

## "น้ำขิง" สุขภาพดี พร้อมดื่ม เมนูสมุนไพรไทยสำหรับปลายฤดูฝน ต้นฤดูหนาว

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ย. 2552

**"น้ำขิง"** เมนูสมุนไพรไทยสำหรับปลายฤดูฝน ต้นฤดูหนาว

**"น้ำขิง"** เมนูสมุนไพรไทยสำหรับปลายฤดูฝน ต้นฤดูหนาว ฟังรสเผ็ดร้อนไล่หวัด ขับเหงื่อ พร้อมลดอาการอักเสบ-ปวดเมื่อยตามขอยามลมหนาวมาเยือนการทำ น้ำสมุนไพร เป็นหนึ่งในรูปแบบยอดนิยมของการนำพืชใกล้ๆ ตัวที่มีหลากหลายสรรพคุณเพื่อการบริโภคโดยสะดวกง่ายดาย

โดยเฉพาะน้ำสมุนไพรที่นำมาปรุงรสให้หวาน ด้านหนึ่งเพื่อให้รับประทานง่ายด้วยรสอร่อย พร้อมกันนั้น ความหวานก็ยังเป็นการเพิ่มสรรพคุณบำรุงร่างกายลงโนยา นอกจากนี้ น้ำสมุนไพรบางตำรับอาจใส่เครื่องเทศ เช่น กระวาน กานพลู พริกไทย ลงไปด้วย เพื่อช่วยแต่งกลิ่นปรุงรส อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มสรรพคุณยาของเครื่องเทศเหล่านั้น ลงไป

ยังมีการประยุกต์เอาสมุนไพรและผลไม้ เช่น สับปะรด ทับทิม มะขาม มะนาวทั้งแบบสดและแห้งมาบดคั้น หรือตุ๋มกับน้ำผสมน้ำตาลหรือเติมน้ำเชื่อม เป็นเครื่องดื่มแก้กระหาย ประโยชน์ของน้ำสมุนไพร สามารถกินได้ทั้งในรูปของยาและเครื่องดื่ม เนื่องจากวัตถุดิบที่นำมาใช้น้ำสมุนไพร ไม่ว่าจะเป็นผลไม้ เครื่องเทศ น้ำตาล เกลือ ล้วนมีสรรพคุณทางยา

### ตัวอย่างสรรพคุณของสมุนไพร อาทิ

**น้ำเชื่อม** : ช่วยให้เจริญอาหาร แก้เป็นลม ดับกระหาย แก้ไข้ บำรุงร่างกาย บำรุงน้ำอสุจิ

**ชะเอม** : มีพลังเย็น รสหวาน บำรุงกำลัง บำรุงผิวพรรณ สายตา ผม น้ำอสุจิ แก้กระหาย อ่อนเพลีย แก่ร่างกายเสื่อมโทรม แก้เสมหะ แก้อาเจียน แก้สะอึก

**กานพลู** : รสเผ็ดร้อน บำรุงไฟธาตุ ช่วยย่อยอาหาร ทำให้อาหารรสชาติดีขึ้น

**กระวาน** : รสเผ็ดร้อน แก้ไอ หอบหืด ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร

**ยี่ห่วย :** มีพลังร้อน บำรุงไฟธาตุ เสริมสร้างสติปัญญา แก้ไข้ ช่วยย่อยอาหาร บำรุง ร่างกาย บำรุงพลังทางเพศ ทำให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น ขับลม แก้อาเจียน (เป็น ก้อนแข็งในท้อง) แก้อ่อนเพลีย

**พริกไทยดำ :** รุสเผ็ดร้อน บำรุงไฟธาตุ ขับลม แก้อหอบหืด ปวดท้อง พยาธิในลำไส้ แต่ไม่ควรกินมากเกินไปเพราะจะทำให้ธาตุไฟกำเริบ ทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม

และหนึ่งในเมนูน้ำสมุนไพรที่ภูมิเจ้านำเสนอสำหรับช่วง เวลาค่ำ ซึ่งเป็นระยะปลายฝนต้นหนาว เหมาะกับการมาเยี่ยมเยือนของไขหวัด ยิ่งเป็นหวัดสายพันธุ์ใหม่ที่หลายคนหวาดผวา **น้ำขิง** จึงเป็นสมุนไพรในอุดมคติประจำฤดูกาล

**รสเผ็ดร้อนของ ขิง** มาจากน้ำมันหอมระเหยที่เรียกกันว่า **Gingerols** ตำรายาไทยโบราณบรรยายสรรพคุณถึงฤทธิ์เผ็ดร้อนของพืชหัว ชนิดนี้จะช่วยย่อย อาหาร แก้อาการท้องอืดเพื่อรวมทั้งยังแก้คลื่นไส้อาเจียน และแก้อาการหญิงแพทอง รวมทั้งช่วยขยายช่องทางเดินของเลือดลมทั่วร่างกาย รับประทานแล้วจะช่วยให้ความอบอุ่นจากภายใน รวมทั้งช่วยขับเหงื่อได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ขิงยังช่วยลดอาการอักเสบ บวมตามข้อต่างๆ รวมทั้งบรรเทาอาการปวดเมื่อยเนื่องจากข้อเสื่อมซึ่งมักกำเริบในยามลมหนาวมา เยือนอีกด้วย

ฟังอย่างนี้แล้ว อย่าเพิ่งใจเร็วด่วนได้หันไปคว้าขิงผงสำเร็จรูปมาฉีก ของเทใส่น้ำร้อน เพราะแม่จะมีรสชาติและกลิ่นละม้ายเหมือนกัน กระนั้น สรรพคุณทางยาเป็นประเด็นสำคัญที่แตกต่าง ทางที่ดีใช้ขิงแก่สด 1-2 เหงาทุบพอแตก ต้มกับน้ำ เติส่วยผสมน้ำตาลทรายแดงเล็กน้อย ต้มทิ้งยังอุ่นๆ

หรือใช้ขิงแก่ 2-3 เหงา นำมาทุบให้ละเอียดต้มกับน้ำ นำมาอาบเพื่อขับเหงื่อ ลดอาการไข้เนื่องจากหวัด

หรือจะนำขิงสดผ่านเป็นแว่นๆ นำไปตากแดด ก่อนเก็บใส่ภาชนะปิดฝาให้มิดชิดกันชื้น เวลาใช้ให้นำขิงแห้งสัก 1 หยิบมือ มาชงกับน้ำร้อน ปิดฝาทิ้งไว้ 10-15 นาที เพื่อให้ยาออกฤทธิ์ และรอให้ยาอุ่น อาจผสมน้ำตาลทรายแดงเพื่อเพิ่มความหวาน เป็นหวัดก็ดื่มได้ แม้ไม่เป็นหวัด แต่จิบน้ำขิงอุ่นเป็นประจำในช่วงฤดูนี้จะช่วยป้องกัน หวัดได้เป็นอย่างดี

ส่วนใครที่กำลังผจญหวัด โดยเฉพาะถ้ามีอาการไอมีเสมหะ แนะนำให้ใช้ขิงสด ตำเพื่อคั้นน้ำให้ได้ประมาณครึ่งถ้วย ผสมน้ำผึ้งประมาณ 1 ช้อนชา และผสมกับน้ำสะอาด 2 ถ้วย จิบวันละ 3 ครั้ง โดยอาจผสมน้ำมะนาวเพื่อเพิ่มรสชาติและเพิ่มสรรพคุณแก้ ไอเจ็บคอ หรือจะเลือกวิธีแบบพื้นบ้าน ปรงยาทันใจใส่เต๋ที่ ให้ใช้ขิงสดฝนกับมะนาว เติมเกลือเล็กน้อย นำมากวาดคอกหรือจิบบ่อยๆ อาการหวัดจะทุเลาด้วยฤทธิ์เผ็ดร้อนของสมุนไพรคู่กายแ หงฤดูกาลนี้

ว่าแล้วอย่ารอช้า เข้าครัวรื้อตู้กับข้าว ถ้าเจอสุดยอดสมุนไพรชนิดนี้ก็ ..ลงมือกันเลย

ที่มา : มูลนิธิสุขภาพไทย