

## สมุนไพรที่ใช้ลดอาการไอ

### ระคายคอกจากเสมหะ

.....

พะเยาว์ เหมือนวงษ์ญาติ

อาการไอ เจ็บคอ ระคายคอก อาจเกิดจากหลายสาเหตุ สาเหตุที่สำคัญคือการติดเชื้อ จากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส หรือเป็นการเจ็บคอ มีไอแห้งๆ หรือมีเสมหะเล็กน้อย เป็นอาการร่วม ในการเป็นหวัด ยาที่ใช้ลดอาการไอ เจ็บคอ และระคายคอกจากเสมหะอาจจะออกฤทธิ์ที่แตกต่างกัน ออกไป ตัวอย่างเช่น ยาแก้ไอที่ทำให้ชุ่มชื้นในลำคอ ลดอาการไอ ยาแก้ไอที่ช่วยลดอาการไอและ ขับเสมหะยาแก้ไอบางชนิด ช่วยลดอาการอักเสบและฆ่าเชื้อโรค

สำหรับสมุนไพรที่จะเสนอแนะนี้ จะไปช่วยลดอาการไอ ขับเสมหะ และยังทำให้ชุ่มคอด้วย

### ขิง

ชื่อวิทยาศาสตร์ Zingiber officinale Rosc วงศ์ Zingiberaceae

ชื่ออื่นๆ ขิงแกลง ขิงแดง (จันทบุรี) ขิงเผือก (เชียงใหม่)

ชื่อสามัญ ginger

ขิงเป็นพืชล้มลุกอายุหลายปี มีลำต้นใต้ดินเป็นเหง้า เนื้อเหง้ามีสีขาวนวล ถ้าขิงแก่สีจะเข้ม ขึ้นและรสเผ็ดจัด ลำต้นเหนือดินสูงประมาณ 0.75 - 1.00 เมตร ใบเดี่ยว เรียวยาวแคบ ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ออกสลับกัน ดอกช่อ ก้านช่อดอกกลมยาว 15-20 ซม. งอกออกมาจากเหง้าใต้ดิน ช่อดอกมีใบประดับสีเหลืองอมเขียวจัดเรียงกันแน่นเป็นรูปแหลมห้วแหลมท้ายตรงกลางป่อง กลีบดอก สีเหลือง ปลายกลีบสีม่วงแดง บอบบาง ดอกบานครั้งละ 2-3 ดอก จากล่างขึ้นข้างบน

พะเยาว์ เหมือนวงษ์ญาติ. "สมุนไพรที่ใช้ลดอาการไอระคายคอกจากเสมหะ" ฉลาดบริโภค 19, 13 (ก.ย.-ธ.ค. 2537) 33-36

ชิงชอบดินปนทราย ที่อุดมสมบูรณ์ ก่อนข้างชุ่มชื้น แต่ต้องระบายน้ำได้ดี ไม่ชอบน้ำขังแฉะแดดพอรุณ ขยายพันธุ์โดยใช้เหง้าแก่

ใช้เหง้าแก่สดหรือแห้งในทางยา เหง้าอ่อนใช้เป็นอาหาร รสเผ็ดร้อน หวาน ในเหง้าชิงมีน้ำมันหอมระเหย 0.2-3% ประกอบด้วย menthol, cineol ฯลฯ มีฤทธิ์ขับลม แก้อาการท้องท้องเพื่อ มีสารที่ออกฤทธิ์ขับน้ำดีช่วยย่อยไขมันได้แก่ borneol, fenchone ฯลฯ สารที่มีรสเผ็ดชิงแก่เป็นสาร oleoresin มีชื่อว่า 6-shogaol, 6-gingerol, และยังช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ จะช่วยบรรเทาอาการปวดท้องที่มีการเกร็งตัว

**การใช้ชิงบรรเทาอาการไอ ที่มีเสมหะ** ใช้ชิงแก่สดฝนกับน้ำมะนาว แทรกเกลือใช้กวาดหรือจิบบ่อยๆ ถ้าจะจิบให้เติมน้ำลงไปเล็กน้อย

**ชิงยังใช้เป็นยาขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด**

โดยนำชิงแก่สด ขนาด 2 หัวแม่มือ น้ำหนักประมาณ 5 กรัม ทูบให้แตกและต้มกับพอเดือด ต้มแต่น้ำ 3 เวลาหลังอาหาร

**นอกจากนั้นยังใช้ป้องกันการคลื่นไส้ อาเจียน เมารถเมาเรือ**

**วิธีการใช้** ใช้เช่นเดียวกับใช้เป็นยาขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ

ชิงใช้เตรียมอาหารทั้งคาวหวาน เช่นชิงอ่อนใช้ผัดชิงกับไก่หรือหมู ใช้รับประทานกับพวกไก่สามอย่าง เมี่ยงคำ ฯลฯ ชิงแก่ใช้ต้มไข่หวาน ขนมอี ฯลฯ การเตรียมน้ำชิง ควรใช้ชิงที่ไม่แฉะและไม่อ่อนเกินไปเพราะถ้าชิงแก่จัดจะมีรสเผ็ดทำให้ไม่น่าดื่ม และยังใช้ถนอมอาหารเช่น ชิงคองเค้คองหวาน และอื่นๆ และชิงยังเป็นพืชเศรษฐกิจ ไทยส่งชิงอ่อนออกนอกประเทศ

## ยอ

**ชื่อวิทยาศาสตร์** *Morinda citrifolia* Linns วงศ์ Rubiaceae

**ชื่ออื่นๆ** ยอบ้าน (ภาคกลาง) มะตาสื่อ (ภาคเหนือ)

**ชื่อสามัญ** Indian Mulberry

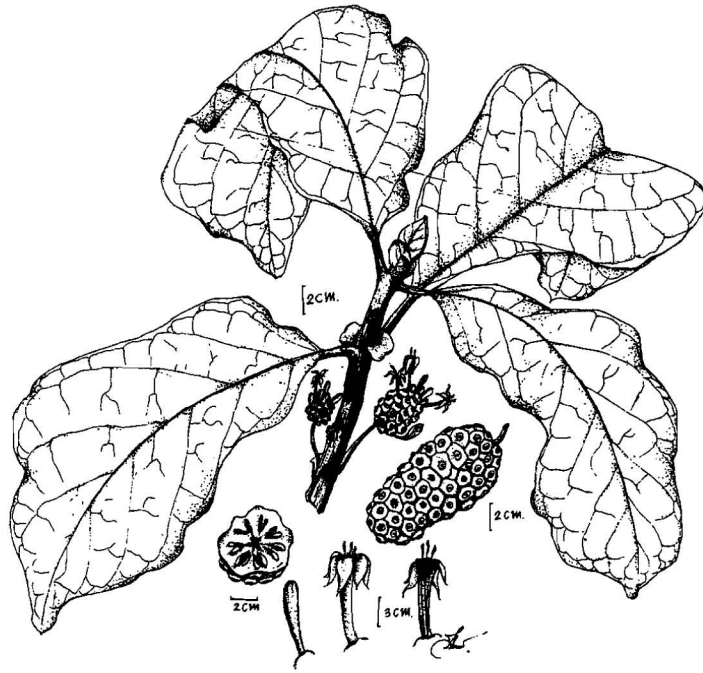
ยอเป็นไม้ต้นขนาดย่อม ใบเดี่ยว หนา มีขนาดใหญ่ มีหูใบอยู่ระหว่างโคนก้านใบ ดอกช่อออกที่ซอกใบ ดอกจะอัดกันอยู่ในฐานรองดอกที่คลุมกลีบดอกสีขาว ผลกลมยาวรีเป็นผลรวม ผิวฉ่ำเป็นตุ่มพอง ผลดิบมีสีเขียวยอมเหลืองแข็ง ผลสุกสีขาวนวล นิยม มีกลิ่นเหม็นคื่นสั่นไส้

ยอปลูกโดยใช้เมล็ดจากผลแก่ ขึ้นง่ายมาก

ใช้ผลดิบหรือจวนห่าม มีรสขมเล็กน้อย

ในผลยอมีสารหลายชนิด เช่น asperuloside ฯลฯ

**การใช้ผลยอระงับอาการคลื่นไส้ อาเจียน เมารถเมาเรือ** โดยใช้ผลดิบฝานเป็นชิ้นบาง



คั่วไฟอ่อนให้เหลือง ใช้ต้มหรือชงน้ำ ใช้ครั้งละ 2 กำมือ หรือ 10-15 กรัม น้ำใช้จิบไปเรื่อยๆ จะช่วยระงับอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้

ยอนอกจะใช้เป็นยา **ใบสด** ใช้ปรุงอาหาร เช่นใช้แกงคั่ว หรือใช้เป็นผักรองห่อหมก **ผลสุก** เป็นยาขับประจำเดือน รากใช้ย้อมผ้าให้สีเหลือง

## กะเพรา

ชื่อวิทยาศาสตร์ **Keimum sanctum** Linn วงศ์ Labiatae

ชื่ออื่นๆ กอมก้อ กอมก้อคง (เชียงใหม่) กะเพราขาว กะเพราแดง (ภาคกลาง)

ชื่อสามัญ Holy Basil, Sacred Basil

กะเพรมี 3 ชนิด คือกะเพราขาว กะเพราแดง และกะเพราลูกผสมระหว่างกะเพราแดงกับกะเพราขาว กะเพราเป็นไม้ต่ำกว่าไม้พุ่ม โคนต้นเป็นเนื้อไม้ สูง 0.8-1.5 เมตร กิ่งก้านใบมีขน กิ่งก้านส่วนปลายจะอ่อนและเป็นสีเหลี่ยม ใบเดี่ยวออกตรงข้าม ใบรูปไข่กลม ทุกส่วนของพืชมีกลิ่นหอม ดอกออกเป็นช่อยาว กลีบดอกสีขาว-สีชมพูอมม่วง มีใบประดับสีม่วงรองรับดอกย่อยผลเป็นผลแห้ง มีผลย่อย 4 ผลต่อ 1 ดอก

กะเพราขาว กิ่งอ่อนสีเขียว กิ่งก้านแก่เป็นสีน้ำตาลอ่อน ใบสีเขียวอ่อนดอกสีขาว



กะเพราแดง กิ่งก้านใบสีม่วงแดงปนน้ำตาล ดอกสีชมพูอมม่วง  
 กะเพราลูกผสม กิ่งก้านสีม่วงอมแดงใบสีม่วงแดงอมเขียว  
 กะเพราแดง มีรสแรงกว่า และสรรพคุณสูงกว่ากะเพราชนิดอื่นๆ  
 กะเพราขยายพันธุ์ได้โดยใช้เมล็ดแก่ หรือใช้กิ่งที่ไม่แก่และอ่อนเกินไปปักชำ สามารถขึ้น  
 ได้ในดินทุกชนิด

ใบสดมีน้ำมันหอมระเหย ประกอบด้วย ocimol engenol ฯลฯ

**ใบกะเพราใช้ลดอาการคลื่นไส้อาเจียน** ใช้ใบและยอดประมาณ 1 กำมือ น้ำหนักสด 25  
 กรัม ต้มพอเดือดกับน้ำ ต้มวันละ 3 ครั้งหลังอาหาร

**ใบกะเพราใช้ขับลมแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่น** วิธีการใช้ ใช้เช่นเดียวกับใช้  
 ลดอาการคลื่นไส้อาเจียน เนื่องจากมีน้ำมันหอมระเหย คนไทยสมัยก่อนนิยมรับประทานแกงเลียง  
 ใบกะเพราหลังคลอด เพื่อบำรุงธาตุให้ปกติและช่วยขับลม ส่วนในชะวาปรุงอาหารเพื่อช่วยขับน้ำ  
 นมในหญิงเพิ่งคลอด

น้ำที่คั้นจากใบ มีฤทธิ์ขับเหงื่อ ขับเสมหะ ถ้าตำทาภายนอกแก้โรคผิวหนังกลาก น้ำมัน  
 หอมระเหยของกะเพรามีฤทธิ์ไล่ยุง หรือใช้ใบสดขยี้วางข้างตัวช่วยไล่ยุงได้

ใบกะเพราสด ใช้ปรุงอาหาร เช่นผัดเผ็ดใบกะเพรา ใส่แกงป่า

ชาวฮินดู ถือว่ากะเพราเป็นพืชศักดิ์สิทธิ์ นิยมปลูกไว้ตามโบสถ์และที่บ้าน

