

ชาสมุนไพรบรรเทาอาการ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม คลื่นไส้อาเจียน



น้ำมันหอมระเหยคืออะไร

น้ำมันหอมระเหย

- น้ำมันที่พืชสร้างขึ้นและเก็บไว้ในส่วนต่าง ๆ ของพืช เช่น ดอก ใบ ผล ลำต้น เมล็ด และเปลือก เป็นต้น

ลักษณะทั่วไป

- ของเหลวใส ไม่มีสี หรือมีสีอ่อน ๆ
- มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว
- กลิ่นจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับองค์ประกอบทางเคมีในน้ำมันหอมระเหย
- ระเหยได้ง่ายที่อุณหภูมิปกติ เมื่อได้รับความร้อนน้ำมันจะระเหยได้ดียิ่งขึ้น

น้ำมันหอมระเหยอยู่ที่ส่วนใดของพืช

ส่วนของพืช	ตัวอย่างพืชที่มีน้ำมันหอมระเหย
ราก	กระชาย ขิง ข่า แผลงหอม
ลำต้น	ตะไคร้ กฤษณา
ใบ	สะระแหน่ มินต์ พลู ตะไคร้หอม
ดอก	กานพลู ส้ม แก้ว กระดังงา มะลิ
ผลและเมล็ด	ผักชี ยี่หระ กระจวาน จันทร์เทศ
เปลือกผล	มะกรูด ส้ม มะนาว
เนื้อไม้และเปลือกไม้	อบเชย

ประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหย

• ใช้เป็นยารักษาหรือป้องกันโรค

- peppermint oil ช่วยกระตุ้นให้ลำไส้มีการเคลื่อนไหว ใช้เป็นส่วนประกอบของยาที่ช่วยบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ
- น้ำมันขิง ข่า มีฤทธิ์เป็นยาขับลม (carminative)
- น้ำมันโพลมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ (anti-inflammatory) บรรเทาอาการเคล็ดขัดยอกของกล้ามเนื้อและข้อ
- น้ำมันหอมระเหยบางชนิดมีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย เช่น peppermint oil, spearmint oil
- น้ำมันกานพลู ใช้เป็นส่วนประกอบของน้ำยาบ้วนปาก

ประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหย

- ใช้เป็นสารปรุงแต่งกลิ่นในอาหาร ยา และเครื่องสำอาง
 - เมนทอล จาก สะระแหน่ญี่ปุ่น
- ใช้เป็นสารปรุงแต่งกลิ่นในน้ำหอมและเครื่องสำอาง
 - น้ำมันหอมระเหยจาก กุหลาบ มะลิ ลาเวนเดอร์
- ใช้ในสุนทรบำบัด (Aromatherapy)



ข่า



- ชื่อวิทยาศาสตร์ *Alpinia galanga* (Linn.) Swartz.
- ชื่อวงศ์ Zingiberaceae
- ชื่ออังกฤษ Galangal, False galangal, Greater galanga
- ชื่อท้องถิ่น กัญโรหินี่ ข่าหยวก ข่าหลวง สะเอเซย
- ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้า



ข่า



สารสำคัญและฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ ได้แก่ cineole, camphor, eugenol จึงลดอาการแน่นจุกเสียดได้
- ฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุอาการแน่นจุกเสียด ได้แก่ eugenol มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย *E. coli*
- ฤทธิ์ขับน้ำดี ได้แก่ eugenol ซึ่งมีผลทำให้การย่อยอาหารดีขึ้น
- ฤทธิ์ขับลม น้ำมันหอมระเหยที่กล่าวมา ลดอาการท้องอืดเฟ้อ



ข่า



• วิธีการใช้

* ใช้ข่ารักษาอาการแน่นจุกเสียด ขับลม

- ใช้เหง้าสด หรือเหง้าแห้ง ต้มกับน้ำจนเดือด รินน้ำดื่ม



ตะไคร้



• ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cymbopogon citratus* (De ex Nees) Stapf.

• ชื่อวงศ์ Poaceae (Gramineae)

• ชื่ออังกฤษ Lemon grass

• ชื่อท้องถิ่น คาหอม ไคร จะไคร เซดเกรย

• ส่วนที่ใช้เป็นยา ลำต้น



ตะไคร้



สารสำคัญและฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ ได้แก่ menthol, cineole, camphor, linalool จึงลดอาการแน่นจุกเสียดได้

- ฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุอาการแน่นจุกเสียด ได้แก่ citral, citronellol, geraneol และ cineole มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย *E. coli*

- ฤทธิ์ขับน้ำดี ได้แก่ borneol และ fenchone และ cineole ซึ่งมีส่วนทำให้การย่อยอาหารดีขึ้น



ตะไคร้



สารสำคัญและฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ฤทธิ์ต้านเชื้อราที่เป็นสาเหตุของโรคกลาก เกื้อหนุน ได้แก่ citral และ myrcene เมื่อนำน้ำมันตะไคร้ไปพัฒนาเป็นครีมต้านเชื้อราพบว่า ที่ความเข้มข้นร้อยละ 2.5 และ 3.0 จะให้ผลต้านเชื้อราได้ดีที่สุดและเหมาะที่จะพัฒนาเป็นตำรับยาต่อไป
- ฤทธิ์แก้ปวด ได้แก่ น้ำมันหอมระเหย และ myrcene ชาขิงตะไคร้ เมื่อป้อนให้หนูเม้าส์กินเป็นเวลา 30 นาที ก่อนที่จะเหนี่ยวนำหนูให้ปวด อุ้งเท้าด้วยสารคาราจีแนน พบว่าสามารถยับยั้งอาการปวดได้



ตะไคร้



วิธีการใช้ตะไคร้รักษาอาการแน่นจุกเสียด

- นำตะไคร้ทั้งต้นรวมทั้งรากจำนวน 5 ต้น สับเป็นท่อน ต้มน้ำ 3 ส่วน เติมเกลือเล็กน้อย ต้มให้เหลือ 1 ส่วน ต้มครั้งละ 1 ถ้วยแก้ว ติดต่อกัน 3 วัน จะหายปวดท้อง
- นำลำต้นแก่สดๆทุบพอแหลกประมาณ 1 กำมือ (40-60 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม



ขิง



ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe.
ชื่อวงศ์	Zingiberaceae
ชื่ออังกฤษ	ginger
ชื่อท้องถิ่น	ขิงแกลง ขิงแดง ขิงเผือก สะเอ
ส่วนที่ใช้เป็นยา	เหง้า





ขิง



สารสำคัญและฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ฤทธิ์ต้านการอาเจียน และช่วยขับลม ได้แก่ gingerol, shogaol และ diarylheptanoids
- ฤทธิ์ลดอาการจุกเสียด ได้แก่ menthol, cineole
- ฤทธิ์ขับน้ำดี ได้แก่ borneol, fenchone, 6-gingerol และ 10-gingerol



ขิง



ผลวิจัยทางคลินิก (Clinical pharmacology)

- ฤทธิ์ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน จากการเมารถ เมาเรือ
 - การศึกษาในอาสาสมัคร จำนวน 13 ราย ที่มีประวัติเมารถ เมาเรือ
 - ให้ขิงผง 1 ก. และ 2 ก. นาน 1 ชั่วโมงก่อนเริ่มเหนียวทำให้เกิดอาการเมารถ เมาเรือ โดยการนั่งเก้าอี้หมุน
 - ขิงสามารถลดอาการคลื่นไส้ และยึดระยะเวลาก่อนที่จะมีอาการอาเจียนให้นานขึ้น



ขิง



ฤทธิ์ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ในผู้ป่วยหลังการผ่าตัด

จำนวนคน	ขนาด	เวลา	ผล
ผู้ป่วยนรีเวช 180 คน	แคปซูลขิงขนาด 1 ก .	1 ชั่วโมงก่อนได้รับ ยาระงับความรู้สึก	กลุ่มที่ได้รับขิง อาเจียน 38.9% ยาหลอก 61.1%
ผู้ป่วยนรีเวช 60 คน	แคปซูลขิง ขนาด 1 ก .	1 ชั่วโมงก่อนได้รับ ยาระงับความรู้สึก	ต้านการอาเจียนได้ ดีกว่ายาหลอก
ผู้ป่วยนรีเวช 120 คน	ขิงผง ขนาด 1 ก.	1 ชั่วโมงก่อนได้รับ ยาระงับความรู้สึก	ประสิทธิผลไม่ต่าง จากยา metoclopramide



ขิง



จากการศึกษาทั้งหมด สรุปได้ว่า

- ขิงผงขนาด **ไม่น้อยกว่า 1 กรัม** มีประสิทธิภาพมากกว่ายาหลอก ในการป้องกันอาการคลื่นไส้ อาเจียนหลังผ่าตัด และมีประสิทธิผลไม่ต่างจากยา **metoclopramide**



ขิง



ฤทธิ์ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ในหญิงตั้งครรภ์

จำนวนคน	ขนาด	เวลา	ผล
หญิงตั้งครรภ์น้อยกว่า 16 สัปดาห์	ขิง 1.5 ก./วัน หรือ วิตามินบี 6 ขนาด 30 มก./วัน	3 วัน	ลดอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้ไม่แตกต่างกับกับวิตามินบี 6
หญิงตั้งครรภ์น้อยกว่า 16 สัปดาห์	ขิง 1.05 ก./วัน หรือ วิตามินบี 6 ขนาด 75 มก./วัน	3 สัปดาห์	ลดอาการคลื่นไส้ การขย้อน และการอาเจียนได้ดีเทียบเท่ากับวิตามินบี 6



ขิง



ฤทธิ์ป้องกันและบรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ในหญิงตั้งครรภ์ (ต่อ)

จำนวนคน	ขนาด	เวลา	ผล
หญิงตั้งครรภ์น้อยกว่า 3 เดือน 27 ราย	แคปซูลขิง ขนาด 250 มก. 4 ครั้ง/วัน (1 ก./วัน)	4 วัน	บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียนได้ดีกว่า ยาหลอก และไม่มีผลข้างเคียง
หญิงตั้งครรภ์น้อยกว่า 17 สัปดาห์ 70 ราย	ขิงขนาด 1 ก./วัน	4 วัน	ลดความรุนแรงของอาการคลื่นไส้ และจำนวนครั้งของการอาเจียนน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับยาหลอก



ขิง



ฤทธิ์บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ในผู้ป่วยที่ได้รับเคมีบำบัด

การศึกษาในผู้ป่วยมะเร็ง 576 คน

- รับประทานขิงผง ขนาด 0.5, 1 หรือ 1.5 ก./วัน นาน 6 วัน
- ขนาดที่ได้ผลดีในการลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน คือ 0.5 และ 1 ก./วัน และดีกว่ากลุ่มที่ได้รับยาหลอก



ขิง



พิษวิทยา (Toxicology)

การศึกษาความเป็นพิษในคน

เมื่อให้อาสาสมัครสุขภาพดีรับประทานขิง ครั้งละ 400 มก .วันละ 3 ครั้ง นาน 2 สัปดาห์ พบว่า

- อาสาสมัคร 1 ราย มีอาการท้องเดินเล็กน้อยในช่วง 2 วันแรก
- อาการแสบอก
- **ขนาดสูงมากกว่า 6 ก./วัน** มีผลระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร



ขิง



อาการไม่พึงประสงค์ (Adverse effect)

อาการแสบร้อนบริเวณทางเดินอาหาร อาการระคายเคืองบริเวณปาก และคอ

ข้อควรระวัง (Precaution)

- ควรระวังในการรับประทานขิงร่วมกับยาในกลุ่ม anticoagulant (ต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือด)
- ควรหยุดการรับประทานขิงก่อนการผ่าตัด 2 สัปดาห์
- ผู้ป่วยโรคนิ่วควรปรึกษาแพทย์ก่อน



ขิง

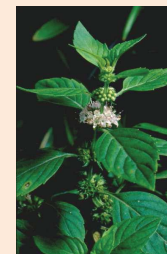


ขนาดและวิธีใช้

- บรรเทาอาการท้องอืด ขับลม จุกเสียด แน่นท้อง รับประทานวันละ 2 - 4 ก.
- บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียนจากการเมาเรือ รับประทานวันละ 1 - 2 ก.
- ป้องกันอาการคลื่นไส้อาเจียนหลังการผ่าตัด รับประทานครั้งละ 1 ก. ก่อนการผ่าตัด 1 ชั่วโมง



สะระแทน



Mentha arvensis L.
(Japanese mint)
(สะระแทนญี่ปุ่น)



Mentha cordifolia Opiz ex Fresen
(Kitchenmint)
(สะระแทนสวน)



Mentha viridis L.
(Spearmint)
(สะระแทนญวน)



สะระแหน่



ใบสะระแหน่มีน้ำมันหอมระเหย

- เมนทอล (menthol)
 - สะระแหน่ญี่ปุ่นจะมีเมนทอลมาก 80 - 90%
 - ในขณะที่สะระแหน่สวนมีเมนทอลเพียงเล็กน้อย
 - มีกลิ่นหอมเย็นช่วยให้รู้สึกสดชื่น
 - กระตุ้นให้เกิดความกระปรี้กระเปร่า
- ลิโมนีน (limonene)
- นีโอเมนทอล (neomenthol)



สะระแหน่



สรรพคุณทางแพทย์แผนไทย

- ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร และลำไส้ โดยนำใบสะระแหน่มาบด คั้น เป็นเครื่องดื่ม
- ช่วยบรรเทาอาการหวัด ขับเหงื่อ
- รักษาอาการ ปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ
- บรรเทาอาการผื่นคัน โดยใช้ใบสะระแหน่ตำแล้วใช้พอกหรือทาบริเวณผื่นคัน
- ช่วยดับกลิ่นคาวจากอาหารเนื่องจากสะระแหน่มีกลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยในใบ ลำต้น



สะระแหน่



ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ฤทธิ์ขับลม
- ฤทธิ์ลดอาการหดเกร็งของลำไส้ และช่วยลดแรงตึงผิวของฟองแก๊สในลำไส้ ทำให้ฟองแก๊สแตกตัวและขับออกได้ง่าย
- ฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุการเกิดกลิ่นปาก
- นิยมใช้เป็นส่วนประกอบในหมากฝรั่งและลูกอม เพราะจะช่วยกำจัดกลิ่นปากและให้ปากหอมสดชื่น หรือนำมาใช้ปรุงแต่งกลิ่นในเครื่องดื่ม เช่น ชาและกาแฟได้ หรือยาไทย เช่น ยาหม่อง ยาแก้ไอ
- กลิ่นหอมๆของเมนทอลยังช่วยคลายเครียดและแก้ปวดศีรษะได้อีกด้วย



สะระแหน่



- วิธีการใช้

ใช้ใบสด หรือใบแห้ง แช่หรือต้มน้ำร้อน รินน้ำดื่ม





ขอบ

คุณ

ค่ะ