

เทคนิคพิชิตโรคหวัดด้วย

สมุนไพรในครัวเรือน



พ.บ.กัศกร บุรณลันตกุล
(แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช)
วิญญูฯสหคลินิก
Bhakkhaphorn@gmail.com



สวัสดีค่ะ คุณผู้อ่าน TPA News ทุกท่าน ในที่สุดเราก็เข้าสู่ฤดูฝนกันสักทีนะคะ ความชุ่มฉ่ำจากสายฝนนั้นช่วยดับความร้อนระอุในช่วง 2-3 เดือนที่ผ่านมาได้มากเลย จริงไหมคะ? แต่กระนั้นสภาพอากาศในช่วงฤดูฝนก็ดูเหมือนจะเป็นใจให้เชื้อไวรัส และแบคทีเรียสามารถเจริญเติบโตได้ดีเช่นกัน สภาพอากาศที่ชื้นแฉะสามารถทำให้สมดุลร่างกายเราเปลี่ยนแปลง และเสี่ยงต่อการติดเชื้อ *Rhinovirus* (หรือเชื้อไวรัสโรคหวัด) ที่ฟุ้งกระจายอยู่ตามอากาศทั่วไปผ่านละอองฝนได้อย่างง่ายดาย และนั่นจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เรา “เป็นหวัด” ค่ะ

ในปัจจุบันยังไม่มีการรักษาโรคหวัดธรรมดา หรือโรคไข้หวัดใหญ่ ให้หายขาด หากแต่มีการป้องกันเบื้องต้น เช่น การฉีดวัคซีนไข้หวัดใหญ่ประจำปี การรับประทานวิตามินซี และสารอาหารต่างๆ ให้ครบถ้วน การรักษาความอบอุ่นให้กับร่างกาย การพักผ่อนให้เพียงพอและหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งพอจะช่วยบรรเทาอาการหวัด เสริมภูมิคุ้มกัน และช่วยฟื้นฟูสุขภาพให้แข็งแรงขึ้น แต่สำหรับผู้ที่ทำงานประจำและไม่ค่อยมีเวลาดูแลตนเองอาจจะปฏิบัติตามได้ยากสักหน่อย ดังนั้นหัวข้อที่นำมาแบ่งปันในฉบับนี้เราจะมาเรียนรู้เทคนิคลดบรรเทาโรคหวัดด้วยสมุนไพรในครัวเรือนกันนะคะ

Tip 01: ไบกะเพรากับการขับเสมหะ ลดอาการไอแสบๆ

ในตำรับยาอายุรเวท **ไบกะเพรา** นั้นถือเป็นราชาินีแห่งสมุนไพรเลยทีเดียว เพราะนอกจากจะช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด-ท้องเฟ้อ แล้ว ไบกะเพรายังมีสรรพคุณขับเสมหะ บรรเทาอาการไอ-เจ็บคอ และมีส่วนช่วย รักษาสมดุลความดันโลหิตร่างกาย ระดับน้ำตาลในเลือด และระดับไขมันในเลือดให้อยู่ในภาวะปกติ ได้อีกด้วยนะคะ



การจิบชา**ไบกะเพรา**ในช่วงฤดูฝน จะช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตบริเวณใบหน้า และโพรงจมูก ช่วยลดอาการคัดแน่นจมูก และขับเสมหะที่คั่งค้างในช่องปาก-ลำคอค่ะ

วิธีทำชาไบกะเพรา: เริ่มจากนำไบกะเพราสด (หรือตากแห้ง) ประมาณ 6-8 ใบ ต้มกับน้ำเดือด 500 มล. เป็นเวลา 10 นาที พักทิ้งไว้สักครู่ แล้วนำมาปรุงแต่งรสด้วยน้ำผึ้ง 1-2 ช้อนชา ค่ะ

*****หมายเหตุ:** แนะนำให้ดื่มชาไบกะเพรา อย่างน้อย 1-2 แก้ว หลังอาหารเช้า ในช่วงที่มีอาการหวัดนะคะ

Tip 02: หอมแดงช่วยยีส่น้ำมูก ทำให้โพรงจมูกโล่งขึ้น

หอมแดง เป็นอีกหนึ่งสมุนไพรที่มีคุณสมบัติพิเศษหลากหลาย มีฤทธิ์ช่วยต้านไวรัส แบคทีเรีย และจุลชีพต่างๆ มักถูกนำไปใช้เป็นยาพื้นบ้านช่วยรักษาอาการที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ ไม่ว่าจะเป็นโรคไข้หวัด โรคไข้หวัดใหญ่ โรคไซนัสอักเสบ รวมถึงโรคภูมิแพ้ทางจมูกที่กวนใจใครต่อหลายคน

การสูดดมไอน้ำจากหอมแดง จะช่วยเคลียร์ช่องทางเดินหายใจ สาร *เคอควิซติน* Quercetin ในหอมแดง มีฤทธิ์



ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ขยายหลอดเลือด และหลอดเลือดบริเวณทางเดินหายใจส่วนบน ทำให้ลดการบวมแน่นในโพรงจมูก การหลังน้ำมูก-เสมหะลดลง การหายใจจึงสะดวกขึ้นกว่าเดิมค่ะ

ขั้นตอนการรมไอน้ำสมุนไพร

(ใช้สมุนไพรสด : หัวหอมแดง 3-4 หัว
ทุบจนพอแหลก ใบมะขาม 1 กำมือ ใบ
ส้มป่อย 1 กำมือ)

เตรียมอุปกรณ์: หม้อต้มสแตนเลส / หม้อดินที่ทนความร้อนขนาดเล็ก
1 ใบ ผ้าขนหนู 1 ผืน



1. นำสมุนไพรทั้งหมดใส่ลงในหม้อต้ม จากนั้นเติมน้ำลงไปจนท่วมสมุนไพรทั้งหมด
2. ปิดฝาหม้อ ต้มสมุนไพรจน พักสมุนไพรทิ้งไว้ประมาณ 2-3 นาที แล้วยกหม้อต้มมาวางไว้บนโต๊ะ
3. นำผ้าขนหนูชุบน้ำหมาดๆ คลุมศีรษะ จากนั้นเปิดฝาหม้อแล้วค่อยๆ สูดดมไอน้ำที่ระเหยขึ้นมา (หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ) ประมาณ 5-10 นาที
4. เมื่อเสร็จการรมไอน้ำสมุนไพร ให้นั่งพักสักครู่ จิบน้ำอุ่นหรือชาสมุนไพรเล็กน้อย

Tip 03: น้ำมันยูคาลิปตัสช่วยลดอาการคัดแน่นจมูก รักษาภูมิแพ้ากาศ

ใบยูคาลิปตัส เป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์มากมาย

ต่อระบบทางเดินหายใจของมนุษย์ เมื่อนำใบยูคาลิปตัสมาสกัดเป็นน้ำมันหอมระเหย จะพบว่ามียากลิ่นหอมเฉพาะตัว มักถูกนำมาใช้เพื่อบำบัดโรคทางระบบทางเดินหายใจ ใช้บำบัดความเครียด และช่วยผ่อนคลายความวิตกกังวลได้ด้วยค่ะ



น้ำมันยูคาลิปตัส มีส่วนช่วยบรรเทาอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล ระบายคอ ได้เป็นอย่างดี ในเวลาที่อากาศเปลี่ยนแปลงหรือช่วงหน้าฝน การสูดดมไอน้ำที่มีส่วนผสมของน้ำมันยูคาลิปตัส จึงเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการบรรเทาหวัดอย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนการรมไอน้ำสมุนไพร (ใช้น้ำมันหอมระเหย: น้ำมันยูคาลิปตัส Eucalyptus Oil)

เตรียมอุปกรณ์: ชามกระเบื้อง 1 ใบ ผ้าขนหนู 1 ผืน

1. เติมน้ำเดือดลงในชามกระเบื้อง 500 มล. หรือประมาณ 2/3 ของชามกระเบื้อง



2. หยดน้ำมันหอมระเหยสกัด ประมาณ 5-6 หยดลงไป ในชามกระเบื้อง

3. รอจนน้ำมันหอมระเหยสกัดส่งกลิ่นหอม จากนั้นนำผ้าขนหนูชุบน้ำหมาดๆ คลุมศีรษะ

4. ค่อยๆ สูดดมไอน้ำที่ระเหยขึ้นมา (หายใจเข้าลึกๆ-หายใจออกยาวๆ) ประมาณ 5-10 นาที

5. เมื่อเสร็จการรมไอน้ำสมุนไพร ให้นั่งพักสักครู่ จิบน้ำอุ่นหรือชาสมุนไพรเล็กน้อย

*****หมายเหตุ:** แนะนำให้ทำช่วงก่อนเข้านอน 30 นาที ติดต่อกัน 3-4 วัน ขณะที่ เป็นหวัด จะช่วยทำให้การหายใจโล่ง นอนหลับสบายขึ้นค่ะ

บทสรุป

การใช้สมุนไพรบำบัดอาการเจ็บป่วยเป็นวิธีเบื้องต้นที่สามารถทำได้ง่าย ได้ผลรวดเร็ว นอกจากนี้หากมีการสวนล้างโพรงจมูกด้วยน้ำเกลืออุ่นๆ หรือ กลั้วคอด้วยน้ำเกลือ ร่วมด้วยแล้ว ยิ่งเป็นการลดการสะสมของเชื้อโรคในระบบทางเดินหายใจ ช่วยให้หายจากอาการหวัดได้เร็วขึ้น ลองทำตามขั้นตอนง่ายๆ นี้ดูนะค่ะ รับรองว่าจะช่วยประหยัดเงินในกระเป๋าของคุณผู้อ่านไปได้มากเลยนะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีค่ะ

สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา

หมออุทิศ วิวัฏฏะคลินิก 😊



ข้อมูลอ้างอิง

1. Jamshidi, N., & Cohen, M. M. (2017). The Clinical Efficacy and Safety of Tulsi in Humans: A Systematic Review of the Literature. Evidence-based complementary and alternative medicine: eCAM, 2017, 9217567. <https://doi.org/10.1155/2017/9217567>
2. Cohen M. M. (2014). Tulsi - Ocimum sanctum: A herb for all reasons. Journal of Ayurveda and integrative medicine, 5(4), 251-259. <https://doi.org/10.4103/0975-9476.146554>
3. Wu, W., Li, R., Li, X., He, J., Jiang, S., Liu, S., & Yang, J. (2015). Quercetin as an Antiviral Agent Inhibits Influenza A Virus (IAV) Entry. Viruses, 8(1), 6. <https://doi.org/10.3390/v8010006>
4. Sadlon AE, Lamson DW. Immune-modifying and antimicrobial effects of Eucalyptus oil and simple inhalation devices. Altern Med Rev. 2010 Apr;15(1):33-47. Review. PubMed PMID: 20359267.
5. การบำบัดโรคจมูกและไซนัสด้วยวิธีสูดไอน้ำร้อน (Steam Inhalation for Sino-nasal Diseases). (2010, November 23). Retrieved from <https://www.si.mahidol.ac.th/sidoctor/e-pl/article/detail.asp?id=431>