เดลินิวส์
ฉบับที่ 22584 วันเสาร์ที่ 13 สิงหาคม พ.ศ. 2554 หน้า 28

คุณหมอขอบอก

สมุนไพรต้านแก่

เมื่อเร็ว ๆ นี้ **รศ.ดร.อรุณพร อิฐรัตน์** สาขาแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (มธ.) บรรยายเรื่อง **"สมุนไพรต้านแก่"** ในการประชุมวิชาการก้าวสู่ทศวรรษที่ 3 คณะแพทยศาสตร์ มธ. ข้อมูลน่าจะเป็นประโยชน์สำหรับทุกคนที่สังขารกำลังร่วงโรยไปตามกาลเวลา จึงนำมาบอกต่อกัน

รศ.ดร.อรุณพร กล่าวว่า "ความแก่" หรือ "ความชรา" คือ ความเสื่อมถอยของร่างกาย เซลล์และอวัยวะ ซึ่งไม่สามารถทำงานได้อย่างสมดุลเหมือนในภาวะที่มีความสมบูรณ์เต็มที่ โดยปกติมนุษย์มีอวัยวะที่สมบูรณ์และอวัยวะทำงานได้อย่างเต็มที่ จนถึงอายุประมาณ 30 ปี ซึ่งตรงกับแนวคิดของแพทย์แผนไทยที่กล่าวว่า วัยปัจฉิมวัยหรือวัยชราเริ่มจากอายุ 32 ปีขึ้นไป

สาเหตุของความเสื่อม ความแก่ หรือความชรา เกิดจากปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้และควบคุมได้ สิ่งที่ควบคุมไม่ได้ คือ วัย และความเป็นไปของอวัยวะที่จะต้องดำเนินต่อไปเป็นวงจรของชีวิตมนุษย์ ซึ่งเป็นไปตามกาลเวลา แต่สิ่งที่มนุษย์ควบคุมได้ คือ การชะลอการทำงานของเซลล์ในร่างกายไม่ให้เสื่อมถอยเร็วกว่าปกติ หรือ ชะลอให้เซลล์มีอายุยืนยาวขึ้น เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกาย การมีอารมณ์ดีไม่เครียด การขับถ่ายที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมและอากาศบริสุทธิ์

ในทางการแพทย์แผนไทย ความชราภาพ หรืออวัยวะเสื่อมถอย เกิดมาจาก"ธาตุดิน" ซึ่งหมายถึงอวัยวะทั้งหมด 20 ส่วน ถ้าต้องการบำรุงธาตุดิน หรืออวัยวะของร่างกายให้คงอยู่ยืนยาวตามคัมภีร์แพทย์แผนไทยได้กล่าวไว้ ต้องระวัง 3 สิ่ง คือ หัวใจ อาหารใหม่ อาหารเก่า

การใช้สมุนไพรในการบำรุงไม่ให้ร่างกายเสื่อมถอยเร็ว คือ สมุนไพรที่ออกฤทธิ์บำรุงหัวใจ ทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดได้ดี อาหารใหม่ หมายถึง อาหารที่รับประทานเข้าไป ดังนั้นอาหารที่รับประทานเข้าไปจะกำหนดชะตาชีวิตของคนเช่นกัน ส่วนอาหารเก่า หมายถึง ของเสียตั้งค้างในร่างกาย ซึ่งหมายถึง อุจจาระที่ร่างกายต้องขับออกทุกวัน ดังนั้นการใช้ตำรับยาสมุนไพรในมุมมองของแพทย์แผนไทยจะต้องมีการใช้ยาสมุนไพรที่ช่วยให้ร่างกายมีการขับถ่ายของเสียรวมอยู่ด้วย ถ้าจะให้ร่างกายทำงานหรือธาตุดินทำงานอย่างสมดุลจะต้องมีการบำรุงธาตุดินหรืออวัยวะโดยเฉพาะหัวใจ หรือการรับประทานอาหารให้ถูกต้องกับวัยโดยเฉพาะวัยชรา คนในวัยนี้จะต้องลดอาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม เพราะอาหารเหล่านี้ จะช่วยบำรุงอวัยวะหรือธาตุดิน ทำให้ร่างกายมีน้ำหนักมากขึ้น หรือทำให้เป็นโรคอ้วนตามมา

คนในวัยนี้จะต้องลดอาหาร หรือสมุนไพรที่มีรสชาติหวาน มัน เค็ม และใช้อาหารและสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน เพราะสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต ทำให้มีการสูบฉีดโลหิตเข้าและออกจากหัวใจได้ดี ได้แก่ เครื่องเทศต่าง ๆ เช่น ขิง พริกไทย กระเทียม พริก ดีปลี กระวาน กานพลู อบเชย สมุนไพรเหล่านี้สามารถพิสูจน์ในเชิงวิทยาศาสตร์ว่าสามารถละลายไขมันในเลือด ทำให้การไหลของเลือดดีขึ้น และยังสามารถลดความดันโลหิตได้ นอกจากนี้อาหารสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อนหลายชนิดยังเป็นสมุนไพรที่ชะลอความชราเพราะมีสารต้านอนุมูลอิสระที่สูง ทำให้ลดความเสื่อมของเซลล์ลงได้

ดังนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเสริมอาหารหรือสมุนไพรที่ออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระให้แก่ร่างกาย โดยสารอาหารหรือสมุนไพรที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระได้แก่ ผักผลไม้ที่มีเบต้า แคโรทีน วิตามินอี วิตามินซี กลูตาไธโอน ธาตุเซเลเนียม ธาตุสังกะสี ธาตุเหล็ก วิตามินบี 1 วิตามินบี 6 วิตามินบี 12

ส่วนสมุนไพรที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ถ้าแบ่งตามรสยา ตามหลักของแพทย์แผนไทยสมุนไพรนั้นมักจะมีรสเผ็ดร้อน ฝาด เปรี้ยว และรสสุขุม

สมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อนมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เป็นสมุนไพรที่มีองค์ประกอบหลักเป็นน้ำมันหอมระเหย ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดต้านมะเร็ง ซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากความเสื่อมของเซลล์ และมักมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ จะช่วยป้องกันเซลล์ถูกทำลาย ได้แก่ กานพลู ขิง ขมิ้นชัน ดีปลี พริกไทย อบเชย จันทน์เทศ

สมุนไพรที่มีรสฝาดเปรี้ยว มักจะมีปริมาณสารในกลุ่ม "ฟีนอลิค" สูง สารในกลุ่มนี้มีความสามารถต้านอนุมูลอิสระได้สูง ได้แก่ พิกัดตรีผลา ประกอบด้วยผลไม้ 3 อย่าง ได้แก่ สมอไทย สมอภิเภก มะขามป้อม

สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว ได้แก่ กระเจี๊ยบแดง พบว่าสารสกัดของกระเจี๊ยบแดงมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและยังมี "กรดโปรโตคาเทคชูอิค" ป้องกันการทำลายเซลล์ตับในการทดลองในหนูทดลองอีกด้วย นอกจากนี้สมุนไพรรสเปรี้ยวจะช่วยละลายไขมัน ระบายท้อง ลดการสะสมของอาหารเก่า ที่อาจเป็นพิษต่อร่างกาย

สมุนไพรที่มีรสสุขุม ที่ใช้เป็นส่วนผสมในยาหอมหลายชนิดที่ใช้บำรุงหัวใจและที่ออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระได้แก่ พืชที่เป็นส่วนประกอบของเกสรทั้งห้า เช่น สารสกัดของสารภี บุนนาค พิกุล บัวหลวง

ดังนั้นหลักการเลือกสมุนไพรที่ต้านแก่ หรือชะลอความเสื่อมของเซลล์ ก็ควรคัดเลือกสมุนไพรที่มีรสดังกล่าว

นอกจากสมุนไพรที่ออกฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระที่จะชะลอแก่ได้ ก็ยังมีสารและสมุนไพรที่ใช้เพิ่มฮอร์โมนเพศเพื่อทดแทนฮอร์โมนที่ลดลงในผู้สูงอายุ ซึ่งได้จากข้าวโอ๊ต ข้าวเจ้า ข้าวสาลี ถั่วแขก ชะเอมเทศ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วหัวช้าง จมูกข้าวสาลี นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารบางชนิดที่มีการทดลองว่า

[ต่อฉบับหลัง]

มีฤทธิ์เหมือนฮอร์โมนเอสโตรเจน ได้แก่ เมล็ดพริกไทย รากกระชาย กระเจี๊ยบแดง กะเพรา สะระแหน่ โหระพา ปูเล่ ผักกาดแดง บัวบก ขมิ้นชัน น้ำมะพร้าว รากตังกุย แครอท เมล็ดกระถิน อินทผลัม เป็นต้น

ในตำรายาสมุนไพรไทยที่นิยมใช้ทดแทนฮอร์โมนเพศหญิง ได้แก่ กวาวเครือขาว หรือน้ำมะพร้าว ส่วนกวาวเครือแดงจะใช้เพิ่มฮอร์โมนเพศชาย นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรที่เป็นอาหารที่ใช้เพิ่มภูมิต้านทานโรค จะลดภาวการณ์เกิดโรคแห่งการเสื่อม โดยเฉพาะโรคมะเร็ง ได้แก่ กระเทียม มะขามป้อม ถั่วเหลือง เห็ดหลินจือ ผักสีเขียว เมล็ดธัญพืช เช่น งา ข้าวกล้อง บวบเหลี่ยม บัวบก สมอไทย บวบขม สะเดา ขิง และยังมีสมุนไพรที่ช่วยให้นอนหลับ ได้แก่ จันทน์เทศ ว่านน้ำ ระย่อม ขี้เหล็ก

ท้ายนี้ รศ.ดร.อรุณพร ยังได้แนะนำอาหารต้องห้ามสำหรับคุณผู้ชาย ได้แก่ น้ำมะพร้าวเพราะเป็นฮอร์โมนเพศหญิง มะตูมจะไปลดสมรรถภาพทางเพศ ลดกำหนัด แต่ควรหันไปกินกระเทียม กระชาย พริกไทย นอกจากนี้ควรกินบัวบกด้วยจะช่วยเรื่องอัลไซเมอร์ดีมาก.

นวพรรษ บุญชาญ : รายงาน