลิงแห้ง 60 กรัม มาแช่น้ำให้นิ่ม หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ต้มสกัดเอาน้ำดื่มวันละ 2 ครั้ง ร่วมกับเหล้าไวน์อ่อน ๆ ที่ทำจากเมล็ดธัญพืช

-นำเห็ดหัวลิงมาตุ๋นกับอาหารอื่น ๆ รับประทานวันละ 2 ครั้ง

2.บำบัดอาการแผลเรื้อรังในกระเพาะ

-ใช้เห็ดหัวลิง 30 กรัม ต้มน้ำดื่มวันละ 2 ครั้ง

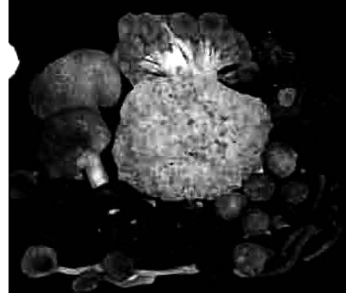
เห็ดนางรมขาว และเห็ดในตระกูลนางรม

เห็ดในตระกูลนางรมจะมีส่วนประกอบของวิตามิน กรดอะมิโน จำเป็นอยู่หลายชนิด ตัวดอกเห็ดใช้บำบัดอาการปวดแหว่ ปวดขา อาการชาตามแขน ขา ขยายหลอดเลือด และอาหารเอ็นยึด น้ำสารสกัดจากดอกเห็ดยับยั้งเซลล์มะเร็ง sarcoma ในหนูขาวได้ 75 % และเซลล์ Ehrlich ได้ 60 %

เห็ดหอม

เห็ดหอมมีกรดอะมิโนและเกลือแร่จำเป็นหลายตัว ถ้าบริโภคเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคหลังค่อมและกระดูกอ่อนในเด็กทารกที่เกิดจากการขาดวิตามินดี และทำให้เกิดการทำงานที่ผิดปกติของฟอสฟอรัสและแคลเซียม ในดอกเห็ดหอมมี Pro-vitamin Zergostero IX ที่สามารถเปลี่ยนไปเป็นวิตามินดีได้ และไม่ค่อยมีในผัก วิตามินนี้ช่วยเพิ่มความต้านทานต่อโรค และรักษาอาการ หวัดได้

มีการใช้เส้นใยเห็ด
มาทำเป็นยาเม็ด
รักษาโรคแผลเรื้อรัง
และอักเสบในกระเพาะ
ในลำไส้ส่วนต้น
และมีผลต่อมะเร็ง
ในกระเพาะอาหาร
และหลอดอาหารด้วย





การรับประทานเห็ดหอมเป็นประจำจะช่วยให้ไม่คัดจมูกง่าย และป้องกันการอักเสบของผิวหนังได้ เพราะไวตามินบี 2 ที่มีอยู่ในเห็ด ademime และ choline ในเห็ดจะช่วยป้องกันการเกิดอาการตับแข็งและหลอดเลือดแข็งตัว tyrosinase ช่วยลดภาวะความดันโลหิตเมื่อไม่นานมานี้ได้มีการสกัดสาร 2 ตัวจากเห็ดหอมที่มีคุณสมบัติในการช่วยลดคอเลสเตอรอล และในเนื้อหาของเห็ดหอมยังมีโปรแตสเซียมและสารอนินทรีย์อีกหลายชนิด เห็ดหอมจึงเป็นอาหารที่มีแนวโน้มที่จะใช้ในการป้องกันสารพิษจากอาหารกรดต่าง ๆ

สารสกัดจากเห็ดหอม โดยน้ำร้อน คือเลนติแนน ที่มีน้ำหนักโมเลกุล 95,000-1,050,000 หน่วยและสารลูกลูโซตรงของเบต้า 1-3 เดสเตรน สามารถยับยั้งอัตราการเติบโตของเซลล์มะเร็ง sarcoma 180 ในหนูขาวได้ 97.5% และเซลล์มะเร็ง Ehrlich cacinnoma ได้ 80%

สูตรการใช้

1.ความดันโลหิตสูง หลอดเลือด แข็งตัว และเลือดออกทางตา

-แช่เห็ดหูหนูบาง 3 กรัมในน้ำสะอาด ทั้งคืน นำไปนึ่ง 1-2 ชั่วโมง เติมน้ำตาล กรวดให้ออกรสหวานทานทุกวันก่อนนอน

2.บำรุงสุขภาพหลังคลอดบุตร อาการปวดประจำเดือนและอาการมีเนื้องอก

ความรู้สึกรู้สึก มีวิธีการใช้ 2 แบบ

-แช่เห็ดหูหนูบาง 30 กรัม ในน้ำส้มสายชูปริมาณ 5-6 เท่าของเห็ด นำเห็ดที่แช่น้ำส้มสายชูรับประทานวันละ 3 เวลา

-นึ่งเห็ดหูหนูบาง 15 กรัม ที่ผสมกับน้ำตาลทรายแดง 15 กรัม และน้ำผึ้ง 31 กรัม คลุกกันจนทั่วให้สุก รับประทานวันละ 3 เวลา

3.โรคบิด ลำไส้ตอนล่างอักเสบ ลำไส้อักเสบ ริดสีดวงทวาร

-ทานเห็ดหูหนูบางอย่างสม่ำเสมอ วันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 15 กรัม โดยทำเป็นกับข้าวทั่วไป เช่น แกงจืด

4.ระดูออกมากผิดปกติ และมีมดกิดหรือระดูขาวมาก

-อบเห็ดหูหนูบาง แล้วบดครั้งละ 3-6 กรัม ผสมน้ำตาลทรายแดงทาน วันละ 2 ครั้ง

5.มีเลือดปนมากับปัสสาวะ ริดสีดวง ทดกเลือด

-ตุ๋นเห็ดหูหนูบาง 15 กรัมกับ น้ำตาลทรายกรวด 30 กรัม รับประทาน วันละ 2 ครั้ง

6.โรคกระเพาะที่ทำให้เกิดอาการ คลื่นไส้และการมีเลือดหรือเสมหะมาก

-นำเห็ดหูหนูบางดอกใหญ่ 7-8 ดอกมาต้มสกัดเอาน้ำดื่มวันละ 2 ครั้ง

7.ริดสีดวงที่เรื้อรัง ปากแผลไม่ยอมสมาน

-อบเห็ดหูหนูบางบนแผ่นกระเบื้องจนเป็นสีน้ำตาลแก่และแห้ง แล้วบดให้เป็นผง ร่อนเอาส่วนที่หยาบ ๆ ออก ทวง 2 ส่วน นำไปผสมกับน้ำตาล 1 ส่วน เติมน้ำเล็กน้อย คนให้ทั่วจนเป็นยาใช้พอก ละเลงยาบนผ้าขาวบางหรือผ้ากอส ปิดลงบนปากแผล เปลี่ยนยาที่ใช้พอกวันละ 2 ครั้ง เข้า/เย็น

เห็ดหูหนูบาง

เห็ดในกลุ่มหูหนูและหูหนูบางใช้กับโรคริดสีดวงทวารได้ดี เป็นอาหารบำรุงกระเพาะ ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะสำคัญ ๆ เช่น สมอง หัวใจ ปอด ตับ ทำให้มีพลังชีวิตที่เป็นระบบ โลหิตไปหล่อเลี้ยงปอดดีขึ้น หยุดอาการเส้นโลหิตฝอยแตก ช่วยการไหลเวียนของโลหิต มีผลให้การทำงานและการขับเคลื่อนของลำไส้ดีขึ้น และยังพบว่า น้ำร้อนที่ต้มสกัดประกอบด้วย โปรตีนเคคาไรด์ที่สามารถยับยั้งการเจริญเติบโต sarcoma 180 ในหนูขาวได้ 42.6-70% และต่อต้านมะเร็ง Ehrlich ได้ถึง 80%

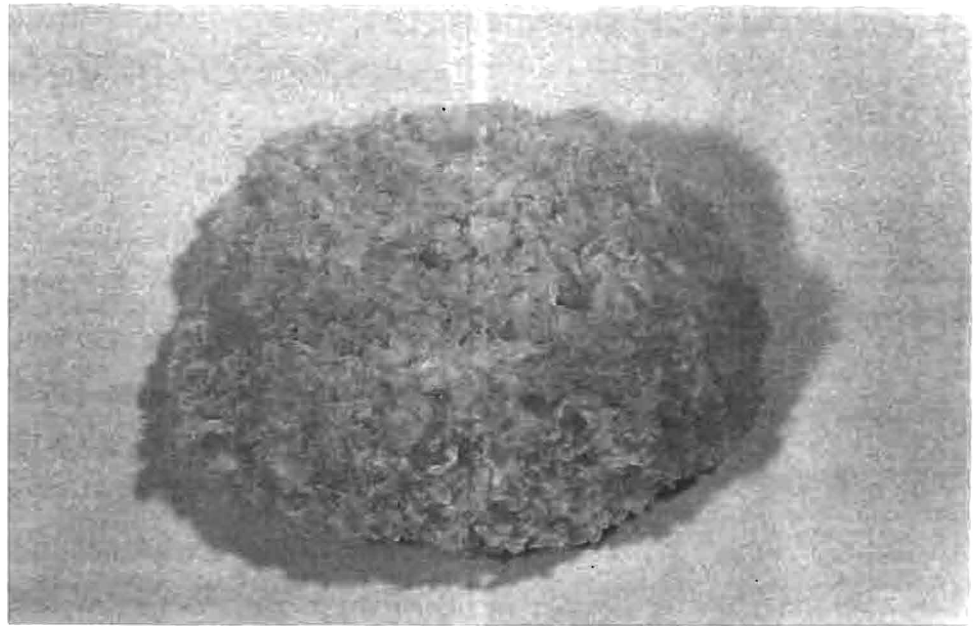
เห็ดแครง -

เห็ดตีนตุ๊กแก

ใช้เห็ดแครงอ่อน ๆ ตุ่นกับไข่ รับประทานแก้ระดูขาวหรือตกขาว ทำให้ร่างกายแข็งแรง สารสกัดจากการเลี้ยงเส้นใยเห็ดใน อาหารเหลวจะมีสีที่มีรูปร่างไม่แน่นอน สามารถยับยั้งอัตราการเติบโตของเซลล์มะเร็ง sarcoma 180 ได้เท่ากับเซลล์มะเร็ง Ehrlich carcinoma ในหนูขาว เซลล์มะเร็ง Yoshida sarcoma ในหนูใหญ่และเซลล์ sarcoma 37 ในหนูขาวได้ 70-100%



มีการใช้เห็ดหูหนูขาว
เป็นอาหารบำรุงน้ำอสุจิ
ทำให้ไตแข็งแรง
ดับอาการร้อนใน
ทำให้ปอดทำงานได้ดี
กระตุ้นการทำงานของลำไส้
ทำให้ระบบการทำงานของ
ของร่างกายดีขึ้น



เห็ดหมึก เห็ดถั่ว

ช่วยในการย่อยอาหารและลด
เสมหะ เมื่อใช้พอกทาภายนอกจะช่วย
บรรเทาอาการปวดต่าง ๆ เห็ดนี้สามารถ
ยับยั้งเซลล์มะเร็ง sarcoma 180 และ
เซลล์มะเร็ง Ehrlich carcinoma 100%

ข้อควรระวัง ห้ามรับประทาน
ร่วมกับแอลกอฮอล์หรือเหล้าใด ๆ เพราะ
จะก่อให้เกิดอาการกระวนกระวาย กระสับ
กระส่าย หลอดเลือดขยายตัวอย่างรวดเร็ว
หัวใจเต้นแรงผิดปกติ หูอื้อและเกิด
เสียงสะท้อน การทำงานในร่างกายล้ม
เหลวได้ และจะเกิดการเย็นเยียบ
ตามมา ควรรีบนำไปพบแพทย์

เห็ดหูหนูขาว

มีการใช้เห็ดหูหนูขาวในวงการ
แพทย์แผนโบราณของชาวจีนมานานแล้ว
เป็นอาหารบำรุงน้ำอสุจิ ทำให้ไตแข็งแรง
ดับอาการร้อนใน ทำให้ปอดทำงานได้ดี
มากขึ้น ทำให้เกิดการหลั่งน้ำลาย ช่วยย่อย
อาหารและบำรุงกระเพาะ หยุดอาการไอ
ลดไข้ กระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้

ระบบการทำงานของร่างกายร่วมกับวิตามิน
ดีขึ้น กระตุ้นการทำงานของระบบ เลือด
หัวใจและบำรุงสมอง

โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในฟูเจี้ยน
ใช้น้ำเชื่อมเห็ดหูหนูขาวรักษาโรคหลอด
ลมอักเสบเรื้อรัง ซึ่งมีประสิทธิภาพเกือบ
85% และมีตัวเลขน้อยสำคัญที่ประสบความสำเร็จถึง 47% มีรายงานการใช้รักษา
โรคหลอดเลือดปอดที่ต่อกับหัวใจเรื้อรัง
พบว่ามียลตอบสนอง 80-90% น้ำเชื่อม
ยังช่วยบรรเทาอาการไอ ขับเสมหะและ
โรคหอบหืด รักษาอาการไอแห้ง ๆ ที่เกิด
จากอาการปอดแห้ง อาการระคายเคืองใน
ลำคอ เสมหะมีเลือดปน เจ็บซี่โครง
บาดแผลเรื้อรังในปอดหลอดลมที่เกิด
จากการไอ บำรุงสุขภาพมารดาหลังคลอด
บุตร ทำให้รอบเดือนเป็นปกติ ช่วยในการ
ระบายน้ รักษาโรคบิด ใช้เห็ดหูหนูขาว 3-4
กรัม แช่น้ำอุ่น 1-2 ชม. กรองแล้วเติมน้ำ
พอท่วม แล้วตุ๋นจนเป็นเหลวข้น เติมน้ำตาลทรายกรวด รับประทานวันละ 2 ครั้ง
สารสกัดโพลีแซคคาไรด์ช่วยยับยั้งการ
ขยายตัวของเซลล์มะเร็ง sarcoma 180
ในหนูขาว

เห็ดหลินจือ

หลินจือเป็นเห็ดที่มีความโด่งดังในหลายประเทศ ปัจจุบันโด่งดังอยู่ในแวดวงเห็ดไทยมากที่สุด มีการศึกษาและแบ่งสารออกฤทธิ์ในเห็ดหลินจือออกเป็น 5 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1. สารไตรเทอร์พีนอยด์ชนิดขม

(Bitter Triterpenoids) เป็นสารประกอบที่มีคุณสมบัติคล้ายไขมัน กรดกาโนเดอริก กรดลูซิเคนิก เป็นตัวยับยั้งการหลั่งของสารฮีสตามีน ซึ่งเป็นตัวทำให้เกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ชนิดหนึ่ง ช่วยลดความดันโลหิต และไขมันในเลือด มีผลในการป้องกันการอุดตันของไขมันในเส้นเลือด และยังพบฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งในตับ และต้านสารพิษที่มีต่อตับอีกด้วย

2. โพลีแซ็กคาไรด์

(Polysaccharide) ได้แก่ สารการ์โนเดอแรนส์ ที่ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยการเพิ่มอินซูลินที่ควบคุมน้ำตาลในเลือด สารเบต้าดีกลูแคนและโพลีแซ็กคาไรด์อื่น ๆ อีกหลายตัว มีฤทธิ์รวมกันช่วยเพิ่มการสังเคราะห์โปรตีนในเลือด ไชกระดูกและตับ ลดการอักเสบ กระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาวชนิดบี-เซลล์

และที-เซลล์ เพิ่มประสิทธิภาพระบบภูมิคุ้มกันโรค ทำให้อาการภูมิแพ้ต่าง ๆ ดีขึ้น ต่อด้านไวรัส มะเร็ง ลดภาวะแทรกซ้อนจากการใช้เคมีและรังสีบำบัดในผู้ป่วยมะเร็ง และสารกึ่งสเตอรอยด์ เป็นอาหารประเภทกากช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็ง เพิ่มแรงการบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจด้วย

3. สารสเตอรอยด์ (Steroids)

ไม่มีมากในเห็ดทั่วไป แต่มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือ เออร์โกสเตอรอล หรือโปรวิตามินดี 2 ช่วยในการดูดซึมของแคลเซียม ฟอสฟอรัสในลำไส้และเสริมความแข็งแรงของกระดูกและฟัน อีกตัวหนึ่งคือ กาโนสเตอรอล หรือกาโนโดสเตอรอล สามารถช่วยลดพิษที่มีต่อตับ เป็นยาบำรุงตับสำหรับผู้ป่วยตับแข็งและโรคตับอักเสบ

4. สารนิวคลีโอไทด์

(Nucleotides) สารอดีโนซีนในเห็ดหลินจือเป็นสารอินทรีย์ที่สามารถเก็บพลังงานจากการหายใจ และพร้อมที่จะแตกตัว ให้พลังงานในระดับสูงออกมาเมื่อร่างกายต้องการ สารนี้ยังช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวด มีฤทธิ์เช่นเดียวกับกัวโนซีนในการยับยั้งการรวมกลุ่มของเกร็ดเลือด

ช่วยในการป้องกันการอุดตันของลิ้นเลือดในเส้นเลือด มีผลช่วยผู้ป่วยโรคอัมพาต อัมพฤกษ์ได้ และยังพบสารอาร์เอ็นเอที่มีคุณสมบัติคล้ายอินเตอร์เฟอรอนมีฤทธิ์ยับยั้งการเติบโตของเชื้อไวรัส ส่วนสารอัลคาร์ลอยด์ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตในหัวใจ ลดแรงต้านทานในผนังเส้นเลือดของหัวใจ ลดการใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อหัวใจ และเพิ่มความทนทานต่อภาวะการขาดออกซิเจนเป็นเวลานานได้

5. สารประกอบเยอรมันเนียม

(Germanium, Ge contents) พบมากในเห็ดหลินจือ ช่วยส่งเสริมขบวนการทำงานของร่างกาย สามารถรวมตัวและช่วยกำจัดสารพิษและสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ออกจากร่างกาย และสามารถช่วยลดการปวดในผู้ป่วยมะเร็งได้

นอกจาก 5 กลุ่มข้างต้น ยังพบกรดไขมันชนิดโอเลอิก ที่มีฤทธิ์ต้านการหลั่งของสารฮีสตามีน ส่วนสารไซโคลอ็อกต้าซัลเฟอร์บางชนิดมีฤทธิ์ต่อต้านความพิการของทารก มีโปรตีนที่มีเอ็นไซม์จำพวกไลโซไซม์ โปรติเอส ที่มีคุณสมบัติเป็นยาปฏิชีวนะ ช่วยย่อยสลายเชื้อแบคทีเรีย ยังมีการค้นพบสารที่สามารถระงับอาการไอ ขับเสมหะในผู้ป่วยหลอดลมอักเสบเรื้อรัง สารที่ช่วยขยายหลอดลมในผู้ป่วยโรคหอบหืด สารช่วยลอกฝ้ากระ และสารที่มีคุณสมบัติในการลดความแก่

เห็ดหลินจือ จึงมีความเด่นใน

ตัวเองสูงมากเหมือนเป็นยาครอบจักรวาลทีเดียว ปัจจุบันสามารถหาซื้อเห็ดหลินจือที่มีคุณภาพได้ในเมืองไทย และกำลังเป็นที่นิยมทั้งในแง่ของงานวิจัย การผลิต การค้า และการใช้งานในทุกรูปแบบ

