

มรดกภูมิปัญญา'สมุนไพรไทย'ต้านโควิด

08 มิถุนายน พ.ศ. 2564 เวลา 11:04 น. [LINE Add @thaipest](https://lin.ee/ukteb32) (https://lin.ee/ukteb32)

Share

Tweet

แชร์ 55



ฟ้าทะลายโจร ภาพจาก Clubsister.com

(https://www.icmarkets.com/th/?

camp=29990&utm_source=Taboola&utm_medium=Tab08&

otmFenWp03iDPp0so0tOlgq7hwpawAQ#tblciGiAYOP4s5Y7Ti

otmFenWp03iDPp0so0tOlgq7hwpawAQ)

**เทรตฟอเร็กซ์ไปกับโบรกาที่มีความน่าเชื่อถือ
ระดับโลก**

IC Markets

(https://www.icmarkets.com/th/?

camp=29990&utm_source=Taboola&utm_medium=Tab08&

otmFenWp03iDPp0so0tOlgq7hwpawAQ#tblciGiAYOP4s5Y7Ti

otmFenWp03iDPp0so0tOlgq7hwpawAQ)

ในขณะที่โควิด-19 ระลอกที่ 3 กำลังแพร่ระบาดอย่างหนัก ทั่วโลกยังไม่มียารักษาและการฉีดวัคซีนยังไม่ครอบคลุมคนไทยทุกคน การศึกษาความรู้เรื่อง “สมุนไพรไทย” สร้างภูมิคุ้มกันจากโควิด-19 เป็นทางเลือกที่ได้รับความสนใจจากประชาชนเป็นจำนวนมาก

“สมุนไพรไทย” เป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่ทรงคุณค่าและสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น มีสรรพคุณในการรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยต่างๆ นิยมนำมาใช้เป็นวัตถุดิบปรุงอาหาร ทำเครื่องสำอาง และยาทางการแพทย์ วันนี้จะพาไปทำความรู้จักกับสมุนไพรไทยใกล้ตัว

เริ่มจาก “ฟ้าทะลายโจร” มีสรรพคุณแก้ไอ แก้อักเสบ แก้อาเจียน เป็นสมุนไพรพื้นบ้านรสขมที่นิยมนำมาใช้รักษาหวัดตั้งแต่โบราณ ซึ่งประกอบด้วยสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพหลากหลายชนิด เช่น ไดเทอร์ปีนอยด์(Diterpenoids) ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) และโพลีฟีนอล (Polyphenols) ที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและการติดเชื้อ ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยบรรเทาอาการหวัดได้

อย่างไรก็ดี ที่มีการแชร์ข่าวฟ้าทะลายโจรป้องกันโควิดบนโลกออนไลน์ กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ยืนยันว่า ฟ้าทะลายโจร ได้รับการยอมรับและใช้รักษาควบคู่กับการแพทย์แผนปัจจุบัน ที่ผ่านมา ได้ศึกษาวิจัยผลของยาสารสกัดฟ้าทะลายโจรขนาดสูง มีสารแอนโดรกราโฟไลด์ (Andrographolide) ในผู้ป่วยโควิดอาการไม่หนัก จำนวน 309 ราย พบ สามารถยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส ลดความรุนแรงของโรคได้ แต่ไม่สามารถป้องกันโควิดได้



สมุนไพรกระชายขาว ภาพจาก sanook.com

อีกหนึ่งสมุนไพรไทยที่ฮอตมากตอนนี้ “กระชายขาว” ได้รับการยืนยันว่า “สารสกัดกระชายขาว” เป็นตัวช่วยหนึ่งที่มีฤทธิ์ต่อต้านโรคโควิด ทำให้เชื้อไวรัสไม่ขยายตัวอย่างรวดเร็ว เมื่อเชื้อไม่ขยายตัว เม็ดโลหิตขาว ซึ่งมีหน้าที่สร้างภูมิคุ้มกัน สามารถสร้างภูมิขึ้นมาคุ้มกันได้มากพอฆ่าเชื้อโรคได้ โดยในหลอดทดลอง นักวิจัย ม.มหิดล เร่งพัฒนาสารสกัดกระชายขาวเพื่อใช้เป็นยาสำหรับโรคโควิด คาดว่า ใช้เวลา 1 ปี วิจัยและพัฒนาให้สำเร็จ โดยโครงการวิจัยต้านเชื้อไวรัสโคโรนาจากสมุนไพรไทย เป็นความร่วมมือระหว่าง คณะวิทยาศาสตร์ ม.มหิดล คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาธิบดี ม.มหิดล และศูนย์ความเป็นเลิศด้านชีววิทยาศาสตร์ (องค์การมหาชน) หรือ TCELS เน้นอนว่า เมื่อมีข่าวเผยแพร่ออกมา ทำให้มีการนำกระชายขาวมาทำเป็นน้ำกระชายดื่มและจำหน่ายทั่วไป เป็นความหวังช่วยป้องกันโรคระบาด

ยังมีสมุนไพรอีกหลายตัวอย่าง “พลูคาว” มีชื่อท้องถิ่นหลายชื่อ เช่น พลูคาว ผักคาวตอง ผักก้านตอง พบมากภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคอีสาน คนเหนือและอีสานใช้เป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือกินกับลาบอย่างเอร็ดอร่อย ข้อมูลจากสถาบันวิจัย กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ระบุว่า พลูคาวสามารถรักษาภาวะภูมิแพ้ หอบหืด เยื่อぶตาอักเสบจากภูมิแพ้ การแพ้อาหาร ทั้งยังรักษาภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ช่วยเสริมภูมิต้านทานให้ร่างกายด้วย นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยสนับสนุนมีฤทธิ์ทำลายและยับยั้งเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ เอชส์ เอ็ม และไวรัสก่อโรคมือเท้าปากเปื่อย ปัจจุบันจึงใช้พลูคาวเป็นส่วนผสมตำรับยารักษาโรคที่เกิดจากไวรัส และจดสิทธิบัตรไว้หลายรายการ



พลูคาว สมุนไพรไทย เสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย

สมุนไพรพื้นบ้าน “ขมิ้นชัน” มีทุกบ้าน คนไทยนิยมใช้ในชีวิตประจำวัน ในครัว เพื่อเพิ่มสีสัน แต่งกลิ่น และรสชาติของอาหาร รวมถึงใช้เป็นเครื่องสำอาง คุณประโยชน์มากมายที่แฝงอยู่ในขมิ้นชัน จนยกเป็นสมุนไพรแห่งเอเชีย ผลงานวิจัยพบว่า เคอร์คูมินอยด์ (curcuminoids) ในขมิ้นชันสามารถช่วยต้านอาการอักเสบ บรรเทาอาการปวดในผู้ป่วยโรคข้อเข่าเสื่อม ยับยั้งเซลล์มะเร็งหลายชนิด บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ต้านเชื้อแบคทีเรียไวรัสได้ดี



ขมิ้นชัน มีสรรพคุณมากมาย ภาพจาก doctor-healthcare.com

ส่วน "กระเทียม" ซึ่งหาซื้อได้ง่าย ไทยมีภูมิปัญญาพื้นบ้าน ใช้พืชนี้รักษาหวัดมายาวนาน ด้วยคุณสมบัติต้านเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย ทั้งยังอุดมด้วยสารชีวภาพหลากหลายชนิด เช่น อาร์จินีน(Arginine) โอลิโกแซ็กคาไรด์(Oligosaccharides) ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ซีลีเนียม (Selenium) และอัลลิซิน (Allicin) การใช้กระเทียมช่วยรักษาอาการเจ็บคอ มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย และช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ส่วนใหญ่นำกระเทียมมาปอกเปลือกสับให้ละเอียด แล้วรับประทานแบบสดๆ อย่งไรก็ตาม กินกระเทียมอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ เช่น ปากเหม็น มีกลิ่นตัว แสบร้อนกลางอก ปวดท้อง



ทอมแดง พืชสมุนไพรที่พบในครัวไทย ภาพจากrositacorrer.com

มาที่ "ทอมแดง" มีสรรพคุณช่วยให้หายใจสะดวกและโล่งขึ้น เป็นสมุนไพรที่ผู้เฒ่าผู้แก่นิยมนำมาทุบให้แตกแล้ววางไว้ใกล้ๆ ศีรษะ เพื่อให้เด็กสุดตามความเชื่อ ว่า ช่วยรักษาหวัดได้ ทางวิทยาศาสตร์ทอมแดงมีสารประกอบกลุ่มออร์กาโนซัลเฟอร์ (Organosulfur) เช่น ไดแอลลิลไดซัลไฟด์ (Diallyl Disulphide) ไดแอลลิลไตรซัลไฟด์ (Diallyl Trisulfide) เอสอัลลิลซิสเทอีน (S-Allyl Cysteine) และอัลลิซิน (Allicin) มีคุณสมบัติด้านการอักเสบและช่วยรักษาโรคหวัดจากเชื้อไวรัสได้

"ขิง" มีสรรพคุณแก้ไอและขับเสมหะ มีการทดลองพบว่า ขิงแก่ต้มน้ำเดือดนาน 30 นาที ทำให้เม็ดเลือดขาวชนิดแมคโครฟาส จับกินไวรัสไข้หวัดใหญ่ได้ดีขึ้น แนะนำการทำงานๆ เอาขิงแก่มาหั่นให้เป็นแว่น ต้มและคั้นเอาน้ำ หรือนำมาต้มกับน้ำเปล่า 1 ลิตร โดยต้มประมาณ 5 นาที แล้วตักเอาขิงออก เอาแต่น้ำขิงมาดื่มขณะอุ่นๆ โดยดื่มครั้งละ 1 แก้ว เช้า กลางวันและเย็น น้ำขิงจะช่วยลดน้ำมูกลงได้ หรือจะนำมาผสมกับน้ำมะนาว เติมน้ำผึ้งเล็กน้อย เพิ่มรสชาติการดื่ม

จากขิงมาที่ "ตะไคร้" สมุนไพรไทยในจานอร่อยของไทย คนน้อยมากที่รู้ว่า สามารถใช้รักษาหวัด หวัดใหญ่ แก้ไข้ แก้ปวดหัว ปวดท้อง เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกันได้ดีเยี่ยม ช่วยต้านอนุมูลอิสระ แก้อักเสบ และต้านไวรัสไข้หวัด เพียงแค่บดต้นตะไคร้ 3-4 ต้นให้แตก นำมาต้มกับน้ำเปล่า 1 ลิตรให้เดือด แล้วยกลง รินเอาแต่น้ำมาจิบบ่อยๆ ตลอดวัน ตะไคร้แก้คัดจมูกที่ได้ผลดี ช่วยแก้อาการน้ำมูกไหลจากหวัด

นับว่า "สมุนไพรไทย" ผลิตผลจากธรรมชาติที่อยู่คู่บ้านคู่มืองคนไทย มีสรรพคุณเป็นประโยชน์ สามารถนำมาปรับใช้ช่วยเสริมระบบภูมิคุ้มกันร่างกายเราให้แข็งแรง แต่ต้องไม่ลืมว่า สมุนไพรแต่ละชนิด นอกจากจะมีผลดีต่อสุขภาพแล้ว บางชนิดมีข้อจำกัดในการใช้ โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว ต้องศึกษาอย่างละเอียดหรือได้รับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย

สมุนไพรไทย (<https://www.thaipost.net/main/tag/สมุนไพรไทย>)

กระชายขาว (<https://www.thaipost.net/main/tag/กระชายขาว>)

ฟ้าทะลายโจร (<https://www.thaipost.net/main/tag/ฟ้าทะลายโจร>)

สมุนไพรไทย (<https://www.thaipost.net/main/tag/สมุนไพรไทย>)

กระชายขาว (<https://www.thaipost.net/main/tag/กระชายขาว>)

ฟ้าทะลายโจร (<https://www.thaipost.net/main/tag/ฟ้าทะลายโจร>)

สมุนไพรไทย (<https://www.thaipost.net/main/tag/สมุนไพรไทย>)

กระชายขาว (<https://www.thaipost.net/main/tag/กระชายขาว>)

ฟ้าทะลายโจร (<https://www.thaipost.net/main/tag/ฟ้าทะลายโจร>)