

สมุนไพรที่ช่วยบรรเทาอาการไอ

อรุณรัตน์ ทองคำ

ช่วงฤดูกาลที่ลมฟ้าอากาศแปรปรวนอันเกิดจากธรรมชาติ หรือการเข้าออกห้องแอร์บ่อยๆ ก็อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ร่างกายปรับสภาพอากาศไม่ทันอาจป่วยหรือมีไข้ได้ ถ้าใช้ยาสมุนไพรก็ต้องฟ้าทะลายโจร ยาแก้ไอห้าวาก หรือยาแก้ไอจันทลีลา เอาอยู่ และอาการไอเป็นอีกอาการหนึ่งที่มักมาพร้อมไข้หวัด แต่การไอจะช่วยขับสิ่งแปลกปลอมที่ติดอยู่ในระบบหายใจ ซึ่งก็คือเสมหะนั่นเอง

ถ้าไอเรื้อรังไม่หายสักที ก็อาจเกิดจากหลายสาเหตุ อาการไอก็มีทั้งไอแห้งและไอที่มีเสมหะ เราลองมาดูว่าใบรำโบราณใช้ยาสมุนไพรอะไร บ้างเป็นยาแก้ไอ ซึ่งจำแนกได้ ๓ กลุ่ม ได้แก่

กลุ่มที่ ๑ กลุ่มที่มีสารสำคัญเป็นน้ำมันหอมระเหย ได้แก่ ขิง กระเทียม ดีปลี

กลุ่มที่ ๒ กลุ่มที่มีสารสำคัญเป็นกรด คือ รสเปรี้ยว ตามสรรพคุณยาไทย รสเปรี้ยวบำรุงธาตุน้ำ กัดเสมหะ ฟอกโลหิต ได้แก่ มะนาว มะขามป้อม

กลุ่มที่ ๓ กลุ่มสมุนไพรอื่นๆ ได้แก่ มะแว้งเครือ มะแว้งต้น เพกา มะเขือแจ้

มะนาว

เป็นยาสมุนไพรครอบจักรวาลก็ว่าได้ มีสรรพคุณมากมาย และยังเป็นสมุนไพรที่หาง่าย แต่บางฤดูกาลก็มีราคาแพงสูงมาก เมื่อมีอาการไอระคายคอมักได้รับคำแนะนำให้ผ่านมะนาวเป็นชิ้นบางๆ หรือหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าชิ้นเล็กๆ จิ้มเกลือ อมทิ้งไว้สักครู่ แล้วเคี้ยวกลืน หรือใช้น้ำมะนาวผสมน้ำอุ่นผสมเกลือเล็กน้อยใช้จิบช่วยป้องกันไข้หวัดได้ด้วย หรือตำรับเก่าแก่ของมนุษยทั้งโลกคือใช้น้ำมะนาวผสมน้ำผึ้งจิบแก้ไอ



มะขามป้อม

ใช้แก้ไอแห้ง ไม่มีเสมหะ มีอาการริมฝีปากแห้ง และรู้สึกร้อนในอก ไอที่มาจากทรวงอกจนเจ็บชายโครง หรือไอมานานแล้วไม่หาย ใช้ผลสดตำคั้นเอาน้ำดื่มหรือจิบ หรือใช้ผลสดต้มน้ำตาลทรายแดง มะขามป้อมมีรสฝาดเปรี้ยวหลังจากกลืนลงคอไปแล้วจะมีรสหวานชุ่มชื่นคอมาก



ขิง

รักษาอาการไอและขับเสมหะ หรือมีเสมหะติดที่หลอดลม
 มากๆ ขิงจะช่วยให้หลอดลมขยายขึ้น และขับของเหนียวข้นออกมา
 ได้ง่าย ให้ใช้เหง้าขิงสดประมาณ ๖๐ กรัม น้ำตาลทราย ๓๐ กรัม
 ใส่ใน ๓ แก้ว นำไปต้มให้เหลือครึ่งแก้ว แล้วจิบกินตอนอุ่นๆ หรือ
 ใช้ผสมกับน้ำมะนาวแทรกเกลือใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ ให้อาการ
 ไอเรื้อรัง ให้เอาน้ำที่คั้นจากเหง้าสดประมาณ ๑ ลิตร
 ผสมน้ำผึ้งประมาณ ๕๐๐ กรัม เคี่ยวในกระทะทองเหลือง ทำจนน้ำระเหยไปหมด แล้วจึงเอามาปั่นเป็นเม็ดยา
 เตาถูกพุทธาจีนใช้้อม



มะแว้งต้น/เครือ

ปัจจุบันมะแว้งได้รับการพัฒนาจากองค์การเภสัชกรรม
 ผลิตและจำหน่ายยาอมมะแว้ง สรรพคุณช่วยแก้ไอและชุ่มคอ
 แต่เราสามารถใช้ในการรูปของอาหารและยาได้ โดยใช้ผลสดตำกับน้ำ
 พริกหรือใช้รับประทานเป็นผักเคียงกับน้ำพริก ถือเป็นการใช้ใน
 รูปแบบอาหารเป็นยา หรือใช้ผลมะแว้งเครือ/ต้นสด ๕-๖ ผล
 ล้างให้สะอาดเคี้ยวอมไว้ กลืนเฉพาะน้ำจนหมดรสขมแล้วคายทิ้ง
 หรือใช้ผลสด ๕-๑๐ ผล โขลกพอแตกคั้นเอาแต่น้ำใส่เกลือเล็กน้อย จิบบ่อยๆ เวลาไอ



กระเทียม

ใช้กระเทียมและขิงสดอย่างละเท่ากัน ตำละเอียดละลาย
 กับน้ำอ้อยสด คั้นน้ำจิบแก้ไอ ขับเสมหะและทำให้เสมหะแห้ง หรือ
 คั้นกระเทียมกับน้ำมะนาวเติมเกลือใช้จิบหรือกวาดคอก็ได้
 กระเจี๊ยบแดง ใช้กลีบเลี้ยงดอกสดหรือแห้งประมาณ ๑-๒ กรัมมือ
 ต้มกับน้ำ เติมน้ำตาลและเกลือใช้จิบบ่อยๆ ช่วยให้ชุ่มชื้นคอ ดีปัส
 ใช้แก้อาการไอมีเสมหะ ควรใช้ดีปัสประมาณครึ่งผล ตำละเอียด
 เติมน้ำมะนาวและเกลือเล็กน้อย กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ



มะขาม

ใช้กัดเสมหะเอามะขามเปียก ๓ กรัม จิ้มเกลือรับประทาน หรือนำมะขามเปียกมาต้มกับน้ำ เติมน้ำตาลและเกลือเล็กน้อย จะได้ยาขับเสมหะ ที่มีรสกลมกล่อม ข้อควรระวัง มะขามเปียกมีฤทธิ์เป็นยาระบายด้วย จึงไม่ควรรับประทานมากเกินไป



มะเขือขีน

อาจไม่เป็นที่รู้จักมากนัก เพราะเรามักจะบริโภค มะเขือเปราะ มะเขือยาวมากกว่า มะเขือแฉะเมื่อผลแก่จัดมีสีเหลือง นิยมทานกับน้ำพริก ก่อนเอามาทานจะเอามาแช่น้ำเกลือก่อนเพื่อให้กรอบและทานง่าย ถ้าโอเรื้อรังยาวนานหรือไอถึงขั้นปัสสาวะรด ใช่ว่าตัวนี้โดยเอารากมาล้างให้สะอาดแช่น้ำฝนหรือน้ำต้มสุกใช้ดื่ม วันแรกอาจดูเหมือนดื่มน้ำเปล่า แต่พอวันที่ ๒-๓ ตัวยาจะมีรสขม ขึ้นเรื่อยๆ ก็อาจลดปริมาณน้อยลง และจะช่วยให้อาการไอนาน นับเดือนนั้นหายเป็นปลิดทิ้ง



สับประด

แก้ไอในอาการคอบแห้ง คั้นเอาน้ำผสมเกลือเล็กน้อยจิบ หรือทานทั้งผลก็ได้สับประดมีรสเปรี้ยวอมหวานช่วยให้ชุ่มคอ ชะเอมเทศและอำมฤตวาที เป็นยาแก้ไอชั้นดีอีกตัวหนึ่ง ช่วยละลาย เสมหะที่เป็นก้อน แก้เจ็บคอ หรือใช้กวาดคอจะช่วยให้อาการไอ และไ้หายไวขึ้น



ตีปลี

เป็นพืชสมุนไพรที่มีรสชาติเผ็ดร้อน ผลตีปลีแห้ง ๑ ผล ฝนกับน้ำมะนาวผสมเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอ หรือจิบบ่อยๆ บรรเทาอาการไอได้



นอกจากนี้ยังได้ถูกบรรจุไว้ในตำรับยาสามัญประจำบ้านหลายตำรับ และที่สำคัญคือตำรับยาแก้ไออำมฤตวาที ที่ใช้ชะเอมเทศจำนวนมากว่าตัวยาอื่นๆ ตัวยาประกอบด้วย รากไคร้เครือ โกรฐพุงปลา เทียนขาว ลูกผักชีลา เนื้อลูกมะขามป้อม เนื้อลูกสมอพิเภก หนักสิ่งละ ๗ ส่วน ชะเอมเทศ หนัก ๔๓ ส่วน นำส่วนผสมทั้งหมดบดเป็นผง เวลาใช้ให้ละลายน้ำมะนาวแทรกเกลือ ใช้จิบหรือกวาดคอแก้ไอ ขับเสมหะ อีกตำรับหนึ่งมีใบกะเพรา ใบเสนียด ใบคนที่เขมา และน้ำผึ้ง ให้เอายาแต่ละตัวมาตำให้แหลกแล้วบีบหรือคั้นและกรองด้วยผ้าขาวบางสะอาด เอาแต่น้ำมาอย่างละเท่าๆ กัน แล้วผสมน้ำผึ้งในสัดส่วนน้ำคั้นสมุนไพรและน้ำผึ้งอย่างละเท่าๆ กัน ผสมให้เข้ากันดี แล้วให้คนใช้จิบกินบ่อยๆ ตำรับนี้ช่วยขับเสมหะที่เหนียวข้นตามหลอดลม

รับมือกับอาการไอในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลงอย่างง่ายๆ และไม่ต้องวิตกกังวลมาก ยังมีอาการและโรคอื่นๆ ที่มาพร้อมกับลมหนาวและความเย็น อย่างอาการคัดจมูก ก็ใช้หอมแดงทุบพอบุบๆ ห่อด้วยผ้าเช็ดหน้าบางๆ วางไว้ใกล้หมอน จะช่วยลดอาการทรมานจากการคัดจมูกลงได้ ในพื้นที่ที่ห่างไกลยาและหมอแล้ว ยาสมุนไพรมีความจำเป็นมาก เพราะหาได้ง่ายตามท้องถิ่น และพร้อมหยิบใช้ประโยชน์ได้อย่างง่าย

ที่มา

ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม กองการประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข : สมาคมแพทย์แผนไทย จังหวัดนครศรีธรรมราช

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. บัญชียาจากสมุนไพร ใน บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๕๕. นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข: ๒๕๕๕.



จะได้...ใจก็สะอาด
วางได้...ใจก็โล่ง
ปลงได้...ใจก็เย็น
อภัยได้...ใจก็สงบ

จาก FB.