

# วิจัยสมุนไพร'รางจืดดอกม่วง' แก้'แฉ่ง'ล้างพิษ'แมงดาทะเล'



รางจืดจะมีอยู่ด้วยกันหลายชนิด แต่ชนิดที่มีสรรพคุณล้างพิษนั้นจะต้องเป็นชนิดที่มีดอกสีม่วง (รูปข้าง) เท่านั้น

เมื่อวันที่ 16 ธันวาคม นพ.ปราโมทย์ เสถียรรัตน์ ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) เปิดเผยว่า ในช่วงปี 2553 สมุนไพรที่ประชาชนนิยมนำมาใช้รักษาร่างกาย ส่วนใหญ่จะยังคงเป็นสมุนไพรที่ได้รับความนิยมมาโดยตลอด เช่น ขมิ้นชัน ใ้กินรักษาภาวะแพ้อาหาร แก้ท้องอืด มังคุด มีสรรพคุณช่วยในเรื่องของความจำ ฟักลายโจร ใช้แก้ไข้หวัด สัมแขก ช่วยลดความอ้วน ซึ่งภาคใต้นิยมนำไปใส่แกงส้ม อย่างไรก็ตาม ล่าสุด กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยฯ เตรียมที่จะประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบสรรพคุณของรางจืด ซึ่งเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณที่ใช้ในการล้างพิษต่างๆ ได้ ซึ่งรางจืดจะมีอยู่ด้วยกันหลายชนิด แต่ชนิดที่มีสรรพคุณล้างพิษนั้นจะต้องเป็นชนิดที่มีดอกสีม่วงเท่านั้น นอกจากนี้ ยังพบด้วยว่ารางจืดยังมีสรรพคุณในการช่วยแก้อาการปวดหัวหลังจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือที่เรียกกันว่า "แฉ่ง" ได้ด้วย ทั้งนี้ รางจืดชนิดดังกล่าวสามารถพบได้ทุกพื้นที่ทั่วประเทศ ซึ่งการกินนั้นสามารถทำได้หลายวิธี เช่น กินใบ เฝ่า แบบสดๆ หรือนำมาบดพอกแผล และขณะนี้ยังมีผู้นำไปผลิตเป็นชาผงสำหรับชงด้วย

นพ.ปราโมทย์กล่าวอีกว่า ที่ผ่านมา มีการวิจัยสารสกัดจากใบรางจืดจำนวนมาก โดยพบว่า มีฤทธิ์สูงสุดในการถอนพิษที่มีผลต่อระบบประสาท เช่น ยาฆ่าแมลง สารเสพติด แอลกอฮอล์ นอกจากนี้ ยังผลการวิจัยในกลุ่มเกษตรกรที่ตรวจพบสารกำจัดศัตรูพืช โดยให้ชาชงรางจืดขนาด 6 กรัม ชงในน้ำร้อน ต้มวันละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 7 วัน เปรียบเทียบกับชาชงใบเตย ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีผลข้างเคียงต่อตับและไต นอกจากงานวิจัยแล้วยังมีรายงานเมื่อปี 2552 ผู้ป่วยที่ได้รับพิษ จากการกินยาไซเมงดาทะเล ซึ่งการแพทย์แผนปัจจุบันยังไม่มียาถอนพิษที่จำเพาะต่อสารนี้ ความรุนแรงของอาการผันแปรตามปริมาณของไซเมงดาทะเลที่กิน ซึ่งพบว่าสารสกัดด้วยน้ำจากใบรางจืดสามารถช่วยถอนพิษผู้ป่วยระยะวิกฤตระดับ 4 ที่ต้องใช้เครื่องช่วยหายใจ และรูดานตาไม่ตอบสนอง 2 ราย ให้กลับฟื้นเป็นปกติได้หลังได้รับสารสกัดสมุนไพรเป็นเวลา 40 นาที

นพ.ปราโมทย์กล่าวว่า นอกจากนี้ ในช่วงที่หลายภาคของประเทศไทยมีอากาศหนาวเย็น

ประชาชนมักจะเป็นไข้หวัดได้ง่าย จึงขอแนะนำว่า ควรที่จะกินที่มีรสเปรี้ยวอมขม เช่น แกงส้มดอกแค แกงขี้เหล็ก สะเดาน้ำปลาหวาน ฯลฯ เนื่องจากอาหารที่มีรสเปรี้ยวจะมีวิตามินซีช่วยขับเสลด ส่วนอาหารที่มีรสฝาดขม จะช่วยลดลายเสลด ส่วนเครื่องดื่มแนะนำให้ดื่มชา หรือน้ำขิง ซึ่งจะช่วยลดอาการไอได้ ขณะที่ผิวพรรณที่เมื่ออากาศหนาวมักจะมีอาการผิวแห้งแตก สมุนไพรที่แนะนำซึ่งสามารถช่วยรักษาอาการผิวแตกได้คือ น้ำมันงา ขมิ้นชันซึ่งเมื่อใช้ทาผิวแล้วจะทำให้ผิวชุ่มชื้นขึ้น