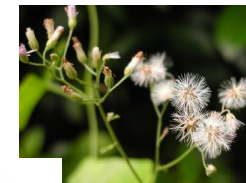




คู่มือ
การเลิกบุหรี่ด้วยพืชผักสมุนไพร



วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี
สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง
กระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. 2557

คู่มือ การเลิกบุหรี่ด้วยพืชผักสมุนไพร

คำนำ

คู่มือการเลิกบุหรี่ด้วยพืชผักสมุนไพรเล่มนี้ คณะทำงานได้จัดทำขึ้นจากการรวบรวมองค์ความรู้ที่ได้จากการให้บริการวิชาการแก่สังคม ในโครงการพัฒนาชุมชนต้นแบบด้านสุขภาพ และโครงการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการใช้พืชผักพื้นบ้านเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนในตำบลต้นตาล อำเภอเสนาห์ จังหวัดสระบุรี ปีงบประมาณ 2556 ซึ่งได้ข้อค้นพบว่าพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านบางชนิดที่มีอยู่ในท้องถิ่น จังหวัดสระบุรี นั้นมีประโยชน์ช่วยให้ผู้ติดบุหรี่ในชุมชนต้นตาลสามารถเลิกบุหรี่ได้ จึงทำการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมและรวบรวมสาระสำคัญไว้ในคู่มือการเลิกบุหรี่ด้วยพืชผักสมุนไพรเล่มนี้ด้วย ทั้งนี้เพื่อให้ผู้สนใจนำไปเป็นแนวทางในการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง หรือถ่ายทอดแก่ผู้อื่นอันจะนำมาซึ่งการมีสุขภาพที่ดีตามมา

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี
สถาบันพระบรมราชชนก สำนักงานปลัดกระทรวง
กระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. 2557

กลุ่มงานบริการวิชาการ
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี
25 เมษายน 2557

สงวนลิขสิทธิ์

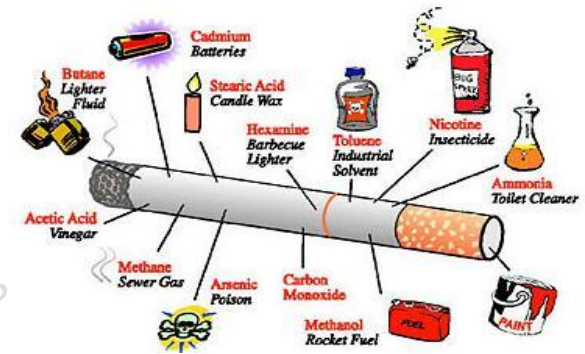
โดยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี
ห้ามผู้ใดพิมพ์ซ้ำ ลอกเลียนแบบส่วนใดส่วนหนึ่งของคู่มือ
การเลิกบุหรี่ด้วยพืชผักสมุนไพรเล่มนี้ไม่ว่าในรูปแบบใดๆ
นอกจากจะได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรเท่านั้น

สารบัญ

| | |
|---|------|
| คำนำ | |
| พิษภัยของบุหรี่ | หน้า |
| โรคภัยที่เกิดจากการสูบบุหรี่ | 1 |
| ขั้นตอนการเลิกบุหรี่ | 5 |
| อาการที่เกิดขึ้นจากการอดบุหรี่ และวิธีแก้ไข | 5 |
| พืชผักสมุนไพรพื้นบ้านช่วยเลิกบุหรี่ | 8 |
| เอกสารอ้างอิง | 17 |

พิษภัยของบุหรี่

บุหรี่ 1 มวน ประกอบด้วยใยยาสูบ กระดาษที่ใช้มวนและสารเคมีหลายร้อยชนิดที่ใช้ในการปรุงแต่งกลิ่นและรส เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมี



มากกว่า 7,000 ชนิด ซึ่งเป็นสารพิษมากกว่า 250 ชนิด เป็นสารก่อมะเร็งมากกว่า 70 ชนิด สารพิษที่สำคัญ ได้แก่ ทาร์ นิโคติน ฟออร์มาดีไฮด์ แอมโมเนีย สารหนูและสารก่อมะเร็งชนิดต่าง ๆ (มูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่, 2554) ควันบุหรี่ทำให้เกิดโรคมะเร็งชนิดต่างๆตามอวัยวะในร่างกาย ได้แก่ ช่องปาก กล่องเสียง หลอดอาหารตอนต้น ปอด ตับอ่อน กระเพาะปัสสาวะ เม็ดเลือดขาว ปากมดลูก ไต และกระเพาะอาหาร โรคหัวใจหลอดเลือด โรคหลอดเลือดสมอง โรคถุงลมปอดโป่งพอง เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ รวมทั้งนำไปสู่สิ่งเสพติดชนิดอื่นตามมาด้วย

ผู้สูบบุหรี่หลายคนอยากเลิกแต่เลิกไม่ได้ หรือไม่คิดที่จะเลิกอย่างจริงจัง และเด็ดขาด หรือเลิกแล้วก็กลับมาสูบใหม่ เนื่องจากแพ้ใจตัวเอง แต่เมื่อท่านตัดสินใจที่จะเลิกบุหรี่แล้ว ขอให้ปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด

โรคภัยที่เกิดจากการสูบบุหรี่

☛ โรคระบบหัวใจและหลอดเลือดจากบุหรี่ การสูบบุหรี่ เป็นสาเหตุสำคัญของโรคหลอดเลือดหัวใจแข็งตัว (atherosclerosis) การสูบบุหรี่เพียงวันละ 4 มวนเป็นประจำพบว่าสามารถเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจได้



สำหรับผู้สูบบุหรี่โดยที่มีปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ในการเกิดโรคนี้อื่นๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง, โรคไขมันในเลือดสูง พบว่า จะมีโอกาสเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคมามากขึ้น

☛ โรคปอดจากบุหรี่ บุหรี่เป็นสาเหตุของโรคทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุที่สำคัญของโรคมะเร็งปอด ผู้ที่สูบบุหรี่เพียงวันละ 1 ซอง จะมีโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งปอดมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 10 เท่า สำหรับผู้ที่สูบบุหรี่วันละ 2 ซอง จะมีโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ 25 เท่า นอกจากนี้ยังพบอาการไอเรื้อรัง เสมหะมาก และหายใจไม่สะดวกในผู้สูบบุหรี่ เมื่อตรวจการทำงานของปอด (pulmonary function test) จะพบความผิดปกติได้มากกว่าแม้ผู้สูบนั้นจะอายุน้อยก็ตาม

☛ โรคระบบทางเดินอาหารจากบุหรี่ ในผู้ที่สูบบุหรี่เป็นประจำจะพบว่ามีโอกาสเกิดแผลที่กระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น การสูบบุหรี่จะทำให้แผลหายช้าและทำให้หายยับยั้งการหลังกรดบางชนิดทำงานได้ ผลไม่ดี การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคมะเร็งกล่องเสียง มะเร็งช่องปากและหลอดอาหาร และถ้ามีการดื่มแอลกอฮอล์ร่วมด้วยโอกาสเสี่ยงจะเพิ่มขึ้น

☛ ผลต่อการตั้งครรภ์ การสูบบุหรี่ทำให้โอกาสที่จะตั้งครรภ์ยากขึ้น ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์และสูบบุหรี่จะทำให้ทารกมีน้ำหนักแรกคลอดน้อยกว่าทารกปกติประมาณ 170 กรัม นอกจากนี้การสูบบุหรี่ยังเพิ่มโอกาสเสี่ยงของการเกิดภาวะแทรกซ้อนในการตั้งครรภ์ เช่น รกเกาะต่ำ รกหลุดตัวก่อนกำหนด ทารกคลอดก่อนกำหนด เป็นต้น

- ☛ โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในผู้ชาย
- ☛ โรคผิวหนังเหี่ยวก่อนวัย



2



โรคที่เกิดจากสูบบุหรี่

พิษของควันบุหรี่...ทำให้เกิดโรคและความทรุดโทรมกับอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย

| บุคลิกภาพ | โรคเรื้อรัง | โรคมะเร็ง |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - หลอดหิน - ผิว/ใบหน้าสีม่วงเข้ม - ตัวเหลือง - ปากเหม็น/ปากดำ - ฟันเหลือง - นิ้ว/เล็บเหลือง | <ul style="list-style-type: none"> - อัมพฤกษ์/อัมพาต - โรคหัวใจ - คอกระดูก/จอตาเสื่อม - เพื่อกออักเสบ - เส้นเลือดใหญ่โป่ง - เส้นเลือดส่วนปลายตีบ - ปอดบวม - ถุงลมปอดโป่งพอง - หอบหืด - ภาวะกระดูกพรุน - ผลต่อระบบสืบพันธุ์ (รวมถึงหญิง) | <ul style="list-style-type: none"> - ช่องปาก - คอหอย - กล่องเสียง - หลอดลม - ปอด - หลอดอาหาร - กระเพาะอาหาร - ตับอ่อน - ลำไส้ใหญ่ - ไต/กรวยไต - กระเพาะปัสสาวะ - เม็ดเลือดขาว - ปากมดลูก (หญิง) - เม็ดเลือดขาว |

ควันบุหรี่...เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นใกล้ชิดทำลายสุขภาพและบุคลิก

ขอบคุณข้อมูลจาก...<http://btc.ddc.moph.go.th/>

พิษของบุหรี่ ทำให้เกิดโรคและความทรุดโทรมกับ อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย

- ทำให้เกิดสติ**
มีพิษในบุหรี่ที่เข้าสู่กระแสเลือดและไปทั่วร่างกาย
- เกิดรอยย่น**
ควันบุหรี่สามารถทำให้ผิวหนังเหี่ยวแห้งและเกิดริ้วรอยก่อนวัย ทำให้ทำให้ผิวแห้งและคันและเกิดรอยตีนกาตามรอบตา
- คือมะเร็ง**
มีพิษในบุหรี่ที่เข้าสู่กระแสเลือดและไปทั่วร่างกาย
- มะเร็งในปาก**
บุหรี่เป็นสาเหตุหลักของมะเร็งที่ลิ้นและในปาก บุหรี่ยังทำให้ฟันเป็นคราบดำ (Black Dental) และนิ่วในช่องปากและช่องคอ
- ปิวและเส้นเสียง**
การสูบบุหรี่เป็นประจำจะทำให้เกิดโรคปิวและเส้นเสียง
- มะเร็งกล่องเสียง**
๘ ใน ๑๐ ของคนที่เป็นมะเร็งกล่องเสียงตายจากการสูบบุหรี่
- โรคหัวใจ**
ภายใน ๑ นาทีที่สูบบุหรี่หัวใจสูบฉีดเร็วขึ้น หัวใจจะเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตจะสูงขึ้น และทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น
- มะเร็งปอดและถุงลมโป่งพอง**
การสูบบุหรี่ มีพิษในกระแสเลือดและไปทั่วร่างกาย ทำให้เกิดมะเร็งปอดและถุงลมโป่งพอง ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของโรคหัวใจและหลอดเลือด
- แผลในกระเพาะอาหาร**
มีพิษในบุหรี่ที่เข้าสู่กระแสเลือดและไปทั่วร่างกาย ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็ก
- สมรรถภาพทางเพศเสื่อม**
มีพิษในบุหรี่ที่เข้าสู่กระแสเลือดและไปทั่วร่างกาย ทำให้เกิดสมรรถภาพทางเพศเสื่อม

ขอบคุณข้อมูลจาก...<http://btc.ddc.moph.go.th/>

ขั้นตอนการเลิกบุหรี่

1. ตัดสินใจให้แน่วแน่ เมื่อตัดสินใจแล้ว ควรงดบุหรี่ในทันที
2. ทำจิตใจให้สดชื่น ไม่เครียด
3. พยายามนึกถึงผลเสียหรือโทษของการสูบบุหรี่
4. บอกผู้ใกล้ชิด เช่น บุตร ภรรยา บิดา มารดา ให้ทราบว่าเราจะเลิกบุหรี่ เพื่อจะได้ช่วยกันให้กำลังใจและผลักดัน
5. เก็บบุหรี่ ไฟแช็ค อุปกรณ์การสูบให้ห่างตา ห่างมือ

อาการที่เกิดขึ้นจากการอดบุหรี่ และวิธีแก้ไข

อาการหงุดหงิด งุ่นง่าน อยากรสูบบุหรี่จนแทบควบคุมไม่ได้เพราะร่างกายคุณติดนิโคติน และนี่เองเป็นสาเหตุให้คุณอยากสูบบุหรี่

วิธีการแก้ไข

- ดื่มน้ำให้มากที่สุด ดื่มน้อย ๆ เพื่อชำระนิโคตินออกจากร่างกายให้หมดไปให้เร็วที่สุด
- ออกกำลังกาย เช่นเดินเร็วๆ ปั่นจักรยาน เพื่อช่วยผ่อนคลาย เหนื่อยจะช่วยให้ช่วยขับนิโคตินออกไป
- อาบน้ำอุ่น และถูตัวด้วยผ้าขนหนูให้ทั่วตัวจะทำให้ผ่อนคลายได้ดี พุดคุยกับคนข้างเคียงที่คุ้นเคย เพื่อระบายความหงุดหงิดออกไปบ้าง
- งดเว้นอาหารจากเนื้อสัตว์ อาหารติดมัน และอาหารรสจัดต่างๆ



อาการว่าง กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิ (Meditation) ในการใช้ความคิด
วิธีการแก้ไข

- นอนหลับ หรือนั่งเพื่อผ่อนคลายในห้องที่เงียบ ๆ ฟังเพลงเบา ๆ ผ่อนคลายความรู้สึกสับสนออกไป
- งดเว้นงานที่ต้องใช้ความคิดมากๆ
- พักผ่อนหรือลาครึ่งวันเพื่อพักผ่อน
- ดื่มนมอุ่นๆ



หมดแรง ปวดศีรษะ ใจไม่มีสมาธิ เจ็บคอ หายใจผิดปกติ บุหรี่เป็น
ตัวกระตุ้น เมื่อไม่ได้สูบบุหรี่ทำให้หมดแรงเป็นธรรมดา

วิธีการแก้ไข

- หากิจกรรมที่กระตุ้นความรู้สึกมีชีวิตชีวาขึ้น เช่น ออกกำลังกาย เดินรำ ฯลฯ
- พักผ่อนด้วยวิธีการนอนหรือออกไปสูดอากาศธรรมชาติ
- ดื่มน้ำอุ่น หรือน้ำผลไม้จะช่วยให้ชุ่มคอ
- รับประทานยาแก้ปวด



อาการโกรธ ชื่นเคืองง่าย
วิธีการแก้ไข

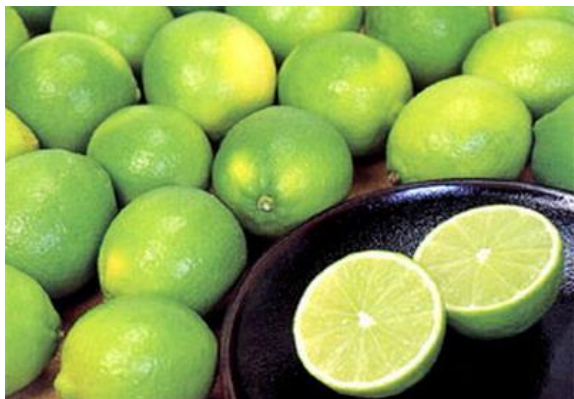
- อดทนกับอารมณ์ของตัวเอง บอกคนข้างเคียงให้ทราบ และขอให้ออดทน เข้าใจคุณ
- แสดงออกในทางสร้างสรรค์ เช่น เดินรำ เล่นกีฬา ออกกำลังกาย
- ถ้าทนไม่ไหวให้ทุบหมอน ชกหมอน เข้าห้องน้ำตะโกนก็ช่วยได้
- เขียนระบายความรู้สึกในสมุดบันทึก
- คุยปัญหากับเพื่อนสนิท

(แสงเดือน สุวรรณรัศมี และ คณะ, 2550)



พืชผักสมุนไพรพื้นบ้านช่วยเลิกบุหรี่

1. มะนาว



สรรพคุณ
มะนาวเป็นผลไม้ที่มีกรดอินทรีย์หลายชนิด เช่น กรดซิตริก กรดมาลิก วิตามินซี จากน้ำมะนาว ส่วนน้ำมันหอมระเหยจากผิวมะนาว มีวิตามินเอ และซีทั้งยังมีธาตุแคลเซียม และฟอสฟอรัสสูงกว่าใน

น้ำมะนาวอีกด้วย มะนาวมีประโยชน์ใช้เป็นยาสมุนไพร ขับเสมหะ แก้ไอ เลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวม นอกจากนี้ยังช่วยแก้อาการปวดศีรษะ แก้อาเจียน เมารถเมาเรือ ขจัดคราบบุหรี่ป่างตา บำรุงผิว และยังสามารถมีฤทธิ์ในการกัดด้วยเป็นต้น ในวิตามินซีจะมีสารที่ช่วยลดความอยากของนิโคตินได้ และช่วยฟื้นฟูร่างกาย ที่ทรุดโทรมให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า จึงมีการนำมาใช้เพื่อช่วยเลิกบุหรี่ โดยเทคนิคการรับประทานผลไม้รสเปรี้ยว ที่มีวิตามินซีสูง โดยเฉพาะมะนาว พบว่า เมื่อนำไปใช้แล้วมีประสิทธิภาพได้ผลดีมาก เนื่องจากมะนาวมีผลต่อการทำงานของต่อมรับรสชม ทำให้รสชาติของบุหรี่ปะเปลี่ยนไป การกินมะนาวช่วยเลิกบุหรี่ปะ ต้องหั่นมะนาวเป็นชิ้นเล็ก ๆ ให้มีเปลือกติดมาด้วย ขนาดเท่าหัวแม่มือโป่ง หรือ พอคำ เมื่อมีความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ปะ ให้กินมะนาวแทน โดยอมแล้วค่อยดูดความเปรี้ยว



จากนั้นเคี้ยวเปลือกอย่างช้า ๆ นาน 3-5 นาที จะมีผลทำให้ลิ้นขม เพื่อน จากนั้นดื่มน้ำ 1 อีก นอกจากช่วยลดความอยากนิโคตินแล้ว เมื่อสูบบุหรี่ปะจะทำให้รสชาติบุหรี่ปะเปลี่ยนขมจนไม่อยากจะสูบบุหรี่ปะ (วารุณี เวชกามา และกรองจิต วาทีสาธกกิจ, 2545) และสามารถกินมะนาวหรือผลไม้ชนิดอื่นที่มีความเปรี้ยวมากๆ ได้ทุกครั้งที่เกิดความอยากบุหรี่ปะ จากข้อมูลการประชุมบุหรี่ปะกับสุขภาพ แห่งชาติครั้งที่ 7 ได้เสนอผลวิจัยพบว่า วิตามินซี มีสารที่ช่วยลดความอยากนิโคติน ได้ และช่วยฟื้นฟูร่างกายที่ทรุดโทรม ให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า จึงมีการนำมาใช้เพื่อช่วยเลิกบุหรี่ปะ โดยการรับประทานผลไม้รสเปรี้ยวที่มีวิตามินซีสูง โดยเฉพาะ มะนาว พบว่าเมื่อนำไปใช้แล้ว มีประสิทธิภาพได้ผลดีมาก เนื่องจากมะนาวมีผลต่อ การทำงานของต่อมรับรสชม ทำให้รสชาติของบุหรี่ปะเปลี่ยนไป การเลิกบุหรี่ปะด้วยการกินมะนาวส่วนใหญ่จะสามารถเลิกบุหรี่ปะได้ภายใน 2 สัปดาห์ และไม่อยากจะสูบบุหรี่ปะอีก ถือว่าชนะสารนิโคติน ทำให้ไม่อยากจะสูบบุหรี่ปะอีก ซึ่งเป็นอาการทางกาย คือความอยากจะหมดไป แต่อาการทางใจบางครั้งจะยังมีอยู่ เช่น เศร้า หงุดหงิดเหมือนคนอกหัก คนรอบข้างในครอบครัวหรือเพื่อน ๆ ต้องให้กำลังใจ การใช้มะนาวช่วยเลิกบุหรี่ปะสามารถทำให้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ลดและเลิกบุหรี่ปะได้สำเร็จ (วารสารจดหมายเหตุทางการแพทย์, 2555) ส่วนใหญ่ผู้ที่เลิกบุหรี่ปะได้จริงจะเกิดจากความตระหนัก และรู้ถึงพิษภัยอันตรายของบุหรี่ปะ จึงไม่กลับมาสูบบุหรี่ปะอีกตลอดไป



2. หญ้าดอกขาว

สรรพคุณ ใบ จะมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระโดยรวม (total antioxidant capacity) ที่สูงที่สุด โดยมีสารประเภทฟีนอลิก (total phenolics) และสารกลุ่มคาเทชิน (catechin) ฟลาโวนอยด์ (flavonoid) ไอโซฟลาโวน (isoflavone)



สารออกฤทธิ์และฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา เช่น ขับ ปัสสาวะ ป้องกันไม่ให้ไตถูกทำลาย ต้านแบคทีเรีย ต้านมาลาเรีย ลดไข้ แก้ปวด แก้อักเสบ คลายกล้ามเนื้อเรียบ ต้านการเกิดแผล ต้านเบาหวาน ต้านการกระจายของมะเร็ง ต้านไม่ให้รังสีแกมมาทำลายเซลล์ เป็นต้น วิธีการ คือ นำหญ้าดอกขาวทั้ง 5 ชนิด จำนวน 2-3 ต้น ใส่น้ำพอท่วมยา ต้มเดือดนาน 10 นาทีแล้วกินบ่อย ๆ หรือใช้ในรูปแบบของชาชงขนาด 3 กรัม วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร และประโยชน์ที่ได้จากการใช้สมุนไพรหญ้าดอกขาวในรูปแบบการนำไปเคี้ยว พบว่าสมุนไพร หญ้าดอกขาวใช้ในลักษณะลูกอมแล้วดื่มก่อนการสูบบุหรี่ทุกครั้ง มีฤทธิ์ที่เด่นชัด คือ หลังการอมแล้วจะทำให้รสชาติของบุหรี่เปลี่ยนไปทันทีหลังการใช้ครั้งแรก และครั้งต่อไป ทำให้ไม่อยากจะสูบบุหรี่ในที่สุด และลดจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบต่อวันได้อย่างรวดเร็วภายใน 1-2 สัปดาห์ ไม่ว่าจะสูบนิกหรือเบามาก่อนก็ตาม นอกเหนือจากจะทำให้เลิกบุหรี่แล้ว ยังมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น เลือดจะมีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น ทำให้ปริมาณก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ที่คั่งค้างในปอดลดลง



อย่างเห็นได้ชัด และที่สำคัญมีผลข้างเคียงในการเลิกบุหรี่ เช่น กระวนกระวาย

สมาธิแปรปรวน หรือหงุดหงิดน้อยมาก เป็นที่รู้จักกันดีว่ามีสรรพคุณช่วยลดความอยากบุหรี่ หลังจากถูกบรรจุเข้าสู่บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2555 ในส่วนยาพัฒนาจากสมุนไพร สำหรับลดความอยากบุหรี่ ในรูปแบบชง (รพ.) กินครั้งละ 2 กรัม ชงน้ำร้อนประมาณ 120-200 มิลลิลิตร หลังอาหาร วันละ 3-4 ครั้ง ในบางรายจะมีอาการ ปากแห้ง คอแห้ง

3. โปร่งฟ้า

สรรพคุณ

ช่วยอดบุหรี่

โปรงฟ้า โด่งดังในเรื่องการ“อดบุหรี่” มีผู้ทดลองปฏิบัติแล้วได้ผลระดับหนึ่ง โดยให้เอาใบสดของต้น “โปรงฟ้า”

1-2 ใบ เคี้ยวเวลาเกิดอาการ อดอยากดูดบุหรี่ ใบจะมีรสชาติหวานปะแล่มๆ เมื่อสูบบุหรี่เข้าไปจะเกิดปฏิกิริยาทำให้รสชาติบุหรี่เปลี่ยนไป รู้สึกพะอืดพะอม อดอยากจะอาเจียน หรือไม่อยากจะดูดบุหรี่อีก ต้องหยุดหรือทิ้งบุหรี่ทันที ถ้าผู้ติดบุหรี่ตั้งใจจริง ปฏิบัติ สม่าเสมอจนเคยชิน พอเกิดอาการตามที่กล่าวข้างต้น จะทำให้ไม่อยากจะสูบบุหรี่อีก หรือ เลิกสูบบุหรี่ไปตัวเองโดยปริยาย แต่ทั้งนี้จะต้องมีความตั้งใจอยากอดบุหรี่จริงๆ เพราะ โปร่งฟ้าเป็นแค่ตัวช่วยให้อดบุหรี่ได้ง่ายขึ้น



4. มะขามป้อม

สรรพคุณ

เป็นสมุนไพรพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่ง เพราะมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระอย่างวิตามินซีสูงมาก มีวิตามินซีสูง มีสารแทนนินช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานสูงขึ้น และมีวิตามินเอ วิตามินบี3 วิตามินซี ธาตุ



แคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และยังประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรต ใยอาหาร ลองนำมะขามป้อมมาเคี้ยวสดหรืออม ก็ได้เช่นกัน ประโยชน์มะขามป้อมหรือสรรพคุณมะขามป้อมนั้นมีมากมาย และยังใช้ เป็นยารักษาโรคบางชนิดได้อีกด้วย เนื่องจากมะขามป้อมมีรสเปรี้ยว รสฝาดจึงมีฤทธิ์ทำให้รสชาติของบุหรีเปลี่ยนไปและไม่อยากที่จะสูบบุหรี



5. กานพลู

สรรพคุณ

กานพลูมีสารประกอบอย่างฟีนอลิกในปริมาณมาก ซึ่งมีสรรพคุณช่วยเรื่องการต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย และกานพลูช่วยแก้อาการไอ ด้วยการอมดอกกานพลู ระหว่างอมอาจจะรู้สึกชาปากบ้างเล็กน้อย น้ำมันหอมระเหยของกานพลู ช่วยทำให้ประสาทสงบ สมุนไพรกานพลู ดอกตูม ใช้รับประทานเพื่อขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยระงับกลิ่นปาก ดับกลิ่นเหล่านี้ได้เป็นอย่างดี ด้วยการใชดอกตูมของกานพลูประมาณ 3 ดอก อมไว้ในปากจะช่วยลดกลิ่นปากลงไปได้บ้าง และยังเป็นส่วนผสมในน้ำยาบ้วนปากหลายชนิด การใช้ดอกกานพลู โดยอมดอกกานพลูแห้งจะแก้ความอยากบุหรีและระงับกลิ่นปากไปด้วยในตัว ช่วยเลิกบุหรีได้ง่ายขึ้น



6. ลูกจัน



สรรพคุณ

สรรพคุณทางยาของลูกจันคือ บรรเทาอาการท้องเสีย ช่วยบำรุงกำลังให้ร่างกาย แก้อาการนอนไม่หลับ นอกจากนี้ส่วนต่างๆ ของต้นจันยังนำมาใช้เป็นยาได้ เช่น แก่นใช้ แก้ไอ แก้ไข้

บำรุงตับและปอด เนื้อไม้ใช้แก้อาการอ่อนเพลีย แก้ไข้ ขับพยาธิ บำรุงเลือด และบำรุงหัวใจลดไขมันในเลือด และป้องกันเส้นเลือดอุดตัน ขับลม ลดการบีบเกร็งลำไส้ ด้านการอาเจียน กระตุ้นการหลั่งน้ำย่อย ลูกจันมีฤทธิ์ทำให้เกิดประสาทหลอนได้ ด้านปวดและอักเสบ ด้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้ท้องเสีย และมีต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องตับ กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ลดน้ำตาลในเลือด ยับยั้งการสร้างสาร prostaglandin ลูกจันจะมีขนาดเล็ก แต่ก็เปี่ยมไปด้วยสารฟลาโวนอยด์ (Flavonoid) ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยต้านอนุมูลอิสระ ลดอาการอักเสบ และอาจส่งผลยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง จะช่วยความอยากบูหรี่ได้บ้างเป็นการชั่วคราว



7.กล้วยหอม



สรรพคุณ

มีกรดอะมิโนทริปโตเฟน ซึ่งร่างกายจะเปลี่ยนเป็นซีโรโทนิน ฮอร์โมนแห่งความสุข เป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายผ่อนคลาย มีความสุข ช่วยลดความเครียดลงได้ จึงมีส่วนช่วยในการผ่อนคลายอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น

และในกล้วยหอม ยังมีวิตามิน B6 B12 โพแทสเซียม แมกนีเซียม ช่วยให้ร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้นจากการขาดนิโคติน อาจทานเป็นกล้วยหอมปั่นผสมน้ำผึ้งได้เช่นกัน นอกจากนี้กล้วยยังช่วยเพิ่มพลังให้แก่สมอง เพราะมีสารที่ช่วยทำให้มีสมาธิและมีการตื่นตัวตลอดเวลา

กล้วยก็มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยในการชะลอความแก่ตัวของร่างกาย สำหรับผู้ที่มีอาการนอนไม่หลับ อาการหงุดหงิดยามเช้า กล้วยก็ช่วยคุณได้เหมือนกัน ช่วยลดอาการหงุดหงิด ช่วยรักษาแผลในลำไส้เรื้อรัง เพราะกล้วยมีสภาพเป็นกลาง ทำให้ไม่เกิดการระคายเคืองในผนังลำไส้และกระเพาะอาหารด้วย

นอกจากนี้พบประโยชน์ของกล้วยหอมว่าในกล้วยหอมมีปริมาณโปแตสเซียม แมกนีเซียม วิตามิน A B6 B12 และ C สูงมาก ซึ่งวิตามิน B ในกล้วยหอมช่วยลดความเครียด และความอ่อนล้าของร่างกายจึงทำให้คนเราไม่ต้องหันไปพึ่งบูหรี่



เวลาเครียด นอกจากนี้พบว่าเมื่อบุคคลมีความเครียดจะมีอัตราเมตาโบลิซึมในร่างกายสูงและทำให้ไปแตสเซียมลดลง ดังนั้น การรับประทานกล้วยจึงช่วยให้ไปแตสเซียมในร่างกายสมดุลขึ้นซึ่งไปแตสเซียมช่วยทำให้สมองตื่นตัว การตื่นของหัวใจเป็นปกติ ควบคุมออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงสมองและช่วยปรับระดับน้ำในร่างกายได้ด้วย (ทัศนะ ไฝ่งาม, 2555:80)

สรุปจากการรวบรวมองค์ความรู้ที่ได้จากการให้บริการวิชาการแก่สังคม ในโครงการพัฒนาชุมชนต้นแบบด้านสุขภาพ และโครงการพัฒนาเครือข่ายความร่วมมือในการใช้พืชผักพื้นบ้านเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนในตำบลต้นตาล อำเภอเสนาห์ จังหวัดสระบุรี ปีงบประมาณ 2556 ซึ่งได้ข้อค้นพบว่าพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านบางชนิดที่มีอยู่ในท้องถิ่น จังหวัดสระบุรี (งานบริการวิชาการ, 2555) นั้นมีประโยชน์ช่วยให้ผู้ติดบุหรี่ ในชุมชนต้นตาลสามารถเลิกบุหรี่ได้ จึงทำการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมและรวบรวมสาระสำคัญไว้ในคู่มือการเลิกบุหรี่ด้วยพืชผักสมุนไพร โดยการใช้พืชผักสมุนไพรพื้นบ้านในการช่วยเลิกบุหรี่เป็นอีกวิธีที่ช่วยให้ประหยัดค่าใช้จ่ายและสามารถหาสมุนไพรได้ตามท้องถิ่นของตัวเองได้ง่าย เพื่อให้ผู้สนใจนำไปเป็นแนวทางในการเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง หรือถ่ายทอดแก่ผู้อื่นอันจะนำมาซึ่งการมีสุขภาพที่ดีตามมา



เอกสารอ้างอิง

- งานบริการวิชาการ.(2555).**คู่มือพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านเพื่อสุขภาพ**.สระบุรี: วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สระบุรี.
- ทัศนะ ไฝ่งาม.(2555). **กล้วย..ผลไม้มหัศจรรย์**. กรุงเทพฯ : โพลินีบูคเน็ต จำกัด (มหาชน)
- มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนาสุขภาพ, 2554. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://www.smokefreeschool.net> วันที่สืบค้น 21 เมษายน 2557.
- วารสารจดหมายเหตุทางการแพทย์ ปี 2555, December ปีที่: 95 ฉบับที่ Supple 12 หน้า S76-S82 คำสำคัญ Smoking cessation, Fresh lime, Nicotine gum, Cravings
- วารุณี เวชกามา และกรองจิต วาทีสาธกกิจ.(2545).**เลิกบุหรี่ด้วยวิธีง่ายๆ**. กรุงเทพฯ : มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนาสุขภาพ.
- แสงเดือน สุวรรณรัศมี และ คณะ.(2550).**สู้อภัยไทยไร้ควันบุหรี่:บันทึกไว้เป็นประวัติศาสตร์**.พิมพ์ครั้งที่ 2.กรุงเทพฯ : มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนาสุขภาพ.