

ชา...ยาดีคู่ครัวไทย

นำเสนอเมื่อ : 19 ก.ย. 2556

ชา...ยาดีคู่ครัวไทย (หมอชาวบ้าน)

โดย ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

"ชา" เครื่องเทศสมุนไพรเก่าแก่ ที่คนไทยทั้งกินทั้งใช้กันมานานนับร้อยนับพันปี

มีชื่อสามัญที่ฝรั่งใช้เรียก คือ *alanga ginger* หรือ *alanga alangal* บางครั้งก็เรียกตามเราว่า *kha* หรือ *ka* ด้วย แสดงให้เห็นว่า "ชา" เป็นสมุนไพรที่เกี่ยวข้องกับคนไทยอย่างแน่นแฟ้น จนฝรั่งต้องตั้งชื่อตามเลยทีเดียว เราสามารถพูดอย่างภาคภูมิใจได้ว่า เรื่องการใช้ชาแล้ว ไม่มีใครเก่งเท่าคนไทย

การใช้ "ชา" เป็นเครื่องเทศ คนไทยนิยมใช้มากกว่าขิง อาจเพราะชาปลูกขึ้นง่าย หนานทนไม่ต้องการการดูแลอะไรมากนัก มีอายุยืนยาว ไม่มีการลงหัว สามารถขุดมากินมาใช้ได้ตลอดปี ดังนั้นคนไทยจึงมีการกินและใช้ชาในหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่เป็นทั้งเครื่องเทศดับกลิ่นคาว โดยใช้หัวชาใส่ในต้มยำ ต้มข่า ต้มแซบ ใส่ในหม้อกวยเตี๋ยว เครื่องแกง น้ำพริกต่าง ๆ นอกจากนี้เรายังกินหน่อชา ดอกชา เป็นผักแกล้มใส่ในข้าวต้มของคนใต้ โดยใช้ใบชาชอยใส่ลงไปหรือคั้นนำจากใบใส่ลงไปด้วย เป็นต้น

ในทางยา "ชา" มีรสเผ็ดปร่า มีน้ำมันหอมระเหย มีกลิ่นหอมฉุนแรง คนไทยใช้ชาเป็นยารักษาอาการเจ็บป่วยในแทบทุกระบบของร่างกาย อาทิ

ระบบทางเดินอาหาร

ชาช่วยย่อย ช่วยขับลม แก้อุจจาระแข็งแน่นท้อง แก้อืดบวม แน่นท้อง ขับน้ำดี แก้อะอืด ดังนั้นชาจึงเป็นเครื่องเทศหลักคู่ครัวไทยเป็นสมุนไพรที่จะไปบำรุงไฟธาตุ ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของความแข็งแรงของร่างกาย ในกรณีที่ถูกเสียดท้อง ปวดท้อง สามารถนำชามาทำเป็นยาผง ยาลูกกลอน ยาต้ม ยาชงกินก็ได้ หรือจะนำชามาตำหรือฝนกับเหล้าหรือน้ำปูนใสกินเพื่อรักษาอาการดังกล่าวก็ได้ผลดีเยี่ยม

ระบบทางเดินหายใจ

ชาช่วยแก้ไอ แก้หวัด ลดน้ำมูก แก้หอบหืดได้เช่นเดียวกับขิง เนื่องจากการที่มีรสร้อน จึงเหมาะที่จะปราบหวัดที่มากับหนาวหนาวได้เป็นอย่างดี คนสมัยก่อนนิยมนำขามาต้มน้ำ เป็นยากินเพื่อแก้หวัดลดน้ำมูก ในส่วนของการใช้แก้ไอ นิยมฝนเข้ากับน้ำผึ้งกินเพื่อกัดเสมหะ โดยอาจเจือน้ำมะนาวกับเกลือลงไปเล็กน้อย นอกจากนี้ชาขิงช่วยขยายหลอดลมได้อีกด้วย

ระบบหัวใจและหลอดเลือด

ชาเป็นยาร้อนทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี มีกำลังวังชา ช่วยขับเลือดเสียในหญิงหลังคลอด ช่วยขับเหงื่อ

ระบบประสาท

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

ถึงแม้จะไม่มีสมุนไพรรักษาอื่น ๆ เลย แต่ขอให้ดื่มชาตัวเดียวก็ใช้ได้เป็นอย่างดี ตัวอย่างเช่น การทำตำรับยาแก้เมื่อย ลุกไม่ได้ จะใช้ขามาตำ เอาน้ำมาวก (น้ำที่เหลือจากการแช่ชาเหี่ยวก่อนนำไปนึ่ง) เป็นน้ำคั้น แล้วเอาไปทาตามเส้นของผู้ป่วย

ระบบผิวหนัง

ชาแก้ลมพิษ แก้ผดผื่นคัน แก้กลากเกลื้อน แมลงสัตว์กัดต่อย พิษแมลงมุม เป็นต้น ซึ่งการใช้ชาในตานนี้ ต้องเป็นชาแก่เท่านั้นจึงจะได้ผลดี

เรื่องของชาแก้ลมพิษนี้ เป็นที่รู้จักกันดีในหมู่คนไทย โดยจะใช้ชาแก่ตำใส่เหล้าขาวทาบริเวณที่เป็น แต่สำหรับการรักษาแมลงสัตว์กัดต่อยแล้ว นิยมฝนกับน้ำมะนาวทา แต่การใช้ชาทางผิวหนังต้องมีข้อควรระวังอยู่บ้าง เนื่องจากบางคนแพ้ชา โดยเฉพาะถ้ามีอาการแสบร้อนก็ต้องหยุดใช้ทันที

นอกจากการใช้เป็นยาข้างต้นแล้ว ชาขิงยังเป็นสมุนไพรฆ่าแมลงในแปลงผักได้อย่างปลอดภัย ช่วยดับกลิ่น ทั้งกลิ่นเหม็น กลิ่นคาว และกลิ่นตัวได้อย่างน่าทึ่ง ในสมัยก่อนถ้าใครมีกลิ่นตัว เขาจะแนะนำให้ใช้ชาทั้ง ๕ ตมอาบ โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรก็ได้มีการนำขามาทำเป็นสเปรย์ฆ่าดับกลิ่นเท้าที่ช่วยแก้ปวดเมื่อยได้อีกแรงผสมไปกับการนวดที่แผนกแพทยแผนไทย

ปัจจุบันมีการวิจัยพบว่า ชาที่มีสรรพคุณแก้ปวดแก้อักเสบที่ดีที่สุด และยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านมะเร็ง ต้านเนื้องอก ขยายหลอดลมนำมันหอมระเหยในชาที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและรา ซึ่งเป็นหลักฐานสนับสนุนสรรพคุณทางยาของชาตามที่คนไทยใช้กันมาแต่โบราณ

"ข้า" คือ ของดีคู่บ้าน คู่ครัวไทย ปลูกกินใช้ได้ไม่ยาก จัดทั้งโรคภัย เจ็บป่วยไข้เมื่อได้นำมาใช้ได้ทันที

สเปรย์ข้า

สารสกัดข้า มีประสิทธิภาพในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราและแบคทีเรีย ช่วยดับกลิ่นอับ กลิ่นไม่พึงประสงค์ และกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดที่เท้า ทำให้เท้ามีสุขภาพดี (หากใช้สเปรย์ข้ารวมกับนวดเท้า จะเพิ่มประสิทธิภาพในการกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดเป็นอย่างดี เมื่อฉีดพ่นแล้ว สามารถระเหยได้ภายในไม่กี่นาที)

ส่วนประกอบ : สารสกัดข้า น้ำมันจากดอกลิลาวดี

สรรพคุณ : สเปรย์เพื่อเท้าที่ผ่อนคลายและปลอดกลิ่น ทำความสะอาดและดับกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ช่วยการไหลเวียนของเลือด

วิธีใช้ : ฉีดพ่นลงบนเท้าที่ทำความสะอาดดีแล้ว ถูฝ่าเท้าไปมาสักครู่จนแห้งจึงสวมถุงเท้าหรือรองเท้า สามารถใช้ทำความสะอาดเท้าก่อนการนวดเท้า

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสารหมอชาวบ้าน](#)