

แนะนำสมุนไพรใกล้ตัว.....ที่ช่วยแก้ไข ขับเสมหะ

นำเสนอเมื่อ : 5 ส.ค. 2552

วันนี้ค้น internet มา เจอบทความจาก <http://webboard.yenta4.com/topic/278709> เกี่ยวกับสมุนไพรที่ช่วยแก้ไข ขับเสมหะ นำเสนอใจดีค่ะ.....ตามนี้

อาการไอเป็นอีกอาการหนึ่งที่มีมักเป็นควบคู่กับอาการอื่นๆ และทรมาณผู้ป่วยมาก ทั้งก่อให้เกิดอาการไอจนนอนไม่หลับ แต่การไอจะช่วยขับสิ่งแปลกปลอมที่ติดอยู่ในระบบหายใจ ซึ่งก็คือเสมหะนั้นเอง ถ้าไอเรื้อรังไม่หายสักที ก็อาจเกิดจากหลายสาเหตุ อาการไอก็มีทั้งไอแห้งและไอที่มีเสมหะ เราลองมาควาโบราณโบราณไชยาสมุนไพรอะไรบางอย่างเป็นยาแก้ไข ซึ่งจำแนกได้ 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 กลุ่มที่มีสารสำคัญเป็นน้ำมันหอมระเหย ได้แก่ ขิง กระเทียม ดิปลี กลุ่มที่ 2 กลุ่มที่มีสารสำคัญเป็นกรด คือ รสเปรี้ยว ตามสรรพคุณยาไทย รสเปรี้ยวบำรุงธาตุน้ำ กัดเสมหะ ฟอกโลหิต ได้แก่ มะนาว มะขามป้อม กลุ่มที่ 3 กลุ่มสมุนไพรอื่นๆ ได้แก่ มะแว้งเครือ มะแว้งตน เพกา มะเขือแจ้

มะนาว เป็น ยาสมุนไพรครอบจักรวาลกว่าได้มีสรรพคุณมากมาย และยังเป็นสมุนไพรที่หาง่าย แต่บางฤดูกาลก็มีราคาแพงสูงถึงลูกละ 10 บาท เมื่อมีอาการไอระคายคอมากได้รับคำแนะนำให้ผ่านมะนาวเป็นชั้นบางๆ หรือหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าชิ้นเล็กๆ จิ้มเกลือ อมทิ้งไว้สักครู่แล้วเคี้ยวกลืน หรือใช้น้ำมะนาวผสมน้ำอุ่นผสมเกลือเล็กน้อยใช้จิบ ช่วยป้องกันไข้หวัดได้ด้วย หรือตำรับเก่าแก่ของมนุษยทั้งโลกใช้คือใช้น้ำมะนาวผสมน้ำผึ้งจิบแก้ไข

มะขามป้อม ใช้ แก้ไอแห้ง ไม่มีเสมหะ มีอาการริมฝีปากแห้ง และรู้สึกร้อนในคอ ไอที่มาจากทรวงอกจนเจ็บชายโครง หรือไอมานานแล้วไม่หาย ใช้ผลสดตำคั้นเอาน้ำดื่มหรือจิบ หรือใช้ผลสดต้มกับน้ำตาลทรายแดง มะขามป้อมมีรสฝาดเปรี้ยวหลังจากกลืนลงไปแล้วจะมีรสหวานชุ่มชื่นคอมาก

ขิง รักษาอาการไอและขับเสมหะ หรือมีเสมหะติดที่หลอดลมมูกๆ ขิงจะช่วยให้หลอดลมขยายขึ้น และขับของเหนียวข้นออกมาได้ง่าย ให้ใช้เหง้าขิงสด ประมาณ 60 กรัม น้ำตาลทราย 30 กรัม ใส่ผ้า 3 แก้ว นำไปต้มให้เหลือครึ่งแก้ว แล้วจิบกินตอนอุ่นๆ หรือใช้ฝนกับน้ำมะนาวแทรกเกลือใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ ใช้รักษาอาการไอเรื้อรัง ให้เอาน้ำที่คั้นจากเหง้าสด ประมาณ 1 ลิตร ผสมน้ำผึ้งประมาณ 500 กรัม เคี่ยวในกระทะทองเหลือง ทำจนน้ำระเหยไปหมด แล้วจึงเอามาปั่นเป็นเม็ดเทาลูกพุทราจีนไซม

มะแว้ง ต้น/เครือ ปัจจุบันมะแว้งได้รับการพัฒนาจากองค์การเภสัชกรรม ผลิตและจำหน่ายยาอมมะแว้ง สรรพคุณช่วยแก้ไขและชุ่มคอ แต่เราสามารถใช้ในรูปของอาหารและยาได้ โดยใส่ผลสดตำกับน้ำพริกหรือใช้รับประทานเป็นผักเคียงกับน้ำพริก ถือเป็นการใช้ในรูปแบบอาหารเป็นยา หรือใช้ผลมะแว้งเครือ/ต้นสด 5-6 ผล ล้างให้สะอาดเคี้ยวอมไว้ กลืนเฉพาะน้ำจมนมรสขมแล้วคายทิ้ง หรือใช้ผลสด 5-10 ผล โขลกพอแตกคั้นเอาแต่น้ำใส่เกลือเล็กน้อย จิบบ่อยๆ เวลาไอ

กระเทียม ใช้ กระเทียมและขิงสดอย่างละเท่ากัน ตำละเอียดละลายกับน้ำอ้อยสด คั้นน้ำจิบแก้ไขขับเสมหะและทำให้เสมหะแห้งหรือคั้นกระเทียมกับน้ำมะนาวเติม เกลือใช้จิบหรือกวาดคอก็ได้ กระเจียบแดง ใช้เกลือป่นเล็กน้อยกดหรือแห้งประมาณ 1-2 กรัม มีอัตรากับน้ำ เติมน้ำตาลและเกลือใช้จิบบ่อยๆ ช่วยชุ่มชื่นคอ ดิปลี ใช้แก้อาการไอมีเสมหะ ควรใช้ดิปลีประมาณครึ่งผล ตำละเอียดเติมน้ำมะนาวและเกลือเล็กน้อย กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ

มะขาม ใช้กัดเสมหะเอามะขามเปียก 3 กรัม จิ้มเกลือรับประทาน หรือน้ำมะขามเปียกมาต้มกับน้ำ เติมน้ำตาลและเกลือเล็กน้อย จะได้ยาขับเสมหะที่มีรสกลมกล่อม ขอควรระวัง มะขามเปียกมีฤทธิ์เป็นยาระบายด้วย จึงไม่ควรรับประทานมากเกินไป

มะเขือแจ้หรือมะเขือขึ้น อาจ ไม่เป็นที่รู้จักมากนัก เพราะเรามักจะบริโภคมะเขือเปราะมะเขือยาวมากกว่า

มะเขือแจ้เมื่อผลแก่จัดมีสีเหลือง นิยมทานกับน้ำพริก ก่อนเอามาทานจะเอามาแช่น้ำเกลือก่อนเพื่อให้กรอบและทานง่าย ถ้าไอเรื้อรังยาวนานหรือไอถึงขั้นปัสสาวะระรด ไซยาตัวนี้โดยเอารากมาล้างให้สะอาดแช่น้ำฝนหรือน้ำต้มสุกใช้ดื่ม วันแรกอาจดูเหมือนดื่มน้ำเปล่า แต่พอวันที่ 2-3 ตัวยาจะมีรสขมขึ้นเรื่อยๆ ก็อาจลดปริมาณน้อยลง และจะช่วยให้อาการไอมานานนับเดือนนั้นหายเป็นปกติ

สับประรด แก้อาการไอในอาการคอตแห้งคั้นเอาน้ำผสมเกลือเล็กน้อยจิบ หรือทานทั้งผลก็ได้ สับประรดมีรสเปรี้ยวอมหวานช่วยให้ชุ่มคอระเหยเอมเทศและอำมฤควาที่ เป็นยาแก้อาการไอชนิดอีกตัวหนึ่ง ช่วยละลายเสมหะที่เป็นก้อน แก่เจ็บคอ หรือไซกवादคองจะช่วยให้การไอและไซหายไ้ขึ้น นอกจากนี้ยังได้ถูกบรรจุไว้ในตำรับยาสามัญประจำบ้านหลายตำรับ และที่สำคัญคือตำรับยาแก้อาการไอที่ไซระเหยเอมเทศจำนวนมากกว่ยาอื่น ๆ ตัวยาประกอบด้วย รากไครเครือ โกรฐพุงปลา เทียนขาว ลูกผักชีลา เนื้อลูกมะขามป้อม เนื้อลูกสมอพิเภก หนักสิงละ 7 ส่วน ไซระเหยเอมเทศ หนัก 43 ส่วน นำส่วนผสมทั้งหมดบดเป็นผง เวลาใช้ให้ละลายน้ำมะนาวแทรกเกลือ ไซจิบหรือกวาดคอแก้อาการไอ ขับเสมหะ อีกตำรับหนึ่งมี ใบกระเพรา ใบเสนียด ใบคนทีเขมา และน้ำผึ้ง ให้เอายาแต่ละตัวมาตำให้แหลกแล้วบีบหรือคั้นและกรองด้วยผ้าขาวบางใส่อาด เอาแต่น้ำมาอย่างละเท่าๆ กัน แล้วผสมน้ำผึ้งในสัดส่วนน้ำคั้นสมุนไพรและน้ำผึ้งอย่างละเท่าๆ กัน ผสมให้เข้ากันดี แล้วให้คนไข้จิบกินบ่อยๆ ตำรับนี้ช่วยขับเสมหะที่เหนียวข้นตามหลอดลม

รับมือกับอาการไออย่างง่าย ๆ และไม่ต้องวิตกกังวลมาก ยังมีอาการและโรคอื่นๆ ที่มาพร้อมกับไอคืออาการคัดจมูก ถ้าไม่มีวิก็ไซหอมแดงทุบพอบูบ หอดวยผาเซ็ดหน้าบางๆ วางไว้ใกล้หมอนจะช่วยลดอาการทรมานจากการคัดจมูกได้ในพื้นที่ที่ทางไกลยาและหอมแล้ว ยาสมุนไพรมีความจำเป็นมาก เพราะหาได้ง่ายตามท้องถิ่น และพร้อมหยิบไซประโยชน์ได้อย่างง่าย ๆ เพียงเราเรียนรู้คุณค่าและวิธีการนำไปไซประโยชน์อย่างจริงจัง.

สำหรับการคัดจมูก ให้ใช้น้ำมันยูคาลิปตัส หยดลงหมอนคะ หรือไม่ก็ไซหอมแดงทุบห่อด้วยผ้าอ้อม วางไว้ใกล้หมอน เวลานอน น้ำมันยูคาลิปตัสหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป ราคาขวดละ 30-40 บาทไม่เกินไป

ปล. สำหรับน้ำผึ้ง ซื้อในเซเว่นคะที่เป็นหลอดของโครงการชวนจิตราคะ ไม่กล้าซื้อที่เขาเดินหาขาย กลัวจะเป็นน้ำผึ้งผสมน้ำตาลหรือออย