

คลายร้อนกับสมุนไพรฤทธิ์เย็น

นางสาวศิรินาถ ปรีชา
นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ

คำสำคัญ: สมุนไพรฤทธิ์เย็น ภูมิปัญญาไทย

ช่วงที่ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อน อุณหภูมิในช่วงเวลากลางวันนั้นสูงถึง 35 - 40 องศาเซลเซียส ส่งผลให้ร่างกายเกิดการขาดน้ำ มีอาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ และเกิดอาการหงุดหงิดได้ง่าย ในสภาวะเช่นนี้เราต้องดูแลสุขภาพร่างกายเพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับความร้อนและแสงแดดที่รุนแรง หนึ่งในวิธีการดับร้อนอย่างง่าย ๆ ด้วยภูมิปัญญาไทยคือการใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็น การบริโภคสมุนไพรกลุ่มนี้จะช่วยรักษาสมดุลของอุณหภูมิร่างกายให้คงที่ แก้อ่อนเพลีย และกระหายน้ำ ตัวอย่างสมุนไพรฤทธิ์เย็นเพื่อการบริโภค ได้แก่

บัวบก - ใบมีรสเผื่อน ขมเย็น มีสรรพคุณแก้อ่อนเพลีย แก้อ่อนเพลีย บำรุงสมอง ร่างกายและหัวใจ รักษาอาการไข้ สามารถรับประทานเป็นใบสดหรือคั้นเป็นน้ำดื่ม นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณช่วยรักษาแผลให้หายเร็ว และไม่เป็นแผลเป็น เนื่องจากสารสำคัญในกลุ่มไตรเตอเพนอยด์ (triterpenoid) ที่ช่วยสามารถกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนัง เร่งกระบวนการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ และลดการเกิดพังผืด (fibrosis) ของแผล

เตยหอม - ใบมีกลิ่นหอม รสหวานเย็น รับประทานเป็นเครื่องดื่มช่วยให้สดชื่น แก้อ่อนเพลีย ดับกระหาย และบำรุงหัวใจ ใบเตยหอมยังใช้เป็นส่วนประกอบเครื่องสำอาง เนื่องจากมีสารสำคัญที่มีฤทธิ์ยับยั้งแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดสิวและหนองได้

เก๊กฮวย - ดอกมีกลิ่นฉุน รสหวานขม นำมาต้มกับน้ำเป็นเครื่องดื่มช่วยแก้กระหาย แก้อ่อนเพลีย ดับร้อน เพิ่มความสดชื่น ทั้งนี้อาจต้มรวมกับเตยหอมเพื่อเพิ่มความหอมให้น้ำเก๊กฮวย เก๊กฮวยช่วยลดการอักเสบ แก้ไข้ และบรรเทาอาการเวียนศีรษะ

อัญชัน - ดอกมีสีม่วงเข้ม ลักษณะคล้ายหอยสังข์ ในหน้าร้อนเราสามารถเพิ่มความสดชื่นระหว่างวันได้ ด้วยเครื่องดื่มสีสดใสของน้ำอัญชัน ซึ่งมีขั้นตอนการทำไม่ยุ่งยาก เพียงแค่นำดอกอัญชันแห้งกับน้ำเพิ่มความหวานด้วยน้ำผึ้งแทนน้ำตาล ทั้งนี้อาจเพิ่มความหลากหลายของรสชาติด้วยการเติมน้ำมะนาว ซึ่งจะทำให้สีของน้ำอัญชันเปลี่ยนไปเป็นสีม่วงแดง โขดช่วยเพิ่มความสดชื่น หรือเพิ่มกลิ่นด้วยการต้มกับเตยหอม นอกจากนี้ ดอกอัญชันยังรับประทานได้แบบลวกจิ้มน้ำพริก และใช้เป็นวัตถุดิบประกอบอาหาร

ได้ด้วย อัลทัญชันยังมีความโดดเด่นในด้านการบำรุงเส้นผม เนื่องจากมีสารสำคัญที่เรียกว่าแอนโทไซยานิน (anthocyanins) ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด โดยเฉพาะบริเวณศีรษะ จึงมีส่วนช่วยกระตุ้นการงอกของเส้นผมได้



รูปภาพจาก <http://www.ouayun.com/products/2048>

ใบบัวบก



รูปภาพจาก <https://puechkaset.com/เตยหอม/>

เตยหอม



รูปภาพจาก <https://medthai.com/เก๊กฮวย/>

เก๊กฮวย



รูปภาพจาก <http://www.komchadluek.net/news/agricultural/241497>

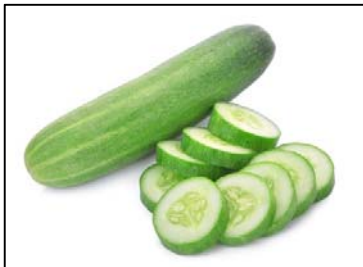
อัลทัญชัน

สมุนไพรฤทธิ์เย็นยังมีสรรพคุณช่วยลดอาการแดง แสบไหม้จากแสงแดด และเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนัง ตัวอย่าง สมุนไพรฤทธิ์เย็นที่ดีต่อผิวพรรณ ได้แก่

แตงกวา - ผลมีสรรพคุณในการรักษาผิวไหม้แดด (sunburn) และบำรุงผิวที่แห้งย่ำทำให้สดชื่น โดยนำมาพอกบนผิวหนัง นอกจากนี้แตงกวายังมีกรดอะมิโนซิสทีน (cystine) และเมธิโอนีน (methionine) ช่วยทำให้ผิวหนังมีความยืดหยุ่น คงความอ่อนเยาว์ และมีสารโพลีแซคคาไรด์ (polysaccharides) ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น ลดการบวมแดง สิวบนผิว เหมาะกับคนทุกสภาพผิว ไม่ว่าจะผิวแห้ง ผิวมัน หรือผิวผสม

ว่านหางจระเข้ - วุ้นจากใบช่วยรักษาอาการผิวหนังไหม้จากแสงแดด โดยการนำว่านหางจระเข้ มาปอกเปลือก ล้างยางสีเหลืองออกให้หมด เนื่องจากยางนั้นอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองกับผิวหนัง จากนั้น นำวุ้นมาทาหรือพอกบนผิวหนัง วุ้นของว่านหางจระเข้ยังช่วยลดอาการปวดแสบปวดร้อน การพุพองจากแผล ไฟไหม้ แก้วสิว และลดเลือนรอยแผลเป็นให้จางลง ซึ่งใช้เวลา 1 - 2 เดือน จึงจะเริ่มเห็นผล

มะเขือเทศ - ผลอุดมไปด้วยสารไลโคปีน (lycopene) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระชนิดหนึ่ง การรับประทานมะเขือเทศ ช่วยทำให้ผิวแข็งแรง ลดอาการแดงหลังจากโดนแดด และป้องกันผิวหนังไหม้ นอกจากนี้พบว่า การรับประทานมะเขือเทศยังช่วยลดการทำลายโมเลกุล DNA ของผิวหนังจากแสงแดด ตลอดจนช่วยรักษาการสร้างโปรคอลลาเจนใต้ผิวหนัง



รูปภาพจาก <https://www.honestdocs.co/benefits-of-melon-shop>

แตงกวา



รูปภาพจาก <https://talk.mthai.com/inbox/454929.html>

ว่านหางจระเข้



รูปภาพจาก <https://www.sanook.com/women/42885/>

มะเขือเทศ

จะเห็นได้ว่า การใช้ประโยชน์จากสมบัติด้านฤทธิ์ของสมุนไพรใกล้ตัวนั้น ไม่เพียงแต่จะเป็นตัวช่วย ในการบรรเทาที่ตีแล้ว ผู้ใช้ยังได้รับคุณค่าโดยตรงจากสรรพคุณของสมุนไพรในการดูแลสุขภาพ ที่สามารถ นำไปประยุกต์ใช้ได้ง่ายสอดคล้องกับการใช้ชีวิตประจำวัน

เอกสารอ้างอิง

1. ญญ.ผกากรอง ขวัญข้าว. (2555). คุณแลสุขภาพ ด้วยพืชใกล้ตัว, พืชเพื่อผิว/ผมที่สมบูรณ์. ใน พืชใกล้ตัว รวบรวมจากบทความในอภยภูเบศรสาร. หน้า 14-17, 32-41. กรุงเทพฯ: บริษัท ปรมัตถ์การพิมพ์ จำกัด
2. ญญ.อาสาฬ้า เชาวน์เจริญ. (2558). ความงามจากธรรมชาติ. ใน คู่มือเภสัชกรสมุนไพร เล่มที่ 1 สมุนไพรไม่ไช่ยาขม. หน้า 69-72. กรุงเทพฯ: บริษัท ปรมัตถ์การพิมพ์ จำกัด
3. ญญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร. (2560) สู้หนาว สู้วัย... ด้วยสมุนไพรบำรุงผิว. ใน นิตยสารหมอชาวบ้าน ฉบับที่ 453. หน้า 30-31. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน จำกัด

4. มหาวิทยาลัยมหิดล. เตยหอม [ออนไลน์]. [อ้างถึงถึงวันที่ 28 มีนาคม 2562]. เข้าถึงจาก https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/siri/index.php?page=search_detail&medicinal_id=451
5. Medthai. เก๊กฮวย [ออนไลน์]. [อ้างถึงถึงวันที่ 28 มีนาคม 2562]. เข้าถึงจาก <https://medthai.com/เก๊กฮวย/>

สำนัก/กอง เทคโนโลยีชุมชน

กลุ่มงาน ผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่ไม่ใช่อาหาร

โทร. 02 201 7179

E-mail : sirinart@dss.go.th

มิถุนายน 2562