

การดูแลสุขภาพด้วยชาตามศาสตร์แพทย์จีน

เขียนโดย แพทย์จีนวรรณวิมล เชี่ยวเชิงชล
สถาบันการแพทย์ไทย-จีน

ในสมัยโบราณจีนได้ค้นพบประโยชน์ของใบชา นอกจากชงน้ำดื่มเป็นน้ำชาแล้ว ยังมีการใช้ใบชาในทางการแพทย์ด้วย ยุคแรกๆแพทย์แผนจีนโบราณใช้ใบชาในการเฝ้าระวังรักษาโรคแบบง่ายๆ เช่น ดื่มน้ำชาเพื่อให้ชุ่มคอ ลดเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร เป็นต้น โดยใช้สมุนไพรจีนอย่างเดียวหรือใช้สมุนไพรจีนร่วมกับใบชา โดยนำไปชงแช่น้ำหรือต้ม เป็นวิธีการดูแลสุขภาพด้วยตำรับชาแบบดั้งเดิม การดื่มชาทุกวันเชื่อว่ามีผลช่วยป้องกันโรคต่างๆ ชะลอวัย ปรับการทำงานของอวัยวะทั้งห้า (ตับ, หัวใจ, ม้าม, ปอดและไต) บำรุงร่างกายให้แข็งแรงรวมถึงเป็นการช่วยเสริมในการรักษาโรคด้วย

ประโยชน์ของการดื่มชา

ปัจจุบันมีงานวิจัยที่ยืนยันว่า ในใบชามีสารหลายอย่างที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ได้แก่

- สารแทนนิน (tannin) เป็นส่วนประกอบที่สำคัญในใบชา มีกลุ่มสารให้สีเหลือง มีกลิ่น รสฝาด ส่วนผงสีน้ำตาลที่สกัดจากใบชามี เอมไซม์ป้องกันการแข็งตัวของเลือด ช่วยการไหลเวียนเลือด ลดอาการอักเสบ บรรเทาอาการท้องเสียได้
- กาเฟอีนหรือคาเฟอีน (Caffeine) ในน้ำชาช่วยให้กระปรี้กระเปร่า บรรเทาความอ่อนล้า ดับกระหาย ช่วยกระตุ้นระบบประสาทและหัวใจ แต่ในชาการออกฤทธิ์จะน้อยกว่าในกาแฟ ช่วยในกระบวนการเมตาบอลิซึม ช่วยย่อยอาหารหลังจากทานอาหารมันๆ ดังนั้นร้านอาหารจีนจึงมักนำชาก็กมาเสิร์ฟหลังอาหารนั่นเอง
- ซิลิคอน(Silicon) ในใบชาช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดขาว และสร้างภูมิต้านทานโรค
- น้ำมันหอมระเหยในใบชา มีสารธรรมชาติ ฟลาโวนอยด์ (flavonoid) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ

ประเภทของชา



1. **ชาเขียว** สรรพคุณ ชะลอวัย ป้องกันแบคทีเรีย ช่วยย่อย ลดไขมันในเลือด ป้องกันการเกิดมะเร็ง
2. **ชาแดง** สรรพคุณ ป้องกันการเกิดกระดูกพรุนในเพศหญิง ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ต้านอนุมูลอิสระ
3. **ชาดำ** สรรพคุณ ช่วยลดไขมัน เสริมภูมิคุ้มกัน เสริมการทำงานของระบบขับถ่าย ชะลอวัย เสริมการทำงานของระบบประสาท ลดความดัน ลดน้ำตาลในเลือด
4. **ชาอู่หลง** สรรพคุณ ละลายไขมัน ลดคอเลสเตอรอล (Cholesterol) ต้านการเกิดเนื้องอก ช่วยเรื่องภูมิแพ้ ผิวหนัง การระคายเคืองผิวได้

5. **ชาขาว** สรรพคุณป้องกันและช่วยรักษาโรคเบาหวาน ขับพิษระบายความร้อน โบราณใช้รักษาโรคหัด เนื่องจากมีวิตามินเอจึงช่วยบำรุงสายตา
6. **ชาดอกไม้** เป็นชาที่ประกอบเข้ากับดอกไม้ เช่น มะลิ กุหลาบ เป็นต้น สรรพคุณขึ้นกับชนิดของชาและดอกไม้ที่นำมาผสมกัน โดยมักใช้ชาเขียว
7. **ชาสมุนไพร** สรรพคุณขึ้นกับสมุนไพรที่นำมาใช้ เช่น ดอกเก๊กฮวย เห็ดหลินจือ เป็นต้น

การดื่มชาตามเวลา

ตามศาสตร์แพทย์จีนควรดื่มชาตามเวลาหากดื่มชาที่มีฤทธิ์ช่วยถ่ายควรดื่มตอนเช้าตรู่ขณะที่ท้องว่างจะทำให้ดูดซึมได้ดีขึ้น, ชาที่มีฤทธิ์สงบจิต ควรดื่มตอนก่อนนอน เป็นต้น

- ช่วงเช้าตรู่ควรดื่มชาเขียว ทำให้กระปรี้กระเปร่าสดชื่นแจ่มใส
- ช่วงเช้าควรดื่มชาดอกไม้เช่นชาดอกมะลิ หรือชาที่มีกลิ่นหอมๆ
- ช่วงบ่ายควรดื่มชาแดง ทำให้สดชื่นแก้ง่วง

การดื่มชาตามฤดูกาล

ฤดูร้อน ความร้อนจะทำลายสารน้ำในร่างกาย ควรดื่มชาเขียวหรือชาที่รสขม ฤทธิ์เย็น อาจเพิ่มเก๊กฮวยชาดอกสายน้ำผึ้ง ทำให้ร่างกายรู้สึกเย็นสดชื่น

ตัวอย่าง ชาที่ควรดื่มในฤดูร้อน **ชาฟัก**

ส่วนประกอบ ฟัก 1 kg. ขิงนิดหน่อย

วิธีทำ

1. นำฟักปอกเปลือกเอาไส้ออก ตัดเป็นชิ้นๆ
2. ต้มในน้ำ 1.6 ลิตร หลังน้ำเดือดใส่แผ่นขิงและฟัก ต้มนาน 40 นาที
3. ปิดไฟ ปิดฝาแช่อบต่อไว้ 20 นาที จึงนำน้ำมาดื่ม

ใช้กับผู้มีอาการ บวม น้ำ กระจายน้ำ



ฤดูหนาว หน้าหนาวหายใจในร่างกายมักถูกทำลาย ควรดื่มชาแดงหรือชาที่มีรสหวาน ฤทธิ์อุ่น ร่างกายได้รับความเย็นส่งผลกระทบการทำงานของอวัยวะต่างๆ อาจทำให้โรคที่เป็นอยู่เป็นหนักขึ้นได้

ตัวอย่างชาที่ดื่มในฤดูหนาว **ชาจือชู**

ประกอบด้วย จือชู (紫苏, ใบงาช้าง) 5g, ไปจื่อ (白芷, โกรฐสอ) 4g และชาเขียว 5g

ปริมาณการดื่มสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง

ใช้กับผู้มีอาการ เป็นหวัดหน้าหนาว คัดจมูก น้ำมูกไหล

เอกสารอ้างอิง

李蔓荻, 雪蓝沙.(2009).The Complete Book Of Tea And Health. Guangdong World Books Publishing Company

