

สมุนไพรหน้ารู้

นำเสนอเมื่อ : 29 ก.ค. 2551

การใช้สมุนไพรเป็นยาบำบัดโรคนั้นอาจใช้ ในรูปยาสมุนไพรเดี่ยวๆ หรือใช้ในรูปแบบตำรับ ยาสมุนไพร ปัจจุบันตำรับยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณที่กระทรวงสาธารณสุขอนุญาตให้ใช้รักษาโรคได้มีทั้งหมด 28 ชนิด

ยาจันทน์ลีลา ใช้แก้ไข้ แก้ตัวร้อน

ยามหานิลแทงทอง ใช้แก้ไข้ แก้หัด อีสุกอีใส

ยาหอมเทพจิตร แก้ลม บำรุงหัวใจ

ยาเหลืองปิดสมุทร แก้ท้องเสีย

ยาประสะมะแว้ง แก้ไอ ขับเสมหะ

ยาตรีหอม แก้ท้องผูกในเด็ก ระบายพิษไข้

สำหรับสมุนไพรที่นิยมใช้เดี่ยวๆ รักษาอาการของโรคที่พบบ่อยๆ ได้แก่

สมุนไพรแก้ไข้ ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด

สมุนไพรแก้ท้องเสีย กล้วยน้ำว่า ทับทิม ฝรั่งดิบ

สมุนไพรแก้ไอ มะแว้ง ชิง มะนาว

สมุนไพรแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขมิ้นชัน หัวหมู กระชาย

สมุนไพรช่วยให้นอนหลับ ชีเหล็ก ดอกบัวหลวง หัวหอมใหญ่

สมุนไพรแก้เชื้อรา กระเทียม ข่า ชุมเห็ดเทศ

สมุนไพรแก้ริ้ว เสดดพังพอนตัวเมียและตัวผู้

สูตรสมุนไพรบำรุงผิวหน้า

1.ว่านหางจระเข้ : บำรุงผิว ป้องกันฝ้า ลบรอยจุด ต่างดำ รักษาสิว

2.แตงกวา : สมานผิว ลบรอยเหี่ยวย่น

3.มะเขือเทศ : สมานผิว ลบรอยเหี่ยวย่น จุดต่างดำ

4.ขมิ้นสด : บำรุงผิวหน้าผุดผ่องสดใสอ่อนวัย และช่วยให้สิวยุบเร็ว

5.กล้วยน้ำว้าสุก : บำรุงผิวนุ่มเนียนอ่อนวัย

6.หัวไชเท้า : ช่วยลดรอยฝ้าและกระให้จางหาย

สมุนไพรที่มีสารต้านเซลล์มะเร็ง

มะกรูด ผักแขยง ขึ้นฉ่าย บัวบก ผักชีฝรั่ง กระชาย ข่าใหญ่ มันเทศ ใบมะม่วง มะกอก เบญจมาศ
แขนงกะหล่ำ แตงกวา พริกไทย ดีปลี โหระพา กะเพรา ใบตะไคร้ ถั่ว ผักแว่น ผักขวง เพกา ชาพลู (ชะพลู) ลูกผักชี
เร็ว เหงือกปลาหมอ ขมิ้นออย หัวหอมแดง หอมหัวใหญ่ กระเทียม ฯลฯ

สมุนไพรที่มีสารแอนตี้ออกซิแดนต์ (วิตามินเอ ซี อี)

วิตามินเอสูง ได้แก่ ใบบอย ไบย่านาง ตำลึง ผักกูด มะระ กระสัง ผักแพว ผักชีลาว ผักแว่น ผักบุ้ง
เหลียงกระเจียบแดง แมงลัก ชะอม พริกชี้ฟ้าแดง แพงพวย ชีเหล็ก ฯลฯ

วิตามินซีสูง ได้แก่ มะขามป้อม ฝรั่ง มะปราง ขนุน ละมุด มะละกอ มะกอก ส้ม มะขาม ลูกหว้า พุทรา
ฯลฯ

วิตามินอีสูง ได้แก่ พวกธัญพืชต่างๆ เช่น งาดำ ข้าวซ้อมมือ จมูกข้าว ข้าวโพด ฯลฯ

เบตาแคโรทีนสูง ได้แก่ แครรอต ฟักทอง แคน แกะเพรา แพชชั่นฟрут ชี้เหล็ก ผักเชียงดา ยอดผักข่า ผักแว่น ฯลฯ

สมุนไพรไทยและผลิตภัณฑ์ธรรมชาติที่แสดงฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเซลล์มะเร็ง

พืชสมุนไพร บวบขม จำปีป่า ปลูกาไหลเผือก ทองพันชั่ง เจตมูลเพลิงแดง ราชดัด ผ่าง แสมสาร ดิงดิง ขมิ้นต้น ฟ้าทะลายโจร กระเทียม ประยงค์ รงทอง ขอย ขมิ้นชัน แกแล สมอไทย ชันทองพยับบาท

เครื่องถั่วลันเตา ดอกตี่ง โล้ดั้น เจตมูลเพลิงขาว มังคุด โทงเทง ทับทิม จำปา ไพล ปรู จำปีหลวง พลับพลึง สบู่ดำ แพงพวยฝรั่ง สีเสียด กะเม็ง สมอพิเภก

สมุนไพรกับโรคความดันโลหิตสูง

ในการรักษาโรคความดันโลหิตสูงจะต้องได้รับการควบคุมดูแลจากแพทย์แผนปัจจุบัน และในการนำสมุนไพรมาใช้ใน ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงจะต้องระมัดระวัง และจะต้องตรวจวัดความดันโลหิตอย่างสม่ำเสมอจากแพทย์แผนปัจจุบัน สมุนไพรที่ใช้ขับปัสสาวะมีดังนี้

หญ้าหนวดแมว ใบใบของหญ้าหนวดแมวจะมีเกลือโพแทสเซียมปริมาณ 0.7-0.8% ใช้ใบอ่อนเป็นยาขับปัสสาวะที่มีประสิทธิภาพสูง เนื่องจากเกลือโพแทสเซียมในใบอ่อนจะมีปริมาณสูง ตามตำรายาไทยใช้แกโรคปวดตามสันหลังและเอว ใช้ขับนิ่วและลดความดันโลหิตสูง

ข้อควรระวัง

- 1.เนื่องจากหญ้าหนวดแมวมีเกลือโพแทสเซียมสูงจึงไม่ควรใช้กับผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ
- 2.ควรใช้การชง ไม่ควรใช้การต้ม และควรใช้ใบอ่อน เพราะใบแก่จะมีเกลือโพแทสเซียมละลายออกมามาก มีฤทธิ์กดหัวใจ ทำให้หายใจผิดปกติได้
- 3.ควรใช้ใบตากแห้ง ถ้าใช้ใบสดจะมีอาการคลื่นไส้และหัวใจสั่น
- 4.ไม่ควรใช้หญ้าหนวดแมวกู้กับยาแอสไพริน เพราะจะทำให้ยาที่มีฤทธิ์ต่อหัวใจมากขึ้น
- 5.ก่อนการใช้ควรปรึกษาแพทย์แผนปัจจุบันและได้รับการดูแลอย่างสม่ำเสมอเพื่อความปลอดภัย

หญ้าคา ในรากหญ้ามามีสารอะรันโดอินและไซลิโนทริน ทั้งกรดอินทรีย์หลายชนิด ตามตำรายาไทยใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้อักเสบ โดยต้นหญ้ามืด 40-50 กรัม (น้ำหนักแห้ง 10-15 กรัม) หรือ 1 กำมือ ต้มดื่มก่อนอาหารวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มิลลิลิตร)

หมายเหตุ การใช้สมุนไพรขับปัสสาวะทุกชนิดต้องปรึกษาแพทย์แผนปัจจุบัน เนื่องจากการใช้ยาขับปัสสาวะเกินขนาดอาจจะเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยได้

สรรพคุณสมุนไพรที่ช่วยลดไขมันในหลอดเลือด

1. น้ำมันเมล็ดดอกคำฝอย จากการวิจัยในสัตว์ทดลองและในคนพบว่าน้ำมันเมล็ดดอกคำฝอยช่วยให้ปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดลดลงและลดการอุดตัน ไขมันในหลอดเลือดได้

2. กระเทียม มีสารอัลลิซินที่มีฤทธิ์ลด ไขมันในหลอดเลือดได้ ซึ่งจะใช้กระเทียม ประมาณ 5-7 กลีบรับประทานหลังอาหารทุกมื้อ เป็นเวลา 1 เดือน ปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดจะลดลง

3. ถั่วเหลือง ในถั่วเหลืองจะมีกรด อะมิโน เลซิติน และวิตามินอีสูง จะช่วยลดระดับไขมันในหลอดเลือด

การปฏิบัติเพื่อป้องกันการเกิดโรคเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ

1. การรับประทานอาหารที่มีไขมันน้อย เช่น ปลา ผัก ผลไม้ อาหาร สมุนไพร ไม่รับประทานอาหารรสเค็มจัด

2. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ

3. การพักผ่อนให้เพียงพอ

4. ตรวจร่างกายประจำปี

สรุปรายชื่อสมุนไพรที่ควรใช้ในรูปอาหารกับโรคเบาหวาน ได้แก่

บอระเพ็ด มะระไทย ลูกใต้ใบ หนุ่ยใต้ใบ มะแว้ง เครือมะแว้ง ต้นตำลึง ฟ้าทะลายโจร สะตอ วานหางจรเข้ แมงลัก อินทนิลน้ำ หอมใหญ่ กระเทียม หนุ่ยหนวดแมว เตยหอม ฝรั่ง ชาพลู ขี้เหล็ก สะเดา ผักนึ่ง สั้กก้าแพงเจ็ดชั้น มวกแดง-ขาว ชะเอมไทย รากลำเจียก รากคนทา

หมายเหตุ - การรักษาโรคเบาหวานควรปรึกษาแพทย์แผนปัจจุบัน เพราะการใช้ยาลดระดับน้ำตาลรวมกับยาแผนปัจจุบันอาจจะทำให้น้ำตาลลดลงมากเกินไป เป็นอันตรายได้ จึงแนะนำให้ใช้สมุนไพรในรูปของการปรุงอาหารในชีวิตประจำวัน

สมุนไพรกับโรคเอดส์

รายงานการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสมุนไพรรักษาโรคเอดส์มีการศึกษาเกี่ยวกับสมุนไพรหลายชนิด

โปรตีนจากกระทิง

แม้ว่าจะมีพิษแต่ก็มีผู้พบว่าส่วนหนึ่งของโปรตีน Ricin ซึ่งเป็นพิษคือ dg A สามารถจับ antibody ของ HIV ซึ่งทำให้ไปยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส โดยมีผลต่อเซลล์ปกติเพียง 1/1,000 ของเซลล์ที่มีไวรัส

การค้นพบนี้อาจเป็นจุดเริ่มต้นในการพบยาที่ป้องกันหรือยืดเวลาในการเกิดโรคเอดส์

Hypericum spp.

พืชสกุลนี้บ้านเรามี บัวทอง (*Hypericum garrettii* Craib) มีผู้สกัดสาร Hypericin และ Pseudohypericin จากพืชนี้ พบว่ามีฤทธิ์ป้องกันการขยายตัวของไวรัสเอดส์

Castanospermum australe

Tyms และคณะได้พบว่าแอลคาลอยด์ 3 ชนิด มีผลยับยั้งเอนไซม์ที่ช่วยให้ไวรัสจับกับ T-cells ซึ่งสำคัญในการสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย และแอลคาลอยด์ที่ใหญ่ที่สุดคือ Castanospermine จาก *Castanospermum australe* ไม่ยีสินตอนของออสเตรเลีย และสารนี้มีพิษน้อย มีฤทธิ์ข้างเคียง เช่น น้ำหนักลด ท้องเสีย

ยังไม่มีสมุนไพรใดที่ใช้รักษาโรคเอดส์ได้จริงจัง ส่วนใหญ่ยังอยู่ระหว่างการทดลอง ซึ่งบางอย่างก็ทดลองโดยไม่ถูกกฎหมาย แต่อย่างไรก็ตามการศึกษาสมุนไพร ก็เป็นแนวทางหนึ่งในการจะค้นพบยารักษาโรคนี้

ที่มา ประชาชาติธุรกิจ