

## ฟ้าทะลายโจร ยอ หญ้าปักกิ่ง สมุนไพรต้านอนุมูลอิสระ

นำเสนอเมื่อ : 19 มิ.ย. 2557

### ฟ้าทะลายโจร ยอ หญ้าปักกิ่ง สมุนไพรต้านอนุมูลอิสระ (หมอชาวบ้าน)

โดย ภกญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร  
ปราจีนบุรี

**อนุมูลอิสระมีบทบาทเกี่ยวกับการป้องกันการเกิดโรคและชะลอความเสื่อมของร่างกาย คือ การต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคและความเสื่อมของร่างกาย**

อนุมูลอิสระ (reactive oxygen species) คือ โมเลกุลที่มีความไวในการจับกับสารชีวโมเลกุลในร่างกาย (เช่น ไขมัน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต) ทำให้เซลล์ของร่างกายเสื่อมสภาพ และอวัยวะที่ประกอบด้วยเซลล์นั้นสูญเสียการทำงานไปทำลายสมดุลของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

การย่อยสลายโปรตีนและไขมันจากอาหารที่กินเข้าไป มลพิษทางอากาศ การหายใจ ควัน บุหรี่ รังสียูวี ล้วนทำให้เกิดอนุมูลอิสระขึ้นในร่างกายของเรา ซึ่งสร้างความเสียหายต่อร่างกายได้ นำไปสู่ความชราและการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไขมันในเลือดสูง ภูมิคุ้มกันผิดปกติ

นอกจากนี้ อนุมูลอิสระยังสามารถทำลายในระดับดีเอ็นเอ (DNA) ทำให้เกิดการถ่ายทอดพันธุกรรมที่ผิดปกติ นำไปสู่การเกิดเซลล์มะเร็งอีกทางหนึ่งด้วย ดังนั้น การมีชีวิตที่ยืนยาวและคุณภาพชีวิตที่ดีจึงมีความเกี่ยวข้องกับอนุมูลอิสระโดยตรง

แนวทางการป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง คือ การเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน การชะลอความแก่ของเซลล์ต่าง ๆ การเพิ่มการไหลเวียนเลือด และป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว รวมทั้งเสริมการทำงานอย่างเป็นระบบของอวัยวะทุกส่วน ซึ่งสมุนไพรที่มีบทบาทดังกล่าว เช่น ฟ้าทะลายโจร ยอ หญ้าปักกิ่ง



## ฟ้าทะลายโจร

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Andrographis paniculata* (Burm. f.) Wall. Ex Nees

สมุนไพรฟ้าทะลายโจรได้รับความนิยมเป็นอันดับต้น ๆ ในการกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกาย และได้ถูกบรรจุในบัญชียาหลักแห่งชาติของประเทศไทย ใช้บรรเทาอาการของโรคหวัด (Common cold) เช่น เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ นำมูกไหล และบรรเทาอาการท้องเสียไม่ติดเชื้อ

ฟ้าทะลายโจรมีการใช้เพื่อการป้องกันหวัดมาอย่างยาวนานในประเทศจีน และมีรายงานการวิจัยว่า ฟ้าทะลายโจรช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันได้ทั้งแบบการสร้างแอนติบอดี เพื่อต่อต้านสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย และการกระตุ้นให้เม็ดเลือดขาวชนิดแมกโครฟาจให้จับกินเชื้อโรคได้ดีขึ้น

กลไกการออกฤทธิ์ของสารสำคัญในฟ้าทะลายโจรต่อร่างกายมี 3 กลไก คือ

มีฤทธิ์ลดไข้ ต้านการอักเสบ และลดอาการจากหวัด

มีฤทธิ์ลดการแบ่งตัวของเชื้อไวรัส และทำให้ความสามารถของเชื้อไวรัสในการเกาะติดกับผนังเซลล์ลดลง จึงทำให้เชื้อไวรัสเข้าสู่เซลล์ได้ยากขึ้น

มีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับเชื้อไวรัสได้ดีขึ้น

อีกทั้งยังมีความปลอดภัยในการกินระยะยาว และมีการรับรองฟ้าทะลายโจรรักษาหวัดจากองค์การอนามัยโลกอีกด้วย

ห้ามใช้ฟ้าทะลายโจรในสตรีตั้งครรภ์และให้นมบุตร เนื่องจากมีการศึกษาพบว่า น้ำต้มฟ้าทะลายโจรมีผลทำให้หนูทดลองแท้งได้

ห้ามใช้ฟ้าทะลายโจรบรรเทาอาการไข้หรือเจ็บคอจากการติดเชื้อแบคทีเรีย Streptococcus group A ซึ่งมีอาการรุนแรง และการติดเชื้อแบคทีเรียกลุ่มนี้อาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนตามมา เช่น ไชรูมาติก โรคหัวใจรูมาติกและไตอักเสบ

**ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภคควรกินฟ้าทะลายโจรตามคำแนะนำ ดังนี้**

การใช้เพื่อบรรเทาอาการท้องเสียชนิดที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ คือ อุจจาระไม่เป็นมูกหรือมีเลือดปน ให้กินครั้งละ 500 มิลลิกรัม ถึง 2 กรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

การใช้เพื่อบรรเทาอาการของโรคหวัด (common cold) เช่น เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ให้กินครั้งละ 1.5-3 กรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน



**ย่อ**

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Morinda citrifolia* L เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน (Immunoenhancers) มีสรรพคุณกระตุ้นการทำงานของเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน แก้อุณหภูมิสูง และภูมิแพ้ แก้อาการอักเสบ บรรเทาภาวะเลือดลมไม่ปกติของสตรีวัยทอง ช่วยระบายท้อง ด่านอาเจียน

การแพทย์แผนโบราณใช้ยารักษาเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไช้ออักเสบ บาดแผลฟกช้ำ

โรคผิวหนัง ช่วยย่อยและเจริญอาหาร

น้ำตาลจากลูกยอมีโพลีแซ็กคาไรด์ (polysaccharides) ช่วยเพิ่มการทำงานของภูมิคุ้มกันในร่างกาย

งานวิจัยพบว่า สารสกัดยอมีผลเพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล ตานมะเร็ง ตานอนุมูลอิสระ และมีสารสำคัญ คือ สโคโปเลทิน (scopoletin) สามารถลดการอักเสบของหลอดอาหารจากภาวะกรดไหลย้อน ได้ผลใกล้เคียงกับยามาตรฐานที่ใช้ในการรักษา คือ รานิติดีน (ranitidine) และแลนโซพราโซล (lansoprazole) เนื่องจากมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ตานการหลั่งของกรด ตานการเกิดแผล และทำให้การบีบตัวของระบบทางเดินอาหารดีขึ้น โดยมีผลต่อระบบประสาทที่เกี่ยวข้องโดยตรง

งานวิจัยทางคลินิก โดยใช้แคปซูลยอกับผู้ป่วยที่มีอาการปวด ประจำเดือน นอนไม่หลับ อาหารฝืดย่อย และภาวะกรดไหลย้อน จากการติดตามการใช้ พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการดีขึ้น

ประโยชน์ด้านความงาม **ช่วยในการชะลอการเสื่อมของผิว ลดการเกิดริ้วรอย กระตุ้นการผลิตเซลล์ผิว โดยสามารถใช้เนื้อของผลยอผสมหน้าผึ่ง พอกหน้าเพื่อประโยชน์ดังกล่าวได้**

การกินยอเพื่อเพิ่มภูมิต้านทาน กระตุ้นเซลล์เม็ดเลือดขาวให้ต่อต้านเชื้อโรค ตานอนุมูลอิสระ ให้กินแคปซูลยอ ครั้งละ 2-4 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร หรือกินน้ำลูกยอ 2 ซอนโตะ วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร แต่เนื่องจากผลยอมีโพแทสเซียมสูง ใกล้เคียงกับกล้วยและมะเขือเทศ ดังนั้น "ผู้ป่วยที่มีการทำงานไตบกพร่อง" จึงควรหลีกเลี่ยง



## หญ้าปักกิ่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Murdannia loriformis* (Hassk.) Rolla Rao et Kammathy

นอกจากจะเป็นสมุนไพรที่มีแนวโน้มที่จะเป็นประโยชน์ต่อการรักษามะเร็ง และลดผลข้างเคียงจากการใช้เคมีบำบัด หรือรังสีบำบัดในผู้ป่วยมะเร็งแล้ว ยังมีฤทธิ์ในการช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย รักษาอาการเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ และกำจัดพิษ

มีงานวิจัย พบว่า น้ำคั้นหญ้าปักกิ่ง มีสารกลุ่มไกลโคสฟิงโกไลพิดส์ (Glycosphingolipids) ที่แสดงฤทธิ์ในการต้านมะเร็ง โดยฤทธิ์ที่เกี่ยวข้องของมี 2 แบบ คือ สารสำคัญจากหญ้าปักกิ่ง มีผลฆ่าเซลล์มะเร็งได้โดยตรงและฤทธิ์ทางอ้อม ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโดยการกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดขาวในร่างกาย และมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ



จากฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกันของหญ้าปักกิ่งนี้ จึงมีการใช้เป็นยาร่วมในการรักษาโรคมะเร็ง ยับยั้งการแพร่กระจายของมะเร็งและการกลับมาเป็นซ้ำ อีกทั้งยังลดผลข้างเคียงจากการฉายรังสี และเคมีบำบัดได้ค่อนข้างชัดเจน เช่น อาการคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร แผลในปาก ปากแห้ง อ่อนเพลีย ปวดข้อ และกล้ามเนื้อ ท้องเสีย ท้องผูก ผอมลง ซึ่งนับเป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้ป่วยได้เป็นอย่างมาก

### อย่างไรก็ตาม

**การใช้หญ้าปักกิ่งในผู้ป่วยมะเร็งควรอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ เพื่อความมีประสิทธิภาพและได้รับความปลอดภัยสูงสุด**

ตามสรรพคุณตำรายาของจีน หรือหมอยาดั้งเดิม ถือว่าหญ้าปักกิ่งเป็นยาเย็น แก้ไข แก่น้ำเหลืองเสีย ซึ่งสรรพคุณนี้เองที่สอดคล้องกับการวิจัยในปัจจุบัน ที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มภูมิคุ้มกันกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดขาว เนื่องจากน้ำเหลืองคือที่อยู่ของเม็ดเลือดขาวที่มีหน้าที่ต่อต้านเชื้อโรคหรือสิ่งแปลกปลอมที่เข้าสู่ร่างกายนั่นเอง

การใช้ในผู้ป่วยโรคมะเร็งในตำรายาพื้นบ้าน ให้เตรียมน้ำคั้นหญ้าปักกิ่ง โดยนำใบหรือทั้งต้น (สด) น้ำหนักประมาณ 100-120 กรัม ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วยุกลงไฟแรง เติมน้ำสุก 4 ขอนโตะ ผสมให้เข้ากัน กรองผ่านผ้าขาวบาง นำคั้นที่ได้แบ่งครึ่งดื่มก่อนอาหาร เช้า เย็น

### นอกจากนี้ยังมีการเตรียมสำหรับใช้กินวิธีอื่น ๆ อีก เช่น

**การตำคั้น** โดยนำหญ้าปักกิ่งล้างสะอาดแล้ว 3 ต้น มาตำให้ละเอียดในครกดินเผาหรือครกไม้ เติมน้ำต้มสุก 2 ขอนโตะ กรองผ่านผ้าขาวบาง ผู้ใหญ่กินครั้งละ 2 ขอนโตะ วันละ 2 ครั้ง คือ ก่อนอาหารเช้าครึ่งชั่วโมง และก่อนเข้านอน เด็กกินครั้งละครึ่ง ถึง 2 ขอนโตะ

**การตุ๋น** โดยใช้หญ้าปักกิ่งสดทั้งต้นและราก 2 ชูต หรือประมาณ 10 ต้น นำมาล้างให้สะอาด เติมน้ำให้ท่วมยา ตุ่นให้เปื่อยโดยใช้เวลาประมาณ 8 ชั่วโมง แล้วยาน้ำยาที่ได้มาดื่มต่างน้ำทุกวัน และควรตุ๋นวันต่อวัน

**การปั่นดื่ม** โดยใช้หญ้าปักกิ่งสดทั้งต้นและราก 6-7 ต้น มาล้างให้สะอาด ใส่ผ้าครึ่งแก้ว แล้วปั่นด้วยเครื่องปั่นน้ำผลไม้ กรองกากออกด้วยตะแกรง แบ่งดื่มวันละ 2 ครั้ง เช้าและก่อนนอน

**การทำยาลูกกลอน** โดยนำหญ้าปักกิ่งสดทั้งต้นและราก มาล้างให้สะอาด ตากแดดให้แห้งสนิท (หญ้าปักกิ่งสด 10 กิโลกรัม ตากแห้ง จะเหลือประมาณ 1 กิโลกรัม) นำหญ้าปักกิ่งแห้งไปบดเป็นผงแล้วนำมาผสมน้ำผึ้ง อัตราส่วน 1 : 1 ปั้นเป็นเม็ดลูกกลอน กินครั้งละ 6 เม็ด วันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหารเช้า และก่อนนอน

**ส่วนการใช้เพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยที่ไม่ได้เป็นโรคมะเร็ง ให้กิน 7 วัน หยุด 4 วัน เป็นเวลานานไม่เกิน 6-8 สัปดาห์ โดยใช้เฉพาะช่วงที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น ขณะติดเชื้อไวรัส ซึ่งการหยุดกินเป็นช่วง ๆ นี้ เพื่อให้ร่างกายได้ปรับสมดุลของระบบภูมิคุ้มกันนั่นเอง และเนื่องจากหญ้าปักกิ่งเป็นยาเย็น ในบางท่านเมื่อกินแล้วอาจเกิดมือ-เท้าเย็นได้ แนะนำให้กินคู่กับขิง ที่มีรสร้อน และสำหรับการกินรูปแบบแคปซูล ให้กินครั้งละ 3-4 แคปซูล วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร**

