



5 สมุนไพร มีติดบ้านไว้ บรรเทาหวัด

5 ตำรับสมุนไพรอภัยภูเบศร มีติดบ้านไว้ บรรเทา “หวัด-โควิด”

ดร.ภญ.สุภาภรณ์ ปิติพร ผู้ช่วยผู้อำนวยการด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร กล่าวว่า สถานการณ์โควิด-19 ที่มีการแพร่ระบาดระลอกใหม่ ในขณะที่ยังไม่มียาวัคซีนในการป้องกัน คนส่วนใหญ่จึงหันมาให้ความสำคัญกับสมุนไพรกันอีกครั้ง โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร โดยมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ได้พัฒนาสมุนไพรในประเทศไทย เพื่อเตรียมการรองรับการแพร่ระบาดของ โรคอุบัติใหม่ อุบัติซ้ำที่ไม่มีใครคาดเดาได้

ปัจจุบันประชาชนให้ความสำคัญกับการนำสมุนไพรมาปรุงเป็นอาหารเพื่อเสริมภูมิคุ้มกัน แต่ผลิตภัณฑ์สมุนไพรที่เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ที่ควรหาติดบ้านไว้ เนื่องจากมีคุณภาพของตัวยาสสำคัญที่สม่ำเสมอ และสามารถช่วยบรรเทาอาการเบื้องต้นเกี่ยวกับหวัดได้ดี เพราะในช่วงนี้ก็มีกระระบาดของเชื้อหวัดใหญ่ร่วมด้วย จึงขอแนะนำ 5 สมุนไพรที่มีการศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับการเพิ่มภูมิคุ้มกันและต้านไวรัส และจะต่อยอดไปสู่ยาพัฒนาจากสมุนไพรในอนาคต ได้แก่

1. ฟักทะลายโจร มีการศึกษาวิจัยกันอย่างแพร่หลาย ทั้ง จีน สวีเดน สิงคโปร์ รวมถึงประเทศไทย ซึ่งประเทศไทยนั้นนับว่าเป็นประเทศที่มีการศึกษาวิจัยฟักทะลายโจรอย่างกว้างขวาง รวมถึงการนำมาใช้ในระบบสุขภาพด้วย ในภาวะระบาดของ

โควิด-19 รอบแรก มีการวิจัยพบว่าฟักทะลายโจรมีฤทธิ์ฆ่าไวรัสและยับยั้งการแบ่งตัว จนนำไปสู่การวิจัยในผู้ป่วยที่มีอาการน้อยจำนวน 6 รายพบว่า ช่วยลดความรุนแรงของอาการได้ ซึ่งปัจจุบันกำลังอยู่ในระหว่างการศึกษาระยะที่สอง แต่อย่างไรก็ตาม ไม่นแนะนำให้ใช้ฟักทะลายโจรเพื่อรักษาโควิดเอง ผู้ป่วยควรได้รับการตรวจวินิจฉัยที่ถูกต้องและหากเป็นควรได้รับการรักษาจากสถานพยาบาลเนื่องจากเป็นโรคใหม่ ที่ต้องได้รับการดูแลจากแพทย์อย่างใกล้ชิด แต่อย่างไรก็ตามฟักทะลายโจรก็ควรมีไว้ติดบ้านเพื่อบรรเทาอาการหวัดที่มีในช่วงนี้ เพราะสามารถช่วยได้ทั้งป้องกันไวรัสเซลล์ ลดการแบ่งตัว เพิ่มภูมิคุ้มกันและลดการอักเสบ

2. ขมิ้นชัน จากการศึกษาในหลอดทดลองพบว่า ช่วยลดการอักเสบของปอดที่ติดเชื้อไวรัสหวัดใหญ่สายพันธุ์เอ และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ทั้งนี้จากการจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า สารสำคัญของขมิ้นชัน และ demethoxycurcumin สามารถแย่งจับกับตำแหน่งของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ที่จะเข้าสู่เซลล์ปอด และตำแหน่งที่มีผลยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสได้

3. ชিং ซึ่งมีรสเผ็ดร้อน มีคุณสมบัติอุ่น พบฤทธิ์ต้านไวรัสหวัดใหญ่ โดยการใช้พื้นบ้านนำมากินแก้หวัด จากการจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า สารสำคัญ Zingerol และ Gingerol สามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease

ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้

4. มะขามป้อม จากการจำลองภาพสามมิติในคอมพิวเตอร์ พบว่า สาร Phyllaemblicin G7 มีความสามารถในการจับกับขาโปรตีน และตัวรับ ACE2 ในการผ่านเซลล์ปอดของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 โดยสามารถยับยั้งการสร้างและการแบ่งตัวของเชื้อซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญในการเพิ่มจำนวนของไวรัส

5. ยาจันทน์ลีลา เป็นตำรับยาแก้ไข้ โดยเฉพาะใช้ที่เกิดในช่วงอากาศที่เปลี่ยนแปลง การใช้ตำรับนี้สามารถครอบคลุมการรักษาไข้ได้ ประกอบด้วยยาสมุนไพรหลายชนิดในตำรับ มีตัวยาสช่วยแก้ไข้ ลดความร้อนในร่างกาย และตัวยาสช่วยเพื่อลดอาการข้างเคียงของไข้ เช่น ไอ เสมหะ หืดหอบ ในตำรับยังมี “โกฐจุฬาลัมภา” ที่ล่าสุดในช่วงสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ที่ประเทศจีนได้ใช้เป็นยารักษาเชื้อ และมีการศึกษาการจับกันของเชื้อในคอมพิวเตอร์พบว่า สาร Artemisinin มีคุณสมบัติต้านไวรัสได้ การวิจัยในปัจจุบันพบว่า ยาจันทน์ลีลา สามารถใช้ลดไข้ได้ดี เช่นเดียวกับยาพาราเซตามอล รวมทั้งมีฤทธิ์ด้านการอักเสบและลดปวด สำหรับผู้สนใจ สามารถปรึกษาลิขิตออนไลน์ได้ที่ @abhthaimed หรือชื่อออนไลน์ที่ www.abhishop.com และ ตามร้านขายยาทั่วไป

ยับก็ให้ทำ ็ก็ยาก็ให้ทำ
ถ้าวันไหนยังกินข้าวอยู่ ก็ต้องทำ
วันไหนเลิกกินข้าวแล้ว นั่นแหละจึงค่อยเลิกทำ

หลองปู่ ุ้ พรหมปิยโย



ที่มา: ขอขอบคุณ: www.thaihealth.or.th/



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **ลล๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์



สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร