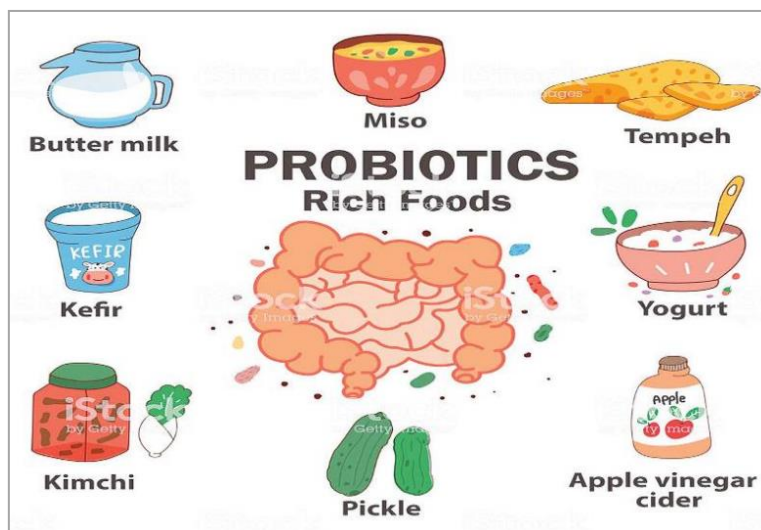


เตลีทีวีส์

ฉบับที่ 25,728 วันอาทิตย์ที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2563 หน้า 7

"สมุนไพรต้านภัยไวรัส" (ตอนที่ 2)



เมื่อวันอาทิตย์ที่ผ่านมาได้นำเสนอความรู้เรื่อง “สมุนไพรไทย ต้านภัยไวรัส” ตอนที่ 1 ไปแล้วโดยเน้นว่า ทุก ๆ ปีจะมีการระบาดของไข้หวัดธรรมดา ไข้หวัดใหญ่หลายสายพันธุ์ รวมทั้งไวรัสซาร์ส (SARS-Cov. ปี 2003) และไวรัสเมอร์ส (Mers-Cov. ปี 2012) รวมทั้งปีนี้ (ธ.ค. 2019-ม.ค.-ก.พ.2020) มี Covid-19 ไวรัสกำลังเข้ามาระบาดอยู่ และจะยังคงระบาดอยู่อีกระยะหนึ่ง

โดยหลักการทั่วไป การบำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันทุกชนิด ทุกประเภทของร่างกายให้สมบูรณ์ย่อมจะช่วยให้การติดเชื้อแบคทีเรีย (Bacteria) เชื้อรา (Fungi) และไวรัสชนิดต่าง ๆ เป็นไปได้โดยยาก หรือแม้จะติดเชื้อมาอาการของโรคมักจะไม่รุนแรงมาก

นอกจากการออกกำลังกายตามวัย พักผ่อนให้เพียงพอ ดำเนินชีวิตให้เครียดเพียงน้อย ๆ เครียดเพื่อกระตุ้นให้ขยัน สร้างสรรค์และนำไปสู่ความสำเร็จ จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงทั้งกำลังกาย กำลังจิตใจ และพลังสมอง

การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่มีไวรัสระบาดอยู่ ขอเพิ่มอาหารโปรตีนให้มากขึ้น โดยเฉพาะโปรตีนจากปลาหลากหลายชนิด

สมุนไพรไทยที่นำมาปรุงอาหารหรือบางอย่างเป็นสารสกัดใส่แคปซูล (Capsule) มีความสำคัญในการเสริมภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ และบางอย่างมีฤทธิ์ระงับการเติบโตของเชื้อโรคได้ด้วย

เน้นรับประทานอาหารที่มีโปรไบโอติกส์ สำหรับโปรไบโอติกส์ที่ได้จากโยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยว ถือได้ว่าเป็นเชื้อแบคทีเรียที่เป็นมิตรและส่งผลดีต่อร่างกายของเราทุกคนและยังช่วยป้องกันเชื้อแบคทีเรียอื่น ๆ ที่ไม่เป็นมิตรต่อร่างกายของเราได้อีกด้วย

สมุนไพรไทยเหล่านี้รวมถึงผัก ผลไม้ ที่มีเบต้าแคโรทีน (β Carotene) วิตามินซี วิตามินอี เช่น ผักใบเขียว ส้ม ฝรั่ง องุ่น แคนตาลูป มะละกอสุก กระเทียม ขิง หอมแดง หอมใหญ่ กะเพราตะไคร้



สมุนไพรที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันรักษาหวัด

1. **ฟ้าทะลายโจร** สมุนไพรพื้นบ้านรสขมที่นิยมนำมาใช้รักษาหวัดตั้งแต่โบราณ ซึ่งประกอบไปด้วยสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพหลากหลายชนิด เช่น ไดเทอร์ปีนอยด์ (Diterpenoids) ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) และโพลีฟีนอล (Polyphenols) ที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบและการติดเชื้อ ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน และอาจช่วยบรรเทาอาการหวัดได้ พบว่า ฟ้าทะลายโจรช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ทั้งแบบการสร้างแอนติบอดี เพื่อต่อต้านสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกายและการกระตุ้นให้เม็ดเลือดขาวจับกินเชื้อโรคได้ดีขึ้น

ความสามารถของฟ้าทะลายโจร มี 3 ประการคือ ลดไข้ ด้านการอักเสบและลดอาการจากการเป็นหวัด ลดการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสและทำให้เชื้อไวรัสเข้าสู่เซลล์ได้ยากขึ้น กระตุ้นภูมิคุ้มกันทำให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับเชื้อไวรัสได้ดีขึ้น ใช้เพื่อบรรเทาอาการของโรคหวัด เช่น เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ให้รับประทานครั้งละ 1.5-3 กรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

2. **สารสกัดยอมีผลเพิ่มภูมิคุ้มกัน** ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล ด้านมะเร็ง ด้านอนุมูลอิสระและมีสารสโคโปเลติน สามารถลดการอักเสบของหลอดเลือดจากภาวะกรดไหลย้อน ได้ผลใกล้เคียงกับยาแผนปัจจุบันที่ใช้ในการรักษา ขั้วระวัง ผลยอมีโพแทสเซียมสูงใกล้เคียงกับกล้วยและมะเขือเทศ ดังนั้น ผู้ป่วยที่มีการทำงานไตบกพร่องจึงควรหลีกเลี่ยง

3. **พลูคาว** มีฤทธิ์ในการต้านเชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา บำรุงโลหิต บำรุงสายตา บำรุงสมอง ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความชรา และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

4. **บอระเพ็ด** สารสำคัญจากบอระเพ็ดช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกัน โดยการเพิ่มระดับเม็ดเลือดขาว และสามารถลดขนาดเนื้องอกได้ 58.8%

5. **บัวบก** มีสารสำคัญ Asiaticoside ที่ช่วยให้แผลเรื้อรังหายเร็วขึ้น เพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย และในบราซิลมีการใช้เพื่อรักษามะเร็งมดลูกอีกด้วย

6. **มะตูม** สารจากผลมะตูมสามารถยับยั้ง มะเร็งต่อมไทรอยด์ (Thyroid Cancer) และมีฤทธิ์ยับยั้งไวรัสและต้านการอักเสบ อันเป็นสาเหตุให้ป่วยเป็นโรคต่าง ๆ



ข้อแนะนำเพิ่มเติม

การใช้สมุนไพรเป็นยานั้น หากใช้เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย ควรใช้ติดต่อกันไม่เกิน 5-7 วัน หากอาการป่วยนั้นไม่ดีขึ้น ควรหยุดและเข้ารับการรักษาจากแพทย์แผนปัจจุบันโดยเร็ว ไม่ควรนิ่งนอนใจ

สมุนไพรไทยดี ๆ มีประโยชน์อย่างมากมาย และแตกต่างกันไปตามแต่ละชนิด บางชนิดสามารถทานได้ทุกวันนี้ เป็นอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยรักษาและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ ดังนั้นนอกจากการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์แล้ว อย่าลืมเลือกทานสมุนไพรที่เหมาะสมกับตัวท่าน

ข้อมูลจาก “กองพัฒนายาไทยและยาสมุนไพร กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก” เผยแพร่รายการ “เปลี่ยนเป็นเปลี่ยน” ทางสถานี **WBTV** วัดยานนาวา กทม.เมื่อวันพุธที่ **18 ก.พ.63** เวลา **19.00-20.00** น. นำเสนอโดย มล.ชาอุโชติ ชมพูนุท.

นายแพทย์สุรพงษ์ อัมพันวงษ์