

โสมนั้นดีไหน?

อาจารย์แพทย์จีน โสรัจ นิโรธสมบัติ

ปัจจุบันความนิยมในการทานโสม(Ginseng) มีมากขึ้นเรื่อยๆ วันนี้เราจึงขอแนะนำโสม 3 ชนิดที่เป็นยาสมุนไพรบำรุงร่างกาย และกำลังเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายมาให้รู้จักกัน

โสมคน(หยิ่งเซียม) เป็นการนำรากโสมสดผ่านการอบแห้งหรือตากแห้ง มีสีขาวซีด มีรสหวาน ขมเล็กน้อย มีคุณสมบัติเป็นกลาง ฤทธิ์ยาสามารถเคลื่อนตัวเข้าสู่เส้นลมปราณหัวใจ ปอด และม้าม

สรรพคุณ: สามารถบำรุงชีพ ฟื้นฟูการเต้นของชีพจร บำรุงม้ามและปอด ทำให้จิตใจสงบ ช่วยทำให้ชุ่มคอ เหมาะสำหรับผู้ที่ร่างกายอ่อนเพลีย หดแรงแรง มือเท้าเย็น ชีพจรเต้นเบา ทานอาหารได้น้อยเนื่องจากม้ามพร่อง ไอหอบเนื่องจากปอดพร่อง กระจายน้ำเนื่องจากสูญเสียไอน้ำมาก หรือผู้ที่ป่วยเป็นเวลานาน ร่างกายไม่มีแรง ตกใจง่าย ใจสั่น นอนไม่หลับ สมรรถภาพทางเพศเสื่อม มดลูกเย็น กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง ภาวะช็อกจากหัวใจ (Cardiogenic Shock) เป็นต้น



โสมแดง(อั้งเซียม หรือเกาหลี) เป็นการนำรากโสมสดไปนึ่ง 2-3 ชั่วโมง แล้วจึงนำไปตากแห้ง มีสีออกน้ำตาลแดง มีรสหวาน ขมเล็กน้อย คุณสมบัติ อุ่น ฤทธิ์ยาสามารถเคลื่อนตัวเข้าสู่เส้นลมปราณม้าม หัวใจ และปอด

สรรพคุณ: บำรุงชีพ ฟื้นฟูการเต้นของชีพจร ช่วยควบคุมให้เลือดไหลเวียนปกติ ไม่ให้เลือดไหลออกได้ง่าย เหมาะสำหรับผู้ที่ร่างกายอ่อนเพลีย หดแรงแรง มือเท้าเย็น ชีพจรเต้นเบา กล้ามเนื้อหัวใจอ่อนแรง ภาวะช็อกจากหัวใจ (Cardiogenic Shock) หรือที่ไม่สามารถควบคุมการไหลเวียนของเลือด ทำให้มีเลือดออกมากหรือตกเลือดในสตรี เป็นต้น



โสมอเมริกัน(เอี้ยเซียม) เป็นโสมที่พบมากในอเมริกา แคนาดา และฝรั่งเศส มีรสหวาน ขมเล็กน้อย คุณสมบัติ เย็น ฤทธิ์ยาสามารถเคลื่อนตัวเข้าสู่เส้นลมปราณหัวใจ ปอดและไต

สรรพคุณ: สามารถบำรุงชีพ บำรุงหยิน คลายร้อน ทำให้ชุ่มคอ เหมาะสำหรับผู้ที่ชี่และหยินพร่อง ร้อนใน ไอหอบ มีเสมหะเป็นเลือด กระจายน้ำง่าย ปากแห้งคอแห้ง เป็นต้น

ข้อระวัง ไม่ควรทานโสมพร้อมกับหัวผักกาดหรือชา เพราะจะทำให้สรรพคุณของโสมลดลง สำหรับผู้ที่มีพลังหยางชี่พร่อง หรือ



มีความเห็นความขึ้นในกระเพาะอาหาร ไม่ควรรับประทานโสมอเมริกา

อาหารเสริมประเภทโสมมีมากมายในท้องตลาด การจะเลือกซื้อโสมชนิดใดให้เหมาะกับตนเอง
สามารถขอรับคำปรึกษาได้จากแพทย์จีน.