

เตสิวิสต์

ฉบับที่ 25,722 วันจันทร์ที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2563 หน้า 4

‘พืชสมุนไพรยับยั้งไวรัส’ ได้? เรื่องจริงน่ารู้...ฟ้าทะลายโจร



“ดูแลรักษาสุขภาพด้วย...
การป้องกันด้วยความเข้าใจ”

หนึ่งใน “พืชสมุนไพร” ที่ปลูกได้ง่าย มีสรรพคุณทางยาช่วยรักษาและบรรเทาอาการเจ็บป่วยในเบื้องต้น อย่าง “ฟ้าทะลายโจร” นี้ถือเป็นสมุนไพรประจำบ้านที่มีสรรพคุณเด่น ซึ่งสมุนไพรชนิดนี้เป็นที่รู้จักกันมานาน และในสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา สายพันธุ์ใหม่ 2019 หรือ “โควิด-19 ” สมุนไพร “ฟ้าทะลายโจร” ก็เป็นที่สนใจมากขึ้น

“ฟ้าทะลายโจร” กับกรณี “โควิด-19 ” ก็ต้องเน้นไว้ตั้งแต่ในตอนต้นว่า ณ ขณะนี้ น่าจะ ยังไม่มีความชัดเจนเกี่ยวกับการกำจัดไวรัสสายพันธุ์นี้ อย่างไรก็ดี กับสรรพคุณในทางสมุนไพร โดยทั่ว ๆ ไปของ “ฟ้าทะลายโจร” ก็ยังนับว่าน่าสนใจอยู่...

ทั้งนี้ แพทย์แผนไทยประยุกต์ (พทป.) แสงนภา ทองสา ประธานหลักสูตรการแพทย์แผนไทยประยุกต์ และเกศิษกรหญิง ดร.บุญณา กมรปฐมกุล หัวหน้างานวิจัยและพัฒนาฯ และสมุนไพร ศูนย์ผลิตและบริการวิชาการผลิตภัณฑ์สุขภาพและความงาม วิทยาลัยการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ร่วมกันให้ความรู้และเรื่องราวน่ารู้ของพืชสมุนไพรที่ชื่อ “ฟ้าทะลายโจร” ว่า เป็นพืชสมุนไพรในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบได้หลายประเทศไม่เพียงเฉพาะประเทศไทย

ฟ้าทะลายโจร เป็นพืชที่ปลูกขึ้นง่ายในสภาพอากาศร้อนชื้น ขยายพันธุ์จากเมล็ด โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีความชื้นจะเติบโตได้ดี การปลูกไว้ที่บ้าน ไม่ว่าจะเป็นในกระถาง หรือปลูกไว้มุมหนึ่งมุมใดของบ้าน ก็จะได้รับประโยชน์ เป็นอีกหนึ่งพืชสมุนไพรที่จะช่วยป้องกันการเจ็บป่วยเบื้องต้นได้ โดยเฉพาะ เมื่อเริ่มมีอาการไอ เจ็บคอ มีไข้ แต่ข้อสำคัญควรใช้อย่างถูกต้อง



อาจารย์แสงนภา และอาจารย์บุณณดา ให้ข้อมูลเพิ่มเติมถึงลักษณะทั่วไปของฟ้าทะเลใจว่า ฟ้าทะเลใจ เป็นพืชล้มลุก แตกกิ่งออกเป็นพุ่มเล็ก มีดอก กลีบดอกเป็นสีขาว ช่วงกลางดอกมีสีม่วงปน มีเส้นสีแดงม่วงเข้มพาดตามยาว สำหรับกิ่งมีความต่างไม่เหมือนต้นไม้อื่น ๆ จะมีความเหลี่ยม เล็ก ๆ ส่วนใบมีสีเขียวเข้ม มีความมันเงาคล้ายคิงแควซ์เคลือบ ส่วนผลจะเป็นฝักสีเขียว เมื่อแก่จะเป็นสีน้ำตาล ปลายแหลม เมื่อผลแก่จะแตกเป็นสองซีก ติดเมล็ดออกมา ซึ่งด้วยเมล็ดที่มีมาก ตกกระจายไปที่ใดก็จะเกิดเป็นต้นใหม่ขึ้นมา ทั้งนี้ **ทุกส่วนของฟ้าทะเลใจมีรสขม**

“ฟ้าทะเลใจ แม้จะใช้ได้ทั้งต้น แต่ส่วนเมล็ดจะไม่นำมาทำยา เว้นแต่ติดต้นมา การเก็บฟ้าทะเลใจที่จะใช้ทำยาจึงเก็บในช่วงที่ต้นกำลังจะแตกดอก ทั้งนี้หากออกดอกไปแล้วสารสำคัญจะไปอยู่ที่ดอก ยิ่งถ้าออกผล สารสำคัญก็จะกระจายไปที่ผล การนำมาใช้ถ้าจะให้ได้ฤทธิ์ดีจึงต้องเก็บไปใช้ก่อนที่ต้นจะแตกดอก หรือช่วงที่ดอกโรยไปแล้ว และไม่มีเมล็ดก็ให้ฤทธิ์ดีเช่นกัน”

ทุกส่วนของฟ้าทะเลใจนำมาใช้ประโยชน์ได้ โดยเฉพาะส่วนใบ จะมีสารสำคัญอย่างหนึ่งคือ แอโดโรกราโฟไลด์ อยู่ค่อนข้างมาก ซึ่งหากเป็นภาพรวมของสมุนไพรทั่วไปที่ไม่ใช่พืชชนิดนี้ สารสำคัญโดยมากจะอยู่ที่รากและแก่น แต่สำหรับฟ้าทะเลใจเป็นพืชที่มีขนาดไม่ใหญ่มากจึง ใช้ได้ทั้งต้น โดยนำมาผึ่งให้แห้งและบดเป็นยา สารสำคัญ สารแอโดโรกราโฟไลด์จะมีอยู่ทุกส่วนในฟ้าทะเลใจ แต่จะมีอยู่ในปริมาณที่แตกต่างกัน

“ฟ้าทะเลใจเป็นพืชที่มีรสขม เย็น มีสรรพคุณทางยาช่วยแก้อาการเจ็บคอ ลดไข้ และจากการทดลองสารสำคัญในพืชชนิดนี้ สารแอโดโรกราโฟไลด์จะยับยั้งแบคทีเรีย เชื้อไวรัส (บางชนิด) ทั้งสามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายโดยธรรมชาติได้ ซึ่งจะเป็นส่วนหลัก ๆ อีกทั้งยังช่วยแก้อาการท้องร่วง ท้องเสีย โดยฟ้าทะเลใจบรรจุอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ (บัญชียาจากสมุนไพร) ของกระทรวงสาธารณสุข ในหมวดหมู่ยารักษากลุ่มอาการของระบบทางเดินอาหาร และระบบทางเดินหายใจส่วนต้น อย่างเช่น โรคหวัด ไอมีเสมหะ เจ็บคอ”

การนำมาใช้ มีทั้งเพื่อป้องกันและรักษา แต่ การจะใช้เพื่อป้องกันก็จำเป็นต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้อง!! ซึ่งอาจารย์ทั้งสองท่านขยายความเพิ่มอีกว่า เมื่อเริ่มมีอาการไข้ เจ็บคอ มีอาการไอ เหมือนจะเป็นหวัด ครั้นเนื้อครั้นตัวสามารถกินฟ้าทะเลใจได้เลย โดยใช้ในปริมาณที่ไม่สูงนัก เช่น รับประทาน 1-2 เม็ด เช้า-เย็น หรือเช้า กลางวัน เย็น เพื่อเป็นการบรรเทาอาการให้อาการโดยรวมดีขึ้น การนำมาใช้ควรมีความเข้าใจ ใช้เมื่อมีอาการ **ไม่ใช่ว่าไม่เป็นอะไรแต่กินป้องกันไว้ก่อน** ซึ่งสรรพคุณการป้องกันของฟ้าทะเลใจที่มีด้วยนั้น ในที่นี้หมายถึงเมื่อมีอาการอย่างเช่นเริ่มเจ็บคอ เริ่มมีอาการ ไข้ตัวร้อนรม ๆ จึงเริ่มกินเพื่อป้องกันอาการไม่ให้รุนแรงขึ้น



นำมาบดเป็นยา



มีการบรรจุแคปซูล



และสิ่งที่กล่าว สมุนไพรฟ้าทะลายโจรมีสรรพคุณ เย็น ซึ่งอาจส่งผลต่อระบบไหลเวียนเลือดในร่างกายได้ ดังนั้น จึง ไม่แนะนำให้รับประทานต่อเนื่องติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือใช้เกิน 14 วัน โดยถ้ารับประทานเกินไปกว่านี้ จะมีอาการชาตามปลายประสาทได้ ไม่ว่าจะเป็นปลายมือ ปลายเท้า

ยาไทยส่วนมากควรจะกินก่อนอาหาร ทั้งนี้เพื่อผลที่ดีที่สุดต่อการดูดซึม ยาสมุนไพรจะมีสารหลายตัว โดยถ้ากินไปในขณะที่มีอาหารอยู่ในกระเพาะจะยิ่งทำให้ฤทธิ์ยาเจือจางลงไป จึงแนะนำให้กินก่อนอาหารเพื่อให้ได้รับยาอย่างเต็มที่ ส่วนถ้าเป็นมุมมองยาแผนปัจจุบัน การกินฟ้าทะลายโจรหลังอาหารหรือขณะที่มีอาหารอยู่ ตัวกรดซึ่งมีฤทธิ์ทำลายด้วยยาสำคัญก็จะไม่มีการออกฤทธิ์ จึงแนะนำให้กินก่อนอาหาร ก่อน 1 ชั่วโมงหรือครึ่งชั่วโมง เพื่อหลีกเลี่ยงการทำลายตัวยาสำคัญ ซึ่งก็มีความสอดคล้องกันระหว่างยาแผนไทยกับแผนปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม หากกินสมุนไพรเกินกว่า 3 วัน โดยอาการไม่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอาการไข้ เจ็บคอ ฯลฯ ไม่ควรวางใจ ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัย หาสาเหตุที่ชัดเจน ทั้งนี้ ทางอาจารย์ทั้งสองท่านเสริมความรู้เพิ่มอีกว่า ด้วยสรรพคุณเย็นของสมุนไพร “ฟ้าทะลายโจร” ในปัจจุบันเพื่อให้ง่ายและเพิ่มความสะดวก จึงมีการบรรจุในเม็ดแคปซูล หากแต่ในการนำมาใช้ก็สามารถใช้ได้ทั้งสดหรือแห้ง โดยการกินเป็นชาขง หรือกินเป็นใบสด ที่ก็อาจต้องสัมผัสกับรสขมมากกว่า

สมุนไพรฟ้าทะลายโจร นอกจากสรรพคุณเด่นที่กล่าวมา ก็มี “ข้อพึงระวัง” ดังที่กล่าวไว้แล้ว ส่งผลให้มีอาการชาปลายมือปลายเท้าได้ ทั้งนี้ ในกรณีที่ยกินต่อเนื่องนาน ๆ อีกทั้ง การแพ้สมุนไพร อาจมีผื่นคัน วิงเวียนศีรษะ หายใจลำบาก ฯลฯ ก็ต้องหยุดใช้ทันที นอกจากนี้ยังเตือนระวัง ห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์และมารดาที่ให้นมบุตร



พืชสมุนไพรสดขย่นที่นำมาใช้ในทางยาแผนไทย จะช่วยให้เจริญอาหาร นอนหลับได้ดี การใช้จึงควรมีความพอเหมาะพอดี และไม่ว่าจะเป็นชนิดใด ก่อนใช้ควรมีความเข้าใจที่ถูกต้อง อีกทั้งในฤดูร้อนที่เริ่มขึ้น พืชผักสมุนไพรที่นำมาปรุงอาหาร ที่ให้สดขย่น หรือผู้ที่มิขาดเจ้าเรือนเป็นธาตุไฟ ก็มีความเหมาะสม ทั้งนี้ฤดูร้อนอุณหภูมิร่างกายเราจะสูงขึ้น เมื่อได้ยาหรืออาหารที่ให้ฤทธิ์เย็น โดยไม่เกี่ยวกับสรรพคุณ ก็จะช่วยให้อุณหภูมิร่างกายลดลง ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง สมดุล

ทั้งนี้ กับ สถานการณ์ “โควิด-19” แพ้ระบาด ทางอาจารย์แสงนภาและอาจารย์บุณณดา ทั้งทำโดยย้ำถึงการที่ **ควรต้องปฏิบัติตามคำแนะนำทางสาธารณสุข** ทั้งการหลีกเลี่ยงอยู่ในที่ชุมชน โดยถ้ามีความจำเป็นควรสวมใส่หน้ากากอนามัย รับประทานอาหารที่ปรุงสุก และล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์ในรูปแบบเจล และสเปรย์ที่มีความเข้มข้น 70 เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป จึงจะมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อได้ เป็นต้น...

การ “ดูแลรักษาสุขภาพด้วยการป้องกันด้วยความเข้าใจ” นี้ “มีความสำคัญ!!!”.

พงษ์พรรณ บุญเลิศ