

อาหารไม่ย่อยรักษาได้...

ด้วยศาสตร์อายุรเวท



พ.บ.กัศกร บุรณลันติกุล
แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
Bhakkhaphorn@gmail.com



สวัสดีค่ะ คุณผู้อ่าน TPA News ทุกท่าน คุณผู้อ่านเคยสังเกตกันบ้างไหมคะ? ว่าทำไมอาการ “อาหารไม่ย่อยหรือท้องอืด-ท้องเฟ้อ” ถึงมักเกิดขึ้นบ่อยในช่วงฤดูฝน!!!

สาเหตุนี้เกิดจากสภาวะอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อยในช่วงฤดูฝน เดี๋ยวร้อนอบอ้าว เดี่ยวฝนตก กระทั่งกับธาตุหลักทั้ง 4 ในร่างกาย ซึ่งเมื่ออธิบายด้วยศาสตร์ของอายุรเวทก็จะกล่าวได้ว่า ฤดูฝนมีส่วนทำให้การทำงานของ *วาตะ (ธาตุลมในร่างกาย) กำเริบมากขึ้น และการทำงานของ ปิตตะ (ธาตุไฟในร่างกาย: ในที่นี้หมายถึง ไฟสำหรับย่อยอาหาร ชื่อ ไฟปรีณามัคคี) พิการหรือหย่อนลง* และนั่นจึงเป็นเหตุให้การทำงานของระบบย่อยอาหาร และระบบไหลเวียนของเลือด-ลมในร่างกายเกิดความผิดปกติ แสดงออกมาในรูปแบบของปัญหาสุขภาพ เช่น อาการท้องอืด-ท้องเฟ้อ ปวดเกร็งในช่องท้องอันเนื่องมาจากอาหารไม่ย่อย เรอเปรี้ยว-แสบร้อนบริเวณช่องท้อง และยอดอก ร่วมกับมีอาการคลื่นไส้-อาเจียน เป็นต้นค่ะ

โดยอาการที่แสดงออกมาเหล่านี้ จัดเป็นภาวะหนึ่งของร่างกาย ที่เรียกว่า “*ภาวะอาหารไม่ย่อย (Dyspepsia)*” พบได้บ่อยครั้งในช่วงระหว่าง

หรือภายหลังการรับประทานอาหาร ทำให้ผู้ป่วยเกิดความไม่สบายเนื้อไม่สบายตัว และส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ดังนั้นหัวข้อที่นำมาแบ่งปันฉบับนี้ เราจะมาเรียนรู้วิธีบรรเทาภาวะอาหารไม่ย่อยด้วยศาสตร์อายุรเวทกันนะคะ...

อายุรเวท กับ ภาวะอาหารไม่ย่อย

อายุรเวท เป็นศาสตร์การแพทย์แผนโบราณของอินเดีย เน้นการปรับสมดุลของร่างกาย และจิตใจด้วยวิถีธรรมชาติ ผสมผสานการบำบัดด้วยการใช้สมุนไพร โยคะบำบัด ปรายณยามะบำบัด (การฝึกควบคุมลมหายใจ) และโภชนบำบัด ในการรักษาโรค และอาการต่างๆ

วิธีป้องกันเบื้องต้นสำหรับภาวะอาหารไม่ย่อยด้วยศาสตร์อายุรเวท มีดังนี้

1. บริโภคอาหารให้ตรงเวลาทุกมื้อ หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารมื้อดึก และควรงดอาหารก่อนเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง
2. บริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสม เคี้ยวอาหารให้ละเอียด และดื่มน้ำภายหลังรับประทานอาหารเสร็จ
3. หลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารไขมันสูง ของทอด-ของมัน อาหารรสจัด และอาหารสำเร็จรูป ทุกชนิด
4. หลีกเลี่ยงการบริโภคน้ำอัดลม ชา กาแฟ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ หรือโซดา
5. หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเดินในสวน เล่นโยคะ ฝึกซิกง ฯลฯ อย่างน้อย 3-4 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละ 30-45 นาที จะช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบการเผาผลาญไขมันส่วนเกินในร่างกายทำงานได้ดี
6. หากมีภาวะเครียด ควรหากิจกรรมผ่อนคลายความเครียด เช่น การท่องเที่ยวในสถานที่ที่ชอบ สร้างสรรค์ผลงานศิลปะ ดูหนัง-ฟังเพลง และนั่งสมาธิ เป็นต้น



สมุนไพรตามหลักอายุรเวท กับ การบรรเทาภาวะอาหารไม่ย่อย

อาการท้องอืด – ท้องเฟ้อ

❶ ขิง: เป็นสมุนไพรที่หาได้ง่าย ความเผ็ดร้อนของขิงจะช่วยขับลมในช่องท้อง บรรเทาอาการปวดเกร็งตามบริเวณช่องท้อง และลำตัว กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตให้ทำงานดีขึ้น

คำแนะนำ >> ซาขิง

ร้อนๆ เหมาะที่จะรับประทานในช่วงเช้าก่อนเริ่มงาน หรือรับประทานหลังอาหารเย็น จะช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และสร้างความอบอุ่นให้กับร่างกายในช่วงหน้าฝนได้เป็นอย่างดี



เมนูอาหารที่ประกอบด้วยขิง : ใก้ผัดขิงใส่เห็ดหูหนูดำ ใก้กัหมูสับใส่ขิงซอย ปลากระพงต้มขิง เป็นต้น

❷ มหาหิงค์: เป็นสมุนไพรที่ทำมาจากชั้นน้ำมันหรือยางจากต้นไม้ชนิดหนึ่ง ลักษณะเป็นก้อนสีเหลืองอมน้ำตาล และมีกลิ่นฉุน เป็นที่รู้จักกันดีว่าสามารถช่วยบรรเทาอาการท้องอืด-ท้องเฟ้อในเด็กทารก เมื่อนำหิงค์มาทาบริเวณท้องของเด็กทารกจะช่วยขับผายลม และแก้อาการท้องอืด-ท้องเฟ้อได้ดี ในปัจจุบันได้มีการนำมหาหิงค์มาปรุงแต่งรสอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติเผ็ดร้อน พบมากในอาหารอินเดีย และอาหารประเทศตะวันออกกลาง



คำแนะนำ >> สำหรับอาการท้องอืด-ท้องเฟ้อในเด็ก ให้นำหิงค์มาทาบริเวณหน้าท้องวันละ 2-3 ครั้ง เมื่อมีอาการ

สำหรับอาการท้องอืด-ท้องเฟ้อในผู้ใหญ่ ควรรับประทานยาสมุนไพรที่มีส่วนผสมของมหาหิงค์ ภายใต้การดูแลของแพทย์เท่านั้น

อาการคลื่นไส้-อาเจียน

❶ ยี่หระ: เป็นสมุนไพรรสเผ็ดร้อนที่มีสรรพคุณช่วยแก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว ลดการหดเกร็งของลำไส้ บรรเทาอาการปวดในช่องท้อง และยังช่วยขับลมได้ดีอีกด้วย

คำแนะนำ >> ซายี่หระ

เหมาะสำหรับรับประทานช่วงหลังอาหารเช้าหรือเย็น

วิธีทำ นำเมล็ดยี่หระ

1 ช้อนชา บดละเอียดจนเป็น



ผงด้วยครกหิน ผสมกับ ผลลูกจันทน์เทศ ทูบพอแหลก ลงในถ้วยชา จากนั้นเติมน้ำเดือดจัด 250-300 มล. ลงไปในถ้วยชา รอประมาณ 10 นาทีที่รองกากชาออก แล้วดื่มในขณะที่ชายังอุ่นๆ จะช่วยบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบย่อยอาหาร

❷ กระวาน: เป็นสมุนไพรรสเผ็ดปร่าที่มีสรรพคุณโดดเด่นในเรื่องช่วยขับลม ลดอาการท้องอืด-ท้องเฟ้อ ลดกรดในกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการจุกเสียดแน่นท้อง บำรุงธาตุ-บำรุงร่างกาย ขับเสมหะ แล้วจึงช่วยแก้อาการวิงเวียน คลื่นไส้-อาเจียน



คำแนะนำ >> ชาลูกกระวาน เหมาะสำหรับรับประทานช่วงหลังอาหารเช้าหรือเย็น

วิธีทำ นำลูกกระวานแก่จัด จำนวน 5-7 ผล นำมาตากแห้งหรือคั่วในกระทะจนร้อน จากนั้นให้บดละเอียดจนเป็นผงด้วยครกหิน ตักผงกระวานลงในถ้วยชา 2 ช้อนชา จากนั้นเติมน้ำเดือด 250 มล. คนให้เข้ากัน สามารถปรุงแต่งกลิ่น-รส ด้วยน้ำผึ้ง 1-2 ช้อนชา จะช่วยขับลมในท้อง ลดแก๊สในกระเพาะอาหาร และแก้อาเจียนได้ดี

เมนูอาหารที่ประกอบด้วยกระวาน: ต้มยำไก่บ้านใส่ใบกระวาน ซุปไก่ตุ๋นใบกระวาน และผัดเผ็ดปลาอินทรีหน่อกระวาน หากได้รับประทานพร้อมกับข้าวสวยร้อนๆ ก็จะช่วยบรรเทาอาการคลื่นเหียน ขับกระจายลม บำรุงร่างกาย และทำให้เจริญอาหารยิ่งขึ้น

แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ #สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา



ข้อมูลอ้างอิง

- ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทยศาสตร์สงเคราะห์ ฉบับอนุรักษ์). เล่มที่ 1 / คณะผู้จัดทำ มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ และ โรงเรียนอายุรเวทธำรง สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
- คู่มือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ศาสตร์แห่งอายุรเวท ศาสตร์แห่งชีวิต / A practical approach to the science of ayurveda อัครจาริยะ บัลลภุชณ; ฅภักฅา ฅฎฐา, แปล - 398 หน้า : ภาพประกอบ
- เว็บไซต์บ้านข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์, สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ (องค์การมหาชน)
- หนังสือคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย (กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)