สบายท้องง่ายๆ ด้วยสมุนไพรในรั้วบ้าน

อรุณรัตน์ ทองคำ

ด้วยรากเหง้าวิถีชีวิตของคนไทยเราได้ซึมซับความเป็นเกษตรกร ในรั่วบ้านถึงแม้ว่าจะมีพื้นที่เพียงน้อยนิด ด้วยนิสัยของคนไทยก็อดใจไม่ได้ที่จะปลูกต้นไม้สวยๆ ปลูกผักสวนครัวเพื่อความสะดวกในยามจำเป็นต้องใช้ อย่างคนทางภาคใต้เราชอบรับประทานอาหารที่มีรสจัด จะมีผักเหนาะที่รับประทานคู่กับอาหารรสจัดเพื่อลดความเผ็ดร้อน ก็มักจะปลูกผักต่างๆ ไว้รับประทานเอง นอกจากนี้แล้วก็ยังมีการปลูกเครื่องเทศต่างๆ ที่คู่ครัวคนไทยซึ่งจะขาดไม่ได้เลย เช่น พริก พริกไทย ขมิ้น ขิง ข่า กระชาย ตะไคร้ฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นภูมิปัญญาที่สั่งสมผ่านประสบการณ์การเรียนรู้ของบรรพบุรุษมายาวนาน โดยเฉพาะด้านอาหารและยารักษาโรคซึ่งแฝงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในวิถีการกินอยู่ "หนังสือสารนครศรีธรรมราช" ฉบับนี้ จึงได้รวบรวมนำสมุนไพรที่อยู่คู่ครัวคนไทยที่หาได้ง่ายๆ ใช้วิธีการง่ายๆ ที่ช่วยรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด เพื่อแก้ปัญหาและรักษาอาการเหล่านี้ได้ด้วยตนเอง

อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่น อืดอัดไม่สบายท้อง เป็นปัญหาที่พบบ่อยๆ ในปัจจุบัน การดูแลรักษาผู้ป่วยด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย นับเป็นทางเลือกที่น่าสนใจ

ในทางการแพทย์แผนไทย มูลเหตุจากปัจจัยภายในร่างกาย เช่น ไฟปริณามัคคีพิการ คำว่า "พิการ" ในที่นี้หมายถึง "การผันแปรหรือผิดแปลกไปจากธรรมชาติหรือปกติ" อาจจำแนกออกเป็น ๒ ลักษณะ คือ "หย่อน" หมายถึงการลดลงของคุณลักษณะแห่งธาตุนั้นในร่างกาย" และ "กำเริบ" ซึ่งหมายถึง การเพิ่มขึ้น (รุนแรงขึ้น) ของคุณลักษณะแห่งธาตุนั้นในร่างกาย" (ชยันต์ พิเชียรสุนทร, ๒๕๔๘) ซึ่งไฟชนิดนี้มีหน้าที่สำหรับเผาผลาญอาหารให้เป็นอณูที่เล็กที่สุดจนร่างกายสามารถดูดซึมได้ เมื่อทำหน้าที่ไม่เต็มประสิทธิภาพจะส่งผลให้กระบวนการเผาไหม้และการดูดซึมไม่สมบูรณ์ ทำให้อาหารใหม่ (อุทริยัง) และอาหารเก่า (กรีสัง) ตกค้างและเกิดการหมักหมมส่งผลให้วาตะกำเริบ ธาตุลมวิปริตแปรปรวน หรือมูลเหตุจากโรคในระบบทางเดินอาหารเอง เช่นโรคแผลในกระเพาะอาหาร โรคของทางเดินน้ำดี มะเร็ง หญิงบางรายอาจมีอาการท้องอืดก่อนมีประจำเดือน เป็นต้น

มูลเหตุจากปัจจัยภายนอก ได้แก่พฤติกรรมการบริโภคอาหาร เช่น การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา รับประทานอาหารมากเกินกำลังธาตุ อาหารที่มีฤทธิ์เย็น รสชม ฝาด อาหารหมักดอง ของบูดเน่า อาหารสุกๆ ดิบๆ การเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด การรับประทานยาต่างๆ ที่มีฤทธิ์ระคายเคืองต่อเยื่อบุกระเพาะและลำไส้ การมีโทสะจริต ความเครียด ความวิตกกังวล การสูบบุหรี่ ขาดการออกกำลัง พักผ่อนไม่เพียงพอ ขับถ่ายไม่เป็นเวลา เป็นต้น

การเลือกใช้สมุนไพรเดี่ยว กรณีมีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่นท้องเป็นอาการเด่น ควรให้ยาที่มีสรรพคุณขับลมและช่วยให้กระบวนการย่อยอาหารให้สมบูรณ์ ได้แก่ยา รสเผ็ดร้อน เช่น ขิง กะเพรา กระชาย ข่า ตะไคร้ ขมิ้นชัน กระเทียม พริกไทย

ขิง

ขิงเป็นพืชล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีนวลมีกลิ่นหอมเฉพาะ แทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นเป็นกอประกอบด้วยกาบหรือโคนใบหุ้มซ้อนกัน ใบ เป็นชนิดใบเดี่ยว ออกเรียงสลับกันเป็นสองแถว ใบรูปหอกเกลี้ยงๆ กว้าง ๑.๕ - ๒ ซม. ยาว ๑๒ - ๒๐ ซม. หลังใบห่อจีบเป็นรูปรางนำปลายใบสอบเรียวแหลม โคนใบสองแคบและจะเป็นกาบหุ้มลำต้นเทียม ตรงช่วงระหว่างกาบกับตัวใบจะหักโค้งเป็นข้อศอก ดอก สีขาว ออกรวมกันเป็นช่อรูปเห็ดหรือกระบองโบราณ แทงขึ้นมาจากเหง้า ชูก้านสูงขึ้นมา ๑๕ - ๒๕ ซม. ทุกๆ ดอกที่กาบสีเขียวปนแดงรูปโค้งๆ ห่อรองรับ กาบจะปิดแน่นเมื่อดอกยังอ่อน และจะขยายอ้าให้ เห็นดอกในภายหลัง กลีบดอกและกลีบรองกลีบดอก มีอย่างละ ๓ กลีบ อุ้มน้ำ และหลุดร่วงไว โคนกลีบดอกม้วนห่อ ส่วนปลายกลีบผายกว้างออกเกสรผู้มี ๖ อัน ผล กลม แข็ง โต วัดผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑ ซม.

ลักษณะใบของขิง

ลักษณะของเหง้าขิงแก่

สรรพคุณขิง

เหง้า : รสหวานเผ็ดร้อน ขับลม แก้ท้องอืด จุกเสียด แน่นเฟ้อ คลื่นไส้อาเจียน แก้หอบไอ ขับเสมหะ แก้บิด เจริญอากาศธาตุ สารสำคัญในน้ำมันหอมระเหย จะออกฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ใช้เหง้าแก่ทุบหรือบดเป็นผง ชงน้ำดื่ม แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน แก้จุกเสียด แน่นเฟ้อ เหง้าสด ตำคั้นเอาน้ำผสมกับน้ำมะนาว เติมเกลือเล็กน้อย จิบแก้ไอ ขับเสมหะ

ต้น : รสเผ็ดร้อน ขับลมให้ผายเรอ แก้จุกเสียด แก้ท้องร่วง

ใบ : รสเผ็ดร้อน บำรุงกำเดา แก้ฟกช้ำ แก้นิ่ว แก้ขัดปัสสาวะ แก้โรคตา ฆ่าพยาธิ

ดอก : รสเผ็ดร้อน แก้โรคประสาทซึ่งทำให้ใจขุ่นมัว ช่วยย่อยอาหาร แก้ขัดปัสสาวะ

ราก : รสหวานเผ็ดร้อนขม แก้แน่น เจริญอาหาร แก้ลม แก้เสมหะ แก้บิด

ผล : รสหวานเผ็ด บำรุงน้ำนม แก้ไข้ แก้คอแห้ง เจ็บคอ แก้ตาฟาง เป็นยาอายุวัฒนะ

แก่น : ฝนทำยาแก้คัน

ส่วนการรักษาอาการท้องอืด แน่นเฟ้อ จุกเสียด แน่น ส่วนที่นำมาใช้คือ เหง้าแก่สด ซึ่งมีรสเผ็ดร้อน ช่วยในการแก้จุดเสียด ขับลม แก้คลื่นไส้อาเจียน ช่วยบำรุงธาตุ ให้นำสมุนไพรขิงว่านที่เป็นเหง้าขิงสด (แก่) ขนาดประมาณหัวแม่มือมาทุบให้พอแตก นำไปต้มในน้ำเดือดแล้วเอาแต่น้ำมาดื่มหรือจะทำเป็นขิงผงเก็บไว้ชงกับน้ำร้อนก็ได้ โดยหั่นเหง้าขิงสดเป็นชิ้นเล็กๆ ตากแดดให้แห้งแล้วบดให้เป็นผงละเอียด เวลาจะใช้ชงดื่มกับน้ำร้อน ให้ใช้อัตราส่วนของขิงผง ๑ ช้อนชาต่อน้ำร้อน ๑ แก้ว

ใบกระเพรา

ไม้ล้มลุก มีเนื้อไม้ มีอายุหลายปี สูงได้ถึง ๑ เมตร ทุกส่วนมีกลิ่นหอม แตกกิ่งก้านอ่อนรูปสี่เหลี่ยม มีขนปกคลุม ใบเดี่ยว เรียงตรงข้ามสลับตั้งฉาก แผ่นใบรูปรีกว้างๆ ขอบใบหยักแบบจักฟันเลื่อย มีขนสั้นๆ ทั้ง ๒ ด้าน ก้านใบยาว ช่อดอกแบบช่อกระจุกรอบ กลีบเลี้ยงเชื่อมติดกันปลายแยกเป็น ๕ กลีบ กลีบดอกยาว ๓ มิลลิเมตร เชื่อมกันเป็นหลอดสั้น ปลายแยกเป็น ๒ ปาก สีชมพู ขาว เกสรเพศผู้ ๔ อัน โผล่พ้นหลอดดอก ผลเปลือกแข็ง ขนาดเล็ก สีน้ำตาล เมื่อเปียกน้ำจะเป็นเมือกหุ้มเมล็ด

กะเพราแดง

กะเพราขาว

กะเพรา กะเพรามีอยู่ ๒ ชนิด คือ กะเพราขาว มีกิ่ง ก้าน และใบ มีสีเขียว และ กะเพราแดง มี ใบ กิ่ง ก้าน ลำต้น จะมีสีแดง กะเพราแดงจะมีรสชาติแรงกว่ากะเพราขาว ส่วนใหญ่จึงนิยมใช้กะเพราแดงทำยามากกว่านำมาประกอบอาหาร ส่วนกะเพราขาวนำมาปรุงเป็นอาหารเสียส่วนใหญ่เพราะหาง่ายกว่าและปลูกง่ายกว่ากันมาก

สรรพคุณกะเพรา

ช่วยขับลม ปรับสมดุลกรดในกระเพาะอาหาร ช่วยเร่งการย่อยอาหาร ได้ผลดีเยี่ยมกับคนที่เป็นโรคในลำไส้เล็ก เช่น จุกเสียดในลำไส้เล็ก (โรคนี้เวลาเป็นเหมือนถูกแทงในลำไส้) วิธีทำให้นำกะเพรา ๑ กำ (ทั้งลำต้นและใบ) มาแช่ล้างให้สะอาด จากนั้นนำไปต้มใช้ไฟปานกลางค่อนข้างอ่อน ต้มประมาณ ๑๐-๒๐ นาที พอน้ำเดือดให้ปิดแก๊สทันที ดื่มหลังอาหาร ๑ แก้ว ถ้าน้ำกะเพราเย็นลง หรือดื่มไม่หมด ไม่ต้องอุ่นหรือต้มซ้ำ ให้แช่เย็นไว้ดื่มจนหมด

กระชาย

กระชาย มี ๓ ชนิด คือ กระชายดำ กระชายแดง กระชายเหลือง กระชาย ในที่นี้จะขอกล่าวถึงกระชายเหลืองอย่างเดียวเปรียบเทียบกระชายคือโสมของไทย คือ "ราชาแห่งสมุนไพร" กระชายปั่นคั้นน้ำ กระชายมีวิตามินซี, บี ๑, บี ๓ ,บี ๖ และแคลเซียม

เหง้าใต้ดิน : มีรสเผ็ดร้อนขม แก้ปวดท้อง มวนในท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงกำลัง บำรุงกำหนัด แก้กามตายด้าน เป็นยารักษาริดสีดวงทวาร

เหง้าและราก : แก้บิดมูกเลือด เป็นยาขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ ใช้เป็นยาภายนอกรักษาขี้กลาก

ใบ : บำรุงธาตุ แก้โรคในปาก คอ แก้โลหิตเป็นพิษ ถอนพิษต่างๆ

กระชายแหลือง

กะชายดำ

สรรพคุณกระชาย

๑. แก้ ท้องเดิน ท้องร่วง

๒. บำรุงตับ ไต ให้แข็งแรง

๓. ช่วยฟื้นฟูต่อมไทรอยด์ ต่อมใต้สมอง

๔. ช่วยบำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง กระดูกไม่เปราะบาง

๕. ช่วยให้เส้นผมไม่หงอกก่อนวัยเล็บมือ เล็บเท้า แข็งแรง

๖. ช่วยปรับสมดุลความดันโลหิตให้พอดี ไม่ให้สูงมากหรือต่ำมากเกินไป

๗. ช่วยบำรุงหัวใจ ระบบกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง เต้นสม่ำเสมอ ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงหัวใจได้ดีขึ้น

๘. ช่วยปรับฮอร์โมนเพศหญิง คือ เอสโตรเจน และฮอร์โมนเพศชาย คือ เทสโทสเตอโรน ซึ่งอยู่ในร่างกายทุกคน ไม่ว่าผู้หญิงหรือชาย

แก้ ท้องเดิน ท้องร่วง

ใช้เหง้าสด ๑-๒ เหง้า ตำหรือฝนเหง้าที่ปิ้งไฟแล้วกับน้ำปูนใส หรือคั้นให้ข้นๆ รับประทานครั้งละ ๑-๒ ช้อนแกง

แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ปวดมวนในท้อง

ใช้เหง้าและราก ประมาณครึ่งกำมือ (สดหนัก ๕-๑๐ กรัม, แห้ง ๓-๕ กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม หรือใช้ปรุงเป็นอาหารรับประทาน

แก้บิด

ใช้เหง้าสด ๒ เหง้า บดให้ละเอียด เติมน้ำปูนใส คั้นเอาแต่น้ำดื่ม

ดอกกระชาย

ข่า

ข่าเป็นพืชสมุนไพรจำพวกเหง้า จัดอยู่ในตระกูลเดียวกับขิง ที่มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น ภาคกลางเรียกข่าตาแดง ภาคเหนือเรียกข่าหยวก, ข่าหลวง, ข่าใหญ่ หรือกฎุกกโรหินี ซึ่งข่าที่นิยมในปัจจุบันมีอยู่หลายสายพันธุ์ เช่น ข่าหยวก, ข่าป่า และข่าตาแดง มีอยู่ด้วยกันหลายชนิด แต่มักนิยมนำข่าตาแดงมาทำเป็นยา

ดอกข่า

ต้นข่า

ลักษณะทั่วไปของข่า

สำหรับต้นข่านั้นจัดเป็นไม้ล้มลุก มีความสูงของลำต้นประมาณ ๑.๕-๒ เมตร บริเวณส่วนของเหง้าจะมีข้อและปล้องค่อนข้างชัดเจนทีเดียว ส่วนใบเป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับ ลักษณะทรงรี และดอกจะออกที่บริเวณยอดของข่า มีดอกย่อยขนาดเล็ก สีขาว ส่วนปลายจะแยกออกเป็น ๓ กลีบ และบริเวณโคนติดกันคล้ายหลอดสั้นๆ เป็นใบประดับรูปรีหรือไข่ และผลเป็นทรงกลมเมื่อผลแห้งจะแตกได้ง่าย

ข่าแก้ท้องอืด

ใช้เหง้าแก่สด ยาว ๑-๒ นิ้ว ล้างน้ำให้สะอาด ตำให้ละเอียด เติมน้ำปูนใสลงไป ๑ แก้ว ใช้ช้อนคนให้เข้ากันดี กรองเอาน้ำดื่ม ครั้งละ ๑ แก้ว หลังอาหาร ๓ มื้อ ใช้เหง้าแก่สด ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นต้มกับน้ำดื่มหรือจะใส่น้ำตาลลงไปด้วยก็ได้ เพื่อให้กินง่ายขึ้น นำน้ำมาดื่มครั้งละ ๑ แก้ว หลังอาหาร ๓ มื้อ หรือเมื่อมีอาการ

เหง้าข่า

ขมิ้นชัน

ขมิ้นชันมีดอกสีขาว

ลักษณะทั่วไปของขมิ้นชัน

เป็นไม้ล้มลุก มีหัวใต้ดิน หัวหลักรูปไข่แล้วแตกย่อยอีกเป็นจำนวนมาก ผิวด้านนอกสีเหลือง ผิวหัวมีลายเป็นข้อๆ ด้านในสีขาวเหลือง เมื่อหัวแก่เปลี่ยนเป็นสีเหลือง มีกลิ่นหอมฉุน คล้ายกับหัวขิง หัวเป็นแง่ง ลำต้นสูง ๕๐-๑๐๐ ซม.

ใบเดี่ยวรูปขอบขนานออกเรียงสลับรอบลำต้น ปลายใบแหลม โคนใบเป็นกาบหุ้มลำต้น เส้นกลางใบเป็นร่องเล็กน้อย สีเลือดหมูเข้มเป็นทางกลางใบ มีกลิ่นหอม

ดอกออกเป็นช่อที่ยอดลำต้น ดอกย่อยสีขาว ใบประดับรูปไข่ปลายแหลม ตอนล่างสีขาว ตอนบนสีชมพูอมม่วง คล้ายดอกกระเจียว ออกดอกในช่วงฤดูฝน

สรรพคุณขมิ้นชัน

ขมิ้นชันช่วยรักษาท้องอืดเฟ้อ ธาตุพิการ อาหารไม่ย่อย กระเพาะอาหารอ่อนแอ รักษาแผลในกระเพาะอาหาร แก้ท้องร่วง แก้บิด แก้โรคผิวหนังผื่นคัน ลดการอักเสบ ทำให้ผิวพรรณผุดผ่อง

แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกแน่น ใช้ส่วนที่เป็นเหง้าซึ่งมีสรรพคุณบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อและรักษาแผลในกระเพาะอาหาร วิธีทำให้ล้างเหง้าขมิ้นชันให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดให้แห้ง แล้วบดให้ละเอียดโดยผสมกับน้ำผึ้งเล็กน้อย แล้วปั่นเป็นเม็ดเล็กๆ ประมาณปลายนิ้วก้อยเก็บไว้กินครั้งละ ๒-๓ เม็ด วันละ ๒-๓ ครั้ง หลังอาหารเช้า กลางวัน เย็นและก่อนนอน ข้อควรระวังคือ บางคนที่มีอาการท้องเสียหลังจากกินขมิ้นชันเข้าไปให้หยุดยาทันที

ตะไคร้

ตะไคร้จัดเป็นสมุนไพรไทยชนิดหนึ่งที่นิยมนำมาประกอบอาหาร โดยตะไคร้แบ่งออกเป็น ๖ ชนิด ซึ่งได้แก่ ตะไคร้หอม ตะไคร้กอ ตะไคร้ต้น ตะไคร้น้ำ ตะไคร้หางนาค และตะไคร้หางสิงห์ ซึ่งเป็นสมุนไพรไทยที่นิยมปลูกทั่วไปในบ้านเรา ตะไคร้ เป็นสมุนไพรเพื่อสุขภาพ โดยประโยชน์ของตะไคร้และสรรพคุณของตะไคร้นั้นมีมากมาย สรรพคุณตะไคร้เป็นทั้งยารักษาโรคและยังมีทั้งวิตามินและแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย

ตะไคร้ แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ปวดท้อง

๑. ใช้ลำต้นแก่ๆ ทุบพอแหลก ประมาณ ๑ กำมือ (ประมาณ ๔๐-๖๐ กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม หรือประกอบเป็นอาหาร

๒. นำตะไคร้ทั้งต้นรวมทั้งรากจำนวน ๕ ต้น สับเป็นท่อน ต้มกับเกลือ ต้ม ๓ ส่วน ให้เหลือ ๑ ส่วน รับประทานครั้งละ ๑ ถ้วยแก้ว รับประทาน ๓ วัน จะหายปวดท้อง แก้อาการขัดเบา ผู้ที่ปัสสาวะขัดไม่คล่อง (แต่ต้องไม่มีอาการบวม)

๓. ใช้ต้นแก่สด วันละ ๑ กำมือ (ประมาณ ๔๐-๖๐ กรัม, แห้งหนัก ๒๐-๓๐ กรัม) ต้มกับน้ำดื่ม ครั้งละ ๑ ถ้วยชา (๗๕ มิลลิลิตร) วันละ ๓ ครั้ง ก่อนอาหาร

โหระพา

ลักษณะทั่วไปของโหระพา

เป็นพืชล้มลุก ลำต้นมีขนาดเล็ก มีลักษณะหรือลักษณะพิเศษของโหระพาดังนี้ เป็นพืชที่มีอายุได้หลายฤดู มีลักษณะลำต้นเป็นสี่เหลี่ยมและเป็นพุ่ม ลำต้นจะแตกแขนงได้มากมาย กิ่งก้านมีสีม่วงแดง มีขนอ่อนๆ ที่ผิวลำต้น ใบมีรูปร่างแบบรูปไข่ปกติจะยาวไม่เกิน ๒ นิ้ว ใบจะเรียงตัวแบบตรงกันข้ามกัน ขอบใบหยักแบบฟันเลื่อย ใบมีสีเขียวอมม่วงและมีก้านใบยาว ดอกโหระพา ดอกมีขนาดเล็กสีขาวหรือม่วงจะออกเป็นช่อคล้ายฉัตรที่ยอด ดอกมีทั้งสีม่วง แดงอ่อน และสีขาว ในแต่ละดอกจะมีเกสรตัวผู้ ๔ อัน รังไข่แต่ละอันจะมีสีม่วง เมล็ดมีสีดำมีกลิ่นหอมทั้งต้น

สรรพคุณโหระพา

ทั้งต้น มีรสฉุน สุขุม ขับลม ทำให้เจริญอาหาร
แก้ปวดหัว หวัด ปวดกระเพาะอาหาร
จุกเสียดแน่น ท้องเสีย
ประจำเดือนผิดปกติ

- ฟกช้ำจากหกล้ม หรือกระทบกระแทก งูกัด
- ผดผื่นคัน มีน้ำเหลือง

วิธีและปริมาณที่ใช้

การใช้เป็นยาสมุนไพร โหระพามีสรรหระพามีสรรพคุณแก้ท้องอืด เฟ้อ ขับลมจากลำไส้ ต้มดื่มแก้ลมวิงเวียน ช่วยย่อยอาหาร ใช้ตำพอกหรือประคบแก้ไขข้ออักเสบ แผลอักเสบ ต้มใบและต้นสดเข้าด้วยกัน ต้มเอาน้ำดื่ม แก้หวัด ขับเหงื่อ ถ้าเด็กปวดท้อง ใช้ใบโหระพา ๒๐ ใบ ชงน้ำร้อนและนำมาชงนมให้เด็กดื่มแทนยาขับลมได้ ใบโหระพาแห้งต้มกับน้ำ มีสรรพคุณต้านเชื้อก่อโรค

การรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ในทางการแพทย์แผนไทยนอกจากการใช้สมุนไพรตัวเดียวแล้วยังสามารถเลือกใช้ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณได้ด้วย ดังนี้

๑) ประสะกะเพรา สรรพคุณแก้ท้องขึ้นท้องเฟ้อ
๒) ยาวิสัมพยาใหญ่ สรรพคุณแก้ท้องขึ้นท้องเฟ้อ จุกเสียด
๓) ประสะกานพลู สรรพคุณแก้ปวดท้อง เนื่องจากธาตุไม่ปกติ
๔) ยามันทธาตุ สรรพคุณธาตุไม่ปกติ แก้ท้องขึ้นท้องเฟ้อ
๕) ยาประสะเจตพังคี สรรพคุณแก้กษัยจุกเสียด

หมายเหตุ ควรเลือกใช้น้ำกระสายยาให้เหมาะสมกับอาการหลักหรืออาการแทรกซ้อนต่างๆเช่น

- ใช้น้ำต้มสุกละลาย สามารถใช้ได้กับทุกกรณี
- ใช้น้ำใบกระเพรา น้ำขิง บรรเทาอาการท้องขึ้น ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่น
- ใช้กะทือหรือไพล เผาไฟฝนกับน้ำปูนใส บรรเทาอาการบิด ปวดมวนท้อง เป็นต้น

อย่างไรก็ตามอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ปวดท้อง ที่เกิดขึ้นในร่างกายของเราบ่อยๆ ก็ไม่ดีเลยนะคะก็ควรหาสาเหตุและควรปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง โดยการหลีกเลี่ยงมูลเหตุที่ส่งเสริมให้เกิดอาการท้องอืด เช่น รับประทานอาหารให้ถูกกับธาตุ ปริมาณพอเหมาะ ตรงเวลา ควรหลีกเลี่ยงอาหารที่ย่อยยาก อาหารสุกๆดิบๆ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียดทำจิตใจให้ เบิกบาน ขับถ่ายให้ตรงเวลา ออกกำลังกายสม่ำเสมอเพื่อสุภาพกายและสุขภาพจิตใจที่ดี

กลุ่มยาแก้ท้องขึ้น ท้องอืด ท้องเฟ้อเอกสารอ้างอิง

๑. กองการประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเวชกรรม.กรุงเทพฯ : บริษัท ไทภูมิ พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๔๙.

๒. คณะกรรมการแห่งชาติด้านยา.บัญชียาจากสมุนไพร พ.ศ.๒๕๔๙ ตามประกาศคณะกรรมการแห่งชาติด้านยา (ฉบับที่ ๕) พ.ศ.๒๕๔๙ เรื่องบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๗ (ฉบับที่ ๔). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย, ๒๕๕๑.

๓. ชยันต์ พิเชียรสุนทร.คำอธิบายตำราโอสถพระนารายณ์.กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๘

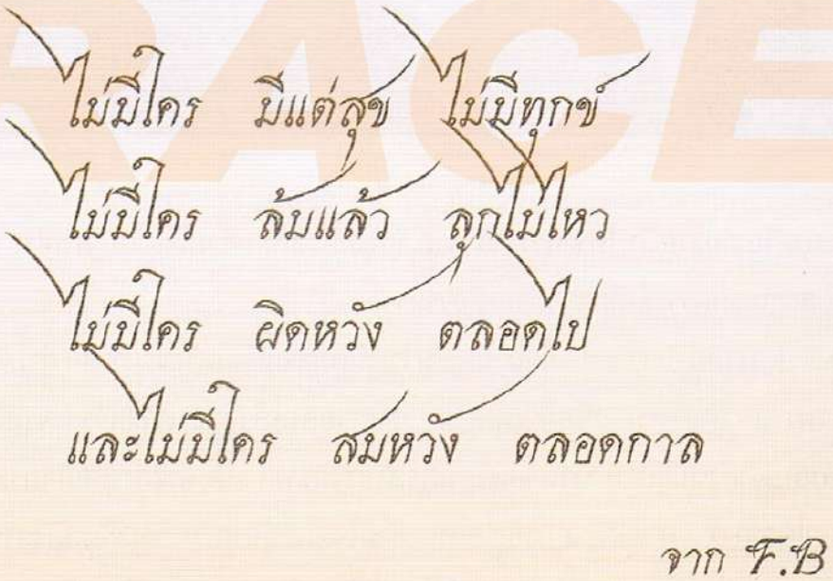
ขอขอบคุณ

สมาคมแพทย์แผนไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช (วัดโคกธาตุ) อาจารย์อุรา หอมอ่อน, อาจารย์สอด จารุชัย และ ดร.พณรัญชน์ พลภักดี.

อาจารย์ละออง ฤกษ์มงคล นายกสมาคมแพทย์แผนไทย จังหวัดนครศรีธรรมราช.

ไม่มีใคร มีแต่สุข ไม่มีทุกข์
ไม่มีใคร ล้มแล้ว ลุกไม่ไหว
ไม่มีใคร ผิดหวัง ตลอดไป
และไม่มีใคร สมหวัง ตลอดกาล

จาก F.B



อรุณรัตน์ ทองคำ. (2559, กุมภาพันธ์). สบายท้องง่าย ๆ ด้วยสมุนไพรรั้วบ้าน. *สารนครศรีธรรมราช*, 46(2), 82-91.