



ขมิ้น...ขมิ้นชัน กินทุกวันต้านมะเร็ง

ขมิ้นชันมีสารเคอร์คิวมิน (curcumin) ซึ่งมีฤทธิ์แอนติออกซิเดชันอย่างแรง ซึ่งสามารถจับอนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกาย อนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกาย ทำให้เกิดความเสื่อมของเซลล์ต่างๆ ขมิ้นชันจึงน่าจะชะลอความแก่และป้องกันมะเร็งได้

มีการวิจัยผลของการใช้ขมิ้นชันมากมายเป็นร้อยๆ ชิ้น พบว่าการกินขมิ้นชันลดการอักเสบและปวดข้อกระดูกมาก เมื่อเปรียบเทียบกับสารลดการอักเสบที่มีผลข้างเคียง พบว่าขมิ้นชันมีอัตราการแก้ปวดท้องได้ดีกว่า นอกจากนั้นยังมีสรรพคุณอีกหลายอย่างรวมทั้งป้องกันมะเร็งด้วย ในเรื่องเด่นจากปกหมอชาวบ้านฉบับนี้ ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร เขียนเรื่อง “ขมิ้น...ขมิ้นชัน กินทุกวันต้านมะเร็ง” เป็นอันดับขอเชิญอ่านให้จุใจ

นอกเหนือไปจากเรื่องสุขภาพ ถ้าขมิ้นชันเป็นยาสามัญประจำบ้านจะกระตุ้นเศรษฐกิจมหาศาล เกษตรกรทั่วประเทศจะมีรายได้จากการปลูกขมิ้น กระบวนการขาย การผลิตเป็นยา และการจำหน่ายยังสร้างการจ้างงานทำอีกจำนวนมาก นี่ว่าขมิ้นชันตัวเดียว ถ้าทำให้ยาสมุนไพรตัวอื่นๆ อีกที่พิสูจน์แล้วว่า มีผลดีจริง เป็นยาสมุนไพรสามัญประจำบ้าน จะมีผลต่อเศรษฐกิจมหาศาลเพียงใด ทั้งลดการสูญเสียเงินตราในการซื้อยาจากต่างประเทศ และจากการสร้างรายได้ในประเทศ จากการปลูก การผลิต และการจำหน่าย ถ้ายังวิจัยยาสมุนไพรอย่างเข้มข้นขึ้นอีก ก็ยิ่งเป็นประโยชน์ทางเศรษฐกิจเพิ่มขึ้นอีก

สมุนไพรไทยเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมหรือภูมิปัญญาไทย ถ้าเรานิยมวัฒนธรรมต่างประเทศมากเกินไป เราก็ยิ่งพึ่งตนเองได้น้อยและสูญเสียทางเศรษฐกิจมาก วัฒนธรรมกับเศรษฐกิจไปด้วยกัน ผมเคยเขียนเรื่อง “เศรษฐกิจวัฒนธรรม” ซึ่งพิมพ์โดยสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ หมอชาวบ้านจะนำมาเสนอท่านผู้อ่านดูบ้างก็ได้ วัฒนธรรมเป็นรากฐานของสังคม

ประเวศ วะสี

ขอบคุณ ผู้เขียนทุกท่านที่ช่วยเขียนเป็นวิทยาทาน

- บทความที่ตีพิมพ์ในนิตยสาร “หมอชาวบ้าน” อันดีที่จะให้นำไปเผยแพร่เป็นวิทยาทานสู่ประชาชน แต่ไม่อนุญาตให้นำไปเผยแพร่เกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ทางการค้า
- ข้อความโฆษณาใดๆ ที่ตีพิมพ์ในนิตยสารหมอชาวบ้านเป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจการค้า คณะบรรณาธิการไม่จำเป็นต้องเห็นด้วยเสมอไป