

สมุนไพรมะนาว โรยหน้าหวัด 2009

โดย : ดวงกมล สจิริวัฒนากุล

กินร้อนช้อนกลางล้างมือ ยังไม่พอที่จะปกป้องตัวเองให้รอดพ้นจากไข้หวัด 2009 แพทย์แผนไทยแนะนำให้กินสมุนไพรมะนาวโรยหน้าเพิ่มภูมิคุ้มกันร่างกาย



นพ.นรา นาควัฒนานากุล อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย กล่าวว่า ในขณะที่มีการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ 2009 และมีผู้ป่วยเพิ่มมากขึ้น ในจำนวนนี้ 80-90% สามารถหายป่วยเองได้

นอกจากทำตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขแล้ว สมุนไพรมะนาวเป็นทางเลือกหนึ่งในการนำมาใช้รักษาและป้องกันเบื้องต้นได้ ทั้งนี้สมุนไพรมะนาวมีหลายชนิดมีสรรพคุณหลายอย่าง ด้านทานโรคไม่ให้เจ็บป่วยได้ ทั้งนี้สมุนไพรมะนาวที่สามารถต้านเชื้อไวรัสได้ดี เช่น คาวตองหรือพุดคาว ฟ้าทะลายโจร ยาหารากหรือจันทลีลา และยาเขียวหอมสำหรับเด็ก

สมุนไพรมะนาวเหล่านี้หากเริ่มมีอาการเป็นหวัดก็สามารถช่วยได้ ในช่วง 1-2 วันแรก แต่หากอาการไม่ดีขึ้นจึงไปพบแพทย์ นอกจากนี้ยังมีผักผลไม้ของไทยที่มีวิตามินซีสูงก็สามารถช่วยป้องกันโรคหวัดได้ เช่น มะขามป้อมฝรั่ง ส้ม เป็นต้น

ดร.ภญ.สุภาภรณ์ ปิติพร ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรมะนาว โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร กล่าวว่า สมุนไพรมะนาวโรยหน้าเป็นภูมิปัญญาของแพทย์แผนจีน ปลูกง่ายมีฤทธิ์เป็นยาเย็น ซึ่งจากงานวิจัยในประเทศยุโรปและสแกนดิเนเวีย พบว่า ฟ้าทะลายโจรเป็นสมุนไพรมะนาวอันดับต้นๆ ที่ควรแนะนำให้ใช้เพื่อแก้ไขหวัดใหญ่

มีการทดลองในเด็กจำนวน 100 คน แยกเป็นกลุ่มที่ให้กินฟ้าทะลายโจร ติดต่อกันเป็นเวลา 3 เดือน และกลุ่มที่ไม่ได้กิน พบว่า คนที่กินฟ้าทะลายโจรไม่ค่อยมีอาการ

ป่วยไข้ด้วยโรคหวัด ต่างกลุ่มที่ไม่ได้กิน โดยมีอัตราการป่วยลดลง 2 เท่า ซึ่งกลไกสมุนไพรมะนาวโรยหน้า คือ ป้องกันไม่ให้เชื้อไวรัสไปเกาะที่ผนังเซลล์หรือลดลง ยับยั้งโปรตีนในเชื้อไวรัส ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน และยังช่วยลดการอักเสบ จึงเป็นสมุนไพรมะนาวที่เหมาะสมที่จะนำมาใช้ในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ 2009

นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรมะนาวอื่นๆ ที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อไวรัสซึ่งรุกรานลงมา ได้แก่ ขิง มีสรรพคุณลดจำนวนเชื้อไวรัส มีฤทธิ์อุ่น และกระเทียม จากการศึกษาในห้องแล็บพบว่า กระเทียมตอมีสรรพคุณเหมือนวัคซีนที่ช่วยป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ได้

จากการทดลองของคณะวิทยาศาสตร์การแพทย์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า สมุนไพรมะนาวโรยหน้าแก้ไขหวัดใหญ่ยังมีน้ำกระเจียว ขมิ้นอ้อย มะระ และฟักข้าว ซึ่งมีฤทธิ์ต้านไวรัสเหมือนยาโอเซลทามิเวียร์

ดร.อัญชลี จุฑาพุทธิ ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรมะนาวรองผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย กล่าวว่า ฟ้าทะลายโจรเป็นสมุนไพรมะนาวที่มีสารแอนโดรกราโฟไลด์ ซึ่งมีฤทธิ์ในการลดการอักเสบของเซลล์ที่ติดเชื้อไวรัส และจากการวิจัยเปรียบเทียบกับสารสกัดสมุนไพรมะนาวชนิดพบว่า ฟ้าทะลายโจรเป็นสมุนไพรมะนาวที่มีฤทธิ์ดีในการรักษาโรค อย่างไรก็ตามเนื่องจากเป็นยาเย็น จึงไม่ติดต่อกันใช้เป็นเวลานานควรกินเพื่อรักษาอาการป่วยต่อเนื่อง 7 วัน

ที่มา : <http://www.bangkokbiznews.com/home/detail/life-style/health/20090719/60918/สมุนไพรมะนาวโรยหน้าหวัด2009.html>