

# หญ้าดอกขาวกับการเลิกบุหรี่



"หญ้าดอกขาว" เป็นหญ้าที่พบทั่วไปในประเทศไทยมีสรรพคุณในการช่วยลดการสูบบุหรี่ได้เนื่องจากสมุนไพรหญ้าดอกขาวมีสารไนเตรตซึ่งมีฤทธิ์ทำให้ประสาทรับรสบริเวณลิ้นรู้สึกชาทำให้ผู้ที่บริโภคเข้าไปไม่รับรู้รสชาติใดๆ จึงไม่รู้สึกอยากบุหรี่ เนื่องจากหญ้าดอกขาว เป็นกลุ่มที่มีโปแซสเซียมสูง การใช้ควรระวังในรายที่มีประวัติโรคหัวใจ สำหรับผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นอาจมีอาการคอแห้ง ปากแห้ง เป็นต้น

## ชาหญ้าดอกขาว....ได้มาอย่างไร



1. เก็บหญ้าดอกขาว



2. ตากแดดให้แห้ง



3. ตัดเป็นชิ้นเล็กๆ



4. ห่อด้วยผ้าขาวบาง



5. ชงด้วยน้ำร้อน (ชาหญ้าดอกขาว)

## วิธีการดื่มชาหญ้าดอกขาว

ส่วนประกอบ :

ใน 1 ชง ชงผ้าขาว (น้ำหนักผงยา 3 กรัม)

ประกอบด้วย :

หญ้าดอกขาวทั้งต้น 2.5 กรัม

ใบเตย 0.5 กรัม แต้ งกลิ่น ใบเตย

สรรพคุณ :

เป็นยาสมุนไพรช่วยลดอาการอยากสูบบุหรี่

สามารถช่วยลดน้ำหนักได้

วิธีใช้ :

ใส่ 1 ชง ลงในถ้วยแก้ว รินน้ำต้มเดือดลงไป

แช่ไว้ประมาณ 10 - 20 นาที ใช้ดื่มได้ทุกเวลา

ตามต้องการ

คำเตือน :

การดื่มน้ำหญ้าดอกขาวอาจทำให้

การรับรสของลิ้นเปลี่ยนไป





## หญ้าบ้านๆ ก็มีประโยชน์

### สรรพคุณทางสมุนไพร

ใช้ทั้งต้นต้มน้ำรับประทานแก้ปวดท้อง  
ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ

ใบสด ตำให้ละเอียด ปัดเสมานแผล  
ทำให้เย็น หรือผสมกับน้ำมันมะกอก กรองเอาแต่น้ำ หยอดตา  
แก้ตาแดง ตาฝ้า ตาเปื่อย ตาแฉะ

แพทย์จีน ใช้ทั้งต้นตำพอกนม แก้มคัก นมหลง  
แก้บวม และคุดหนอง

ส่วนภาคเหนือ ใช้ทั้งต้นและรากตากแห้งบดเป็นผง  
รักษาแผลสด แผลเรื้อรัง ผิวหนังพุพอง ห้ามเลือด

ตำรายาไทยใช้ทั้งต้น แก้ไข้ แก้ไอ ดิช่าน้ำสสาวะ  
รดที่นอน ใบสด แก้กกลากเกลื้อน เรื้อนทวาร ใต้คอกยาพื้นบ้าน  
ใช้ทั้ง 5 (ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล) 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 4 ถ้วย  
ดื่มแก้คุดหนอง บำรุงเลือด ลดอาการปวด ลดความดัน



## จัดทำโดย

- คณะทำงาน โครงการสานพลังชุมชนท้องถิ่นตำบลริมปิง  
ตำบลชัยบุรี
- กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลริมปิง
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างสุขภาพ (สสส.)
- นักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพชั้นปีที่ 4 สาขารณสุขศาสตร์  
(การส่งเสริมสุขภาพ) มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์  
เว็บไซต์เพิ่มเติม : [www.rimping-lp.org](http://www.rimping-lp.org)

# ชาหญ้าคอกขาว



## โครงการสานพลังชุมชนท้องถิ่น

## ตำบลริมปิงตำบลชัยบุรีตำบลชัยบุรี

