



สมุนไพรผสมผสานด้านการอักเสบ



การอักเสบเป็นส่วนหนึ่งของระบบป้องกันและรักษาตามธรรมชาติของเรา ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อร่างกายของเราพยายามแยกความเสียหายหรือการติดเชื้อ ช่วยให้เรารักษาแผลของเรา อย่างไรก็ตาม เมื่อการอักเสบเรื้อรังนั้นจะกลายเป็นส่วนหนึ่งของปัญหามากกว่าส่วนหนึ่งของการแก้ปัญหา เมื่อร่างกายตอบสนองต่อการบาดเจ็บด้วยความเจ็บปวดและการอักเสบที่มากเกินไป กระบวนการลดการอักเสบจะกลายเป็นการแทรกแซงการรักษาที่พึงประสงค์

โรคข้ออักเสบและโรคอักเสบเรื้อรังอื่น ๆ โจมตีกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ความเจ็บปวดและอาการบวมเกิดขึ้นเมื่อร่างกายรู้ว่ามันได้รับบาดเจ็บ

เยื่อหุ้มเซลล์ส่งเสียงทางเคมีเพื่อให้ร่างกายทราบว่าได้รับบาดเจ็บ "การร้องไห้" ของเซลล์เป็นโมเลกุลที่เรียกว่า กรดอะราคิโดนิก (AA) AA เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลื่อเซลล์ ชั้นแรก เอนไซม์ (ไซโคลออกซีจีเนส) จะแปลง AA เป็นโพรสตาแกลนดินซึ่งทำให้หลอดเลือดปล่อยของเหลว (อาการบวม) ไปยังผนังบริเวณที่ถูกทำลายและกระตุ้นปลายประสาทเพื่อสร้างความเจ็บปวด สิ่งนี้จะระบุตำแหน่งของความเสียหายและสมองจะส่งเซลล์ภูมิคุ้มกันไปยังเซลล์ที่เสียหาย

มังคุด: “ ราชนิแห่งผลไม้”



เปลือกมังคุดมีการใช้กันมานานหลายศตวรรษในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เพื่อรักษาอาการอักเสบ เช่น ท้องเสียและบิด (การอักเสบของลำไส้ใหญ่) นักวิจัยยังยืนยันผลการรักษาอาการอักเสบรูปแบบอื่น ๆ นักวิจัยชาวญี่ปุ่นได้ระบุสารประกอบในมังคุดที่ยับยั้งเอนไซม์ไซโคลออกซีจีเนสโดยตรงและขัดขวางวงจรการอักเสบ มังคุดไม่มีผลข้างเคียงเชิงลบเหมือนยาต้านการอักเสบ

ข้าวกล้องหอมนิลเพาะงอก



การศึกษาอิสระได้แสดงให้เห็นผลในเชิงบวกจากข้าวสีนิลในการรักษาอาการอักเสบรูปแบบต่าง ๆ คุณสมบัติที่โดดเด่นของข้าวกล้องหอมนิลเพาะงอกคือสารต้านอนุมูลอิสระแอนโทไซยานินเข้มข้นซึ่งมีอยู่ในเมล็ดสีฟลาโวนอยด์ม่วงเข้มในเมล็ด คุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระเข้มข้นของข้าวสีนิลทำให้เป็นอาหารด้านการอักเสบที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งช่วยลดการติดเชื้อและความเจ็บป่วยทั่วไป การกระทำของสารต้านอนุมูลอิสระที่แข็งแกร่งของฟลาโวนอยด์สร้างการด้านการอักเสบ

ในการศึกษาที่ตีพิมพ์ใน "วารสารเคมีเกษตรและเคมีอาหารของสมาคมเคมีอเมริกัน" นักวิจัยพบว่าอาหารที่เสริมด้วยข้าวสีนิลสิบเปอร์เซ็นต์ลดการอักเสบอย่างมีนัยสำคัญและยังพบว่าข้าวสีนิลยับยั้งการปล่อยฮิสตามีนซึ่งเป็นสารเคมีที่ทำให้เกิดการอักเสบ การบริโภคข้าวสีนิลสามารถบรรเทาอาการผิวหนังอักเสบจากโรคภูมิแพ้ เช่น ผู้ที่มีอาการบวม โรคภูมิแพ้ และโรคหอบหืดอาจรู้สึกบรรเทาอาการด้วยการเพิ่มข้าวคั่วลงในอาหาร

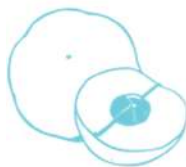
นักวิจัยที่ มหาวิทยาลัยฮาวาย ในฮูว็อน เกาหลีใต้ได้ทำการทดสอบข้าวสีนิลเพื่อประสิทธิภาพในการป้องกันการอักเสบของผิวหนังและพบว่าข้าวสีนิลยับยั้งผิวหนังอักเสบ การศึกษาทางวิทยาศาสตร์ครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าข้าวสีนิลอาจเป็น“ ยารักษาโรคที่มีประโยชน์สำหรับการรักษาและป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการอักเสบเรื้อรัง”

ใบมะละกอ



ใบมะละกอลดการอักเสบของเยื่อบุกระเพาะอาหาร รักษาแผลในกระเพาะอาหาร และกรดไหลย้อน โดยการฆ่า (ย่อย) แบคทีเรียเชื้อเฮลิโคแบคเตอร์ ไพโลไร ช่วยบรรเทาการอักเสบของลำไส้ใหญ่และโรคลำไส้อักเสบอื่น ๆ

มะขามป้อม (AMALA) : “ตัวฟื้นฟูความเยาว์วัยที่ยอดเยี่ยม”



ตำราอายุรเวท (ปัจจุบันได้รับการยืนยันโดยวิทยาศาสตร์สมัยใหม่) อธิบายว่ามะขามป้อมเป็นยาแก้อักเสบที่มีศักยภาพ เราทราบว่ามะขามป้อมมีไบโอฟลาโวนอยด์, รูติน, เคอร์เซตินและซูเปอร์ออกไซด์ควิมีเรสช่วยต่อต้านการอักเสบ มะขามป้อมเป็นแหล่งวิตามินซีที่สูงที่สุดในธรรมชาติ การรวมกันของเปลือกมังคุด ข้าวกล้องหอมนิลเพาะงอก ใบมะละกอ และมะขามป้อมสร้างสมุนไพรมผสมผสานเพื่อต่อสู้กับการอักเสบเรื้อรัง