



**กระเพรา** นั้น เป็นไม้ล้มลุก มีความสูง ประมาณ ๓๐-๖๐ เซนติเมตร โคนต้นออกแข็ง กระเพราแดง จะมีลำต้นสีแดงอมเขียว กระเพราขาว จะมีลำต้นสีเขียวอมขาว และยอดอ่อนมีขนสีขาว มีใบ เป็นใบเดี่ยวสีเขียวรูปรีออกตรงข้ามกัน ปลายใบมน หรือแหลม โคนใบแหลม ขอบใบ เป็นจักฟันเลื่อย และเป็นคลื่น แผ่นใบ มีขนสีขาว ส่วนดอกกระเพรา จะออกเป็นช่อที่ปลายยอด ดอกสีขาวแกมม่วงแดง ผลเป็นผลแห้ง ขนาดเล็ก เมื่อแตกออก จะมีเมล็ดสีดำถึงน้ำตาลคล้ายรูปไข่

**กระเพรา** จัดเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่ง มีสรรพคุณทางยา ช่วยรักษาโรคได้หลายชนิด ทั้งตำรับยาไทย และต่างประเทศ โดยตำราสมุนไพรไทยบ้านเรา ได้บรรยายสรรพคุณของกระเพราเอาไว้ว่า รสฉุน ร้อน ช่วยขับลมแก้ซาง แก้ท้องขึ้น จุกเสียดแน่นท้อง ปวดท้อง ช่วยในการย่อยอาหาร และช่วยบำรุงธาตุ เป็นต้น และในต่างประเทศ มีการใช้กระเพราในการรักษาโรคกันอย่างกว้างขวางยิ่งกว่าบ้านเราเสียอีก โดยเฉพาะประเทศอินเดีย ถือว่ากระเพรา เป็นยารักษาโรคได้ทุกโรค และยังจัดเป็นราชินีแห่งสมุนไพร (The Queen of herbs) หรือเป็นยาอายุวัฒนะ (The Elixir of life) เลยทีเดียว

## สรรพคุณของกะเพรา และประโยชน์ในการรักษาโรค

๑. กะเพรามีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง แก้อาการมวนท้อง ช่วยขับลม ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง ช่วยลดการบีบตัวของลำไส้ได้ด้วย
๒. ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันอาการเจ็บป่วยจากอากาศหนาวได้ดี
๓. ช่วยยับยั้งการอักเสบได้เป็นอย่างดี เพราะกะเพรา มีสารระเหยสำคัญที่มีฤทธิ์ต่อต้านการอักเสบได้ ซึ่งให้ผลลัพธ์เทียบเท่ากับยาแอสไพริน ที่ลดอาการอักเสบนั่นเอง
๔. กะเพรา ช่วยต่อต้านการเจริญเติบโตของเชื้อโรค เชื้อแบคทีเรีย และเชื้อจุลินทรีย์บางชนิดได้
๕. ช่วยลดระดับของไขมัน และปริมาณคอเลสเตอรอลในร่างกาย ทำให้ระดับของน้ำตาลลดลง ช่วยรักษาและป้องกันโรคเบาหวาน แกรมยังมีประสิทธิภาพในการช่วยเพิ่มไขมันดีในร่างกายด้วย
๖. ช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ลดการเกิดกรด แล้วเพิ่มการผลิตสารเยื่อเมือกในกระเพาะอาหาร ช่วยสมานแผลและป้องกันไม่ให้เยื่อบุกระเพาะอาหารถูกทำลายได้
๗. กะเพราเป็นยาช่วยบำรุงหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจที่ไม่แข็งแรงสามารถกลับมาทำงานได้ปกติ ลดโอกาสที่จะเกิดโรคเกี่ยวกับหัวใจได้
๘. ช่วยขยายหลอดเลือด สามารถลดความดันเลือดได้ ช่วยยับยั้งการเกาะตัวของเกล็ดเลือด เพิ่มเวลาในการแข็งตัวของเลือด
๙. กะเพรามีประโยชน์ต่อดับ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการกำจัดสารพิษของตับได้เป็นอย่างดี ช่วยลดการตกค้างของสารพิษ ที่อาจสะสมอยู่ในร่างกาย
๑๐. กะเพรามีสารที่เป็นน้ำมันหอมระเหย ชื่อว่า ยูจินอล แกรมมาคาร์โยฟิลิน และเมทิลยูจินอล มีฤทธิ์ช่วยต่อต้านการเกิดเชื้อสิว ที่ปัจจุบันมีการทดลองพัฒนา เพื่อนำสารสกัดไปใช้ช่วยรักษาสิวได้ด้วย

## ประโยชน์ทางยาของกะเพรา

ใบและยอด ทั้งสด และแห้ง มีรสเผ็ดร้อนฉุน ใช้แก้จุกเสียด แน่นท้อง โรคระเพาะ ลดน้ำตาลในเลือด ใบแห้งบดเป็นยานัตถุ์แก้คัดจมูก

### การใช้รักษาอาการแน่นจุกเสียด

สำหรับผู้ใหญ่ และเด็กโต ใช้ใบสด ๑ กำมือ หรือใบสด ๒๕ กรัม ต้มกับน้ำให้เดือด แล้วเอาน้ำนั้นดื่ม หากใช้ใบกะเพราแห้ง ควรมีน้ำหนัก ๔ กรัม เอามาต้มกับน้ำแล้วดื่มครั้งละ ๑ แก้ว จนมีอาการดีขึ้น

สำหรับเด็กก่อน ใช้ใบสด ๓ ใบ ผสมเกลือบดให้ละเอียด ผสมกับน้ำผึ้งหยอดใส่ปากเด็กก่อน ๒-๓ หยด นาน ๒-๓ วัน จะช่วยขับลมออกมาได้หมด

### การใช้รักษาโรคระเพาะ

กินใบกะเพราสดทุกวัน แก้อาการโรคระเพาะได้ การทดลองในสัตว์ทดลอง ได้ผลดี

### การใช้ลดน้ำตาลในเลือด

กินใบกะเพราสดทุกวัน ลดน้ำตาลในเลือดได้ หรือใช้ในรูปของการต้มก็ได้ ซึ่งเป็นชาก็ได้ ควรกินควบคู่ไปกับยาแผนปัจจุบัน แล้วสังเกตอาการกับระดับน้ำตาลในเลือดแต่ละครั้งที่เจาะเลือด จากการทดลองป้อนสารสกัดใบกะเพราด้วยแอลกอฮอล์ ๕๐% พบว่าสามารถลดระดับน้ำตาลในเลือดของสัตว์ทดลองได้มากกว่าร้อยละ ๓๐%