

๑๕. ตำลึง



ตำลึง (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Coccinia grandis* (L.) Voigt) เป็นไม้เลื้อยที่มีมือจับใช้สำหรับเลื้อยเกาะต้นไม้ใหญ่หรือไม้ปักหลัก มีสีเขียวจัดเป็นสมุนไพรไทย ตำลึงมีชื่อท้องถิ่นอื่นอีกคือ ผักแคบ (ภาคเหนือ) แคเตี๊ยะ (กะเหรี่ยงและแม่ฮ่องสอน) ตำลึง, สีสบาท (ภาคกลาง) ผักตำนิน (ภาคอีสาน)

สรรพคุณและประโยชน์ของตำลึง

๑. ประโยชน์ของตำลึงช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันความเสื่อมความเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย
๒. ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยซ่อมแซมและสร้างเนื้อเยื่อในร่างกาย
๓. ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
๔. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร
๕. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ด้วยการใช้เถาแก่ ๑ กำมือ นำมาต้มกับน้ำหรือจะใช้น้ำคั้นจากผลดิบ นำมาดื่มวันละ ๒ รอบ เช้า, เย็น จะช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เพิ่มระดับอินซูลิน
๖. ช่วยป้องกันการเกิดโรคโลหิตจาง (ใบ, น้ำคั้นตำลึง)
๗. ช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด จึงช่วยป้องกันการเกิดอัมพาตด้วย
๘. ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง (แคลเซียม)
๙. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา (วิตามินเอ)
๑๐. ช่วยบำรุงเลือด (ใบ)
๑๑. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต (ใบ)
๑๒. ช่วยป้องกันและรักษาโรคหลอดเลือดแข็ง ตีบตัน และแตกได้
๑๓. ช่วยบำรุงน้ำนมแม่ (ใบ)
๑๔. ช่วยป้องกันการเกิดโรคเลือดออกตามไรฟัน (วิตามินซี)
๑๕. ใช้ดับพิษร้อน แก้ไข้ตัวร้อน (ใบ)
๑๖. ช่วยลดไข้ (ราก)
๑๗. ช่วยแก้ไอเจ็บ (ราก)
๑๘. แก้อาการวิงเวียนศีรษะ ด้วยการใช้เถาตำลึงชงกับน้ำดื่ม (เถา)
๑๙. ใช้แก้อาการตาแดง เจ็บตา (ใบ)
๒๐. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคจอประสาทตาเสื่อม และยังช่วยป้องกันการเสื่อมของศูนย์จอตาได้อีกด้วย เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์นาน ๆ และมีอาการสายตาสอมน้ำ



หวานเป็นลม ขมเป็นยา เข่าว่ากัน

ตำลึงนั้น เป็นยา รักษาไข้

โรคสายตา ผิวหนัง โรคหัวใจ

เป็นหนึ่งใน ตำรา ของยาดี

