

## ข่า...ยาดีคู่ครัวไทย

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ย. 2556

### ข่า...ยาดีคู่ครัวไทย (หมอชาวบ้าน)

โดย ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

"ข่า" เครื่องเทศสมุนไพรเก่าแก่ ที่คนไทยทั้งกินทั้งใช้กันมานานนับร้อยนับพันปี

มีชื่อสามัญที่ฝรั่งใช้เรียก คือ *alanga ginger* หรือ *alanga alangal* บางครั้งก็เรียกตามเราว่า *kha* หรือ *ka* ด้วย แสดงให้เห็นว่า "ข่า" เป็นสมุนไพรที่เกี่ยวข้องพันกับคนไทยอย่างแน่นแฟ้น จนฝรั่งต้องตั้งชื่อตามเลยทีเดียว เราสามารถพูดอย่างภาคภูมิใจได้ว่า เรื่องการใช้ข่าแล้ว ไม่มีใครเก่งเท่าคนไทย

การใช้ "ข่า" เป็นเครื่องเทศ คนไทยนิยมใช้มากกว่าขิง อาจเพราะข่าปลูกขึ้นง่าย หนานทนไม่ต้องการการดูแลอะไรมากนัก มีอายุยืนยาว ไม่มีการลงหัว สามารถขุดมากินมาใช้ได้ตลอดปี ดังนั้นคนไทยจึงมีการกินและใช้ข่าในหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่เป็นทั้งเครื่องเทศดับกลิ่นคาว โดยใช้หัวข่าใส่ในต้มยำ ต้มข่า ต้มแซบ ใส่ในหม้อกวยเตี๋ยว เครื่องแกง น้ำพริกต่าง ๆ นอกจากนี้เรายังกินหน่อข่า ดอกข่า เป็นผักแกล้มใส่ในข้าวต้มของคนใต้ โดยใช้ใบข่าซอยใส่ลงไปหรือคั้นนำจากใบใส่ลงไปด้วย เป็นต้น

ในทางยา "ข่า" มีรสเผ็ดปร่า มีน้ำมันหอมระเหย มีกลิ่นหอมฉุนแรง คนไทยใช้ข่าเป็นยารักษาอาการเจ็บป่วยในแทบทุกระบบของร่างกาย อาทิ

### ระบบทางเดินอาหาร

ข่าช่วยย่อย ช่วยขับลม แก้อุจจาระแข็งแน่นท้อง แก้อืดบวม แก้อึด ขับน้ำดี แก้อะอืด ดังนั้น ข่าจึงเป็นเครื่องเทศหลักคู่ครัวไทยเป็นสมุนไพรที่จะไปบำรุงไฟธาตุ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของความแข็งแรงของร่างกาย ในกรณีที่ถูกเสียดท้อง ปวดท้อง สามารถนำข่ามาทำเป็นยาผง ยาลูกกลอน ยาต้ม ยาชงกินก็ได้ หรือจะนำข่ามาตำ หรือฝนกับเหล้าหรือน้ำปูนใสกินเพื่อรักษาอาการดังกล่าวก็ได้ผลดียิ่ง

### ระบบทางเดินหายใจ

ข่าช่วยแก้ไอ แก้อหวนต์ ลดน้ำมูก แก้อหอบหืดได้เช่นเดียวกับขิง เนื่องจากฤทธิ์ที่มีสร้อน จึงเหมาะที่จะปราบหวัดที่มากับหน้าหนาวได้เป็นอย่างดี คนสมัยก่อนนิยมนำข่ามาต้มน้ำ

เป็นยากินเพื่อแก้หวัดลดน้ำมูก ในส่วนของการใช้แก้อาการ ใช้นิยมผสมเข้ากับน้ำผึ้งกินเพื่อกัดเสลด โดยอาจเจือน้ำมะนาวกับเกลือลงไปเล็กน้อย นอกจากนี้ชาวยังช่วยขยายหลอดลมได้อีกด้วย

## ระบบหัวใจและหลอดเลือด

ชาเป็นยาร้อนทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี มีกำลังวังชา ช่วยขับเลือดเสียในหญิงหลังคลอด ช่วยขับเหงื่อ

## ระบบประสาท

ชาช่วยลดอาการปวด ไม่ว่าจะแก้ปวดเมื่อยตามตัว ปวดข้อ ปวดฟัน รำมะนาด ปวดท้อง ปวดท้องประจำเดือน รวมทั้งอาการปวดบวม ซึ่งถ้ามีอาการเทาแผลง ปวดกล้ามเนื้อ คนสมัยก่อนจะตำขามาพอกบริเวณที่มีอาการชาเป็นส่วนประกอบสำคัญของยา กิน ยาประคบ อบ อาบ พอก เพื่อแก้อาการปวดและลดการอักเสบ

ถึงแม้จะไม่มีสมุนไพรตัวอื่น ๆ เลย แต่ขอให้ชิมชาตัวเดียวก็ใช้ได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างเช่น การทำตำรับยาแก้เมื่อย ลุกไม่ได้ จะใช้ขามาตำ เอาน้ำมาวก (น้ำที่เหลือจากการแช่ชาวก่อนนำไปนึ่ง) เป็นน้ำคั้น แล้วเอาไปทาตามเส้นของผู้ป่วย

## ระบบผิวหนัง

ชาแก้ลมพิษ แก้ผดผื่นคัน แก้กลากเกลื้อน แมลงสัตว์กัดต่อย พิษแมลงมุม เป็นต้น ซึ่งการใช้ชาในदानนี้ ต้องเป็นชาแก่เท่านั้นจึงจะได้ผลดี

เรื่องของชาแก้ลมพิษนี้ เป็นที่รู้จักดีในหมู่คนไทย โดยจะใช้ชาแก่ตำใส่เหล้าขาวทาบริเวณที่เป็น แต่สำหรับการศึกษาแมลงสัตว์กัดต่อยแล้ว นิยมผสมกับน้ำมะนาวทา แต่การใช้ชาทางผิวหนังต้องมีขอควรระวังอยู่บ้าง เนื่องจากบางคนแพ้ชา โดยเฉพาะแล้วถ้ามีอาการแสบร้อนก็ต้องหยุดใช้ทันที

นอกจากการใช้เป็นยาข้างต้นแล้ว ชายังใช้เป็นสมุนไพรฆ่าแมลงในแปลงผักได้อย่างปลอดภัย ช่วยดับกลิ่น ทั้งกลิ่นเหม็น กลิ่นคาว และกลิ่นตัวได้อย่างน่าทึ่ง ในสมัยก่อนถ้าใครมีกลิ่นตัว เขาจะแนะนำให้ใช้ชาทั้ง ๕ ตมอาบ โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรก็ได้มีการนำขามาทำเป็นสเปรย์ชาดับกลิ่นเท้าที่ช่วยแก้ปวดเมื่อยได้อีกแรงผสมไปกับการนวดที่แผนกแพทย์แผนไทย

ปัจจุบันมีการวิจัยพบว่า ชา มีสรรพคุณแก้ปวดแก้อักเสบที่ดีมาก และยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านมะเร็ง ต้านเนื้องอก ขยายหลอดลม นำมันหอมระเหยในชา มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและรา ซึ่งเป็นหลักฐานสนับสนุนสรรพคุณทางยาของชาตามที่คนไทยใช้กันมาแต่โบราณ

# "ข่า" คือ ของดีคู่บ้าน คู่ครัวไทย ปลูกกินใช้ได้ไม่ยาก จัดทั้งโรคภัย เจ็บป่วยไข้เมื่อใด นำมาใช้ได้ทันที

## สเปรย์ข่า

สารสกัดข่า มีประสิทธิภาพในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราและแบคทีเรีย ช่วยดับกลิ่นอับ กลิ่นไม่พึงประสงค์ และกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดที่เท้า ทำให้เท้ามีสุขภาพดี (หากใช้สเปรย์ข่าร่วมกับนวดเท้า จะเพิ่มประสิทธิภาพในการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดเป็นอย่างดี เมื่อนัดพนแล้ว สามารถระเหยได้ง่าย ไม่ทิ้งคราบไวบนผิว

ส่วนประกอบ : สารสกัดข่า น้ำมันจากดอกกลีลาวดี

สรรพคุณ : สเปรย์เพื่อเท้าที่ผ่อนคลายและปลอดกลิ่น  
ทำความสะอาดและดับกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ช่วยการไหลเวียนของเลือด

วิธีใช้ : ฉีดพ่นลงบนเท้าที่ทำความสะอาดดีแล้ว ถูฝ่าเท้าไปมาสักครู่จนแห้งจึงสวมถุงเท้าหรือรองเท้า  
สามารถใช้ทำความสะอาดเท้าก่อนการนวดเท้า

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสารหมอชาวบ้าน](#)