



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

# 4 ตัวช่วย เลิกบุหรี่



# กานพลู



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สารสำคัญในดอกกานพลู ทำให้เกิดอาการชาในปากเล็กน้อย  
ซึ่งจะทำให้อาการอยากสูบบุหรี่ลดลง อีกทั้งน้ำมันหอมระเหย  
จากดอกกานพลู ช่วยทำให้ทางเดินหายใจหอมสดชื่น  
และช่วยลดกลิ่นปากได้

## วิธีใช้

ใช้ดอกกานพลู 2 - 3 ดอก  
อมไว้ในปากประมาณ 5 - 10 นาที



# ชาหญ้าดอกขาว



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

มีฤทธิ์ทำให้เส้นชาส่งผลให้ความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ลดลง  
และเมื่อสูบบุหรี่หลังจากดื่มชาหญ้าดอกขาว  
จะรู้สึกคลื่นไส้อาเจียน

## ขนาดและวิธีใช้

รับประทานครั้งละ 2 กรัม  
ชงน้ำร้อนประมาณ 120-200 มิลลิลิตร  
หลังอาหาร วันละ 3 - 4 ครั้ง

## เป็นยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ

อาการไม่พึงประสงค์ ปากแห้ง คอแห้ง

## ข้อควรระวัง

ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคไต เนื่องจากชาหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง



# มะนาว

เปลือกมะนาวมีผลต่อการทำงานของต่อมรับรสสูงม  
ทำให้รสชาติของบุหรีเปลี่ยนไป

## วิธีใช้

หั่นมะนาวทั้งเปลือกเป็นชิ้นพอคำ  
รับประทานทุกครั้งเมื่อมีความรู้สึกอยากรสบุหรี



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



# การฝังเข็ม



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ช่วยทำให้ผู้ติดบุหรี่มีความรู้สึกอยากสูบบุหรี่ลดลง  
หรือถึงขั้นเลิกสูบได้

เนื่องจากการฝังเข็มมีผลทำให้เพิ่มการผลิตสาร serotonin  
ในสมองส่วน hypothalamus ซึ่งเป็นสารสื่อประสาท  
ที่กำหนดที่ ควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกอยาก  
หรือเบื่ออาหาร การย่อยอาหาร  
และควบคุมการนอนหลับ  
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้

