

(2565, กุมภาพันธ์), กล้วยาดอกขาวสมุนไพรช่วยเลิกบุหรี่ : มติชนบทเทคโนโลยีชาวบ้าน 34 (760) : 40

ภญ.อาสาฬา เชาวน์เจริญ เขียนในคอลัมน์ คณงามเพราะแต่ง ในอภัยภูเบศรสาร ว่ากล้วยาดอกขาวเป็นยาสมุนไพรที่ช่วยลดความอยากบุหรี่ ส่วนที่ใช้คือ ส่วนเหนือดิน ข้อมูลพื้นฐาน ใช้แก้ไอ แก้หอบหืด รักษาหลอดลมอักเสบ และช่วยเลิกบุหรี่

มีงานวิจัยพบว่า กล้วยาดอกขาวมีสารสำคัญคือ เกลือไนเตรต ทำให้ชาลิ้น (ผู้ใช้บางรายใช้ยาแล้วไม่รู้สึกรอยากบุหรี่ รู้สึกเหม็นบุหรี่ เมื่อสูบบุหรี่แล้วอยากอาเจียน) ช่วยลดปริมาณก๊าซพิษที่คั่งค้างในปอด

มีการศึกษาในหลอดทดลองพบว่า กล้วยาดอกขาวมีฤทธิ์ยับยั้งการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งปอด มีการศึกษาในหนูทดลองที่ได้รับสารนิโคตินพบว่า เมื่อได้รับสารสกัดกล้วยาดอกขาว 6 เดือน มีผลปรับปรุงเนื้อเยื่อทางเดินหายใจให้ดีขึ้น โดยวัดจากการที่มีการลดลงของเซลล์อักเสบ บริเวณที่เกิดพังผืดลดลง

วิธีใช้กล้วยาดอกขาว

ครั้งละ 2 กรัม ชงน้ำร้อนประมาณ 120-200 มิลลิลิตร หลังอาหารวันละ 3-4 ครั้ง รับประทานติดต่อกันได้ 6 เดือน พบว่ามีความปลอดภัย

กล้วยาดอกขาว 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 6-8 แก้ว เมื่อยาเดือด แล้วปล่อยให้เดือดกรุ่น ๆ ต่อไปอีก 5-10 นาที จะได้น้ำยาสีเหลืองเหมือนน้ำชา แบ่งน้ำกินวันละ 4-5 ครั้ง ครั้งละ 1 แก้ว

ข้อควรระวัง ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคไต เนื่องจากกล้วยาดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง หากต้องการใช้อาจตรวจวัดระดับโพแทสเซียมในเลือด เพื่อติดตามความปลอดภัย หลีกเลี่ยงการใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี หรือหญิงตั้งครรภ์ และให้นมบุตร เนื่องจากยังขาดข้อมูล

ผลข้างเคียง ปากแห้ง คอแห้ง การรับรสเปลี่ยน

