

ฉลองได้เต็มที่ ไม่มีท้องอืด-ท้องเฟ้อ



พท.ป.ภัคกร บุรณลันติกุล
แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
bhakkhaphorn@gmail.com



สาระสำคัญ

ใบสะระแหน่ หรือที่รู้จักกันดีในชื่อ **ใบมินท์/เปปเปอร์มินท์** เป็นสมุนไพรที่มักถูกนำมาประดับในเมนูอาหารจานต่างๆ หรือเครื่องดื่มสมุนไพรที่ขึ้น ปัจจุบันถูกนำมาแปรรูปเป็น ลูกอมที่ช่วยเพิ่มความหอมสดชื่นให้กับลมหายใจ, ยาสีฟัน และน้ำมันหอมระเหย

นอกจากกลิ่นหอมที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวแล้ว ใบสะระแหน่ยังมีสรรพคุณช่วยบรรเทาโรคลำไส้แปรปรวน (IBS: Irritating Bowel Syndrome) ซึ่งเป็นโรคเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของลำไส้เล็ก โดยผู้ป่วยจะมีอาการปวดท้องไม่สบายท้อง บางรายอาจมีอาการท้องผูกสลับท้องเสีย ร่วมด้วย จากข้อมูลผลการศึกษาหลายชิ้นพบว่า น้ำมันสะระแหน่สามารถช่วยลดอาการปวดเกร็งในช่องท้อง และอาการท้องอืดที่มาพร้อมๆ กับ IBS อีกทั้งยังมีความปลอดภัยในการรักษา

Tips: นำใบสะระแหน่ 3-5 ใบ อบหรือตากแห้ง จากนั้นบดจนเป็นผงละเอียด ผสมในน้ำเดือด 250 มล. ตั้งพักทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วจึงค่อยดื่ม จะช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย ขับลม และลดการปวดเกร็งในช่องท้อง

📖 สวัสดิ์ปีใหม่ พ.ศ.2564 นะคะ ท่านสมาชิกวารสาร TPA News ทุกท่าน 📖

“เทศกาลปีใหม่” ช่วงเวลาแห่งความสุขที่ทุกคนต่างรอคอย หลายคนเริ่มออกท่องเที่ยวตามต่างจังหวัด พบปะสังสรรค์กับครอบครัว เพื่อนฝูง และจัดงานเลี้ยงฉลองปีใหม่ ทั้งนี้เพื่อเป็นการให้รางวัลกับชีวิตที่ทำงานหนัก และเหนื่อยมาตลอดในช่วง 365 วันที่ผ่านมา แล้วยังเป็นการ “ชาร์จแบตเตอรี่ให้กับตัวเอง” จะได้มีพลังในการทำงานต่อไป

ในช่วงเวลาของการเฉลิมฉลองนั้น อาจทำให้เราต้องรับประทานอาหารในปริมาณที่มากกว่าปกติ อันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ **น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น** หรือ **เกิดปัญหาสุขภาพด้านระบบทางเดินอาหารตามมา** เช่น **ท้องอืด-ท้องเฟ้อ, กรดไหลย้อน, ท้องผูก, ท้องเสีย, ฯลฯ**

ดังนั้นหัวข้อที่นำมาฝากกันในคอลัมน์นี้ ผู้เขียนจะมานำเสนอสมุนไพรที่จะทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น และช่วยแก้อาการที่ไม่พึงประสงค์ต่างๆ ภายหลังจากการบริโภคมื้อหนัก เรามาลองดูกันนะคะว่ามีอะไรบ้าง



ชะเอมเทศ

ชะเอมเทศ สมุนไพรที่นำมาใช้เพื่อรักษาโรคกรดไหลย้อน- บรรเทาอาการแสบร้อนกลางอก เป็นเวลานานแล้ว อ้างอิงจากข้อมูลงานวิจัยพบว่า ชะเอมเทศมีส่วนช่วยส่งเสริมการทำงานของเยื่อเมือก mucus ในกระเพาะอาหาร เมื่อเยื่อเมือกในกระเพาะอาหารมีจำนวนมากขึ้น จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดกรดไหลย้อน และทำให้เนื้อเยื่อบริเวณหลอดอาหารไม่เสียหาย นอกจากนี้ในการทดลองทางคลินิกปี 2018 นักวิจัยได้ค้นพบว่าสารสกัดรากชะเอมเทศ (หรือ DGL: Glycyrrhizinated licorice root) มีประสิทธิภาพในการใช้งานที่ดีกว่ายาลดกรด ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา

Tips: นำรากชะเอมเทศบดละเอียด 15 กรัม ต้มเคี้ยวในน้ำเดือด 500 มล. ประมาณ 15-20 นาที พักทิ้งไว้จนอุ่นแล้วจึงค่อยดื่มรับประทานวันละ 1 ครั้ง ก่อนอาหารเย็น เป็นระยะเวลาหนึ่งเดือน เพื่อรักษากรดไหลย้อน และแผลในกระเพาะอาหาร

Noted: ห้ามใช้ในกลุ่มผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง, ตับแข็ง, โรคไตเรื้อรัง, โรคตับอักเสบ, ภาวะโพแทสเซียมต่ำ, และสตรีมีครรภ์

ขิง

ขิง สมุนไพรที่มีประวัติการบริโภคมาอย่างยาวนานในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มักถูกใช้เพื่อนำมารักษาอาการ **ท้องอืด-ท้องเฟ้อ และลดอาการปวดเกร็งในช่องท้อง** นอกจากนี้ ขิง ยังช่วยบรรเทาอาการ **คลื่นไส้อาเจียน แก้อาการเมาค้าง (Hangover)** และ **ช่วยลดน้ำหนัก** ได้อีกด้วย

ปัจจุบันได้มีการนำขิงมาสกัดเป็นผง สำหรับบรรจุในแคปซูล, อัดยาเม็ด หรือชาสมุนไพร เพื่อให้ง่ายต่อการบริโภค โดยขนาดรับประทานที่ปลอดภัย คือ 1-2 กรัม ต่อวัน

Tips: นำขิงขิงอ่อนๆ 1 แก้ว ผสมกับ น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา และน้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ คนจนเข้ากัน แนะนำให้รับประทานหลังอาหารเช้า จะช่วยบรรเทาอาการเมาค้าง, ขับลม และลดการปวดเกร็งในช่องท้อง, แล้วยังช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น สลายไขมันสะสมในช่องท้องได้ดีเลยทีเดียว



เกียนเกล็ดหอย

ใครที่ประสบปัญหาเรื่องท้องผูก ขับถ่ายยาก ต้องทำความเข้าใจกับ สมุนไพรตัวนี้เลยคะ

เกียนเกล็ดหอย หรือไซเลียม ฮัสก์ (Psyllium Husk)

จัดว่าเป็นสุดยอดธัญพืชที่ขึ้นชื่อในเรื่อง **การดีท็อกซ์ (Detox) ขจัดสารพิษตกค้าง และทำความสะอาดลำไส้**

ผงไซเลียม ฮัสก์ มักถูกนำมาใช้เป็นส่วนผสมของยาระบายจำนวนมาก ทั้งนี้เนื่องจากมีไฟเบอร์สูง จึงช่วยให้ดูดน้ำในลำไส้ได้ดี พอร์มของอุจจาระมีขนาดใหญ่ขึ้น และง่ายต่อการขับถ่าย

การรับประทานผงไซเลียม ฮัสก์ พร้อมมื้ออาหาร เหมาะกับกลุ่มผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด, เบาหวาน, ผู้ที่มีภาวะไขมันในเลือดสูง และน้ำตาลในเลือดสูง, ผู้ที่เป็นโรคฮีตสโตรก เนื่องจากจะช่วยดักจับไขมัน และกรดน้ำดีในระบบทางเดินอาหาร ลดระดับน้ำตาลในเลือด และยังช่วยลดความเสี่ยงในการอักเสบของลำไส้ และการเกิดโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้อีกด้วยคะ

Tips: นำผงไซเลียม ฮัสก์ ปริมาณ 1 ช้อนชา ละลายในน้ำสะอาด 250-300 มล. คนจนเข้ากัน ดื่มน้ำก่อนมื้ออาหารเช้าประมาณ 30 นาที หลังจากนั้นดื่มน้ำตามประมาณ 2-3 แก้ว โดยพยายามหมั่นจิบน้ำเรื่อยๆ ตลอดทั้งวัน เพื่อป้องกันไม่ให้อาหารไม่เกิดการสูญเสียน้ำมากเกินไปจากการขับถ่าย

แนะนำให้ทำอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 7 วัน จะช่วยดีท็อกซ์ลำไส้ให้สะอาด และแก้อาการท้องผูกได้อย่างเห็นผลทันตาคะ

Noted: ไซเลียม ฮัสก์ อาจลดการดูดซึมวิตามินของร่างกาย ดังนั้นก่อนจะทำดีท็อกซ์ ต้องเว้นระยะห่างจากการรับประทานวิตามินหรือยาอย่างน้อย 2 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้ไปรบกวนกระบวนการดูดซึมวิตามิน, ยาของร่างกาย

บทส่งท้าย

เป็นอย่างไรกันบ้างคะ... หลังจากที่ได้ทำความเข้าใจกับสมุนไพรทั้ง 4 ชนิดกันไปแล้ว อย่ลืมนำไปใช้ และบอกต่อกับคนรอบข้างกันนะคะ เพื่อจะได้มีสุขภาพระบบทางเดินอาหารที่ดีขึ้น และไม่ต้องห่วงใจแม้ต้องทานเยอะคะ สุดท้ายนี้ขอให้สมาชิกวารสารทุกท่านมีสุขภาพที่แข็งแรงนะคะ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีคะ. #หมอบู้ค สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเอง 😊



อ้างอิง

- หนังสือสมุนไพรบำบัดเบาหวาน 150 ชนิด. (เกศัชกรหญิง จุไรรัตน์ เกิดดอนแฝก). "สระระแหง". หน้า 176/16.
- ชิง. ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. <http://www.thaicrudedrug.com>
- ประสิทธิภาพของสมุนไพรชิงในการบรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน, สาขาวิชาเภสัชกรรมคลินิก คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- นพมาศ สุนทรเจริญนนท์. สระเสมตศ.บทความวิชาการสมุนไพรในตำรับยาหอม. จุลสารข้อมูลสมุนไพรคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. ปีที่ 28. ฉบับที่ 2. มกราคม 2554 หน้า 7-12
- ชยันต์ พิเชียรสุนทร และ วิเชียร จีรวงศ์. คู่มือเภสัชกรรมแผนไทยเล่ม 1 น้ำกระสายยา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กทม. อัมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง. 2556. หน้า 34 – 35 <http://www.samunpri.com>
- หนังสือสมุนไพรสวนสิริรุกชชาติ. (คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล). "เกียนเกล็ดหอย Psyllium Seed". หน้า 214.