



โหระพา มีถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้คือแถบประเทศไทย ฟิลิปปินส์ อินโดนีเซีย ฯลฯ แต่ได้มีการกระจายพันธุ์ไปทั่วโลกหลายพันปีมาแล้ว โดยเฉพาะประเทศในแถบเอเชียและยุโรป กล่าวกันว่าอาณาจักรโรมันได้นำโหระพาไปเผยแพร่ทั่วยุโรป แล้วจึงกระจายไปทั่วโลกในเขตร้อนและอบอุ่นทั่วโลก โหระพาจึงนับเป็นพืชจากแถบโลกเก่าทางตะวันออกที่แพร่หลายที่สุดชนิดหนึ่งจนอาจกล่าวได้ว่าปัจจุบันการปลูกโหระพาในประเทศตะวันตกแถบอบอุ่น มีมากกว่าถิ่นกำเนิดเดิมคือเขตร้อนของเอเชียเสียอีก

นอกจากนี้ชื่อโหระพาภาษาอังกฤษคำว่า **Basil** มาจากภาษากรีก **basileus** แปลว่า "ราชา หรือ ผู้นำของปวงชน" ชื่อนี้เนื่องมาจากกลิ่นดูเครื่องหอมในราชสำนักของโหระพา และชื่ออื่นของโหระพาในภาษาแถบยุโรปต่างก็มีรากศัพท์มาจากคำว่าราชานี้ทั้งสิ้น ซึ่งเชื่อว่าโหระพาถูกใช้เป็นส่วนประกอบของสมุนไพรที่ราชวงศ์ยุโรปโบราณใช้ใส่น้ำอาบ ปัจจุบันโหระพาเป็นพืชที่มีการปลูกกันอย่างแพร่หลายในทวีปเอเชีย ยุโรป อเมริกาใต้และแอฟริกา สำหรับในประเทศไทยสามารถพบได้ทั่วทุกภาคของประเทศ รวมถึงสามารถปลูกได้ทั่วทุกภาคของประเทศเช่นกัน โดยโหระพาที่ปลูกกันทั่วไปในประเทศไทยส่วนมากเป็นพันธุ์พื้นเมืองที่ปลูกต่อๆ กันมา โดยเก็บเมล็ดพันธุ์เอง และต่อมาบางที่เกิดจากการกลายพันธุ์ไปแต่ก็ยังไม่มีการแบ่งแยกเป็นแต่ละพันธุ์อย่างชัดเจน

โหระพา ประโยชน์และสรรพคุณทางยาที่น่าสนใจ

นอกจากโหระพาจะมีกลิ่นหอม ช่วยทำให้อาหารน่ากินแล้ว สรรพคุณของโหระพายังมีตามนี้เลยคะ

๑. แก้ปวดฟัน

น้ำมันหอมระเหยจากใบโหระพามีส่วนช่วยลดอาการปวดและแก้อักเสบ โดยให้คั้นน้ำจากใบแล้วเอาสาลีก้อนเล็ก ๆ ชุบน้ำคั้นจากใบแล้วอุดโพรงฟันที่ปวด แก้ปวดฟัน

๒. ช่วยให้เจริญอาหาร

กลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยที่มีอยู่ในใบโหระพามีสรรพคุณช่วยขับลม ทำให้เจริญอาหาร

๓. แก้ปวดหัว แก้หวัด

น้ำมันหอมระเหยจากใบโหระพายังแก้อาการปวดหัว และแก้หวัดได้ด้วย นะคะ โดยใช้ยอดอ่อนต้มกับน้ำดื่มเป็นชา หรือกินเป็นผักสด

๔. แก้ไอ

คั้นน้ำจากใบโหระพาประมาณ ๒-๔ กรัม แล้วนำน้ำโหระพามาผสม น้ำผึ้งเล็กน้อย จิบแก้ไอและหลอดลมอักเสบได้ หรือจะใช้ใบโหระพาพร้อมกับขิงก็ได้เช่นกันคะ

๕. ช่วยย่อยอาหาร แก้อืดท้องเฟ้อ

ใบโหระพาช่วยขับลมในลำไส้ แก้อืดท้องเฟ้อ แก้อาเจียน โดยนำใบโหระพาล้างสะอาด ๒๐ ใบ ชงน้ำร้อนแล้วจิบเป็นชา

๖. แก้บิด ช่วยระบาย

เมล็ดของโหระพามีเมือกที่ช่วยหล่อลื่นลำไส้ ช่วยเพิ่มปริมาณกากใยอาหารทำให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น โดยใช้เมล็ดโหระพาแช่น้ำ กินแก้ปวดท้องบิด ช่วยระบาย

๗. ช่วยให้ความรู้สึกสงบ

น้ำมันโหระพามีกลิ่นหอมหวาน มีคุณสมบัติช่วยให้เกิดความรู้สึกสงบเมื่อสูดดม ช่วยให้มีสมาธิ และลดอาการซึมเศร้า

๘. โหระพา ไล่ยุงได้อยู่หมัด

ยุงจัดเป็นพาหะนำโรคติดต่ออันตรายอย่างโรคไข้เลือดออก โรคเท้าช้าง และยังทำให้เกิดอาการคันเมื่อโดนยุงกัดอีกด้วยนะคะ แต่หากใครอยากไล่ยุง กลิ่นและน้ำมันที่อยู่ในโหระพาจะช่วยไล่ยุงได้ อีกทั้งหากเก็บใบโหระพามาต้มในน้ำเปล่า ๑๑๐ มิลลิลิตร ประมาณ ๒-๓ ชั่วโมง แล้วเติมวอดก้าขนาด ๑๑๐ มิลลิลิตร ผสมลงไป จากนั้นเทใส่ขวดสเปรย์ ก็จะได้สเปรย์ไล่ยุงจากโหระพาที่สามารถใช้ฉีดตามตัว (ยกเว้นบริเวณใบหน้า ตา จมูก และปาก) เพื่อป้องกันยุงเมื่อออกข้างนอกได้ด้วย

๙. ข่าเชื้อสิว

ผลการศึกษาจากมหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า สารสกัดเอทานอลของใบโหระพามีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของการเกิดสิวได้ดีที่สุด เมื่อเทียบกับพืชตระกูลโหระพาอื่น ๆ เช่น กะเพรา เป็นต้น