



ขมิ้นชัน มีสรรพคุณมากมาย ภาพจาก doctor-healthcare.com



หอมแดง พืชสมุนไพรที่พบในครัวไทย ภาพจาก rositacorrer.com



สมุนไพรกระชายขาว ภาพจาก sanook.com

## มรดกภูมิปัญญา'สมุนไพรไทย'ต้านโควิด

ในขณะที่โควิด-19 ระลอกที่ 3 กำลังแพร่ระบาดอย่างหนัก ทั่วโลกยังไม่มียารักษา และการฉีดวัคซีนยังไม่ครอบคลุมคนไทยทุกคน การศึกษาหาความรู้เรื่อง **สมุนไพรไทย** สร้างภูมิคุ้มกันจากโควิด-19 เป็นทางเลือกที่ได้รับความนิยมจากประชาชนเป็นจำนวนมาก

"สมุนไพรไทย" เป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่า และสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น มีสรรพคุณในการรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยต่างๆ นิยมนำมาใช้เป็นวัตถุดิบปรุงอาหาร ทำเครื่องสำอางและยาทางการแพทย์ วันนี้จะพาไปทำความรู้จักกับสมุนไพรไทยใกล้ตัว

เริ่มจาก **ฟ้าทะลายโจร** มีสรรพคุณแก้ไอ แก้เจ็บคอ แก้เจ็บคอ เป็นสมุนไพรพื้นบ้านรสขมที่นิยมนำมาใช้รักษาหวัด ตั้งแต่โบราณ ซึ่งประกอบด้วยสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพหลากหลายชนิด เช่น โดเทอร์ปีนอยด์ (Diterpenoids) ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) และโพลีฟีนอล (Polyphenols) ที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและการติดเชื้อ ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยบรรเทาอาการหวัดได้

อย่างไรก็ดี ที่มีการแชร์ข่าวฟ้าทะลายโจรป้องกันโควิดบนโลกออนไลน์ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ยืนยันว่า ฟ้าทะลายโจรได้รับการยอมรับและใช้รักษาควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน ที่ผ่านมาได้ศึกษาวิจัยผลของยา สารสกัดฟ้าทะลายโจรขนาดสูง มีสารแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide) ในผู้ป่วยโควิดอาการไม่หนัก จำนวน 309 ราย พบว่าสามารถยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส ลดความรุนแรงของโรคได้ แต่ไม่สามารถป้องกันโควิดได้



ฟ้าทะลายโจร ภาพจาก Clubsister.com

อีกหนึ่งสมุนไพรไทยที่ออกดอกตอนนี้ **กระชายขาว** ได้รับการยืนยันว่า "สารสกัดกระชายขาว" เป็นตัวช่วยหนึ่งที่มียฤทธิ์ต่อต้านโรคโควิด ทำให้เชื้อไวรัสไม่ขยายตัวอย่างรวดเร็ว เมื่อเชื้อไม่ขยายตัว เม็ดโลหิตขาว ซึ่งมีหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกัน สามารถสร้างภูมิคุ้มกันมากขึ้นได้มากพอฆ่าเชื้อโรคได้ โดยในหลอดทดลอง นักวิจัย ม.มหิดล เร่งพัฒนาสารสกัดกระชายขาวเพื่อใช้เป็นยาสำหรับโรค

โควิด คาดว่าใช้เวลา 1 ปีวิจัยและพัฒนาให้สำเร็จ โดยโครงการวิจัยด้านเชื้อไวรัสโคโรนาจากสมุนไพรไทย เป็นความร่วมมือระหว่าง คณะวิทยาศาสตร์ ม.มหิดล, คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามธิบดี ม.มหิดล และศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ (องค์การมหาชน) หรือ TCELS เน้นอนว่าเมื่อมีข่าวเผยแพร่ออกมาทำให้มีการนำกระชายขาวมาทำเป็นน้ำกระชายดื่มและจำหน่ายทั่วไป เป็นความหวังช่วยป้องกันโรค

## ระบาด

ยังมีสมุนไพรอีกหลายตัว อย่าง **พลูคาว** มีชื่อท้องถิ่นหลายชื่อ เช่น พลูคาว ผักคาวตอง ผักก้านตอง พบมากภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคอีสาน คนเหนือและอีสานใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือกินกับลาบอย่างเอร็ดอร่อย ข้อมูลจากสถาบันวิจัย กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ระบุว่า พลูคาวสามารถรักษาภาวะภูมิแพ้ หอบหืด เยื่อจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ การแพ้อาหาร ทั้งยังรักษาภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายด้วย นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยสนับสนุนว่ามีฤทธิ์ทำลายและยับยั้งเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ เอชดีเอ็ม และไวรัสก่อโรคมือเท้าปาก ปัจจุบันจีนใช้ พลูคาวเป็นส่วนผสมตำรับยารักษาโรคที่เกิดจากไวรัส และจดสิทธิบัตรไว้หลายรายการ

สมุนไพรพื้นบ้าน **ขมิ้นชัน** มีทุกบ้าน คนไทยนิยมใช้ในชีวิตประจำวัน ในครัว เพื่อเพิ่มสีส้ม แต่งกลิ่น และรสชาติของอาหาร รวมถึงใช้เป็นเครื่องสำอาง คุณประโยชน์มากมายที่แฝงอยู่ในขมิ้นชันจนยกเป็นซูเปอร์ฟู้ดแห่งเอเชีย ผลงานวิจัยพบว่า เคอร์คูมินอยด์ (curcuminoids) ในขมิ้นชันสามารถช่วยต้านอาการอักเสบ บรรเทาอาการปวดในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ยับยั้งเซลล์มะเร็งหลายชนิด บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ด้านเชื้อแบคทีเรียไวรัสได้ดี

ส่วน **กระเทียม** ซึ่งหาซื้อได้ง่าย ไทยมีภูมิปัญญาพื้นบ้าน ใช้พืชนี้รักษาหวัดมาช้านาน ด้วยคุณสมบัติต้านเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย ทั้งยังอุดมด้วยสารชีวภาพหลากชนิด เช่น อาร์จินีน (Arginine) โอลิโกแซ็กคาไรด์ (Oligosaccharides) ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ซีลีเนียม (Selenium) และอัลลิซิน (Allicin) การใช้กระเทียมช่วยรักษาอาการเจ็บคอ มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย และช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ส่วนใหญ่นำกระเทียมมาปอกเปลือกล้างให้ละเอียด แล้วรับประทานแบบสดๆ อย่างไรก็ตามกินกระเทียมอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ เช่น ปากเหม็น มีกลิ่นตัว แสบร้อนกลางอก ปวดท้อง

มาที่ **หอมแดง** มีสรรพคุณช่วยให้

หายใจสะดวกและโล่งขึ้น เป็นสมุนไพรที่ผู้เฒ่าผู้แก่นิยมนำมาทาบให้แตกแล้ววางไว้ใกล้ๆ ศีรษะ เพื่อให้เด็กสูดดมตามความเชื่อว่า ช่วยรักษาหวัดได้ ทางวิทยาศาสตร์หอมแดงมีสารประกอบกลุ่มออร์กาโนซัลเฟอร์ (Organosulfur) เช่น ไดอัลลิลไดซัลไฟด์ (Diallyl Disulphide) ไดอัลลิลไตรซัลไฟด์ (Diallyl Trisulfide) เอสอัลลิซิน (S-Allyl Cysteine) และอัลลิซิน (Allicin) มีคุณสมบัติต้านการอักเสบและช่วยรักษาโรคหวัดจากเชื้อไวรัสได้

**ชิง** มีสรรพคุณแก้ไอและขับเสมหะ มีการทดลองพบว่า ชิงแก้ตม่น้ำเตือดนาน 30 นาที ทำให้เม็ดเลือดขาวชนิดแมโครฟาจ จับกินไวรัสไข้หวัดใหญ่ได้ดีขึ้น แนะนำการทำงานๆ เอาชิงแกมมาหันให้เป็นแวน ต่ำและคั้นเอาน้ำ หรือนำมาต้มกับน้ำเปล่า 1 ลิตร โดยต้มประมาณ 5 นาที แล้วตักเอาชิงออก เอาแต่น้ำชิงมาดื่มขณะอุ่นๆ โดยดื่มครั้งละ 1 แก้ว เช้า กลางวัน และเย็น น้ำชิงจะช่วยลดน้ำมูกลงได้ หรือจะนำมาผสมกับน้ำมะนาว เติมน้ำผึ้งเล็กน้อยเพิ่มรสชาติการดื่ม

จากชิงมาที่ **ตะไคร้** สมุนไพรไทยในจานอร่อยของไทย มีคนน้อยมากที่รู้ว่าสามารถใช้รักษาหวัด หวัดใหญ่ แก้ไข้ แก้ปวดหัว ปวดท้อง เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกันได้ดีเยี่ยม ช่วยต้านอนุมูลอิสระ แก้อักเสบ และต้านไวรัสไข้หวัด เพียงแค่บดต้นตะไคร้ 3-4 ต้น ให้แตก นำมาต้มกับน้ำเปล่า 1 ลิตรให้เดือดแล้วยกลง รินเอาแต่น้ำมาจิบบ่อยๆ ตลอดวัน ตะไคร้เป็นสมุนไพรแก้คัดจมูกที่ได้ผลดี ช่วยแก้อาการน้ำมูกไหลจากหวัด

นับว่า "สมุนไพรไทย" ผลิตผลจากธรรมชาติที่อยู่คู่บ้านคูเมืองคนไทย มีสรรพคุณเป็นประโยชน์ สามารถนำมาปรับใช้ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันร่างกายเราให้แข็งแรง แต่ต้องไม่ลืมว่าสมุนไพรแต่ละชนิดนอกจากจะมีผลดีต่อสุขภาพแล้ว บางชนิดมีข้อจำกัดในการใช้ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว ต้องศึกษาอย่างละเอียดหรือได้รับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย.