

กะเพรา Holy basil หรือ Tulsi

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ocimum tenuiflorum* L. วงศ์ Lamiaceae



กะเพราแดง

กะเพราขาว

กะเพราเป็น ไม้พุ่ม ใบเดี่ยว ออกตรงข้ามที่แต่ละข้อ และอีกคู่ใบในข้อถัดไป จะตั้งฉากกับคู่เดิม ใบรูปไข่ ขอบหยัก มีขนที่ก้านใบเล็กน้อย มีกลิ่นเฉพาะตัว กะเพราที่เรารู้จักกันมี ๒ ชนิด คือ กะเพราแดง กะเพราขาว หมอยาไทยมักใช้กะเพราแดงเตรียมยา เพราะมีกลิ่นหอมกว่า กะเพราขาวส่วนใหญ่ใช้เป็นอาหาร

ส่วนที่ใช้ ใบ หรือ ยอด

สรรพคุณ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

ขนาดที่ใช้ ผู้ใหญ่ ใบกะเพราสด ครั้งละ 6-12 กรัม ชงน้ำร้อน ต้ม หลังอาหาร เมื่อมีอาการ หรือ ยาประสะกะเพรา ครั้งละ 1 กรัม พร้อมกับน้ำใบกะเพรา เมื่อมีอาการ

วิธีการเตรียมน้ำกะเพรารบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ

กะเพรา ยอดอ่อน (กะเพราขาว หรือ กะเพราแดง) ทั้งใบและกิ่ง ๑ กำมือ หั่นหยาบๆ เทน้ำร้อน ประมาณ ครึ่งแก้ว แขนานประมาณ 5 นาที จนน้ำเริ่มอุ่น จิบจนหมด

ข้อควรระวัง ห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์ หรือ ผู้ที่เป็นไข้

อาการข้างเคียง หากดื่มแล้วมีอาการตัวร้อน หรือปากแห้ง คล้ายร้อนใน ซึ่งอาจพบได้ จากการกินขนาดที่สูงไปเล็กน้อย ให้ดื่มน้ำเยอะๆ และปรับอาหารมื้อต่อไป ให้มีผักสด เช่น มะระ จะทำให้ลดอาการข้างเคียงนี้ เมื่ออาการท้องอืดท้องเฟ้อหายไป ก็หยุดรับประทาน

ข้อมูลเพิ่มเติม

ใบกะเพรามีน้ำมันหอมระเหยประมาณ ๒% และในน้ำมันหอมระเหยมี สารยูจีนอล (Eugenol) ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อ และมีฤทธิ์ชาเฉพาะที่¹ สารสกัดใบกะเพรา มีฤทธิ์ลดอาการปวดเกร็ง หรือคลายกล้ามเนื้อในทางเดินอาหาร² ที่มักจะตึง เกร็ง เมื่อมีอาการท้องอืด อีกทั้งยังพบว่าสารสกัดใบกะเพรา ต้านการเกิดแผลในทางเดินอาหาร และสารสกัดน้ำจากใบกะเพรา มี ฤทธิ์ต้านการอักเสบ³ ดังนั้น การกินใบกะเพรา จะเกิดประโยชน์ในการขับลมในลำไส้ ช่วยไม่ให้ปวดแสบร้อนจากพริก ลดการปวดเกร็ง ลดการอักเสบ และป้องกันการเกิดแผลในทางเดินอาหารได้อีกด้วย

ใบกะเพรานอกจากใช้ในผู้ใหญ่แล้ว ยังใช้เป็นยาแก้ท้องอืด ในเด็กเล็ก โดยใช้ในรูปแบบยาประสะกะเพรา ซึ่งมีใบกะเพราแดงเป็นส่วนประกอบหลัก ๕๐% ของตำรับ เป็นตำรับยาที่อยู่ในประกาศยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ ๒๕๕๖⁴ และอยู่ในบัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ที่ประกาศโดยกระทรวงสาธารณสุข

เอกสารอ้างอิง

¹ Folium Ocimi Sancti. WHO monograph on selected medicinal plants. Vol.2.

² Ocimum sanctum (Tulsi), the queen of herbs: A Review. In Biochemistry and Therapeutic Uses of Medicinal Plants. Abbas Ali Mahdi, Y.K. Sharma, Murtaza Abid, M.M. Abid Ali Khan, editors. New Delhi, India: Discovery Publishing House Pvt. Ltd., 2016.

³ Mrutyunjay M Mirje, Sameer Uz Zaman² , and S. Ramabhimaiah. Evaluation of the anti-inflammatory activity of Ocimum sanctum Linn (Tulsi) in albino rats. Int.J.Curr.Microbiol.App.Sci (2014) 3(1): 198-205

⁴ ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. ๒๕๕๖. โดยสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม ๑๓๐ ตอนพิเศษ ๒๑ ง ลงวันที่ ๑๖ มกราคม ๒๕๕๖