



สมุนไพรบำรุงระบบย่อยอาหาร บรรเทาอาการไม่ย่อย และกรดไหลย้อน

สำหรับผู้ที่ชื่นชอบเรื่องการกินอาหารนั้นควรคำนึงถึงภาวะอาหารและลำไส้ของเราด้วยว่าสามารถรับปริมาณได้ขนาดไหน และต้องเว้นช่วงเพื่อให้กระเพาะได้ย่อยอาหารของเราให้หมดเสียก่อน จึงค่อยบริโภคเข้าไปใหม่เพื่อให้กระเพาะไม่ทำงานหนักจนเกินไป และหากเกิดอาการอาหารไม่ย่อยอยู่บ่อยครั้ง ควรไปเช็คร่างกายให้ชัดเจนว่า อาการที่เป็นอยู่ใช่อาการอาหารไม่ย่อยจริงหรือไม่ หรือเป็นอาการที่สืบเนื่องมาจากโรคต่างๆ เช่น ลำไส้อักเสบ ภาวะอาหารอักเสบ แผลในกระเพาะอาหาร หลอดอาหารอักเสบ หรือมะเร็งกระเพาะอาหาร ทั้งนี้เพื่อให้สามารถรักษาได้ตรงจุด

อาหารไม่ย่อย หรือธาตุพิการ (Indigestion) คือ อาการไม่สบายท้องหลังจากที่กินอาหารเข้าไปแล้ว อาจรู้สึกแสบร้อนหรือจุกไปทั่วบริเวณสะดือและกระดูหน้าอก สาเหตุเป็นเพราะกินอาหารมากเกินไป หรือกินอาหารบางชนิดไม่ถูกเวลา แต่อาการเหล่านี้ไม่ได้เป็นสัญญาณเตือนถึงอาการร้ายแรงใดๆของร่างกายซึ่งสามารถหายไปเองหากได้ระบายออกมา หรือจะใช้วิธีบรรเทาอาการด้วยสมุนไพรก็ช่วยได้

สาเหตุของอาการอาหารไม่ย่อย

1. เคี้ยวอาหารไม่ละเอียดและรีบกลืน ทำให้เอนไซม์ในน้ำลายย่อยไม่ทัน
2. กินจนอิ่มแน่นมากไปจนกระเพาะจุกแน่น ต้องใช้เวลาย่อยนาน ทำให้เกิดอาการกรดขึ้น
3. ท้องอืดจากการกินอาหารจำพวกแป้ง เส้นใยหรือดื่มนมมากเกินไปจนแน่นในท้อง เพราะอาหารเหล่านี้ดูดซับน้ำไว้จนพองตัวในช่องท้อง
4. กินผลไม้ดิบ หรือกินผลไม้ก่อนแล้วตามด้วยอาหารที่มีไขมันสูง ทำให้เกิดแก๊สในกระเพาะ เนื่องจากไขมันใช้เวลาย่อยช้ากว่าผลไม้ ทำให้ผลไม้ที่กินเข้าไปก่อนเน่าบูดค้างอยู่ก่อนจะได้รับการย่อย
5. จุลินทรีย์ในกระเพาะอาหารมีน้อยเกินไป ทำให้ความสามารถในการย่อยช้าลง
6. ดื่มเครื่องดื่มบางชนิดที่มีคาเฟอีน แอลกอฮอล์ น้ำตาล และอัดลม จนเกิดแก๊สในลำไส้ ทำให้กรดในกระเพาะหลังออกมามากขึ้น
7. ความเครียด เนื่องจากฮอร์โมนเอพิเนฟริน และคอร์ติโซล ดึงเลือดจากระบบย่อยอาหารไปเลี้ยงกล้ามเนื้อแทน จึงกระตุ้นให้กล้ามเนื้อกระเพาะอาหารบีบรัดตัว เร่งให้กระเพาะมีที่จุได้ไวขึ้น จนสร้างกรดเพิ่มในกระเพาะ

ลำดับอาการอาหารไม่ย่อย

เมื่อเกิดอาการระคายเคืองเล็กๆ ภายในช่องท้อง เช่น หลอดอาหาร ภาวะอาหาร หรือลำไส้ทำให้หดตัวข้างหรือหยุดชะงัก ทำให้ภายในกระเพาะหรือลำไส้ไปงตัวเพราะมีแก๊ส ส่งผลให้อาหารที่ย่อยแล้วบางส่วนผสมน้ำย่อย รวมทั้งกรดในกระเพาะ ร่วมด้วย เอนไซม์และเมือกต่างๆ ที่ถูกสร้างขึ้นในทางเดินอาหาร ดับ และดับอ่อนด้วย จึงก่อให้เกิดอาการเรอเปรี้ยว ปวดท้อง ท้องอืด คลื่นไส้ จุกเสียดแน่นท้อง จนมีกรดจากกระเพาะไหลย้อนขึ้นมาจากปากได้ (Acid Reflex)

อาการกรดไหลย้อน หรือ เกร็ด (GERD ย่อมาจาก Gastro-Esophageal Reflux Disease) คือ ภาวะที่มีน้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไปในหลอดอาหาร ส่งผลให้มีอาการระคายเคืองบริเวณลำคอ อาจมีอาการแสบร้อนกลางอก หรือจุกเสียดบริเวณใต้ลิ้นปี่ รวมทั้งมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อร่วมด้วย

สาเหตุของอาการกรดไหลย้อน

1. การคลายตัวของหูรูดหลอดอาหารส่วนล่าง ที่ทำให้ไม่สามารถต้านแรงดันในช่องท้องและการบีบตัวของกระเพาะอาหารได้
2. นอนหรือเอนกายทันทีหลังจากที่กินอาหารเข้าไปแล้ว
3. สวมเสื้อผ้าคับหรือรัดเข็มขัดแน่นจนเกินไป
4. อาจสืบเนื่องมาจากโรคอ้วน เบาหวาน และไส้เลื่อนกะบังลม เนื่องจากมีกรดในกระเพาะอาหารบางส่วนไหลย้อนเข้าไปอยู่ในช่วงอก ทำให้กรดไหลย้อนจากกระเพาะอาหารขึ้นมา

วิธีเบื้องต้นในการบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย และกรดไหลย้อน

1. กินให้ช้าลง และเคี้ยวให้ละเอียด หลังจากกินเสร็จควรนั่งต่อสักประมาณครึ่งชั่วโมงเพื่อให้อาหารย่อยไปบ้าง
2. อย่ากินในแต่ละมื้อจนอิ่มแน่นเกินไป และควรเว้นช่วงมื้ออาหารให้ประมาณ 4 ชั่วโมงขึ้นไป และงดมื้ออาหารก่อนเวลาเข้านอนประมาณ 3 ชั่วโมง
3. หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำขณะกินอาหาร ถ้าจำเป็นก็ไม่ควรดื่มเกิน 1 แก้ว
4. หลีกเลี่ยงอาหารประเภทรสจัด มีฤทธิ์เป็นกรด และไขมันสูง
5. งดเครื่องดื่มจำพวกชา กาแฟ น้ำอัดลม และแอลกอฮอล์ทุกชนิด
6. ไม่ควรเอนกาย หรือนอนทันทีหลังจากกินอาหาร ควรเว้นอย่างน้อย 3 ชั่วโมง



4 เบบูน้ำสมุนไพรช่วยขับลมปรับสมดุลระบบย่อยให้เป็นปกติ

สมุนไพรที่เหมาะสมกับการปรับสมดุลระบบย่อยให้เป็นปกติได้แก่ เหง้าขิง ต้นตะไคร้ ใบกระเพรา ใบโหระพา เพราะมีฤทธิ์ร้อน ช่วยบำรุงธาตุไฟให้ขับลมออกมาทางลำไส้ จึงสามารถบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่นท้องได้ นอกจากนี้แล้วยังช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้นด้วย สมุนไพรสดเหล่านี้เมื่อนำมาต้มน้ำ อาจมีรสขมฝาดลิ้น หรือมีกลิ่นฉุน ก็สามารถผสมน้ำมะนาว หรือน้ำผึ้งเล็กน้อยเพื่อเติมรสชาติให้ดื่มง่ายขึ้น

1. **น้ำขิง** : ใช้เหง้าขิงแก่สดประมาณ 30 กรัม ย่างไฟให้สุก นำมาตำผสมกับน้ำปูนใส แล้วคั้นเอาน้ำไว้ดื่ม หรือจะใช้วิธีต้มลงในน้ำเดือดประมาณ 500 มิลลิลิตร ทิ้งให้เย็นลงไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง สามารถดื่มได้ตลอดวัน



2. **น้ำตะไคร้**: ใช้ต้นตะไคร้แก่สดประมาณ 40-60 กรัม หรือ 1 กำมือ (แล้วแต่ขนาด) มาทุบพอแหลกเล็กน้อย ต้มในน้ำเปล่าใช้ดื่มได้ตลอดวัน

3. **น้ำใบกระเพรา**: เด็ดแต่เฉพาะใบหรือยอดสดเท่านั้น ประมาณ 25 กรัม หรือ 1 กำมือ (แล้วแต่ขนาดต้น) ต้มในน้ำเปล่าประมาณ 1 ลิตร ทำเป็นน้ำชา ใบกระเพรา สามารถดื่มแทนน้ำเปล่าได้

4. **น้ำใบโหระพา**: สามารถใช้ได้ทั้งใบสดและใบแห้ง โดยเลือกใบโหระพาแห้งประมาณ 2 ซ่อนชา หรือใช้ใบโหระพาสดประมาณ 4 ก้าน แช่ไว้ในถ้วยน้ำร้อนทำเป็นน้ำชา

อาการอาหารไม่ย่อยสามารถเป็นร่วมกับอาการกรดไหลย้อนได้ สำหรับผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการแสบร้อนกลางอกร่วมด้วย แต่ไม่ว่าจะเป็นโรคอาหารไม่ย่อยหรือกรดไหลย้อน ก็ไม่สามารถรักษาให้ขาดได้ ถ้าหากผู้ป่วยยังคงมีลักษณะการบริโภคแบบเดิมๆ และมีวิธีดูแลตัวเองแบบผิดวิธี ซึ่งอาการเหล่านี้สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกวัยที่มีลักษณะการบริโภคอาหารแบบไม่ตรงต่อเวลา รับประทานอาหาร และกินๆ นอนๆ ดังนั้นหากไม่ยอมทำให้อาการเหล่านี้เป็นอุปสรรคในการใช้ชีวิต ก็ควรปรับวิธีการบริโภค และให้ความสำคัญกับอาหารที่บริโภคให้มากขึ้น เพียงเท่านั้นสุขภาพของเราก็จะดีจากภายในสู่ภายนอกค่ะ 🍵