

สมุนไพรไทยใกล้ตัว ในหน้าฝน



Happiness & Health

เรื่อง : โสภิตา สว่างเลศกุล
sopitasavang2010@gmail.com

ฝนไทยสมัยก่อนใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านนำพืชผักสมุนไพรใกล้ตัว มาทำให้เกิดประโยชน์ช่วยรักษาร่างกาย อากาศบาดเจ็บได้หลายอย่าง

โดยไม่ต้องพึ่งยา

การใช้สมุนไพรจากธรรมชาติมีความปลอดภัยสูง และเกิดผลข้างเคียงน้อย ผู้ผลิตในปัจจุบันจึงนิยมนำพืชผักสมุนไพรมาแปรรูป

หรือนำมาเป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพไร้สารเคมีจึงมีเพิ่มมากขึ้น

สำหรับหน้าฝนเป็นช่วงที่มีอากาศเปลี่ยนแปลง อากาศร้อนชื้น หนาวและเชื้อโรคกระจายตัวได้ง่าย แพทย์แผนไทย รินทรธนนัน จิตต์จรรยาธรรม เจ้าของร้าน Ariya Organic Place ชั้น 1 โลฟเซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ลุมพินี) จึงได้มาแนะนำการดูแลตัวเองในหน้าฝน ด้วยการใช้สมุนไพรใกล้ตัวให้เกิดประโยชน์ สำหรับคนที่ต้องเผชิญกับอาการ หรือสภาวะเหล่านี้

■ อาการเป็นหวัดคัดจมูก น้ำมูกไหล ใช้ภูมิปัญญาไทยแบบง่าย ๆ ด้วยการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อ ด้วยการนำสมุนไพรในครัวเรือนมาใช้ในการประกอบอาหารมาเป็นยารักษาโรคได้อย่างง่ายดายสำหรับอาการหวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล เราสามารถนำหอมแดงมาเป็นส่วนประกอบในการทำยาต่าง ๆ เช่น ยาไข่เค็ม ยาปลาแห้ง หรือนำมาเป็นเครื่องเคียงในการทานกับข้าวต้มก็จะช่วยรักษาอาการเป็นหวัดแถมช่วยเพิ่มรสชาติของอาหาร

เพราะคนที่เป็นหวัด คัดจมูก มักทานอะไรไม่ค่อยรู้สึกในรสชาติของอาหารนั้น ๆ และในผู้ที่เป็หวัดควรหลีกเลี่ยงอาหารประเภทของทอด ของมัน เพราะจะทำให้เกิดอาการไอระคายคอตามมา

■ อาการผื่นคัน มักเกิดขึ้นได้ทั่วไป และสมุนไพรที่เรานิยมใช้มีอยู่หลายชนิด หากแต่สมุนไพรที่ควรปลูกไว้ที่บ้านเพื่อประโยชน์ที่ช่วยรักษาอาการคัน บางบ้านจึงปลูกเสลดพังพอน เพราะเราสามารถนำไปเสลดพังพอน 4-5 ใบ มาชงให้ละเอียดผสมน้ำสะอาดนิดหน่อย แล้วนำมาทาแก้คัน ลดผดผื่นได้

หรือหากเรามีขมิ้นชันอยู่ในบ้านก็สามารถนำมาใช้ทาแก้อาการผื่นคันได้เช่นกัน โดยนำขมิ้นชันแบบผงมาผสมน้ำนิดหน่อย แล้วทา

บริเวณผื่นคัน อาการก็จะลดลงเช่นกัน นอกจากแก้คันได้แล้ว ขมิ้นชัน ยังช่วยลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้อย่างดี

■ อาการท้องเสีย จากการรับประทานอาหารที่ไม่สะอาดนั้น สามารถบรรเทาอาการได้ด้วย กลั้วน้ำว่าทาม ๆ (เปลือกมีสีเขียวปนเหลืองนิดหน่อย) ซึ่งง่ายต่อการซื้อหาและไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เราสามารถรับประทานกลั้วน้ำว่าแบบทาม ๆ ได้ เพราะมีรสฝาดจะช่วยลดอาการท้องเสียให้ค่อย ๆ ลดลงเนื่องจากของเสียในร่างกายที่ต้องการขับออก หากเรารับประทานยาเพื่อให้หยุดขับถ่ายทันที จะทำให้ร่างกายไม่สามารถนำของเสียออกไปได้ เมื่อของเสียสะสมอยู่ในร่างกายมาก ๆ จะทำให้เกิดเป็นกรด ทำให้เซลล์ และอวัยวะในร่างกายเสื่อม

หน้าฝนยุ่งค่อนข้างซุกซม ยุงมีหลาย

ชนิด ชนิดที่เป็นพาหะแพร่เชื้อโรค เช่น ไข่เลือดออก คือ ยุงลาย ส่วนยุงที่สร้างความรำคาญและเกิดอาการคัน บวมแดงที่เป็นยุงตามบ้านทั่วไปนั้น เรานิยมหาสมุนไพรมาทา ฉีด สเปรย์กันยุง มักเป็นตะไคร้หอม แต่ยังมีสมุนไพรในครัวเรือนอย่างอื่นอีกเช่น เช่น สะระแหน่ สำหรับทากันยุงนำไปสะระแหน่ 4-5 ใบ มาชงแล้วทางบริเวณที่ยุงกัด หรือจะปลูกโหระพาไว้บ้าง เพื่อใช้ทำกับข้าวแล้วยังสามารถไล่ยุงได้อีกด้วย

การป้องกันอันตรายจากสัตว์มีพิษด้วยสมุนไพรพื้นบ้านอย่างต้นมะกรูดเป็นต้นไม้ที่มีน้ำมันหอมระเหยสูง กลิ่นจากน้ำมันหอมระเหยของมะกรูดนี้สามารถใช้ไล่แมลงบางชนิดได้ และกลิ่นกรดจากมะกรูดเป็นกลิ่นที่งูไม่ชอบ

ส่วนสัตว์ประเภทตะขาบ มด เราสามารถใช้ปูนขาวโรยบริเวณตามจุดอับ

ขึ้นต่าง ๆ หรือจะใช้น้ำส้มควันไม้ผสมน้ำฉีดพ่น หรือราดพื้น เพื่อป้องกันปลวกมด ตะขาบ แมงป่อง หากซื้อได้ตามร้านขายผลิตภัณฑ์การเกษตร

ในสภาวะหน้าฝนอาจต้องลุยน้ำฝน น้ำท่วมขัง ทำอาจเกิดการอับชื้น เป็นน้ำกัดเท้าได้ สมุนไพรใกล้ตัวที่นำมาใช้ได้ผลดีกับอาการน้ำกัดเท้า ปลอดภัยต่อร่างกาย คือ มะกรูด เราสามารถนำมะกรูด มาผ่าครึ่ง แล้วคั้นน้ำ จากนั้นใช้น้ำมะกรูดทาบริเวณที่เป็นน้ำกัดเท้า ทาวันละ 2-3 ครั้ง

เนื่องจากน้ำมะกรูดที่ทานั้น มีฤทธิ์กำจัดเชื้อรา และแบคทีเรียได้อย่างดี หรือจะใช้ขมิ้นชัน โดยนำผงขมิ้นชันมาละลายน้ำนิดหน่อยแล้วทาบริเวณที่เป็นน้ำกัดเท้า ก็จะช่วยรักษาอาการ พร้อมทั้งรักษาผิวหนังอักเสบที่เกิดขึ้นได้ด้วย 