

คม·สด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4465 วันศุกร์ที่ 10 มกราคม พ.ศ. 2557 หน้า 22

แคปซูลสมุนไพร ช่วยขับลม บำรุงธาตุ

การเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงไม่ใช่เรื่องยาก เพียงแค่เลือกใช้สมุนไพรที่มีอยู่มากมายในบ้านเรา ก็สามารถช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ ซึ่งปัจจุบันโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ได้มีการคิดค้นและพัฒนาสมุนไพรแคปซูลบำรุงธาตุมาอย่างต่อเนื่อง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะช่วยให้ร่างกายมีความอบอุ่นมากขึ้น โดยเฉพาะในยามที่อากาศหนาวเย็น เมื่อร่างกายอบอุ่นภูมิคุ้มกันของร่างกายก็ทำงานได้ดีขึ้นต่อสู้กับไวรัสได้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถใช้ขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ และบำรุงร่างกายให้แข็งแรง ซึ่งยาแคปซูลบำรุงธาตุที่จะกล่าวถึงในวันนี้ ประกอบด้วย

“พริก” มีสรรพคุณช่วยบรรเทาไข้หวัด ช่วยให้ระบบการหายใจสะดวกยิ่งขึ้น สารแคปไซซินที่อยู่ในพริกมีคุณสมบัติช่วยลดน้ำหนัก หรือสารคัดหลั่งที่ขัดขวางระบบการหายใจ รวมทั้งยังช่วยบรรเทาอาการไอในผู้ป่วยที่เป็นไข้หวัด ไซนัส หรือโรคภูมิแพ้ต่างๆ นอกจากนี้ สารเบต้าแคโร

ทีนในพริกยังช่วยป้องกันการติดเชื้อต่างๆ ในบริเวณเนื้อเยื่อ บุผนังช่องปาก จมูก ลำคอ และปอด อีกด้วย อีกทั้งการรับประทานพริกที่มีรสเผ็ดร้อนยังทำให้ร่างกายขับเหงื่อ และขจัดสารพิษออกจากร่างกายได้มากขึ้น ช่วยให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง นำมาใช้ในการลดไข้ได้

“ดีปลี” มีการใช้มาช้านานทั้งในทฤษฎีการแพทย์แผนไทยและคัมภีร์อายุรเวทของอินเดีย ในศาสตร์อายุรเวทจัดว่าดีปลีเป็นยาที่มีรสเผ็ดร้อน มีคุณสมบัติเบา ซึ่งหมายถึงร่างกายสามารถย่อยได้ง่าย จึงมีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร ขับลม แก้อืด จากการศึกษาในปัจจุบัน พบว่า ดีปลีออกฤทธิ์กระตุ้นการทำงาน



ของระบบหายใจได้ดี จึงถูกจัดเป็นตัวยาสัญญะเภสัชหนึ่งในตำรับยาหลายขนานที่ใช้แก้ปัญหาระบบทางเดินหายใจ เช่น แก้วหวัด หอบหืด หลอดลมอักเสบ “พริกไทย” คนไทยมีการใช้พริกไทยเป็นยาช่วยย่อย และยาแก้หวัดมานาน ในพริกไทยมีน้ำมันหอมระเหยที่ช่วยแก้หวัดได้ และได้ถูก

นำไปใช้เป็นส่วนผสมของน้ำมันที่ใช้สูดดมเพื่อให้จมูกโล่ง

“ตะไคร้” เป็นสมุนไพรที่คนไทยและคนจีนโบราณใช้ในการรักษาหวัด หวัดใหญ่ แก้อืด แก้วปวดหัว มีฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกันได้ดีเยี่ยม ตะไคร้

เหมาะสำหรับการบรรเทาอาการหวัด เพราะมีรสเผ็ดร้อน และมีน้ำมันหอมระเหยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย นอกจากนี้ ยังช่วยให้ผ่อนคลาย อีกทั้งการวิจัยในปัจจุบันยังสนับสนุนว่าสามารถช่วยด้านเชื้อไวรัสไข้หวัดได้

และสมุนไพรสุดท้ายคือ “ข่า” สมุนไพรร้อน ที่ช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย ทำให้อุณหภูมิร่างกายอบอุ่น ช่วยลดน้ำหนัก และลดอาการอื่นๆ อันเนื่องมาจากหวัด

สมุนไพรทั้ง 5 ชนิดที่กล่าวมาข้างต้น ปัจจุบันทางอภัยภูเบศรได้นำมาบรรจุเป็นแคปซูลที่มีสรรพคุณช่วยบำรุงธาตุ ซึ่งสามารถนำมารับประทานได้ง่ายขึ้น แต่ถ้าใครไม่ชอบเสียเงินก็สามารถหาสมุนไพรเหล่านี้มาไว้รับประทานเองที่บ้านได้เช่นกัน

กฤษ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร
หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม
รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร
โทร.0-3721-1289