

ข่า...ยาดีคู่ครัวไทย

🕒 นำเสนอเมื่อ 19 ก.ย. 2556

ข่า...ยาดีคู่ครัวไทย (หมอบ้าน)

โดย ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

"ข่า" เครื่องเทศสมุนไพรเก่าแก่ ที่คนไทยทั้งกินทั้งใช้กันมานานนับร้อยนับพันปี

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

การใช้ "ข่า" เป็นเครื่องเทศ คนไทยนิยมใช้มากกว่าขิง อาจเพราะข่าปลูกขึ้นง่าย ทนทานไม่ต้องการการดูแลอะไรมากนัก มีอายุยืนยาว ไม่มีการลงหัว สามารถขุดมากินมาใช้ได้ตลอดปี ดังนั้นคนไทยจึงมีการกินและใช้ข่าในหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่เป็นทั้งเครื่องเทศดับกลิ่นคาว โดยใช้หัวข่าใส่ในต้มยำ ต้มข่า ต้มแซบ ใส่ในหม้อกวยเตี๋ยว เครื่องแกง น้ำพริกต่าง ๆ นอกจากนี้เรายังกินหน่อข่า ดอกข่า เป็นผักแกล้มใส่ในข้าวยาของคนใต้ โดยใช้ใบข่าซอยใส่ลงไปหรือคั้นน้ำจากใบใส่ลงไปด้วย เป็นต้น

ในทางยา "ข่า" มีรสเผ็ดปร่า มีน้ำมันหอมระเหย มีกลิ่นหอมฉุนแรง คนไทยใช้ข่าเป็นยารักษาอาการเจ็บป่วยในแทบทุกระบบของร่างกาย อาทิ

ระบบทางเดินอาหาร

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

ระบบทางเดินหายใจ

ชาช่วยแก้ไอ แก้หวัด ลดน้ำมูก แก้หอบหืดได้เช่นเดียวกับขิง เนื่องจากฤทธิ์ที่มีสร้อน จึงเหมาะที่จะปราบหวัดที่มากับหน้าหนาวได้เป็นอย่างดี คนสมัยก่อนนิยมนำขามาต้มน้ำ เป็นยากินเพื่อแก้หวัดลดน้ำมูก ในสวนของการใช้แก้ไอ นิยมฝนขากับน้ำผึ้งกินเพื่อกัดเสลด โดยอาจเจือน้ำมะนาวกับเกลือลงไปเล็กน้อย นอกจากนี้ชายังช่วยขยายหลอดลมได้อีกด้วย

ระบบหัวใจและหลอดเลือด

ชาเป็นยาร้อนทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี มีกำลังวังชา ช่วยขับเลือดเสียในหญิงหลังคลอด ช่วยขับเหงื่อ

ระบบประสาท

ชาช่วยลดอาการปวด ไม่ว่าจะเป็นแก้ปวดเมื่อยตามตัว ปวดข้อ ปวดฟัน รำมะนาด ปวดท้อง ปวดท้องประจำเดือน รวมทั้งอาการปวดบวม ซึ่งถ้ามีอาการเทาแผลง ปวดกล้ามเนื้อ คนสมัยก่อนจะตำขามาพอกบริเวณที่มีอาการชาเป็นส่วนประกอบสำคัญของยากิน ยาประคบ อบ อาบ พอก เพื่อแก้อาการปวดและลดการอักเสบ

ถึงแม้จะไม่มีสมุนไพรตัวอื่น ๆ เลย แต่ขอให้มีชาตัวเดียวก็ใช้ได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างเช่น การทำตำรับยาแก้เมื่อย ลุกไม่โต จะใช้ขามาตำ เอาน้ำมวก (น้ำที่เหลือจากการแช่ขาก่อนนำไปนึ่ง) เป็นน้ำคั้น แล้วเอาไปทาตามเส้นของผู้ป่วย

ระบบผิวหนัง

ชาแก้ลมพิษ แก้ผดผื่นคัน แก้กลากเกลื้อน แมลงสัตว์กัดต่อย พิษแมลงมุม เป็นต้น ซึ่งการใช้ชาในदानนี้ ต้องเป็นชาแก่เท่านั้นจึงจะได้ผลดี

เรื่องของชาแก้ลมพิษนี้ เป็นที่รู้จักกันในหมู่นักไทย โดยจะใช้ชาแก่ตำใส่เหล้าขาวทาบริเวณที่เป็น แต่สำหรับการรักษาแมลงสัตว์กัดต่อยแล้ว นิยมฝนกับน้ำมะนาวทา แต่การใช้ชาทางผิวหนังต้องมีขุควรรู้อยู่บ้าง เนื่องจากบางคนแพ้ชา โดยเมื่อทาแล้วถ้ามีอาการแสบร้อนก็ต้องหยุดใช้ทันที

นอกจากการใช้เป็นยาข้างต้นแล้ว ชายังใช้เป็นสมุนไพรฆ่าแมลงในแปลงผักได้อย่างปลอดภัย ช่วยดับกลิ่น ทั้งกลิ่นเหม็น กลิ่นคาว และกลิ่นตัวได้อย่างน่าทึ่ง ในสมัยก่อนถ้าใครมีกลิ่นตัว เขาจะแนะนำให้ใช้ชาทั้ง ๕ ตมอาบ โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรก็ได้มีการนำขามาทำเป็นสเปรย์ฆ่าดับกลิ่นเท้าที่ช่วยแก้ปวดเมื่อยได้อีกแรงผสมไปกับการนวดที่แผนกแพทย์แผนไทย

ปัจจุบันมีการวิจัยพบว่า ชามีสรรพคุณแก้ปวดแก้อักเสบที่ดีมาก และยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

ด้านมะเร็ง ด้านเนื้องอก ขยายหลอดเลือดน้ำมันหอมระเหยในข่ามีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและรา ซึ่งเป็นหลักฐานสนับสนุนสรรพคุณทางยาของข่าตามที่คนไทยใช้กันมาแต่โบราณ

"ข่า" คือ ของดีคู่บ้าน คู่ครัวไทย ปลูกกินใช้ได้ไม่ยาก จัดทั้งโรคภัย เจ็บป่วยไข้เมื่อได้นำมาใช้ได้ทันที

สเปรย์ข่า

สารสกัดข่า มีประสิทธิภาพในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราและแบคทีเรีย ช่วยดับกลิ่นอับ กลิ่นไม่พึงประสงค์ และกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดที่เท้า ทำให้เท้ามีสุขภาพดี (หากใช้สเปรย์ข่ารวมกับนวดเท้า จะเพิ่มประสิทธิภาพในการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดเป็นอย่างดี เมื่อนัดพ่นแล้ว สามารถระเหยได้ง่าย ไม่ทิ้งคราบไวบนผิว

ส่วนประกอบ : สารสกัดข่า น้ำมันจากดอกกลีลาวดี

สรรพคุณ : สเปรย์เพื่อเท้าที่ผ่อนคลายและปลอดกลิ่น ทำความสะอาดและดับกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ช่วยการไหลเวียนของเลือด

วิธีใช้ : ฉีดพ่นลงบนเท้าที่ทำความสะอาดดีแล้ว ถูฝ่าเท้าไปมาสักครู่จนแห้งจึงสวมถุงเท้าหรือรองเท้า สามารถใช้ทำความสะอาดเท้าก่อนการนวดเท้า

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสารหมอชาวบ้าน](#)