

គ្រឿងអេកស័ប្រសមុនផ្ល លែងកី ១



សមុនផ្ល
ໄបិច់
យាយម

រឿងនៅក្នុង ការស្វែងរកសមុនផ្ល



คำนำ



สถานการณ์การกลับมาสู่ธรรมชาติอีกรั้งหนึ่งในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ ทำให้ความต้องการใช้ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติโดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น ยา เครื่องสำอาง อาหารเพื่อสุขภาพ และอื่นๆ เพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก

งานวิจัยนานาชาติหลายชิ้นมีความสอดคล้องกันว่า ผู้บริโภคผลิตภัณฑ์ธรรมชาติหรือบริการทางการแพทย์แบบองค์รวม มักจะเป็นผู้มีการศึกษาดี มีฐานะปานกลางขึ้นไป มักเป็นเพศหญิง วัยกลางคน ซึ่งเป็นผู้ที่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวอย่างมีความปลดปล่อยสูง ต้องการสินค้าและบริการที่มีคุณภาพ และมีข้อมูลเพียงพอ ความต้องการของผู้บริโภคดังกล่าวนี้ทำให้ผู้ผลิตผู้พัฒนาผลิตภัณฑ์ ผู้ให้บริการ ผู้กำกับดูแลผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ ต้องตระหนักและพัฒนามาตรฐานการทำงานของตนให้สูงขึ้น

ในประเทศไทยเป็นที่น่าวิตกว่า ความต้องการใช้ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติจากสมุนไพรที่กำลังได้รับอิทธิพลจากกระแสโลกที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้คุณภาพกับมาตรฐานต่างๆ ถูก抬升 ทั้งจากการลดบทบาทของเภสัชกรในกระบวนการต่างๆ ตามกฎหมาย รวมถึงความสามารถของเภสัชกรในการ





ให้ความรู้ ให้คำปรึกษา การติดตามผลการใช้ผลิตภัณฑ์ลดลง และขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง อัน มีเหตุมาจากการขาดข้อมูลที่ไม่เพียงพอ ขาดการติดตามช่วงสารความเปลี่ยนแปลงทางวิชาการของ ผลิตภัณฑ์สมุนไพรจากรรรมชาติ

มหาวิทยาลัยพะเยาตระหนักถึงความสำคัญของบทบาทเภสัชกรต่อการพัฒนาและการใช้ ผลิตภัณฑ์สมุนไพรจากรรรมชาติเป็นอย่างดี เนื่องจากตั้งอยู่ในชุมชนที่ประชาชนมีการใช้ยาจาก สมุนไพร อย่างกว้างขวาง จึงมีความยินดีที่จะให้ความร่วมมือกับสภาเภสัชกรรมในการที่จะจัดพิมพ์ หนังสือ “สมุนไพรไม่ใช่ยาขม” นี้ และหวังว่าหนังสือนี้จะเป็นประโยชน์ต่อทั้งเภสัชกร และประชาชน ทั่วไปที่หันมาสนใจการใช้ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรเพื่อการดูแลตนเองและผู้ป่วย



(เภสัชกร ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.มนthal สงวนเสริมศรี)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยพะเยา

สารบัญ

| | |
|--|----|
| ยาสมุนไพร ภูมิปัญญาไทยแต่บรรพกาล | 7 |
| ยาดีใกล้ตัว | 15 |
| สมุนไพรไม่ใช่ยาขม เข้าใจและเลือกใช้ให้เป็น | 21 |
| กินอาหารเป็นยา | 27 |
| รักษาไทย ใช้ยาไทย | 53 |
| ความงามจากธรรมชาติ | 61 |
| รับรู้เพื่อเท่าทัน | 79 |
| ช่วยกันเฝ้าระวัง | 87 |





บัวบก

Centella asiatica (L.) Urb.

ยาสมุนไพร ภูมิปัญญาไทยแต่บรรพกาล

ภาณุ.ผกากรอง ขวัญข้าว

รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร

“คนไทยก็มีความชาญฉลาดที่นำการแพทย์อายุรเวท มาผสมผสาน กับองค์ความรู้การแพทย์พื้นถิ่น และปรับให้เหมาะสมกับภูมิอากาศ และ ทรัพยากรที่หาได้ ก่อเกิดเป็นการแพทย์แผนไทยและตำรับยาไทยที่มี เอกลักษณ์เฉพาะตัว”





องค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยนั้นบันเป็นภูมิปัญญาของคนไทย ในสมัยโบราณก่อนที่การแพทย์แผนตะวันตกจะเข้ามา บรรพบุรุษของเราเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย ก็อาศัยสมุนไพร (พืช สัตว์ และแร่ธาตุ) ที่หาได้ง่ายในธรรมชาติเพื่อบรรเทาอาการหรือโรค เมื่อมีการใช้อยู่บ่อยๆ เป็นประจำ ก็สะสมจนกลายเป็นชุดประสบการณ์ความรู้ มีการบันทึกไว้บนหิน บนใบไม้ บนกระดาษให้คนรุ่นต่อมาได้ศึกษา และใช้ดูแลสุขภาพ ไม่เฉพาะประเทศไทยเท่านั้น นานาประเทศก็มีการแพทย์แผนดังเดิมของตนเอง อาทิ ประเทศจีนก็มีการแพทย์แผนจีน ประเทศอินเดีย มีอายุเร็ว ที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก แม้แต่ประเทศในตะวันตกก็มีการใช้สมุนไพรอย่างแพร่หลาย สมุนไพรหลายชนิดเป็นวัตถุดิบตั้งต้นในการพัฒนาฯ แผนปัจจุบัน เช่น ยาดิจอกซิน (digoxin) พัฒนาจากสารสกัดจากใบของ foxglove [*Digitalis purpurea*] หรือยา vincristine และ vinblastine พัฒนาจากสารสกัดต้นแพงพวยฝรั่ง [*Catharanthus roseus* (L.) G.Don] ทั้งต้น ดังนั้นยาจากสมุนไพรจึงไม่ใช่เรื่องแปลกใหม่ หากแต่เป็นความรู้ที่ได้รับใช้มาลุนซึ่งชาติตามาช้านาน

ประเทศไทยมีภูมิอากาศที่เหมาะสมต่อการเจริญงอกงามของพืชนานาชนิด โดยเฉพาะพืชสมุนไพรมีอยู่มากนัย จากการประมาณเบื้องต้นน่าจะมีอยู่นับแสนชนิด ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และจากการเพาะปลูก สมุนไพรหลายชนิดถูกนำมาใช้เป็นยากลางบ้าน ยาแผนโบราณ และมีจำนวนหนึ่งซึ่งแม้จะไม่มากที่ถูกนำไปพัฒนาเป็นยาแผนปัจจุบัน การใช้สมุนไพรนั้นเป็นส่วนสำคัญของการแพทย์แผนไทย แม้จะไม่อาจระบุได้ว่า การแพทย์แผนไทยเกิดขึ้นนานาท่าได้แล้ว แต่นักประวัติศาสตร์จำนวนหนึ่งสันนิษฐานว่าการแพทย์แผนไทยน่าจะได้รับอิทธิพลจากอาชญากรรมของอินเดีย ซึ่งเข้ามาพร้อมกับการเผยแพร่พุทธศาสนา หากแต่คนไทยก็มีความชำนาญฉลาดที่นำการแพทย์อยุธยา มาผสมผสาน กับองค์ความรู้การแพทย์พื้นถิ่น แล้วปรับให้เหมาะสมกับภูมิอากาศ และทรัพยากรที่หาได้ ก่อเกิดเป็นการแพทย์แผนไทยและตำรับยาไทยที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว





ตำรับยาหอมนับเป็นตัวอย่างยาที่เป็นเอกลักษณ์ของคนไทย เพราะยาหอมมีทั้งสมุนไพรไทย จีน และแยกอยู่ในตำรับเดียวกันใช้แก้การความเจ็บป่วยเกี่ยวกับลม ใช้กินก็ได้ สูดدم หรือหากดี คงไม่มีใครปฏิเสธว่าหลังจากกินยาหอมไปแล้วจะสดชื่นและกระปรี้กระเปร่าอย่างที่ไม่มียาอื่นมาเทียบได้ การที่เรายังคงมี

ตำรับยาหอมใช้มานานถึงปัจจุบันต้องยกความดีให้กับปู่ย่าตายายของเราที่สามารถคิดค้นประดิษฐ์ยาให้มีรสชาติหอมละมุน รวมทั้งจดบันทึกและใช้สืบท่อ กันมาอย่างยาวนาน ทำให้ภูมิความรู้ในการใช้ยาชนิดนี้ไม่สูญหายไป

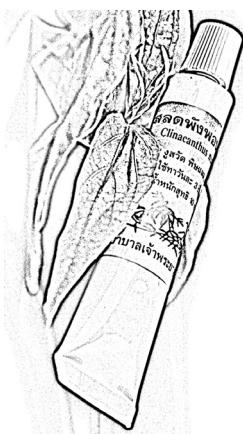


การแพทย์แผนไทยมีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน ในปี พ.ศ. 1800 ทรงกับสมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราช นับเป็นยุคทองของสมุนไพรไทย เพราะพระองค์ทรงมีสวนป่าสมุนไพรที่ใหญ่โตมาก มีเนื้อที่หลายร้อยไร่ อยู่บนยอดเขาคีรีมาศ อ.คีรีมาส จ.สุโขทัย ซึ่งปัจจุบันยังคงได้รับการอนุรักษ์ไว้เป็นป่าสงวนเพื่อเป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าของผู้ที่สนใจ

ในรัชกาลของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงเห็นว่าสมุนไพรเป็นทั้งยาและอาหารที่อยู่คู่คนไทยมาช้านาน มีการส่งเสริมให้คนไทยรู้จักนำสมุนไพรมาใช้ดูแลสุขภาพเบื้องต้น เมื่อнос้มยักษ์ก่อน เช่น เมื่อมีอาการหวัด ก็นำห้อมแดง ตะไคร้ ข่า มาต้มน้ำ สูดเอาไว้ หรือต้มอาบช่วยลดน้ำมูก แก้คัดจมูก โดยไม่ต้องพึงยาแผนปัจจุบัน เมื่อถูกน้ำร้อนลวกไฟไหม้ ก็ตัดใบว่านหางกระเจ้า มาล้างทำความสะอาด ปอกเปลือกและแบะไว้บนผิวนังบริเวณที่เป็นแพลง นอกจากสุขภาพจะแข็งแรงแล้ว ยังลดรายจ่ายด้านยาของครอบครัวและของชาติอีกด้วย ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้ดำเนินโครงการศูนย์ศึกษาการพัฒนาเข้าทินช้อนอันเนื่องมาจากพระราชดำริขึ้นในปี พ.ศ. 2522



เพื่อให้เป็นแหล่งเรียนรู้ของประชาชน โดยทรงมีพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีการรวบรวมศึกษาค้นคว้า เกี่ยวกับสมุนไพรในทุกๆ ด้าน ได้แก่ การศึกษาทางชีววิทยา การแพทย์ การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม จน เกิดโครงการพระราชดำริสวนป่าสมุนไพรขึ้นมากมายหลายแห่ง



จากพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวนี้เอง ได้มีส่วนร่วมตั้นให้หน่วยงานต่างๆ ทำการศึกษาวิจัยด้านสมุนไพรอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการพัฒนาจากสมุนไพรเพื่อใช้ทดแทนยา แผนปัจจุบันในระบบบริการสุขภาพ เช่น ครีมพญาโยใช้ทดแทนอะซิโคลเวียครีม (Acyclovir Cream) ยาแคปซูลขมิ้นชันใช้ทดแทนยาแก้กลุ่มแก้ท้องอืดเพื่อ ยาแคปซูลเพชรสังฆาราถแทนยาไดօอสมิน (Di-Osmic) นอกจากการใช้ทดแทนแล้ว ยาจากสมุนไพรยังช่วยส่งเสริมการรักษาให้มีประสิทธิภาพมาก ยิ่งขึ้น เช่น การใช้ฟ้าทะลายโจรแก้หวัดช่วยลดการใช้ยาปฏิชีวนะ การใช้รังจีดแก้พิษสามารถลด ปริมาณยาข้าวแมลงในกระเสเสเลือดได้ เป็นต้น

นอกจากประโยชน์ทางยาแล้ว สมุนไพรยังถูกนำมาพัฒนาเป็นอาหารสุขภาพและเครื่องสำอาง สมุนไพรเป็นส่วนผสมหลักในอาหารไทยที่จะขาดไม่ได้เลยที่เดียว ในทฤษฎีการแพทย์แผนไทยนั้นให้ ความสำคัญกับความสมดุลของธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ หากเราเลือกรับประทานอาหาร และสมุนไพรให้เหมาะสม (ซึ่งแต่ละชนิดมีส่วนผสมของธาตุทั้งสี่ในสัดส่วนที่แตกต่างกัน) ก็สามารถจะ ปรับธาตุที่บกพร่องให้กลับคืนสู่สมดุลได้ นอกจากนี้การวิจัยสมัยใหม่ยังชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการ รับประทานสมุนไพรในเบื้องของการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค จึงทำให้ตลาดอาหารสมุนไพร อาหารทางเลือก และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เติบโตแบบก้าวกระโดด

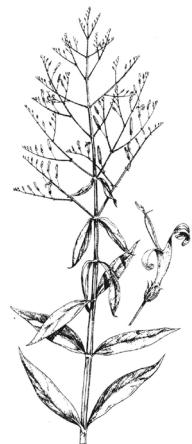
ข้อมูลล่าสุดจาก Euro monitor สำรวจพบว่า ตลาดรวมกลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในปี พ.ศ. 2553 มีมูลค่ากว่า 167,000 ล้านдолลาร์ ก้าวกระโดดอย่างรวดเร็วภายใน 10 ปี โดยที่ปี พ.ศ. 2543

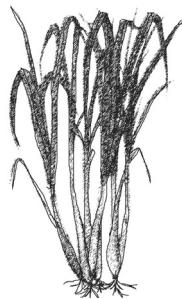
มีมูลค่าการตลาดเพียง 283 ล้านดอลลาร์ สมุนไพรหลายชนิดที่มีการใช้ตามองค์ความรู้การแพทย์แผนไทยถูกนำไปพัฒนาต่ออยู่ด้วยเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เช่น ตรีพลานา (ประกอบด้วยมะขามป้อม สมอไทย และสมอพิเกก) มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (anti-oxidant) ซึ่งเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยในโรคเรื้อรังหลายชนิด น้ำสูญของมีฤทธิ์เพิ่มน้ำมันคุ้มกัน (Immunomodulation) เป็นต้น ในเครื่องสำอาง มีการนำสมุนไพรไปใช้เป็นส่วนผสมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในผลิตภัณฑ์อย่างกว้างขวาง เช่น บัวก หรือ ส่วนประกอบในเครื่องสำอางที่จะระบุว่า Centella essence ซึ่งช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ช่วยให้ผิวมีความยืดหยุ่น (elasticity) มหาดซึ่งช่วยยับยั้งการรวมตัวของเม็ดสีเมลานิน เป็นต้น



ในสองสามทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกับการใช้และพัฒนาจากสมุนไพร โดยรัฐบาลแทบทุกชุดประกาศให้การพัฒนาและผลิตภัณฑ์สมุนไพรเป็นนโยบายเพื่อการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและส่งเสริมการดูแลสุขภาพของประชาชน จึงทำให้มีการดำเนินงานพัฒนาสมุนไพรอย่างต่อเนื่อง มีการผลิตและใช้ยาจากสมุนไพรในโรงพยาบาลหลายแห่ง เช่น โรงพยาบาลเจ้าพระยาภัยภูเบศร โรงพยาบาลวังน้ำเย็น โรงพยาบาลอู่ทอง โรงพยาบาลกาฬสินธุ์ โรงพยาบาลเชียงใหม่ วิจัยยาจากสมุนไพรอย่างครบทวงจร ตั้งแต่การปลูก การเก็บเกี่ยว การผลิต และการใช้ ซึ่งการพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ด้านสมุนไพร นี้จะทำให้เกิดความได้เปรียบในการแข่งขัน (competitive advantage) กับต่างประเทศ

การพัฒนาและผลิตภัณฑ์สมุนไพรเป็นการเพิ่มนูลค่าให้หั้งห่วงโซ่การผลิต ตั้งแต่เกษตรกรผู้ผลิต (รวมทั้งแรงงานที่ผู้ผลิตจ้าง) ผู้ขาย/ผู้จำหน่าย และผู้บริโภค และใช้วัตถุดิบในประเทศไทยเป็นส่วนใหญ่ ต่างจากอุตสาหกรรมจำนวนมากที่ต้องนำเข้าวัตถุดิบและเทคโนโลยีราคาแพงจากต่างประเทศ ตัวอย่าง เช่น ยาแก้ไอมะขามป้อม ในต้นทุน 100 บาท มีต้นทุนวัตถุดิบที่นำเข้าเพียง 5 บาท หรือร้อยละ 5 ที่เหลืออีก 95 บาท เป็นเงินที่หมุนเวียนอยู่ภายในประเทศและช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจโดยรวม





กล่าวโดยสรุป การส่งเสริมให้มีการใช้ยาจากสมุนไพรนั้น ไม่ได้มีเป้าหมายเพียงแค่การอนุรักษ์ วิถีการดูแลสุขภาพของบรรพบุรุษไว้เท่านั้น แต่มีคุณประโยชน์อย่างมหาศาลใน 3 ด้าน คือ

1. ด้านเศรษฐศาสตร์ การแพทย์แผนไทยและการใช้ยาจากสมุนไพรนับเป็นอัตลักษณ์ของคนไทยที่แตกต่างจากวิถีการดูแลสุขภาพของชนชาติอื่นๆ การดูแลผู้รับบริการด้วยการแพทย์แผนไทยจะช่วยลดภาระการดูแลผู้ป่วยของแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งมีอยู่จำกัด นอกจากนี้การใช้ยาจากสมุนไพรยังช่วยลดการนำเข้ายาจากต่างประเทศได้อีกด้วย



2. ด้านการพึ่งตนเอง การส่งเสริมให้มีการบริการการแพทย์แผนไทยและการใช้ยาจากสมุนไพรช่วยกระตุ้นให้มีการศึกษาวิจัยและต่อยอดให้เกิดนวัตกรรมใหม่ๆ ผลการวิจัยยังช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ประชาชนในการนำการแพทย์แผนไทยไปใช้ดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชนทำให้ลดการพึ่งพาระบบบริการสุขภาพของรัฐ อาทิ เมื่อเป็นหวัดประชาชนก็รู้จักนำยาจากสมุนไพรใกล้ตัวอย่างหอบแหง ซิง ตะไคร้ ฟ้าทะลายโจรมาใช้รักษา แทนที่จะต้องไปโรงพยาบาล หรือซื้อยาแผนปัจจุบันมารับประทาน

3. ด้านการสนับสนุนความรู้ของบรรพชน การแพทย์แผนไทยและการใช้ยาจากสมุนไพรเป็นมรดกทางภูมิปัญญาที่ตกทอดจากบรรพบุรุษมาถึงคนรุ่นเรานа การส่งเสริมให้มีการใช้อย่างต่อเนื่องและการพัฒนาที่ยั่งยืน จึงเป็นการส่งต่อมรดกอันล้ำค่า�ไปสู่ลูกหลานของเราต่อไป ทั้งยังเป็นการเผยแพร่ให้เกิดประโยชน์แก่คนทั่วโลกอีกด้วย

คำถามท้ายเรื่อง

1. ยกตัวอย่างยาแผนปัจจุบันที่มีการต่อยอดมาจากสมุนไพร
2. การใช้ยาสมุนไพรก่อให้เกิดคุณค่าด้านใดบ้าง

เอกสารอ้างอิง

1. Euromonitor International. Herbal and traditional products market research. 2010. Available from: <http://www.euromonitor.com/herbal-traditional-products>
 2. ภญ. สุภาวรรณ์ ปิติพร. สมุนไพรอภัยภูเบศร สืบสานภูมิปัญญาไทย. กรุงเทพฯ: บริษัท ปรัมพ์การพิมพ์ จำกัด; 2544.
 3. รศ.ดร. สมภพ ประราษฐรักรักษ์, รศ. พร้อมจิต ศรลัมพ์. สมุนไพร: การพัฒนาเพื่อการใช้ประโยชน์ที่ยั่งยืน. กรุงเทพฯ: หจก. สามลดา จำกัด; 2547.
 4. สำนักยา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. คู่มือการใช้ยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ. กรุงเทพฯ: โรงพยาบาลชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2555.





ขมิ้นชัน
Curcuma longa L.

ยาดีใกล้ตัว

ภก.พินิต ชินสร้อย
รพ.วังน้ำเย็น

“เรื่องสำคัญที่สุดที่เราต้องทราบในความรู้ที่เกี่ยวกับสรรพคุณเภสัชคือ เรื่อง ‘รสยา’ ซึ่งจะเป็นตัวบ่งบอกถึงสรรพคุณหรือกลไกการออกฤทธิ์ในการรักษาของสมุนไพรชนิดนั้นๆ ในการแบ่งรสของยาเรานิยมแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ ยารสประชาน และรสของตัวยาสมุนไพรแต่ละชนิด”



หากพุดถึงปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ หนึ่งในนั้นก็คือ ยา ซึ่งคนเราจำเป็นต้องใช้ในการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ ในแต่ละชนชาติมีเอกลักษณ์ในการใช้ยาเพื่อรักษาโรคตามความรู้และภูมิปัญญาของตนเอง คนไทยเองก็มีภูมิปัญญาในการดูแลรักษาสุขภาพมาตั้งแต่โบราณ

มีหลักฐานตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์จากแหล่งโบราณคดีที่บ้านเชียงพบว่า มนุษย์ก่อนประวัติศาสตร์ เมื่อประมาณ 8,000 ปีก่อน มีอาการเจ็บป่วยหลายอย่าง เช่น ไข้ ทรพิษ คางทูม โรคไข้ข้ออักเสบ ซึ่งยังคงทึ่งร่องรอยไว้ในโครงกระดูก และยังพบว่ามนุษย์ในยุคนั้นรู้จักเพาะปลูกแล้วและนำพืชพรรณต่างๆ มาใช้เป็นอาหาร ซึ่งทำให้เข้าใจว่า นอกจากใช้พืชเป็นอาหารแล้ว มนุษย์ยุคนั้นยังนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคอีกด้วย อันเป็นที่มาของยาสมุนไพร ตอนแรกก็คงเริ่มจากการใช้พืชที่ขึ้นอยู่ใกล้ๆ รอบๆ ที่พักอาศัยก่อน แล้วค่อยขยายวงออกไปเรื่อยๆ



ความรู้ในการใช้สมุนไพรรักษาโรคนี้จะเกิดจากการสังเกตทดลองของบรรพบุรุษของเรา นานเข้าก็สะสมกลายเป็นภูมิปัญญาที่คนไทยสั่งสอนบกอกต่อ กันมาและมีการบันทึกเป็นเอกสาร เช่น ตำราหรือคัมภีร์ต่างๆ ในขณะเดียวกันก็มีการรับถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนองค์ความรู้จากประเทศต่างๆ ที่เข้ามาติดต่อกันมา ทำให้มีการพัฒนาองค์ความรู้ในการใช้ยาเพิ่มขึ้นและมีความหลากหลายมากขึ้น จนมีการจัดทำเป็นระบบสำหรับการแพทย์ในประเทศไทยอกรมาเป็นเอกลักษณ์ที่ชัดเจน ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรหรือการใช้ยา หรือที่เรียกว่า “เภสัชกรรมแผนไทย” ซึ่งผู้ที่จะเป็นหมอปรุงยานั้นจะต้องมีความรู้ในเรื่องต่างๆ เช่น



“สรรพคุณเภสัช” เป็นความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรต่างๆ ที่จะนำมาปรุงยา ไม่ว่าจะเป็นส่วนที่ใช้ รสของยาต่างๆ เพื่อใช้ในการรักษาโรค ในรายละเอียดจะกล่าวถึงเรื่องรสยา พิกัดยา

น้ำกระสายยา ตลอดจนข้อห้ามข้อควรระวังในการใช้ยาที่ไม่เหมาะสมกับโรคต่างๆ

“เภสัชกรรม (การปรุงยา)” เป็นความรู้เกี่ยวกับการปรุงยา การผสมเครื่องยาที่กำหนดมาใน สำหรับ รวมถึงการฆ่าเชื้อ การประสะยา เพื่อลดความรุนแรงหรือพิษของยาลง ในกระบวนการปรุงยา หรือการแปรรูปยาในทางเภสัชกรรมไทยมีอยู่ 28 วิธี เช่น ยาต้ม ยาดอง ยากลั่น ยาหุงด้วยน้ำมัน เป็นต้น

ที่นี่เราลองมาดูรายละเอียดในแต่ละเรื่องเพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับยาสมุนไพรไทยมาก ยิ่งขึ้น โดยขอเริ่มจากสรรพคุณเภสัชก่อน เรื่องสำคัญที่สุดที่ควรทราบเกี่ยวกับสรรพคุณเภสัช คือ รสยา ซึ่งจะเป็นตัวบ่งบอกถึงสรรพคุณหรือกลไกการออกฤทธิ์ในการรักษาของสมุนไพรชนิดนั้นๆ ในการ แบ่งรสของยานิยมแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ ยารสประราน และรสของตัวยาสมุนไพรแต่ละชนิด ยารส ประราน หมายถึง รสของยาสมุนไพรที่ปรุงออกมาเป็นตำรับแล้ว จะถือเป็นรหัสลักษณ์ของตำรับยานั้นๆ ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 รสหลักๆ คือ



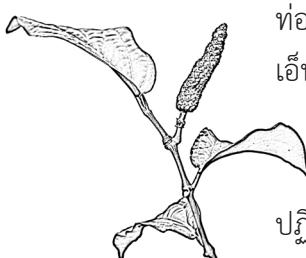
ยารสร้อน หรือบางที่เรียกว่า **ยาร้อน** เป็นรสยาประรานรสหนึ่ง ซึ่งตามองค์ความรู้ แพทย์แผนไทย จะใช้ในการรักษาโรคทางวาย (ลม) เช่น อาการห้องอืดห้องเฟื้อ จูกแน่น อาการชา หรือปวดกล้ามเนื้อ และเป็นยาที่แก้โรคประจำถูกผนดหัวย สมุนไพรที่ประกอบในตำรับส่วนใหญ่จะมีรสมีรสดร้อน เช่น เบญจกุล ขิง ข่า กะเพรา พริกไทย



ยารสเย็น หรือบางที่เรียกว่า **ยาเย็น** จะใช้ในการ รักษาโรคทางเตโซ (ไฟ) เช่น อาการไข้ ร้อนใน และเป็นยาที่ แก้โรคประจำถูกผนดหัวด้วย สมุนไพรที่ประกอบกันในตำรับส่วนใหญ่จะมีรสมีรสดีดหรือรสมี เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะมี ความรู้สึกเย็น เช่น ย่านาง ยาห้าราก เอียวสัตว์ และเข้าสัตว์

ยารสสุขุม หรือบางที่เรียกว่า **ยาสุขุม** จะใช้ในการรักษาโรคในกองอาโป (น้ำ) เช่น อาการทางโลหิต หรือใช้เป็นยาลดไข้ที่มีอาการหนาვร่วมด้วย ส่วนใหญ่จะเป็นยาที่มีรสกลางๆ ไม่ร้อนไม่เย็น เช่น กอญ เทียน เกสร อบเชย ชาลุด ตัวอย่างของยาในกลุ่มนี้ ได้แก่ ยาหมом

นอกจากยารสประทานแล้ว ยังมีการแบ่งรสยาตามชนิดของสมุนไพรแต่ละชนิด ซึ่งอาจแบ่งได้หลายแบบ เช่น 4 รส 6 รส 8 รส หรือ 9 รส รสยาแต่ละรสจะมีสรรพคุณและการออกฤทธิ์ในการรักษาที่แตกต่างกัน จะอยู่กตัวอย่างของยา 9 รส ซึ่งมีการเรียงให้สัมผัศคล้องจองเพื่อสะดวกในการท่องจำไว้ดังนี้ “**ฝาดสามان หวานชาบเนื้อ มาเบือแกะพิช ดีโลหิตขอบขม แก้ลมเพ็คร้อน มันชาบเส้นเอ็น หอมเย็นบำรุงหัวใจ เค็มชาบผิวนัง เบรี้ยวปราบเสมอ**”



จะเห็นได้ว่า ในทางการแพทย์แผนไทยได้กำหนดสรรพคุณของรสยาแต่ละชนิดไว้ ในการปฏิบัตินั้นผู้ปรุงยาจะต้องมีความรู้ความเข้าใจว่า ยารสอะไรแก้อะไรและห้ามใช้ในโรคอะไร แล้วจึงนำสมุนไพรต่างๆ มาปรุงเป็นตำรับเพื่อใช้ในการรักษาโรค สมุนไพรที่นำมาร่วมกันแล้วมีการนำมาใช้บ่อยๆ มักจะเรียกว่า “พิกัด” คำว่า “พิกัดยา” หมายถึง การกำหนดตัวยาหรือเครื่องยา ตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไปมาเป็นหมวดหมู่ ทั้งนี้ยาแต่ละตัวในพิกัดจะต้องมีรสและสรรพคุณทางเดียวกันและมีว่าหนักเท่ากัน ในการเรียกชื่อพิกัดยานั้น จะเรียกเป็นคำตรงกันได้ เช่น พิกัดจันทน์ทั้งสอง หรือจะเรียกเป็นชื่อเฉพาะก็ได้ เช่น พิกัดเบญจกุล ซึ่งประกอบด้วย สะค้าน ดีปลี รากช้าพลู รากเจตมูลเพลิงแดง และขิงแห้ง บางครั้งเราเรียกความรู้ขันนิดนี้ว่า “**คณาเกล้าช**”

คำเกี่ยวกับยาสมุนไพรอีกคำหนึ่งที่อาจจะได้ยินกันบ่อยๆ คือ ยากระสาย หรือ กระสายยา หมายถึงสมุนไพรที่ใช้แทรกในตำรับยาต่างๆ เพื่อให้การออกฤทธิ์ของยาตำรับนั้นดีขึ้น หรือช่วยเพิ่มกำลังความแรงของยา ยากระสายยังช่วยทำให้คนไข้รับประทานยาได้ง่ายขึ้น ในทางการแพทย์แผนไทย ยากระสายเป็นความรู้ที่สำคัญมาก จนถึงกับมีคำพูดว่า “ถ้าไครยักษ์กระสายยาไม่ได้ คนนั้นยังเป็นหมอไม่ได้”

บางครั้งการให้ยากระสายยังเป็นเคล็ดลับในการรักษาของหมอแต่ละคนอีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีเชื้อยาสมุนไพรต่างๆ ที่คนยุคใหม่คุ้นเคยและอาจเกิดความงุนงงสงสัยว่า เป็นยา.raksha roro ออกฤทธิ์อย่างไร ในที่นี้จึงขออนุญาตยกเชื้อยาสมุนไพรที่มักได้ยินบ่อยๆ มาอธิบาย พoSanghep เช่น

ยาษยเส้น คำว่า “กษย” ในทางการแพทย์แผนไทย หมายถึงโรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย และความเจ็บป่วยที่ไม่ได้รับการรักษา หรือรักษาแล้วไม่หายขาด ทำให้ร่างกายชูบผอม กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นรัดตึง โลหิตจาง ผิวนังซีดเหลือง ไม่มีแรง อ่อนเพลีย ส่วน กษยเส้น หมายถึง ความผิดปกติที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น โดยเชื่อว่ามีลมที่ค้างอยู่ในร่างกาย ทำให้มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ห้องผูก อ่อนเพลีย เป็นต้น ดังนั้นยาษยเส้นที่มีการใช้ส่วนใหญ่จะมีส่วนผสมของยาสร้อนและมียาрабายอย่างแรง เช่น รองทอง ยาดำ อยู่ด้วย เพื่อช่วยในการระบายและขับลมที่คั่งค้างอยู่ในเส้นเอ็นและกล้ามเนื้ออ กมาทำให้อาการปวดลดลง

ยาประดง คำว่า “ประดง” หมายถึง โรคที่เกิดจากไข้พิษเข้ากาง ผู้ป่วยจะมีเม็ดฟืนขึ้น หรือเป็นตุ่มขึ้นตามร่างกาย อาจมีอาการคัน หรือปวดแสบร้อนรุ่มด้วย ในอีกความหมาย คือ โรคผิวนังชนิดหนึ่งที่หาสาเหตุไม่ได้ ทำให้คัน เป็นต้น ตัวอย่างของประดง เช่น ประดงช้าง ประดงมด ประดงควาย ประดงเลือด ประดงลง ดังนั้นยาที่ใช้ในโรคประดงจะเป็นยาสเป็นใช้แก้พิษ พอกน้ำเหลือง และบำรุงโลหิต และอาจมีส่วนประกอบของสมุนไพรที่มีรสเปื่อยมา



จะเห็นได้ว่า รอบๆ ตัวเรามียาที่ใช้อยู่มากมาย สมุนไพรเองก็เป็นยานิดหนึ่ง อย่างไรก็ตาม การใช้ยาจำเป็นจะต้องใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม ดังนั้นก่อนที่จะใช้ยาอะไร จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจถึงหลักคิดและวิธีการออกฤทธิ์ในการรักษาของยาชนิดนั้นอย่างดีก่อน จึงจะเป็นการใช้ยาอย่างเหมาะสมและปลอดภัย

คำถามท้ายเรื่อง

1. อธิบายรสของยา 9 รส พร้อมกับสรรพคุณการใช้
2. อธิบายการออกฤทธิ์ในการรักษาของรศยาประรา่น 3 รส พร้อมทั้งยกตัวอย่างสมุนไพรของรศยาแต่ละชนิด

เอกสารอ้างอิง

1. กองการประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม.
2. ประทีป ชุมพล. ประวัติศาสตร์การแพทย์แผนไทย: การศึกษาจากเอกสารต่างๆ. กรุงเทพฯ: โอล.เอส พรินดิ้ง เอ็ส; 2554
3. มูลนิธิพื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม. ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทยศาสตร์ สงเคราะห์) ฉบับอนุรักษ์. กรุงเทพฯ; 2535.
4. มูลนิธิพื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม. ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทยศาสตร์ สงเคราะห์) ฉบับพัฒนา. กรุงเทพฯ; 2536.
5. มูลนิธิพื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม. ตำราเภสัชกรรมไทย ตอนที่ 1. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมอายุรเวทวิทยาลัยฯ; 2541.
6. ราชบัณฑิตยสถาน, กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. พจนานุกรมศัพท์แพทย์และเภสัชกรรมแผนไทย : ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน; 2552.

สมุนไพรไม่ใช่ยาขม เข้าใจและเลือกใช้ให้เป็น

ภก.ณัฐิดนัย มุสิกวงศ์

รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร

“ยาสมุนไพรนั้นไม่ต่างจากยาแผนปัจจุบันในแง่ที่ว่า เมื่อขึ้นชื่อว่า เป็นยา ก็ย่อมมีทั้งคุณและโทษ ดังนั้นการใช้สมุนไพรก็อาจพบผลข้างเคียง และอาการแพ้ยาได้เช่นกัน”





ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์สมุนไพรใหม่ๆ ออกมาระบุจำหน่ายมากมาย ไม่เพียงแต่ผลิตภัณฑ์ในประเทศไทยเท่านั้น แต่ยังมีการนำเข้าผลิตภัณฑ์สมุนไพรจากต่างประเทศ มาให้ผู้บริโภคได้เลือกซื้อเลือกใช้กันตามต้องการ ส่วนแนวโน้มตลาดโลกมีการขยายตัวเพิ่มขึ้นทุกปีไม่น้อยกว่าร้อยละ 20 ต่อปี ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรในกลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมความงาม เครื่องดื่มผสมสมุนไพร ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และยาจากสมุนไพร

เภสัชกรซึ่งเป็นวิชาชีพที่เป็นที่พึงด้านยาให้แก่ประชาชน จึงจำเป็นจะต้องติดตามแนวโน้มเหล่านี้ และคอยรับฟังความคิดเห็นและข้อสงสัยต่างๆ จากผู้บริโภค เพื่อให้คำแนะนำที่ถูกต้องเหมาะสม เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สมุนไพรว่า ควรเลือกใช้อย่างไร ปลอดภัยหรือไม่ เก็บรักษาอย่างไร เป็นต้น ความรู้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรจึงเป็นสิ่งที่เภสัชกรยุคใหม่ควรให้ความสนใจศึกษาเรียนรู้ เพื่อให้มีข้อมูลความรู้ที่จะแนะนำให้ประชาชนใช้ยาสมุนไพรและยาแผนโบราณได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

การใช้สมุนไพรเป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ค่อนข้างปลอดภัยและได้ผลในการรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นที่พบทั่วๆ ไป หรือที่เรียกอย่างเป็นทางการว่า สาธารณสุขมูลฐาน อาการเหล่านี้ ได้แก่ ห้องผูก ห้องอืด ห้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ห้องเสียที่ไม่รุนแรง พยาธิลำไส้ บิด คลื่นไส้ อาเจียน ไอ มีเสมหะ ไข้ ขัดเบ้า กลาง เกลื่อน อาการนอนไม่หลับ ฝีแผลพุพอง อาการเคล็ดขัดยก อาการแพ้ อักเสบ แมลงสัตว์ กัดต่อย แพลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เหา และชันตุ หากใช้สมุนไพรรักษาแล้วอาการดีขึ้นก็หยุดยาได้ แต่หากไม่ดีขึ้นภายใน 2-3 วัน ควรแนะนำให้ไปรังพยาบาลหรือสถานพยาบาลใกล้บ้าน

แต่ในกรณีผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรง โรคเรื้อรัง หรือโรคที่ยังพิสูจน์ไม่ได้แน่ชัดว่ารักษาด้วยสมุนไพรได้ เช่น งูพิษ กัด สุนัขบ้า กัด บาดทะยัก โรคตาทุกชนิด ก็ไม่ควรใช้สมุนไพร หรือต้องปรึกษาผู้รู้ก่อนใช้ นอกจากนี้อาการบางอย่างที่เข้าข่ายเป็นความเจ็บป่วยรุนแรง ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที เช่น อาเจียนหรือไอเป็นเลือด ไข้สูงและดีซ่าน อ่อนเพลีย ห้องเดินอย่างรุนแรง ถ่ายเป็นน้ำ เป็นต้น

การใช้สมุนไพรอย่างถูกต้องในเบื้องต้นนั้น ให้ยืดหลัก 5 ถูก ดังนี้ คือ ชนิดของต้นไม้ (ถูกต้น) ส่วนที่จะใช้ (ถูกส่วน) ปริมาณที่จะใช้ (ถูกขนาด) ถูกวิธี และถูกโรค แม้ว่าในปัจจุบันผลิตภัณฑ์สมุนไพร

จะทำอคอมมาในรูปแบบที่ง่ายต่อการใช้ เช่น เป็นยาลูกกลอน หรือบรรจุแคปซูล ผู้ใช้ก็ควรคำนึงถึงหลักการข้างต้นอยู่เสมอ

ยาสมุนไพรนั้นไม่ต่างจากยาแผนปัจจุบันในแง่ที่ว่า เมื่อขึ้นชื่อว่าเป็นยา ก็ย่อมมีทั้งคุณและโทษ ดังนั้นการใช้สมุนไพรก็อาจพบผลข้างเคียงจากยา และ อาการแพ้ยาได้เช่นกัน อาการแพ้ยาอาจสังเกตได้ดังนี้

- ผื่นขึ้นตามผิวนหนัง เป็นตุ่มเล็กๆ ตุ่มโต เป็นบีบหรือเป็นเม็ดแบบคล้ายลมพิษ ตาบวม ปากเจื้อ หรือมีเพียงดวงสีแดงที่ผิวนหนัง

- เป็นอาหาร คลื่นไส้ อาเจียน (หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง) ถ้ามีอาการอยู่ก่อนกินยา อาจเป็นเพราไรค

- ทูอื้อ ตามัว ชาที่ลืน ชาที่ผิวนหนัง

- ประสาทความรู้สึกทำงานໄวเกินปกติ เช่น เพียงแต่ผิวนหนังก็รู้สึกเจ็บ ลูบผูก็แสงหนังศรีระจะเป็นต้น

- ใจสั่น ใจเต้น หรือรู้สึกวุ่นวายคล้ายหัวใจจะหยุดเต้น และเป็นปอยๆ

- ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะเหลืองและเมื่อเขย่าปัสสาวะจะเกิดฟองสีเหลือง อาการเหล่านี้แสดงถึงอันตรายร้ายแรง ต้องไปหาแพทย์โดยทันที

ผลข้างเคียงและข้อห้ามในการใช้ยาสมุนไพรก็มีเช่นกัน เช่น พ้าทะลายโจรอาจทำให้ห้องเสียได้ มะขามแขกซึ่งมีสรรพคุณเป็นยาрабาย ในผู้ป่วยบางรายอาจทำให้มีการปวดมวนท้อง เกาวัลย์เบรียงอาจทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหาร ขมิ้นชันมีข้อห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีท่อน้ำดีอุดตันและมีนิ่วในถุงน้ำดี

นอกจากอาการแพ้ยาที่อาจเกิดขึ้นได้แล้ว สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเสมอ ก่อนการใช้ยาสมุนไพร คือ การทำปฏิกิริยาต่อกัน (drug interaction) กับยาแผนปัจจุบัน แม้ข้อมูลในด้านนี้สำหรับสมุนไพรไทยจะยังไม่มากนัก แต่ในสมุนไพรที่มีการใช้ในต่างประเทศ ก็มักจะมีข้อมูลอยู่ เช่น กระเทียม ทำให้ยากรุ่ม protease inhibitor มีระดับลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ชะลอ ทำให้ระดับยา prednisolone ในกระแสเลือดเพิ่มสูงขึ้นและการกำจัดยาออกจากร่างกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญ มะขามแขก ในกรณี



ของการใช้ติดต่อภัณฑ์ หรือใช้ผิดวัตถุประสงค์จะทำให้ร่างกายเกิดการสูญเสียไปแต่สเซี่ยม จึงมีผลต่อการใช้ยา digoxin และยา如 thiazide diuretics เป็นต้น



ปัจจุบันข้อมูลการใช้สมุนไพรมีอยู่มาก many โดยเฉพาะทางอินเตอร์เน็ตซึ่งสามารถเข้าถึงได้ง่ายดายและรวดเร็ว แต่ก็ควรเลือกแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้และไม่วัตถุประสงค์แบบแฟงในเชิงพาณิชย์ เว็บไซต์เกี่ยวกับสมุนไพรและยาแผนโบราณที่อยากระะแนะนำได้แก่ www.rspg.or.th ของสำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชขั้นเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ www.medplant.mahidol.ac.th ของสำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล <http://herbal.pharmacy.psu.ac.th> ของคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ <http://ittm.dtam.moph.go.th> ของสถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เป็นต้น หรือค้นจากฐานข้อมูลที่น่าเชื่อถืออย่างเช่น Pubmed, Springer link, Wiley online library, Sciedirect, Natural Standard เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีหนังสือเกี่ยวกับสมุนไพรหลากหลายที่ใช้อ้างอิงอยู่บ่อยๆ เช่น หนังสือคู่มือการใช้ยาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ

สุดท้าย ในกรณีที่ต้องการตรวจสอบทะเบียนผลิตภัณฑ์สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่นๆ ในเบื้องต้น สามารถเข้าไปได้ที่ www.fda.moph.go.th หรือติดต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) แผนก one stop service ก็เป็นช่องทางที่สะดวก เช่นกัน

คำถามท้ายเรื่อง

1. อธิบายอาการข้างเคียงหรืออาการแพ้ยาที่อาจเกิดขึ้นได้จากการใช้ยาสมุนไพร
2. ยกตัวอย่างสมุนไพรที่ไม่ควรใช้ร่วมกับยา warfarin

อ้างอิง

1. Pattanaik S, Hota D, Prabhakar S, Kharbanda P, Pandhi P. Effect of piperine on the steady-state pharmacokinetics of phenytoin in patients with epilepsy. *Phytother Res.* 2006; 20:683–686.
2. Samuels N, Finkelstein Y, Singer SR, Oberbaum M. Herbal medicine and epilepsy: proconvulsive effects and interactions with antiepileptic drugs. *Epilepsia.* 2008; 49:373–380.
3. Thamlikitkul V, Dechatiwongse T, Theerapong S, Chantrakul C, Boonroj P, Punkrut W, Ekpakorn W, Boontaeng N, Taechaiya S, Petcharoen S, Riewpaiboon W, Reiwpaboon A, Tenambergen ED. Efficacy of *Andrographis paniculata*, Nees for pharyngotonsillitis in adults. *J Med Assoc Thai.* 1991;74:437–442.
4. วิจิตร ทัศนียกุล, วีรยา ดำรงค์สกุลชัย, วงศ์วิวัฒน์ ทัศนียกุล. Herb and drug interaction. *Srinagarind Med J.* 2008; 23(2).





รังจีด

Thunbergia laurifolia Lindl.

กินอาหารเป็นยา

ภญ.ผู้การอง ชวัญข้าว

รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร

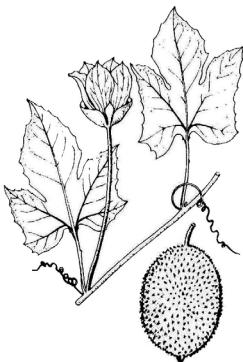
“จากแนวคิดอาหารที่แพร่หลายอยู่ในประเทศไทยขณะนี้ จะเห็นว่าการกินอาหารเพื่อสุขภาพนั้นมีประเด็นหลักๆ อยู่ 2 เรื่องด้วยกัน คือ การบริโภคอาหารที่สมดุล กล่าวคือ สมดุลในพลังร้อน-เย็น สมดุลในพลังงาน และการบริโภคอาหารที่มีความหลากหลาย”



อิปโปเครติส ประชญ์ชาวกรีกผู้ได้ชื่อว่าเป็น บิดาแห่งการแพทย์ กล่าวไว้ เมื่อประมาณ 2,500 ปีก่อนว่า “จะใช้อาหารเป็นยาในการรักษาโรค” ซึ่งกลยุมาเป็นปรัชญาในการรักษาโรคคุณต่อๆ มาว่า การป้องกัน และรักษาโรคควรให้ความสำคัญกับอาหารด้วย เพราะอาหารเป็นสิ่ง จำเป็นต่อร่างกายในแง่ของการให้พลังงานและทำให้การทำงานของ ร่างกายเป็นปกติ



แต่เมื่อมานถึงยุคปัจจุบัน การคำนึงถึงประโยชน์ของอาหารแต่ในแง่ของการให้พลังงานและ ทำให้กลไกของร่างกายทำงานเป็นปกตินั้นไม่เพียงพออีกต่อไป เพราะวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คน เปลี่ยนแปลงไปจากอดีต และมีความเสี่ยงต่อโรคและการเจ็บป่วยที่ต่างไปจากเดิม ดังนั้นการกิน อาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคจึงกลายเป็นแนวคิดใหม่ที่แฝ่ขยายไปอย่างรวดเร็ว ดังจะ เห็นได้จากการเติบโตอย่างรวดเร็วของตลาดผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ถึงแม้มนักวิชาการบางส่วนจะกล่าว ว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารควรรับประทานต่อเมื่อรับประทานอาหารหลัก 5 หมูไม่เพียงพอ แต่ความ จริงแล้วในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหลายชนิดไม่ได้มีเพียงสารอาหาร (nutrients) เท่านั้น แต่ยังมีสาร พฤกษศาสตร์ (phytochemical substances) ที่օอกฤทธิ์ในการป้องกันหรือเสริมการรักษาโรคได้ด้วย



ความจริงก้าวหน้าทางการแพทย์ส่งผลให้มีการศึกษาวิจัยผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร-many เพื่อ ช่วยลดภาวะเสี่ยงจากการเจ็บป่วยในโรคต่างๆ อาทิเช่น ไลโคปีน (lycopene) ในมะเขือเทศ และพืชข้าว ที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก เคอร์คูมินอยด์ (curcuminoids) ในขมิ้นชันช่วยลด ความเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง เซซาามิน (saesamine) ในงามมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในกระบวนการ กำจัดสารพิษ ผลพธุ นอกจากจะประกอบด้วยใยอาหาร (fiber) จำนวนมากที่มีส่วนช่วยในเรื่องระบบ ขับถ่ายแล้ว ก็ยังมีกรด-neochlorogenic acid และ กรดโคลโรเจนิก (chlorogenic acid) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด



สารแอนโธไซยานิน (anthocyanins) ในผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ช่วยป้องกันดวงตาจากสารอนุมูลอิสระสาร OTPP (Oolong Tea Polymerized Polyphenol) ในชาอู่หลง มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ สารจินเซนโนไซด์ (triglycosides) ใน

โสมทำให้ร่างกายมีการปลดปล่อยพลังงานออกมายิ่งขึ้นเมื่ออย่างมีประสิทธิภาพ จึงช่วยลดความเมื่อยล้า ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ปรับสภาพร่างกายและจิตใจให้สามารถต่อความเครียดได้ ส่วนชุบป่ากีของชาจีนที่ถูกแปรรูปไปเป็นชุบป่ากีสักดัด ให้โปรตีนและแปปไทด์ รวมทั้งสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพอื่นๆ ซึ่งบางชนิดเกิดจากการตุ๋นแต่ไม่พับในการกินเนื้อไก่โดยตรง งานวิจัยพบว่า ชุบป่ากีสักดัดช่วยลดความเครียด เสริมสมรรถนะและการเรียนรู้ ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า

จะเห็นว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำนวนมากมีที่มาจากการสมุนไพรและอาหารดั้งเดิมของหลาย ๆ วัฒนธรรม ที่มองประโยชน์ของอาหารต่างจากแนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการสมัยใหม่ที่จำกัดอยู่แค่สารอาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งก็คือแนวคิดที่ใช้อาหารเป็นยานั่นเอง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจึงเป็นการนำอาหารวัตถุตั้งเดิมนี้มาต่อยอดโดยใช้งานวิจัยมาสนับสนุนยืนยันให้สอดคล้องกับโรคสมัยใหม่ แต่แน่นอนว่า ถ้าเลือกินอาหารอย่างเหมาะสมสมกับทำให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างพอเพียงอยู่แล้ว โดยไม่มีความจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารก็ได้ และผลิตภัณฑ์เหล่านี้ต้องให้ดีเลิศอย่างไรก็ไม่สามารถทดแทนอาหารหลักได้ แต่อาจรับประทานเสริมเมื่อได้รับสารอาหารบางอย่างไม่เพียงอยู่แล้ว โดยไม่มีความจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารก็ได้ แรง และการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารควรพิจารณาถึงความปลอดภัย ประสิทธิภาพและคุณภาพของผลิตภัณฑ์ และข้อบ่งชี้สำหรับผู้บริโภคด้วย



การเลือกซื้อและใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเหล่านี้จำเป็นจะต้องมีข้อมูลความรู้เพื่อให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง ไม่ถูกชักจูงโดยคำโฆษณาชวนเชื่อจนทำให้เสียเงินเสียทองโดยไม่จำเป็น หรือร้ายยิ่งกว่านั้น คือ แทนที่จะเกิดประโยชน์กลับเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในเอกสารชุดนี้จึงขอยกตัวอย่างสมุนไพรไทยที่มีประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ที่มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุนเพื่อให้เกสัชกรได้มีความรู้ ความเข้าใจและสามารถแนะนำให้กับประชาชนได้อย่างถูกต้อง

หลักการสำคัญของการใช้อาหารสมุนไพรเป็นยา คือ การรับประทานอาหารที่หลากหลายและสมดุล การกินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ติดต่อกันนานๆ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพราะในพืชผักสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบของอาหารนั้นๆ มีสารพฤกษ์เคมีแต่ละชนิดที่แตกต่างกัน หรือหากมองในเชิงทฤษฎี การแพทย์ดั้งเดิมก็จะแยกแยะสมุนไพรออกเป็นกลุ่มๆ ตามรสน้ำ ตามคุณสมบัติร้อนหรือเย็นบ้าง การบริโภคพืชผักสมุนไพรชนิดใดช้าๆ เป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดการสะสมของพฤกษ์เคมี หรือความร้อน หรือความเย็น จนอาจเป็นอันตรายได้

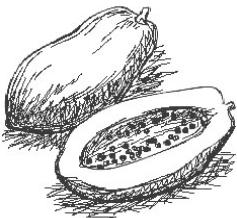
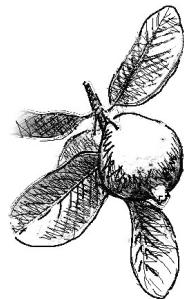


ในช่วง 10-20 ปีมานี้ ในเมืองไทยมีการเผยแพร่แนวคิดในการกินอาหารสุขภาพหรือใช้อาหารเป็นยาอยู่หลายแนวทาง ซึ่งจะยกล่าวถึงโดยสรุปดังนี้

- อาหารแมคโครไบโอดิกส์** ซึ่งเป็นทฤษฎีโภชนาการและยา ที่นัยแพทย์ญี่ปุ่นชื่อ ชาเกน อิซิชูกะ เป็นผู้พัฒนาขึ้น โดยอาศัยพื้นฐานการรับประทานอาหารแบบวันออก และประยุกต์เอาศาสตร์ตะวันตกเข้าไว้ด้วย เป็นการรับประทานอาหารให้สอดคล้องกับสภาวะหยิน (ความเย็น) และหยาง (ความร้อน) ในธรรมชาติที่เปลี่ยนไปตามกาลเวลาและสถานที่ แมคโครไบโอดิกส์เป็นแนวคิดที่มีพื้นฐานมาจากศาสนาพุทธนิกายเช่น มีความละเอียดลึกซึ้ง ปัจจุบันสำนักการแพทย์ทางเลือกได้จัดการอบรมเรื่องหลักการและการปรุงอาหารแมคโครไบโอดิกส์ให้กับบุคลากรสาธารณสุขหลายครั้งแล้ว

- อาหารชีวจิต** เป็นแนวทางที่ ดร.สาทิส อินทร์กำแหง ได้ศึกษาและปรับปรุงจากหลักการของแมคโครไบโอดิกส์ ให้เหมาะสมกับสภาพวิถีชีวิตของคนไทยและเมืองไทย และให้ง่ายต่อการจัดหา

ปรุง และรับประทาน เน้นอาหารที่คงสภาพตามธรรมชาติเดิมไว้มากที่สุด ไม่ต้องผ่านการปรุงแต่ง มากมาย และคงรสชาติเดิมของอาหารไว้มากที่สุด ใน การกินอาหารแนวชีวจิต จะมีอาหารประเภท แป้งซึ่งไม่ขัดขาว ประมาณ 50% ของปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ ผักประมาณหนึ่งในสี่หรือ 25% และ เน้นผักที่ผลิตแบบเกษตรอินทรีย์ ถ้า 15% โปรตีนจากสัตว์จะใช้เป็นครั้งคราว คือ ไข่ ปลา และอาหาร ทะเล สับดาห์ละ 1-2 มื้อ นอกจากรากนี้ยังมีของขบเคี้ยว เช่น งาสด งาคั่ว ถั่วคั่ว เมล็ดฟักทอง เมล็ดแตงโม เมล็ดดอกทานตะวัน ผลไม้สดต้องเป็นผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ผัرسั่ง มะละกอห่ำม มะม่วงดิบ พุทรา รับประทาน 10% ของแต่ละมื้อ



3. อาหารพื้นบ้านไทย เป็นวิถีการบริโภคอาหารที่แม้จะไม่มีคำอธิบายเป็นทฤษฎีที่ชัดเจน แต่สำนักการแพทย์พื้นบ้าน กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้เผยแพร่องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านไทย เนื่องจากถึงเห็นว่า วัตถุดิบในการปรุงอาหารนั้นหาได้ง่ายในห้องถัง โดยเฉพาะผักพื้นบ้านที่เติบโตตามฤดูกาล ไม่ต้องพึงพิจารณาระยะยาวและเมล็ด จึงมี ความปลอดภัย เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ราคาไม่แพง เหมาะกับห้องถัง ลักษณะเด่น ของอาหารพื้นบ้านไทยจะสรุปได้ดังนี้

3.1 กินข้าวเป็นหลัก มีผักและปลาเป็นพื้น ซึ่งมีที่มาจากการธรรมชาติในแต่ละฤดูกาล เช่น ฤดูฝน อุดมไปด้วยหน่อต่างๆ ซึ่งให้ พลังงานกับชีวิต มีความร้อน เหมาะกับหน้าฝนที่มีความชื้นเย็น เป็นต้น

3.2 กินพืชผักหลากหลายครบถ้วน ผักหลายชนิดแม้รสชาติไม่อร่อย แต่กินเพื่อเป็นยา

3.3 捺รับอาหารไม่ขาดเครื่องเทศ มี捺รับน้ำพริกนับพัน捺รับ เป็นอาหารที่ทำให้บริโภคผัก ได้มากขึ้น

3.4 มี捺รับอาหารที่มีน้ำมันและไขมัน เช่น แกงกะทิ ถั่วตัด กระยาสารท

3.5 กินอาหารเป็นเวลา

3.6 รับประทานธรรมอาหารหมัก ผัดดองนานาชนิด และยังมีน้ำส้มจากตาน กล้วย

3.7 มีวัฒนธรรมกินอาหารเฉพาะฤดู เช่น กินข้าวหลาม ข้าวตำงา กระยาสารทในหน้าหนาว

มียาบำรุงกินประจำ ในแต่ละเพศ วัย และแต่ละสภาพ เช่น หลังคลอด ให้นมบุตร พื้นไข้ เป็นต้น

3.8 อาหารพื้นบ้านได้มาด้วยความขอบคุณและความรู้คุณ เช่นพระแม่โพสพ พระแม่ร่อง และขอบคุณผู้นำมาซึ่งอาหาร พ่อเฒ่าแม่เฒ่าคนเก่าคนแก่มากจะให้ศิลให้พรคนนำอาหารมาให้

จากแนวคิดอาหารที่แพร่หลายอยู่ในประเทศไทยขณะนี้ จะเห็นว่าการกินอาหารเพื่อสุขภาพ นั้นมีประเด็นหลักๆ อยู่ 2 เรื่องด้วยกัน คือ การบริโภคอาหารที่สมดุล กล่าวคือ สมดุลในพลังร้อน -เย็น สมดุลในพลังงาน และการบริโภคอาหารที่มีความหลากหลาย

อย่างไรก็ตาม การจะบริโภคอาหารให้มีสุขภาพดีได้ในประเด็นข้างต้นนั้น อาจไม่สามารถทำได้ ทุกคน ในบทความนี้จึงแนะนำไว้ทั้งผลิตภัณฑ์สมุนไพรและอาหารจากการปรุง โดยเน้นสมุนไพรที่หา ได้ง่ายในประเทศไทยและมีหลักฐานทางวิชาการรองรับ

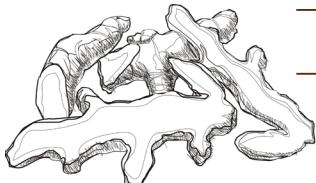
ขมิ้นชัน

หนึ่งในห้าสมุนไพรประจำชาติ

ชื่อพฤกษาศาสตร์ : *Curcuma longa L.*

วงศ์ : ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น : ขมิ้น ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว ขี้มิ้น หมิ้น



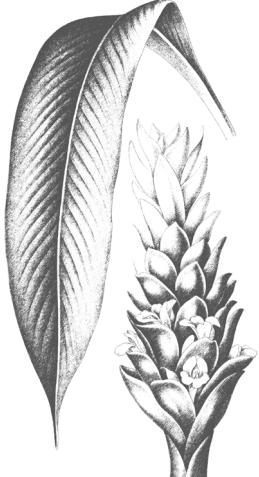
ขมิ้นชันเป็นสมุนไพรในกลุ่มเครื่องเทศ ซึ่งรักภักดีอย่างแพร่หลาย มีประโยชน์มากมาย ตั้งแต่ บำรุงผิวพรรณ ไปจนถึงสรรพคุณในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และรักษาอาการเจ็บป่วย

ในระยะหลังๆ ขมิ้นชันเป็นสมุนไพรยอดนิยมตัวหนึ่งที่ถูกนำมาใช้วิจัยต่อยอดกันอย่างกว้างขวาง เนื่องจาก มีฤทธิ์ด้านอนุมูลอิสระสูงกว่าิตามนิยมอีสต์ 80 เท่า จึงนำมาใช้ในการป้องกันและรักษาโรคที่คาดว่าจะเกิดจากอนุมูลอิสระ อาทิ โรคมะเร็ง อัลไซเมอร์ โรคหัวใจและหลอดเลือด มีผลงานวิจัยทั้งในไทยและต่างประเทศ เช่น อังกฤษ สหรัฐอเมริกา และอินเดีย พบว่าขมิ้นชันมีฤทธิ์ป้องกันไม่ให้เซลล์ปักติพัฒนา กลายเป็นเซลล์มะเร็ง ลดการแบ่งตัวและยับยั้งการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง ศักยภาพของขมิ้นชันในการใช้ป้องกันและต้านมะเร็งนี้ได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะเป็นโรคที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในอันดับต้นๆ ในประเทศไทยมีการนำขมิ้นชันมาใช้เป็นยาในการรักษามะเร็ง ที่วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร

ขมิ้นชันกล้วยเป็นที่สนใจของนักวิจัยมะเร็ง เมื่อมีนักರະบາດວิทยาอเมริกันสงสัยว่า เพราะเหตุใดชาวอินเดียจึงมีอัตราการเกิดมะเร็งต่ำ ทั้งที่เมื่อพิจารณาประเพณีและลักษณะของอาหารที่ชาวอินเดียบริโภค ภูมิอากาศ รวมทั้งภูมิประเทศแล้ว ไม่น่าจะมีปัจจัยอะไรที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง แต่หลังจากทำการวิเคราะห์เชิงสถิติ ก็นำไปสู่การตั้งข้อสันนิษฐานว่า ขมิ้นชันซึ่งเป็นส่วนผสมในอาหารของชาวอินเดียน่าจะช่วยป้องกันมะเร็งได้ ทำให้มีการวิจัยขมิ้นชันกับหนูทดลอง โดยเห็นว่านำให้หนูเป็นมะเร็ง 佳กนันจึงนิดสารสร้างจากขมิ้นชันเข้าไปในหนู และพบว่าก้อนมะเร็งมีขนาดลดลง

ผลการทดลองดังกล่าว ทำให้คณะแพทย์ชาวอังกฤษทำการศึกษาฤทธิ์ของขมิ้นชันในการรักษามะเร็งกับผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และทารคนักที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยวิธีแผนปัจจุบัน จำนวน 16 คนโดยให้ผู้ป่วยรับประทานขมิ้นชันซึ่งมีเคอร์คูมิน $0.45 - 3.6$ กรัม เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ปรากฏว่า อาการของผู้ป่วยและผลการตรวจทางรังสีวิทยาไม่มีการเปลี่ยนแปลง พุดง่ายๆ ว่า ผู้ป่วยมีอาการทรงแต่จากการตรวจตัวชี้วัดด้านการอักเสบในกระเพาะเลือด พบว่าสารที่ก่อให้เกิดการอักเสบมีระดับลดลง การวิจัยขึ้นนี้มีการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโดยตัวผู้ป่วยเอง โดยพิจารณาจากความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน พบร่วมกับป่วยประมาณ 20% มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ





นอกจากช่วยลดการลุกคามของเซลล์มะเร็งแล้ว ขมิ้นชันยังช่วยปกป้องเซลล์ปกติจากการทำลายของรังสี โดยเฉพาะเซลล์ผิวน้ำ จากการทดลองกับหนู 200 ตัวในห้องทดลอง ซึ่งแบ่งหนูออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกได้รับขมิ้นชันทางปากก่อนฉายรังสีเป็นเวลา 5 วัน ส่วนกลุ่มที่สองไม่ได้รับยาอะไรเลย หนูทั้งสองกลุ่มได้รับการฉายรังสีเหมือนกัน จากการติดตามอาการใหม่บันผิวน้ำ 20 วัน พบว่า หนูกลุ่มที่ได้รับขมิ้นชันมีอาการผิวน้ำหายน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับขมิ้นชันอย่างมีนัยสำคัญ

นอกจากนี้ยังมีข้อมูลเพิ่มเติมว่า ขมิ้นชันมีส่วนยับยั้งการเจริญเติบโตและการแพร่กระจายของมะเร็งในหลอดทดลอง เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งลำไส้ มะเร็งตับอ่อน และมะเร็งในกระดูก

ปัจจุบันสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้อนุญาตให้ขึ้นทะเบียนขมิ้นชันเป็นอาหารแล้ว หลังจากได้อนุญาตให้ขึ้นทะเบียนเป็นยาแผนโบราณก่อนหน้านี้ การรับประทานในรูปแบบผลิตภัณฑ์อาหารจะใช้ในขนาดน้อยกว่า ตามมาตรฐานการผลิตขมิ้นชันในประเทศไทยกำหนดไว้ว่า ควรมีเคอร์คูมินอยด์ไม่น้อยกว่า 5% การบริโภคขมิ้นชันเพื่อบำรุงร่างกายสามารถใช้ข้อมูลที่สมาคมนักพฤกษาศาสตร์อเมริกันแนะนำ คือ ให้รับประทานวันละ 800 - 1200 มก. หากรับประทานร่วมกับอาหารที่มีไขมันเล็กน้อยก็จะเพิ่มการดูดซึมของสารต้านมะเร็ง หรือเคอร์คูมินอยด์ หรือไม่ก็นำมาผสานกับอาหารอื่นๆ

การนำขมิ้นชันมาใช้ในการปรุงอาหาร หากต้องการให้มีสรรพคุณทางยา ควรใช้ขมิ้นชันที่ต้องมีอายุอย่างน้อย 9 - 12 เดือน ซึ่งเป็นอายุที่เหมาะสมจะชุดแห้งมาทำยา แต่ต้องไม่เก็บไว้นานเกินไปจนน้ำมันหอมระเหยหายหมด เก็บให้พันแสงแดด เพราะแสงจะทำปฏิกิริยากับสารเคอร์คูมินอยด์ (curcuminoids) ขันเป็นสารสำคัญในขมิ้นชัน เคอร์คูมินอยด์ละลายได้ดีในน้ำมัน หากต้องการใช้ขมิ้นชันเพื่อต้านมะเร็ง ก็ควรรับประทานหลังอาหาร เนื่องจากอาหารที่เรากินส่วนใหญ่มักมีไขมันเป็นส่วน

ประกอบ การรับประทานขมิ้นชันหลังอาหารจะช่วยให้สารต้านอนุมูลอิสระในขมิ้นชันถูกดูดซึมได้ดีขึ้น ตัวอย่างการใช้ขมิ้นชันเป็นส่วนผสมในการปรุงอาหาร เช่น โยเกิร์ตผสมขมิ้นชัน นมร้อนผสมขมิ้นชัน เป็นอาหารที่เด็กกินได้ ผู้ใหญ่กินดี หรืออาหารที่มีไขมันสูงๆ เช่น ผักชุบแป้งทอด น้ำสลัด เป็นต้น

แม้จะมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับขมิ้นชันค่อนข้างมาก แต่ดูเหมือนว่ายังไม่มีการประเมินความปลอดภัยในการใช้กับหญิงตั้งครรภ์ หญิงที่ให้นมบุตร และการใช้ในเด็ก เพราะฉะนั้นการรับประทานขมิ้นชันติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ สำหรับผู้บริโภคสามกลุ่มนี้จึงควรระมัดระวัง นอกจากนี้ ขมิ้นชันยังอาจเกิดปฏิกิริยาติดกันกับยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือดและยา管理局เรืองบางชนิด การใช้ยาในกลุ่มนี้ร่วมกับขมิ้น ต้องติดตามอย่างใกล้ชิด

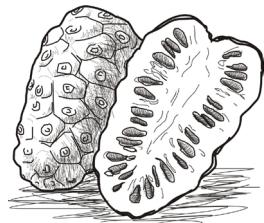
ยอม

ราชาแห่งสุขภาพ

ชื่อพฤกษศาสตร์ : *Morinda citrifolia L.*

วงศ์ : RUBIACEAE

ชื่ออื่น : มะตาเสือ ยอมบ้าน ยอมใหญ่



มีการวิจัยในทดลองพบว่า สารสกัดจากยอดช่วยให้การทำงานของภูมิคุ้มกันในร่างกายดีขึ้น ซึ่งเป็นที่ทราบกันว่า คนที่มีภูมิคุ้มกันดี ร่างกายย่อมแข็งแรงตามไปด้วย

คนไทยใช้ยอมเป็นอาหารและยาบำรุงให้ร่างกายแข็งแรงมาอย่างยาวนาน แต่คนในประเทศไทยจะวันตกลที่เพิ่งรู้จักและทำวิจัยเรื่องยกลับคันพับฤทธิ์ที่น่า�หัศจรรย์ จนให้สมญายาวาเป็น “ราชาแห่งสุขภาพ” หรือ “King of Health” ซึ่งน่าจะเป็นสมญานามที่มีส่วนจริงอยู่ไม่น้อย ดังจะเห็นได้จากคนโบราณมักจะสอนลูกหลานให้ปลูกยอมไว้หน้าบ้าน เพราะเชื่อว่ายอมเป็นยาอายุวัฒนะ ทั้งลูกและใบยอม มีคุณค่าทางอาหารและยาอย่างครบถ้วน เช่น ใบยอม มีแคลเซียม วิตามินซี วิตามินเอ ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก

การศึกษาประสิทธิภาพของผลยอดในการรับอวัยวะเรียนโดยเบรียบ เทียบกับยา metoclopramide ซึ่งเป็นยาแก้อาเจียน และน้ำชาซึ่งให้ในกลุ่มควบคุม พบว่าค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของการอาเจียนก่อนให้ยาทั้ง 3 กลุ่ม มีค่าไม่แตกต่างกัน

เมื่อสิบปีที่แล้วน้ำลูกยอกลายเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีชื่อเสียงโด่งดัง แต่ก็อยู่ในตลาดได้เพียงไม่นาน เนื่องจากมีข่าวขึ้นหน้าหนึ่งว่า กินยอดแล้วให้หาย หลังจากนั้นน้ำลูกยอกหายไปจากตลาด แต่สำหรับผู้ป่วยที่เป็นข่าวว่ามีอาการไตวายเนื่องจากการรับประทานยอดหัวใจนั้น เป็นเพราะมีภาวะการทำงานของไตบกพร่อง (renal insufficiency) อยู่แล้ว ซึ่งเมื่อได้ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญแล้วพบว่า ยомไม่ได้เป็นสาเหตุทำให้ไตวาย เพราะยอมีโพแทสเซียมสูง เช่นเดียวกับผลไม้ชนิดหนึ่งที่ข้อควรระวังในผู้ป่วยโรคไตและหัวใจที่มีการเต้นของหัวใจผิดจังหวะ

ในช่วงที่น้ำลูกยอกกำลังโด่งดัง รศ.ดร.นพมาศ สุนทรเจริญนนท์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาพบว่า น้ำลูกยอกที่ได้จากการต้มช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ในห้องทดลองมีทั้งผลิตภัณฑ์น้ำยอต้มและน้ำยอหมัก (ซึ่งการหมักจะกลบรสชาติที่ไม่ดีของยอด) จำหน่าย แต่ประชาชนก็สามารถปรุงอาหารจากยอดได้ด้วยตนเอง เช่น ส้มตำ ซึ่งเป็นเมนูที่ไม่สูญเสียคุณค่าทางอาหาร มีวิธีทำ เช่นเดียวกับส้มตำ เพียงแต่เปลี่ยนจากมะละกอมาเป็นลูกยอ

อีกตัวรับหนึ่งคือ ลูกยอกหวาน เป็นการถอนอาหารซึ่งสามารถทำเก็บเอาไว้รับประทานได้นาน วิธีทำอย่างน้ำ คือ นำลูกยอแก่ (ลูกยอที่เปลี่ยนจากสีเหลืองเป็นขาว) มาสับเป็นเส้นๆ คล้ายกับสับมะละกอทำส้มตำ ทั้งแกนและเมล็ดที่อยู่ข้างในก็สับให้ละเอียด จากนั้นกวนกับน้ำตาลโดยใช้ไฟอ่อนๆ อาจเติมเกลือเล็กน้อย ปริมาณของน้ำตาลและเกลือให้สัดส่วนความชอบ แต่ผู้ป่วยเบาหวานต้องระวังเรื่องน้ำตาล หลังจากกวนจนงวดแล้ว ยกลงจากเตา ทิ้งไว้ให้เย็น จากนั้นแบ่งเป็นก้อนเล็กๆ ประมาณปลายนิ้วถือ แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง เก็บใส่ขวดโลหะไว้รับประทานวันละ 2 เม็ด



อย่างไรก็ตาม เนื่องจากยอเป็นสมุนไพรที่มีคุณสมบัติค่อนข้างร้อน ผู้ที่มีรرمชาติเป็นคนร่าดร้อน สังเกตได้จากมีอาการร้อนในบ่อยๆ คอแห้ง กระหายน้ำ (ทั้งที่ดื่มน้ำมาก) ชื่ร้อน เหื่องอกง่ายและมาก ผิวเป็นผื่นแดงหรืออักเสบได้ง่าย ไม่ควรรับประทานยомมาก ควรลดการรับประทานยอดเฉพาะเวลาไม่

อาการที่เกิดจากความร้อนกำเริบ หรือในยามที่อากาศร้อน เพราะอาจทำให้ร่างกายร้อนมากเกินไป

นอกจากนี้ สตรีมีครรภ์และผู้หญิงที่อยู่ในระหว่างมีประจำเดือนไม่ควรรับประทานยอดสุก เพราะอาจทำให้แท้งบุตร หรือประจำเดือนมาเร็วมากเกินไปได้ แต่ในกรณีที่ปวดประจำเดือนให้รับประทานยอดสุก หรือเมื่อมีอาการคลื่นไส้อาเจียนในหญิงตั้งครรภ์สามารถใช้ผลยอดบดฝาน 1-2 แวย่ ชงน้ำร้อนดื่มได้

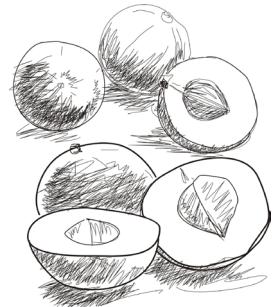
มะขามป้อม

ผลไม้กลมๆ อุดมคุณค่า

ชื่อพฤกษศาสตร์ : *Phyllanthus emblica L.*

วงศ์ : EUPHORBIACEAE

ชื่ออื่น : กำวด กันโตด



มะขามป้อมเป็นผลไม้รูปกลมๆ ที่มีคุณประโยชน์ครอบคลุมทุกมิติเกี่ยวกับสุขภาพ ตั้งแต่การสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค (คือสร้างและกระตุ้นภูมิคุ้มกัน) รักษาเยียวยาความเจ็บป่วยและฟื้นฟูสุขภาพ ไปจนถึงประโยชน์ในด้านความงาม

ในคัมภีร์แพทย์แผนไทยมีคำรับตรีผล ซึ่งประกอบด้วย มะขามป้อม สมอไทย สมอพิเภก มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ โดยเฉพาะในหน้าร้อน เป็นสมุนไพรที่ชาวบ้านและหมอยาใช้กันอย่างแพร่หลาย หมอดื่มน้ำบ้านก่อรากว่าวมะขามป้อมมีหล่ายรส ในทางการแพทย์แผนไทยกล่าวไว้ว่ารสยาบ่งบอกสรรพคุณ สมุนไพรชนิดใดที่มีรสหล่ายรส เท่ากับว่าได้หลอมรวมสรรพคุณต่างๆ จากรสที่มีมาอยู่ในตัวมัน



ปัจจุบันเราระเห็นผลิตภัณฑ์แปรรูปจากมะขามป้อม เช่น มะขามป้อมแซ่บ อิม และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้อนุญาตให้เขียนทะเบียนชาชงมะขามป้อม ตรีผลานิรูปชาชง น้ำ แคปซูล และเม็ด เป็นอาหาร ในเรื่องของการป้องกันโรค หากคนเรามีภูมิคุ้มกันทางดี ก็เหมือนมีป้อมปราการไว้ป้องกันการรุกรานและโภมตีของข้าศึก มะขามป้อมก็มีสรรพคุณเด่นในข้อนี้ หมายความพื้นบ้านจะบอกว่า คนที่รับประทานมะขามป้อมเป็นประจำ จะไม่เจ็บป่วยง่าย ไม่ค่อยเป็นหวัด สายตาไม่พร่ามัว ผอมไม่หงอหรือร่วงก่อนวัย

ปัจจุบันมีงานศึกษาวิจัยพบว่ามะขามป้อมมีวิตามินซีสูงมาก ที่สำคัญเป็นวิตามินซีที่ทนต่อความร้อนได้ดี ซึ่งน่าจะอธิบายได้ว่า เพราะเหตุใดยาบำรุงและยาอายุวัฒนะตามตำรับอายุเรวที่ซึ่งมีมะขามป้อมเป็นส่วนผสมแม้จะใช้เวลาเคี่ยวนานหลายวัน ก็ยังมีสรรพคุณในทางบำรุงร่างกาย ป้องกันและบรรเทาอาการหวัดและโรคในระบบทางเดินหายใจ ซึ่งตามความรู้โภชนาการสมัยใหม่ อธิบายว่าวิตามินซีมีประสิทธิภาพในการป้องกันและบรรเทาหวัดได้ มีงานวิจัยในอินเดียพบว่าในช่วงอากาศหนาวเด็กที่ดื่มน้ำมะขามป้อมตั้งแต่แรกวัน เป็นหวัดน้อยกว่าเด็กที่ไม่ได้ดื่ม

นอกจากป้องกันหวัดแล้ว ยังมีงานวิจัยพบว่า มะขามป้อมมีฤทธิ์ปักป้องตับไม่ให้ถูกทำลายโดยสารพิษ ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร และช่วยลดโคเลสเตอรอลซึ่งเป็นไขมันที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เท่ากับว่ามะขามป้อมมีส่วนช่วยป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดได้ เพราะโคเลสเตอรอลเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้น้อยลง มะขามป้อมมีส่วนช่วยต้านการกลایพันธุ์ของเซลล์ (ซึ่งอาจกล่าวเป็นเซลล์มะเร็งได้)

ส่วนตรีผลานั้นก็มีงานวิจัยมากมายเกี่ยวกับฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบและต้านมะเร็ง ปรับระบบสมดุลลำไส้ ขับพิษและพื้นฟูเซลล์ ผลิตภัณฑ์ตรีผลานี้ที่จำหน่ายในห้องตลาดนั้นมีสัดส่วนของมะขามป้อม สมอไทย สมอพิเกกที่แตกต่างกันไป ไม่แน่ว่าจะเป็น 1:1:1 ตามที่ระบุไว้ในคำอธิบายด้วย

เสมอไป ถ้าเป็นเช่นนั้นเภสัชกรควรจะต้องสอบถามผู้ผลิตว่า การใช้ในสัดส่วนที่ต่างไปจากองค์ความรู้ ดังเดิมนั้นเป็นพระเทวดาได้ มีงานวิจัยรองรับหรือไม่ ในสิทธิบัตรตีพลาบางตำแหน่งมีการปรับสัดส่วนของวัตถุดิบ เช่น ตำแหน่งที่เป็นยาระบายเพื่อใช้ในโรคลำไส้แปรปรวน (Irritable Bowel Syndrome : IBS) ใช้มะขามป้อม: สมอไทย: สมอพิกา ในสัดส่วน 3:2:1 ดังนั้นการใช้ตีพลาในตำแหน่งทั้งนี้เพื่อปรับสมดุลลำไส้อาจต้องหยุดใช้บ้าง เนื่องจากสมอไทย สมอพิกามีสคร่อนข้างผิด เนื่องจากมีสารแทนนินในปริมาณสูง การรับประทานต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานอาจทำให้ท้องผูกได้

มะรุม

ครบถ้วนสารอาหาร ต้านความดันสูง

ชื่อพุกษาศาสตร์ : *Moringa oleifera* Lam.

วงศ์ : MORINGACEAE

ชื่ออื่น : ผักอีซึม ผักอีซูม ผักเนื้อไก่ มะค้อนก้อม กาແນ້ງເຕິງ

ในบรรดาต้นไม้ที่คนไทยในอดีตนิยมปลูกไว้ใกล้บ้าน ซึ่งมักใช้เป็นทั้งพืชผักสวนครัวรักภินได้ และเป็นยา จะต้องมีมะรุมรวมอยู่ด้วยอย่างแน่นอน

ในแห่งที่เป็นอาหาร มะรุมสามารถนำมาปรุงหรือกินได้ตั้งแต่ยอด ใบอ่อน ช่อดอก และฝัก นำมาลวกหรือต้มให้สุก จิมกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกแจ่วบอง หรือกินแกล้มกับลາบ ก้อย แจ้ว หรือใช้ยอดอ่อน ช่อดอกทำแกงส้มหรือแกงอ่อน หรือนำไปดองกือร่ออยไม้แพ้กัน



มะรุมเป็นที่ได้ดังในหมู่ประชาชนจากหนังสือต้นไม้เพื่อชีวิต มีการกล่าวถึงคุณค่าทางอาหารที่มากมากของมะรุม จนมีการศึกษาวิจัยประযุชน์ทางยาของมะรุมอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะการลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด มีการศึกษาของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลพบว่ามะรุมมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดการเกิดไขมันชนิดไมดี หรือ LDL (Low Density Lipoprotein) ลดโอกาสเกิดโคเลสเตอรอลเกาะที่ผนังหลอดเลือดถึง 50%



มีการศึกษาในกระต่ายเป็นเวลา 120 วัน โดยแบ่งกระต่ายออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกให้กินผักมะรุมวันละ 200 กรัม/น้ำหนักตัว กลุ่มที่สองกินยาโลวาสเตติน (lovastatin) ในขนาดวันละ 6 มิลลิกรัม/น้ำหนักตัว ผลการศึกษาพบว่า การลดลงของโคเลสเตอรอลและไตรกลีเซอไรด์ในกระต่ายทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน ซึ่งก็หมายความว่าผักมะรุมช่วยลดโคเลสเตอรอลได้เทียบเท่ากับยาแผนปัจจุบัน นอกจากนี้ยังมีประเด็นที่น่าสนใจจากการวิจัยนี้ คือ ในกลุ่มกระต่ายที่กินมะรุม พบว่ามีการขับไขมันออกทางอุจจาระเพิ่มมากขึ้น ซึ่งนักวิจัยได้สรุปว่าการกินมะรุมมีผลลดไขมันในร่างกาย แต่มองในอีกแง่หนึ่ง ถ้าการกินมะรุมมีผลทำให้มีการขับไขมันออกทางอุจจาระมากขึ้น ก็แสดงว่า ไขมันที่กินเข้าไปไม่ถูกดูดซึมในร่างกาย ซึ่งไม่แน่ว่าจะเป็นผลดีเสมอไป เพราะปกติคนเราต้องการไขมันในการใช้เป็นพลังงานและทำให้ร่างกายทำงานได้ปกติประมาณวันละ 15 - 30% ของความต้องการพลังงานต่อวัน

หากไม่มีการดูดซึมไขมันในทางเดินอาหาร นอกจากร่างกายจะขาดไขมันแล้ว อาจจะขาดวิตามินที่ละลายในไขมันได้ด้วย เพราะฉะนั้นการใช้มะรุมเพื่อลดความอ้วน รวมทั้งใช้รักษามะเร็งอย่างที่เป็นกระแสแรงมากในช่วงที่ผ่านมา จึงควรคำนึงถึงผลดีผลเสียให้รอบคอบ

ข้อควรระวังอีกประการหนึ่ง คือ มะรุมนั้นเป็นสมุนไพรที่ร้อน จึงควรใช้ด้วยความระมัดระวัง เพราะอาจทำให้ร้าวไฟกำเริบได้ โดยเฉพาะคนที่มีร้าวไฟเป็นเจ้าเรือน หรือผู้ที่มีอาการของร้าวไฟกำเริบ

พลูคาว

มากกว่าการเป็นอาหาร

ชื่อพฤกษศาสตร์ : *Houttuynia cordata* Thunb.

วงศ์ : SAURURACEAE

ชื่ออื่น : ผักคาวตอง ผักก้านตอง ผักแควตอง ผักเข้าตอง พลูแก



พุดถึงพลูคาวอาจไม่ค่อยเป็นที่รู้จักของคนเมืองมากนัก เพราะเป็นพืชที่ขึ้นตามธรรมชาติ แต่สำหรับชาวบ้านในต่างจังหวัดโดยเฉพาะภาคเหนือและภาคอีสาน จะนิยมบริโภคเป็นผักสดร่วมกับอาหารจำพวกลาบสู่ นอกจากกินเป็นผักแล้ว ความรู้พื้นบ้านมีการใช้พลูคาวเป็นยาข้านา่น เช่น ทั้งต้นใช้แก้ฝ้าหรือหนองในปอด รักษาก่อตัวลม ไข้มาลาเรีย

มีการศึกษาวิจัยพบว่า สารสำคัญในพลูคาวเป็นน้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ต้านไวรัส และฤทธิ์ในการทำลายเซลล์มะเร็งในหลอดทดลอง 5 ชนิด ได้แก่ เซลล์มะเร็งปอด เซลล์มะเร็งรังไข่ เซลล์มะเร็งสมอง เซลล์มะเร็งลำไส้ เซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว ฤทธิ์กระตุนภูมิคุ้มกัน และฤทธิ์การต้านการอักเสบ โดยออกฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ cyclooxygenase เช่นเดียวกับยาแก้ปวดลดการอักเสบที่มีใช้สเตียรอยด์ (NSAIDs) และมีสารฟลาโนนอยด์ที่มีสรรพคุณช่วยต้านอนุมูลอิสระ



ปัจจุบันมีการนำน้ำยารสิตภัณฑ์เสริมอาหารจากพลูคาวกันอย่างแพร่หลาย ทั้งแบบแคปซูล และน้ำหมัก ซึ่งการรับประทานในรูปแบบน้ำหมักน้ำจะมีประโยชน์มากกว่า เพราะพบว่าการหมักจะมีจลินทรีย์แลคโตบาซิลลัสสายพันธุ์หนึ่ง ที่สามารถกระตุนภูมิคุ้มกันในร่างกายของมนุษย์ให้ทำงานได้ดีขึ้น ทั้งยังสามารถไปยับยั้งการเจริญเติบโตและต้านทานเนื้องอก (anti-tumor) ได้อย่างไร้ตัวตาม การหมักนั้นต้องทำด้วยความสะอาด ซึ่งผู้บริโภคควรเลือกซื้อจากผู้ผลิตที่น่าเชื่อถือ และควรพิจารณาค่าด้วย หากมีราคาแพงเกินไปก็ควรทำการหักจากพลูคาวรับประทานเอง

ข้าว

ครา گ្រុវាសំគួរ

ชื่อพุกษศาสตร์ : *Oryza sativa L.*

วงศ์ : POACEAE

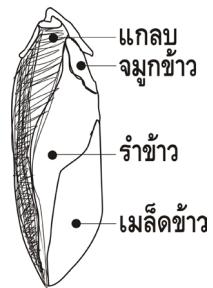


ในขณะที่คนไทยส่วนใหญ่นิยมบริโภคข้าวหัดข้าว แต่ปัจจุบันมีคนจำนวนมากซื้อเรือยฯ ที่หันมา กินข้าวกล้อง เพราะทั้งประสบการณ์ ข้อมูล และการวิจัยยืนยันว่าข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมีอิมูนิตี้ทางโภชนาการชนิดที่ข้าวขาวไม่อาจเทียบได้เลย

การกินข้าวกล้องจะทำให้เราได้รับวิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ต่างๆ มากกว่า 20 ชนิด ในขณะที่ข้าวขาวซึ่งสีขาวรำออกไปแล้ว จะให้เฉพาะคาร์บอโนไฮเดรต แต่ขาดสารอาหารอื่นๆ ที่ติดออกไประบ้าข้าว ด้วยเหตุนี้คนไทยสมัยก่อนจึงไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องเหน็บชา เนื่องจากได้รับวิตามินปีที่มีอยู่ในข้าวกล้อง นอกจากสารอาหารต่างๆ ที่กล่าวแล้ว ข้าวกล้องยังมีโปรตีนมากกว่าข้าวที่ถูกขัดจนขาวถึง 20 - 30 % และมีแป้ง (คาร์บอโนไฮเดรต) น้อยกว่า

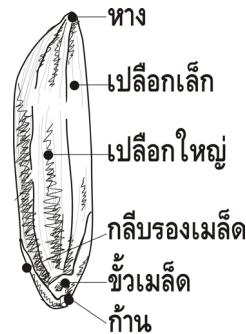
นอกจากข้าวกล้องแล้ว ในระยะหลังยังมีผลิตภัณฑ์จากข้าวที่เป็นที่นิยมอีก 2 ชนิด คือ น้ำมัน รำข้าว และข้าวกล้องอก น้ำมันรำข้าวนั้นมี 2 ชนิด คือ ชนิดที่ใช้ปรุงอาหารกับชนิดที่บรรจุแคปซูล น้ำมันรำข้าวมีสัดส่วนของกรดไขมันใกล้เคียงกับที่องค์กรอนามัยโลกแนะนำ และมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ชื่อว่า แกรมมาออริชานอล (Gamma Oryzanol) ซึ่งไม่พบในน้ำมันพืชชนิดอื่น

แแก้มมาอโริชานอลมีประโยชน์หลากหลาย เช่น มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระสูงกว่า วิตามินอีถึง 6 เท่า นอกจากอโริชานอลแล้ว น้ำมันรำข้าวยังมีสารในกลุ่มวิตามินอี ได้แก่ โ陶โคเฟรอล หรือวิตามินอี และโ陶โคไตรอีนอล ซึ่งมีโครงสร้างคล้ายวิตามินอี สารทั้งสองชนิดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ดังนั้นจึงมีคำแนะนำให้บริโภคน้ำมันรำข้าวเพื่อบำรุงร่างกายและลดความชรา อย่างไรก็ตาม พิธีกรรมลึกไว้ว่า น้ำมันรำข้าวนั้นให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี่/กรัม ดังนั้นจึงควรตระหนักว่า การบริโภคน้ำมันรำข้าวโดยตรงโดยไม่ใช้ปรุงอาหาร แม้จะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ แต่ก็อาจเป็นโทษได้ เช่นกัน



สำหรับข้าวกล้องของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้ศึกษาวิจัยพบว่า การบริโภคข้าวกล้องจะให้ประโยชน์สูงสุดหากนำมาแข็งน้ำทำให้หงอกเสียก่อน เพราะข้าวกล้องออกมีสารอาหารจำนวนมาก โดยเฉพาะ GABA (Gamma Amino Butyric Acid) ที่เพิ่มขึ้น สาร GABA นี้เป็นกรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่ผลิตจากกระบวนการ decarboxylation ของกรดกลูตامิก กรดชนิดนี้มีบทบาทสำคัญในการเป็นสารสื่อประสาทในระบบประสาทส่วนกลาง มีการใช้ GABA ในการรักษาโรคเกี่ยวกับระบบประสาทหลายโรค เช่น โรควิตกกังวล นอนไม่หลับ โรคคลมซัก และยังมีคุณสมบัติในการลดความดันโลหิตอีกด้วย

นอกจากจะได้ประโยชน์จากปริมาณ GABA ที่สูงขึ้นแล้ว ข้าวกล้องออกยังมีเนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่ม รับประทานได้ง่าย ข้าวกล้องที่สามารถนำมาแข็งน้ำให้หงอกได้นั้น ควรเป็นข้าวกล้องที่ผ่านการกระเทาะเปลือกมาไม่เกิน 2 สัปดาห์



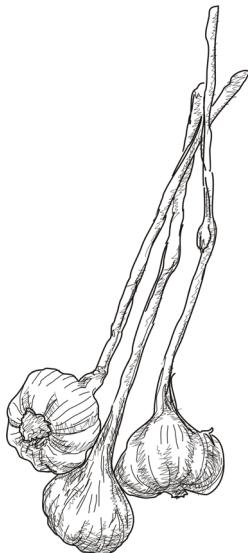
กระเทียม

พลังเพาพลาญ ปราการป้องโรคภัย

ชื่อพฤกษาศาสตร์ : *Allium sativum L.*

วงศ์ : ALLIACEAE

ชื่ออื่น : กระเทียมขาว หอมขาว กระเทียมจีน เทียม หัวเทียม หอมเทียม



กระเทียมเป็นเครื่องเทศที่คนไทยคุ้นเคยเป็นอย่างดี กระเทียมมีรสเผ็ดร้อน รับประทานได้ทั้งสดและตากแห้ง หรือนำไปดอง เป็นส่วนผสมที่สำคัญของน้ำจิ้มและอาหารสด พริกแกงหลายชนิดใส่กระเทียมเป็นส่วนประกอบ เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน และยำต่างๆ

สารสำคัญที่ทำให้กระเทียมมีกลิ่นหอมฉุนเผ็ดร้อน คือ เอนไซม์อัลลิเนส (Allinase) ที่เปลี่ยนสารอินทรีย์กำมะถันอัลลิอิน (Alliin) ให้เป็นน้ำมันหอมระ夷อัลลิซิน (Allicin) ซึ่งเป็นสารกลุ่มซัลเฟอร์ การใช้กระเทียมในการดูแลสุขภาพทำได้หลายวิธี เช่น กินกระเทียมสด แต่อารมณ์ค่อนต่อกระเพาะอาหาร จึงควรรับประทานพร้อมกับอาหารโดยเฉพาะอาหารโปรดติน คนที่ไม่ชอบกลิ่นกระเทียม หรือไม่ได้กินกระเทียมทุกวัน อาจกินแคปซูลกระเทียมเป็นอาหารเสริม โดยเลือกบริษัทผู้ผลิตกระเทียมที่เชื่อถือได้และควรดูให้แน่ใจว่ามีฉลากระบุสารต่างๆ ในผลิตภัณฑ์นั้นด้วย

ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปของกระเทียมมีการระบุสารสำคัญ เพราะปริมาณสารสำคัญจะมีความสัมพันธ์กับขนาดการรับประทาน การใช้เพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด จะใช้เท่ากับหัวกระเทียมสด 4 กรัม หรือ 600 - 1200 มก. ของกระเทียมแก่ (aged garlic) หรือ 2 - 5 มก. ของน้ำมันกระเทียม (garlic oil) ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจากกระเทียมควรผลิตโดยวิธีที่ไม่ทำลายสารธรรมชาติของมัน จึงจะได้ประโยชน์เทียบเท่ากระเทียมสด

ส่วนปริมาณกระเทียมสดที่แนะนำให้ใช้เพื่อป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด คือ กระเทียมสด 2-5 กรัม (1/4 - 1/2 ช้อน) ต่อวัน โดยรับประทานพร้อมอาหารเพื่อลดอาการคลื่นไส้อาเจียน เวลา รับประทานให้บดกระเทียมให้ละเอียด และรับประทานทันที ข้อเสียของการกิน กระเทียมสด คือ กลิ่นปาก ซึ่งแก้ไขได้โดยเคี้ยวใบชาแก่ๆ แล้วบ้วนปากหลังจากรับประทานกระเทียม

กระเทียมมีฤทธิ์เพิ่มการไหลเวียนของเลือด ในกรณีที่ใช้ร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือดอย่างต่อเนื่อง ควรมีการติดตามดูอย่างใกล้ชิด

หมามุย

ขุมทรัพย์ของลูกผู้ชาย

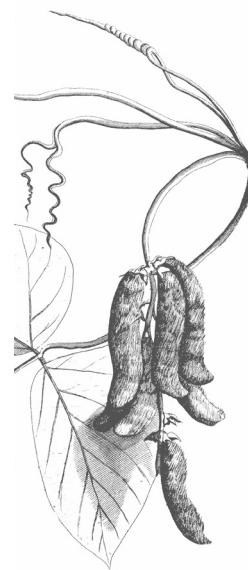
ชื่อพฤกษศาสตร์ : *Mucuna pruriens* DC.

วงศ์ : FABACEAE

ชื่ออื่น : กลองอื้อแซ โพลี่ยู มะเหียง หมาเหียง

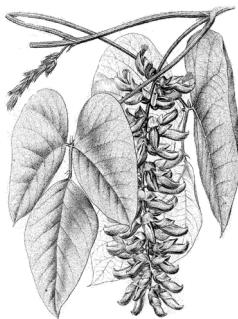
หมามุย เป็นพืชถถ้าที่มีขนคันจากฝัก เมื่อถูกผิวน้ำทำให้คัน เนื่องจากมีสารคล้าย histamine เมื่อสัมผัสสกุจ จะก่อให้เกิดอาการระคายเคืองมาก คัน ปวดแสบปวดร้อน บวม ในอดีตหนอยาแผนโบราณคันพบริธินำหมามุยมาใช้หลากหลายตำรับด้วยกัน โดยนำมาใช้ประโยชน์ตั้งแต่ ราก ใบ ฝัก เมล็ด เพื่อบำรุงกำลัง บำรุงสมอง

ในประเทศไทยเดิมพบร่วมกับวงศ์เดียวกับหมามุยของไทย ซึ่งปลูกเพื่อนำไปแปรรูปอย่างจริงจัง เพราะมีการศึกษาวิจัยอย่างเป็นระบบจนสามารถนำไปสกัดเป็นยารักษาภาวะการเมบุตรยากและโรคพาร์กินสัน



จากรายงานทางการแพทย์ มีการทดลองในสัตว์พบว่า สารธรรมชาติในหมามุยทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น เพิ่มความถี่ในการผสมพันธุ์ได้เป็นสิบเท่า รวมทั้งยืดระยะเวลาในการมีเพศสัมพันธ์ ทำให้ชลออาการหลังเร็วได้ และเพิ่มปริมาณฮอร์โมนเพศ

ในปี พ.ศ. 2550 นักวิจัยชาวอินเดีย ชื่อ K.K.Shukla ได้ทำการวิจัยในผู้ชายอินเดีย 75 คน ซึ่งประสบปัญหาเมบูตรยากเนื่องจากความเครียด พบร่วยวัดจากให้กินเมล็ดหมามุยในปริมาณ 5 กรัม ต่อวันนาน 3 เดือน ระดับความเครียดลดลง และคุณภาพปริมาณของน้ำเชื้ออสุจิเพิ่มขึ้น จากการวิจัยพบว่า เมล็ดหมามุยมีสารแอลโดปา (L-Dopa) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์ dopamine หรือสารที่มีอิทธิพลสูงต่อระบบสืบพันธุ์ ทั้งยังเป็นสารสื่อประสาทซึ่งใช้ในการรักษาโรคพารกินสันอีกด้วย แต่ต้องใช้ในรูปแบบของการผ่านวิธีการ “สกัด” มาเป็น “ยาเม็ด” เพราะร่างกายไม่สามารถได้รับสารในรูปเมล็ดแปรรูปหรือสดได้



ปัจจุบันมีการทดสอบหมามุยจำนวนน้อย ซึ่งต้องมีการผลิตอย่างระมัดระวัง กล่าวว่าคือ การแปรรูปหมามุยต้องคั่วเมล็ดหมามุยให้สุก หากไม่สุกจะเกิดสารพิษบางอย่างที่ทำให้เกิดอาการประสาทหลอนได้ เพราะในเมล็ดหมามุยมีสาร L-Dopa ซึ่งอาจทำให้สารสื่อประสาทเกิดความไม่สมดุลได้ นอกจากนี้ผู้ป่วยบางกลุ่มไม่ควรทานเมล็ดหมามุย เช่น ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ผู้ที่ต้องใช้ยาทางจิตเวช รวมทั้งเด็ก และหญิงตั้งครรภ์

ปริมาณที่แนะนำให้ใช้สำหรับคนทั่วไปคือ กินวันละประมาณ 3 เมล็ดจะทำให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า แต่หากมีปัญหาเมบูตรยาก หรือปัญหาสมรรถภาพทางเพศ แนะนำให้กินวันละ 5 กรัม หรือ 25 เมล็ด ไม่เกิน 3 เดือน เมล็ดหมามุยรับประทานได้หลายวิธี คือ บดเป็นผง แล้วกินผสมกับกาแฟหรือชา ก็ไม่เสียรสชาติแต่อย่างใด หรือซงกินกับน้ำร้อนเปล่าๆ จะมีรสเปรี้ยวянิดๆ มันหน่อยๆ หรือกินเมล็ดที่นึ่งกับข้าวเหนียว หรือเคี่ยวเมล็ดที่คั่วแล้วก็ได้

raigid

ล้างพิษแบบไทยๆ

ชื่อพฤกษาศาสตร์ : *Thumbergia laurifolia* Lindl.

วงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่ออื่น : กำลังซ้างเผือก ขอบชะนาง เครือเขาเขี้ยว

แนวทางการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นที่นิยมกันมากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา เห็นจะเป็น “การล้างพิษ” หรือ “ดีท็อกซ์” ซึ่งมีหลากหลายวิธี ตั้งแต่การสวนทavarด้วยกาแฟ การอุดอาหาร ดื่มน้ำผักผลไม้หรือรับประทานผักผลไม้ชนิดเดียวในระยะเวลาสั้นๆ อย่างไรก็ตาม มีผู้ตั้งคำถาม ว่า วิธีการเหล่านี้สามารถชักหรือล้างสารพิษที่ตกค้างหรือสะสมอยู่ในร่างกายได้จริงหรือ แต่ที่แน่ๆ หากพูดถึงการ “ล้างพิษ” ในความหมายของสารพิษที่เป็นอนตรายต่อร่างกายอย่างเฉียบพลัน เมืองไทยเรามีการใช้สมุนไพรเด่นที่ใช้ “ล้าง(สาร)พิษ” ในลักษณะดังกล่าว คือ raigid

มีตัวอย่างการใช้raigidแก้พิษ ซึ่งเคยเป็นข่าวครึกโครมในหน้าหนังสือพิมพ์เมื่อ 3 ปีที่แล้ว คือ มีผู้ป่วย 4 รายได้รับพิษหลังจากกินไข่แมงดาทะเล จนต้องนำส่งโรงพยาบาลชุมพรเขตอุดมศักดิ์ เพทบย ได้อันญาตให้ญาติของผู้ป่วยใช้น้ำคั้นร่างจืดกับผู้ป่วย 2 รายที่อยู่ในห้องไอซีयูก่อน หลังจากการอกน้ำ คั้นร่างจืดทางสายยาง 40 นาที ผู้ป่วยเริ่มรู้สึกตัวและอาการดีขึ้นเป็นลำดับ จากนั้นเพทบยได้ทดลอง กับผู้ป่วยอีก 2 ราย ปรากฏว่าทุกรายรอดชีวิตมาได้

นอกจากแก้พิษจากไข่แมงดาทะเลแล้ว raigidยังมีส่วนช่วยแก้พิษจากยาปราบศัตรูพืช ที่เรียกว่าพาราควอตได้ นอกจากนี้ ยังมีการวิจัยหลายชั้นที่แสดงให้เห็นว่า raigidสามารถต้านพิษของยาฆ่า



แมลงได้ เช่น งานวิจัยของคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เรื่อง “การทดลองใช้รังเจ็ดแก๊พิชยาจากแมลง” พบว่า รังเจ็ด “สามารถลดอัตราตายของสัตว์ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ” หรือการวิจัยของโรงพยาบาลกรุงทั่วม. จ.พิษณุโลก และโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จ.อุบลราชธานี ที่ได้ศึกษาวิจัยฤทธิ์ของรังเจ็ดเปรียบเทียบกับเตยหอมในการแก้พิษของสารกำจัดศัตรูพืชซึ่งบัญชาร่างงานของเอนไซม์ที่ทำหน้าที่เปลี่ยนสารสื่อประสาท ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการคั่งของสารสื่อประสาทในสมอง และทำให้หัวใจเต้นช้าลง ผลกระทบกว่าสมุนไพรทั้งสองชนิดทำให้ระดับของเอนไซม์ที่ทำหน้าที่เปลี่ยนสารสื่อประสาทเพิ่มขึ้น หรืออีกนัยหนึ่งคือ สามารถทำให้พิษของสารกำจัดศัตรูพืชลดลง โดยที่ผู้ป่วยที่ได้รับรังเจ็ดจะมีค่าเอนไซม์สูงกว่าผู้ป่วยที่ได้รับเตยหอม ฤทธิ์และสรรพคุณแก้พิษยาจากแมลงของรังเจ็ด ทำให้มีผู้รักสุขภาพใช้รังเจ็ดตำหรือใช้ชาของรังเจ็ดผสมน้ำสำหรับแช่ผัก โดยเชื่อว่าจะช่วยลดปริมาณของสารพิษในยาจากแมลงหรือยาจากหญ้าที่ติดมากับผักได้



อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนเคยให้นักศึกษาฝึกงานทดลองอาเนิร์รังเจ็ดมาแช่ผัก ปรากฏว่ายาจากแมลงที่อยู่ในผักไม่ได้ลดลง เมื่อสอบถามจากนักวิชาการหลายท่าน ก็ได้ความคิดเห็นที่ตรงกันว่ารังเจ็ดจะบัญชพิษของยาจากแมลงได้ คงต้องใช้วิธีการรับประทานเท่านั้น เพราะจากการวิจัยทั้งหมดที่กล่าวมา รังเจ็ดมีฤทธิ์ในการแก้พิษโดยผ่านระบบการทำงานของร่างกายเป็นสำคัญ

ส่วนการใช้รังเจ็ดเพื่อลดปริมาณยาจากแมลงในเลือด สามารถทำได้เป็นช่วงเวลาสั้นๆ เช่น 3 - 5 วันต่อเดือน ในกรณีที่มีสีข้อบ่งชี้อื่นๆ ที่ต้องใช้ติดต่อกันนานๆ ควรมีการตรวจติดตามเป็นระยะ เนื่องจาก รังเจดเป็นยาเย็น (ถึงแม้จะไม่เย็นมาก) แต่หากรับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน โดยเฉพาะในผู้ที่มีร่างกายเย็น อาจทำให้เกิดอาการชา หรือความดันโลหิตต่ำลงได้ หากมีอาการดังกล่าวก็ให้หยุดรับประทานรังเจ็ดสัก 1 - 2 สัปดาห์ อาการก็จะดีขึ้นเอง

ขิง

มหาโอสถ

ชื่อพฤกษาศาสตร์ : *Zingiber officinale Roscoe.*

วงศ์ : ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น : ขิงแกลง ขิงแดง ขิงเผือก

ขิงเป็นพืชที่คนทั่วโลกรู้จักมานานนานว่า เป็นทั้งเครื่องเทศสำหรับปรุงอาหารและเป็นยาสมุนไพรมากคุณค่า คนไทยเองใช้ขิงในการปรุงอาหารหลายชนิด ซึ่งทำให้อาหารเหล่านั้นมีประโยชน์ทางยาไปด้วย เช่น แม่ที่ให้นมลูกจะรับประทานไก่ผัดขิง ปลาเนื้บบวบใส่ขิง เพื่อกระตุ้นการหลังน้ำนม และช่วยย่อยอาหาร แม้แต่ขนมบางอย่างก็ใส่ขิงลงไปเพื่อชูรสชาติและช่วยให้ของหวานนั้นย่อยง่ายขึ้น เช่น ต้มไข่หวานใส่ขิง ถั่วเขียวหรือมันต้มน้ำตาลใส่ขิง นอกจากนี้ ขิงยังสามารถนำมาแปรรูปเพื่อให้เก็บไว้รับประทานได้นานขึ้น เช่น ขิงดอง ขิงแข็ง

สรรพคุณของขิงในตำราไทยกล่าวว่า ขิงมีรสเผ็ดร้อนและหวาน ใช้ขับลม แก้จุกเสียด บำรุงรากตุ (เพิ่มความร้อนในร่างกาย) แก้คลื่นเหียนอาเจียน ปัจจุบันสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้อนุญาตให้มีการผลิตยาแคปซูลขิง และเป็นยาที่อยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติด้วย โดยระบุสรรพคุณแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ และแก้คลื่นไส้ อาเจียน

ส่วนในตำราของเยอรมันที่ชื่อ Commission E ซึ่งรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสมุนไพรไว้มากที่สุดและได้รับการเชื่อถือและยอมรับมากที่สุดเล่มหนึ่งของโลก ระบุว่า ขิงช่วยลดอาการแน่นและจุก



เสียด ช่วยกระตุ้นการหลั่งกรดและน้ำดี (น้ำดีช่วยย่อยอาหารจำพวกไข่มัน) ทำให้อาหารย่อยง่ายและเร็วขึ้น ทั้งยังช่วยให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น

ขิงเป็นสมุนไพรที่สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารและเครื่องดื่มสุขภาพที่ง่ายๆ เช่น ชาชงชิง หรือขิงต้ม ขิงที่มีสรรพคุณดีจะต้องเป็นขิงแก่อายุ 9 - 12 เดือน มีอุดมไปด้วยวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระ แล้วรู้สึกแน่นอืดอัดก็ชงชาชิง หรือต้มน้ำขิงดื่มช่วยย่อยอาหาร หรือดื่มน้ำขิงเพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกายในหน้าหนาว มีการศึกษาในประเทศไทยระบุปุ่นพบว่า เมื่อนำขิงแก่นมาต้มเคี่ยว จะมีสรรพคุณเช่นเดียวกับวัคซีนป้องกันหวัด

คำถามท้ายเรื่อง

- ยกตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารที่ต้องระวังการใช้ในหญิงตั้งครรภ์
- ยกตัวอย่างสมุนไพรที่สามารถนำมาปรุงเพื่อดูแลสุขภาพในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง



เอกสารอ้างอิง

1. Natural Standard. An authority on Integrative medicine. Available from: <https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/>
2. พร้อมใจ ศรลัมพ์, สมกพ ประ ранธุรารักษ์, อุบลวรรณ บุญเปล่ง, นฤทัย เชื่อนาค. คุณค่าผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพฯ: หจก. สามลดา จำกัด; 2552.
3. ภณุ. ผู้การอง ขวัญข้าว. พืชใกล้ตัว รวบรวมจากบทความในอภัยภูเบศรสาร. กรุงเทพฯ: ปริมพ์; 2555.
4. ภณุ.ดร. สุภากรณ์ ปิติพร. สมุนไพร เพื่อ ชีวิต พิชิต โรคภัย. กรุงเทพฯ: ปริมพ์; 2555.
5. สำนักงานข้อมูลสมุนไพร (Medplant). Available from: <http://www.medplant.mahidol.ac.th/index.asp>





รักษ์ไทย ใช้ยาไทย

ภก.พินิต ชินสร้อย
รพ.วังน้ำเย็น

“ปัจจุบันได้มีการคัดเลือกสมุนไพรกลุ่มนึงที่เรียกว่า สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ซึ่งมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ว่ามีประสิทธิผลในการใช้ มีความปลอดภัย และสามารถส่งเสริมให้มีการพึ่งตนเองได้ จำนวน 61 รายการ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนนำสมุนไพรเหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถพึ่งตนเองด้านสาธารณสุขได้”



คนไทยเป็นชนชาติที่มีเอกลักษณ์ในหลายๆ ด้าน เช่น ภาษา วัฒนธรรมประเพณี อาหาร และยาองค์ที่เป็นหนึ่งในนั้น เพราะประเทศไทยมีทรัพยากรธรรมชาติอย่างอุดมสมบูรณ์ มีความหลากหลายทางชีวภาพ ร่าเรวยด้วยพันธุ์พืชต่างๆ ที่เป็นทั้งอาหารและสมุนไพร และเป็นต้นเหตุที่มีภูมิประเทศที่เหมาะสม มีความสัมพันธ์ติดต่อค้าขายกับนานาประเทศ ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ ตลอดจนตัวยาและพืชพันธุ์สมุนไพรต่างๆ ประกอบกับความเป็นนักคิดนักพัฒนา บรรพบุรุษของเราร่วมมือ ผสมผสานองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ จนทำให้ประเทศไทยมีความหลากหลายของยาสมุนไพรมากที่สุดประเทศหนึ่งในโลก



ยาไทย นั้นมีมากมายหลายอย่าง ตั้งแต่ยาที่ใช้กันโดยที่หาจารอบๆ บ้าน ที่มักจะเรียกว่า **ยากลางบ้าน** ไปจนถึงยาที่มีการใช้ในราชสำนักที่เรียกว่า **ยาหลวง** นอกจากนี้ยังมีการแบ่งชนิดของยาออกเป็นประเภทต่างๆ เช่น **ยาหอม** **ยาลม** **ยาเลือด** **ยาธาตุ** ในบทความนี้จะขอกล่าวถึง การใช้ยาต่างๆ พอสังเขปเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจลักษณะของยาสมุนไพรประเภทต่างๆ มา กันด้วย



ยากลางบ้าน ส่วนใหญ่จะเป็นยาที่ใช้ในการรักษาโรคง่ายๆ ไม่ซับซ้อนมาก เป็นยาที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น บางครั้งอาจจะเป็นยาที่หมออพื้นบ้าน หมอร้ายภูริ หรือหมอเชลยศักดิ์ นำมาใช้ในการดูแลรักษาคนไข้ในโรคต่างๆ ที่อาจจะมีความซับซ้อนมากขึ้น เช่น **โรคสตรี** ใช้ทั้งระบด โดยใช้สมุนไพรท้องถิ่น และไม่ได้ถูกนำไปบันทึกในตำรับหรือพระคัมภีร์หลวง ตัวอย่างของยากลางบ้าน เช่น

ตำรับที่ 1 **ยาแก้ไฟไหม้** น้ำร้อนลวกใบต้นว่านหางจระเข้ คั้นน้ำเอามือกว่าวนหางจระเข้ทาบริเวณแผล

ตำรับที่ 2 ยาแก้ไฟไหม้มั่นร้อนลวก ให้นำใบชาจีนมาแห่น้ำเย็นให้คลายตัว แล้วนำไปพอกบริเวณแผล ทิ้งไว้สักครู่แล้วเปลี่ยนใหม่ ทำให้ลดอาการปวดเสบร้อนได้

ตำรับที่ 3 ท่านให้อาบในสเลดพังพอน 1 กำมือ มาล้างให้สะอาด ตำให้พอเหลกผสมกับน้ำชาว้าว หรือเหล้าโรง นำมาพอกบริเวณที่เป็นฝี หรือถูกแมลงสัตว์กัดต่อย ทำให้ลดบวมได้

ตำรับที่ 4 ยาแก้ปวดห้อง ห้องขึ้น ห้องเพื่อ เอาหัวขิงแก่ๆ นำมาต้มน้ำให้ข้น ดื่มช่วยขับลมแก้ปวดห้อง

ตำรับยาที่ยกตัวอย่างมาข้างต้นเป็นตำรับที่ใช้ในการรักษาโรคเล็กน้อยๆ ใช้สมุนไพรน้อยชนิด หรือเพียงชนิดเดียว และวิธีการใช้ไม่ยุ่งยากซับซ้อน อย่างไรก็ตาม ยังมีตำรับยาがらงบ้านที่ใช้สำหรับโรคที่มีอาการรุนแรง เช่น โรคสตรีที่อยู่ไฟไม่ได้ ไข้ทับระดู ซึ่งในการแพทย์แผนไทยเชื่อว่า โรคเหล่านี้ เป็นโรคที่ค่อนข้างซับซ้อนและอาจมีอาการรุนแรงได้หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ตัวอย่างยาสำหรับโรคกลุ่มนี้ เช่น

ตำรับที่ 5 ยาแก้สตรีโรคเลือดตื้น ให้อาพริกไทยล่อน 1 จิ้ง 1 ดีบลี 1 ตัวอย่างทั้งสามเอาอย่างละ 1 บาทเท่ากัน ใบมะคำไก่ หนัก 3 บาท ตัวยาทั้งหมด เอาบดให้ละเอียด ละลายกับเหล้าโรงรับประทานครั้งละ 1 ช้อนกาแฟ แก้อาการเลือดตื้นหลังจากคลอดบุตร



ตำรับที่ 6 ยาแก้ไข้ทับระดู ท่านให้อาตันลูกใต้ใบ 7 ตัน เอาทั้งราก ล้างให้สะอาด หัวหอม โหน 1 หัว ต้มน้ำ 3 ส่วนให้เหลือหนึ่งส่วน รับประทานครั้งละ 1 ถ้วยชา มีสรรพคุณในการแก้ไข้ทับระดูและระดูทับไป

ตำรับที่ 7 ยาแก้อาการเพ้อคลัง เพราะเลือดทำ راكหญ้าไทร 1 กำมือ จิ้งสุด 7 แรง พริกไทยล่อน

7 เม็ด หัวกระเทียม 2 กลีบ ตัวยาทั้ง 4 ตำให้ละเอียดคันเอาเฉพาะน้ำยา ใช้รับประทาน แก้อาการ
เลือดทำ เมื่อคลอดลูกแล้วให้ชงด

ยาอีกกลุ่มนึงเป็นยาที่มีการใช้ในราชสำนัก หรือที่เรียกว่า **ยาหลวง** ตำรา
ที่ถือว่าเป็นตำรายาหลวง เช่น ตำราโภสพพระนารายณ์ ซึ่งรวบรวมยาตำราหลวง
และยาที่มีชื่อเสียงในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชหรือใกล้เคียง โดยมีแพทย์
หลวงผู้ถวายตำรับยาซึ่งเป็นทั้งหมอไทย หมอยืน หมອแขกและหมอฝรั่ง จึงเป็น
ตำราที่ทรงคุณค่าอย่างยิ่ง อีกตำราหนึ่งที่น่าสนใจ คือ ตำราพระโภสต ครั้ง
รัชกาลที่ 2 ซึ่งเดิมเป็นตำรา 2 เล่ม คือ ตำราโรงพระโภสต 1 เล่ม และตำราพระ
โภสตอีก 1 เล่ม ซึ่งรัชกาลที่ 2 ทรงโปรดเกล้าให้รวบรวมขึ้นเนื่องจากทรงเห็นว่า
ตำราในโรงพระโภสตนั้นบกพร่อง จึงทรงมีพระกรุณาโปรดเกล้าให้มีการสืบถាមตำราจากที่ต่างๆ ว่า
ใครมีตำราดี ขอให้จดตำราไว้และสรรพคุณนั้นมาถวายเพื่อจะได้ตรวจสอบเป็นตำราไว้ในโรงพระ
โภสต



ตัวอย่างยาในตำราโภสตพระนารายณ์ และ ตำราพระโภสต ครั้งรัชกาลที่ 2 เช่น
ยาอังคบพระเส้น

เทียนดำ 1 ส่วน เกลือ 1 ส่วน อบเชย 2 ส่วน ไฟล 4 ส่วน ใบพลับพลึง 8 ส่วน ใบมะขาม 16
ส่วน ตำคุลิกการ (คลุกเคล้าให้เข้ากัน) ห่อผ้านึ่งขึ้นให้ร้อน อังคบพระเส้นอันพิธุให้หย่อนแล



ยาทาพระเส้น

ยาทาพระเส้น ให้อาพริกไทย ข่า กระชาย ห้อม กระเทียม มหาหิงคุ ยาดำ สิงลส่วน ตะไคร้
ห้อม ใบปี้เหล็ก ใบตองแตก ใบมะขาม ใบเลี่ยน สิงลส่วน 4 ส่วน ใบมะคำไก่ 16 ส่วน น้ำสุรา หรือน้ำส้ม
สายชู ก็ได้เป็นกระสายยาแก้พระเส้นพิธุ

ยากำลังราชสีห์

ยาผลจันทน์ ดอกจันทน์ กระวน กานพลู เลือดแรด สิง lokale ส่วน โกรกูโซ โกรกูเชียง
โกรกูชาลำภา โกรกูหัวบัว เทียนดำ เทียนแดง เทียนขาว เทียนข้าวเปลือก เทียนตาตักแทน สิงละ 2
ส่วน เจตมูลเพลิง สะค้าน ดีปีติ จิงแห้ง รากชะพลู ดอกพิกุล ดอกบุนนาค สารภี เกสรบัวหลวง ดอก
มะลิ ดอกจำปา ดอกกระดังงา ดอกคำ กฤษณา กลั้มพัก ชะลุด ขอนดอก อบเชย จันทน์ทัง 2 สิงละ
4 ส่วน ฝางเสนอ 9 ส่วน ต้มกินบำรุงโลหิตให้งามบริบูรณ์

นอกจากยาที่มีการบันทึกแล้ว ก็มียาสมุนไพรบางประเภทซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีและใช้กันอย่าง
แพร่หลาย เช่น ยาชาตุ ยาหอม ยาสตรี ซึ่งในที่นี้ขอกล่าวถึงพอสังເບັດນີ້

ยาชาตุ เป็นยาที่ใช้ในการบำรุงรากาตุ (ราตุไฟ) ช่วยทำให้การย่อยอาหารเป็นปกติ เช่น ยาชาตุ
ประจำ ยาชาตุอบเชย ยาประภานี้จะประกอบด้วยสมุนไพรที่มีฤทธิ์ค่อนข้างร้อนเพื่อช่วยในการบำรุง
ไฟราตุ และขับลมที่แน่นอยู่ในทางเดินอาหาร

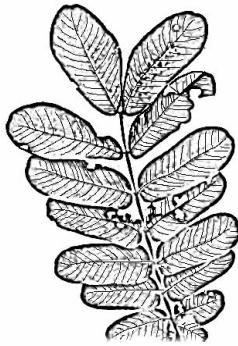
ยาหอม เป็นยาสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม ช่วยในเรื่องการให้อาหารแก่เด็ก ช่วยในเรื่องการให้หายใจ
ว่า ลมกองลงเอียด ยาหอมมักจะมีส่วนประกอบที่สำคัญ 3 ส่วน ได้แก่

1. สมุนไพรที่มีกลิ่นหอม มีรสสุขุม เช่น เกสรดอกไม้ โกรกู เทียน ชะลุด อบเชย ชะมดเข็ด
2. สมุนไพรที่มีสรรพคุณในการปรับรากาตุ เช่น เบญจกุล ตรีผลา
3. สมุนไพรที่มีสรรพคุณตามที่ต้องการในตัวรับ หรือ สมุนไพรที่ออกฤทธิ์หลัก

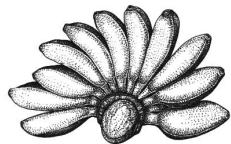
ตัวอย่าง เช่น ยาหอมทิพย์โถสก เป็นยาหอมที่ใช้ในการแก้ลมวิงเวียน แก้สิวิ้งสวยงาม ยาหอม
เทพจิตรแก้ลมกองลงเอียดทำดวงจิตให้ชุ่มชื่น

ยาสตรี เป็นยาสมุนไพรที่ใช้ในกลุ่มอาการของโรคสตรี ยาที่นิยมอยู่ในห้องต่อตัวจะเป็นยาที่
ใช้ในการบำรุงเลือดช่วยให้ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ ส่วนใหญ่จะมีส่วนประกอบของสมุนไพรที่มีรีส
ร้อน และมีเหล้าโรงเป็น筋ะสาย





ปัจจุบันได้มีการคัดเลือกสมุนไพรกลุ่มนี้ที่เรียกว่า สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ซึ่ง มีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ว่ามีประสิทธิผลในการใช้ มีความปลอดภัย และสามารถส่งเสริมให้มีการ พัฒนาอย่างต่อเนื่องได้ จำนวน 61 รายการ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนนำสมุนไพรเหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถพัฒนาอย่างด้านสาธารณสุขได้ โดยแบ่งสมุนไพรที่ใช้ตามกลุ่มโรคต่างๆ เช่น กลุ่มโรคทาง เดินอาหาร กลุ่มโรคทางเดินหายใจ กลุ่มโรคผิวหนัง ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน เช่น โรคกระเพาะอาหาร ใช้ขมิ้นชัน กล้วยน้ำว้า อาการไอ ใช้จิง เพกา มะขามป้อม มะแวง กลาก เกลือก ใช้ข่า ชุมเห็ดเทศ กระเทียม



จากความหลากหลายของยาสมุนไพรไทยนี้เอง ทำให้แม้แต่ในอดีตคนไทยก็สามารถเข้าถึงยา ได้ง่าย และเลือกใช้บำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยได้อย่างเหมาะสม จึงมีการใช้กันอย่างแพร่หลายกล่าว เป็นที่ยอมรับมานานก่อนที่การแพทย์ตะวันตกและยาสมัยใหม่จะเข้ามา ดังนั้นเราจึงควรช่วยกันฟื้นฟู และส่งเสริมการใช้ยาสมุนไพรเพื่อนำกลับมาใช้ดูแลสุขภาพ และยังเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาของ บรรพบุรุษอีกด้วย

คำถามท้ายเรื่อง

1. อธิบายความแตกต่างระหว่าง “ยากางบ้าน” และ “ยาหลวง”
2. อธิบายโครงสร้างของตัวรับยาหอม

เอกสารอ้างอิง

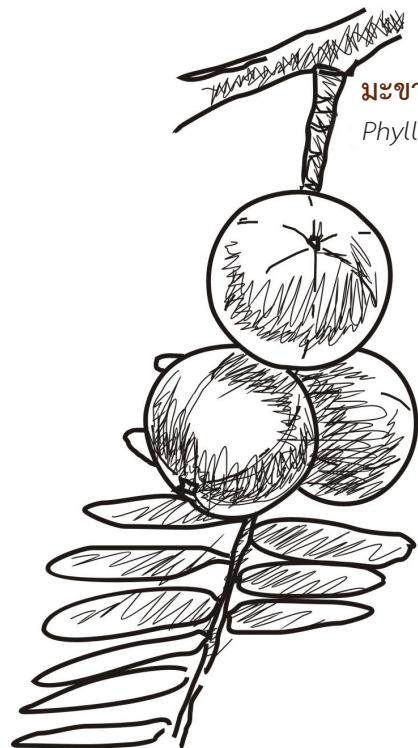
- กองการป้องกันโรคศิลปา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม.
- ชัยน์ต พิเชียรสุนทร, เม้นมาส ชาลิต, วิเชียร จีรวงศ์. คำอธิบาย ตำราพระโอสถพะนารายณ์. กรุงเทพฯ: ออมรินทร์ พรินติ้งแอนด์พับลิชซิ่ง จำกัด (มหาชน); 2544.
- พระครูวิทิตาราเวช (ส.เปลี่ยนศรี), สัมพันธ์ อิมศิริ, สมบัติ ศรีงาม. ตำรายาแพทย์แผนไทย. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด 919 เทคนิก พรินดิ้ง.
- โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดพระเชตุพนฯ ทำเตียน พระนคร. ตำราประมวลหลักเภสัช. กรุงเทพฯ: นำอักษรการพิมพ์; 2528.
- วุฒิ วุฒิธรรมเวช. สารานุกรมสมุนไพร รวมหลักเภสัชกรรมไทย. กรุงเทพฯ: โอดีเยนสโตร์; 2540.
- สุ่ม วรกิจพิศาล. เวชศาสตร์วัณณา ตำราแพทย์แบบเก่า. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พิศาสรณนิท; 2460.



ตรีผลา

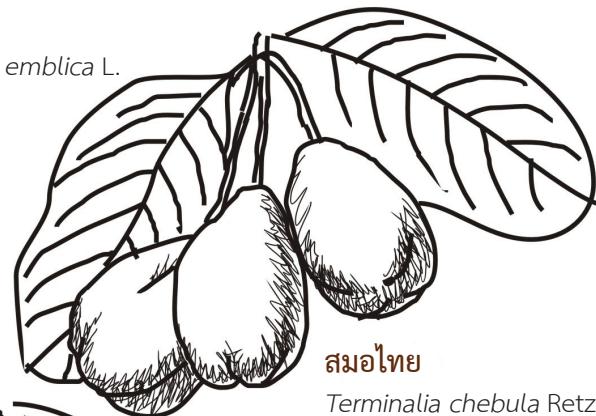
มะขามป้อม

Phyllanthus emblica L.



สมอไทย

Terminalia chebula Retz.



สมอพิเกก

Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb.



ความงามจากธรรมชาติ

ภญ.อาสาพา เชawan Jeeripun
รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร

“ความงามนั้น เราสามารถสร้างขึ้นได้จากการธรรมชาติที่อยู่รอบตัวเรารอย่างผัก หรือผลไม้ที่คุณเคยกินดี แต่ไม่เคยรู้ว่ามีสรรพคุณดีๆ มากมายซ่อนอยู่ หรือสมุนไพรบางชนิดท่านอาจไม่เคยรู้จักมาก่อน ก็เป็นโอกาสดีที่จะได้เรียนรู้เรื่องราวของสมุนไพร เพื่อที่ว่าจะได้มีโอกาสถ่ายทอดความรู้เหล่านี้ สืบต่อไปสู่รุ่นลูกรุ่นหลาน เพื่อไม่ให้องค์ความรู้สมุนไพรเหล่านี้สูญหายไปอีกทั้งยังเป็นการประทัยดเงินในกระเบ้าอีกด้วย...นี่แหล่ะ มหัศจรรย์ความงามจากธรรมชาติ”



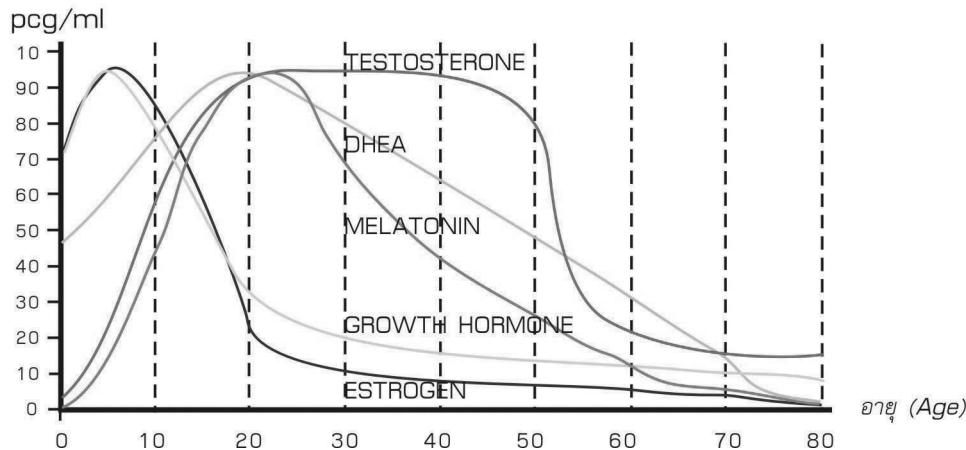
“คนจะงาม งามที่ใจ ใช้ใบหน้า คนจะสวย สวัสดรรยา ใช่ต่าหวาน” สุภาษิตนี้เชื่อว่าหลายๆ คนคงเห็นด้วย เพราะอธิบายความหมายของความงามได้อย่างดี คนเราจะดูงามได้ต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่าง ไม่ใช่แค่หน้าตาดีอย่างเดียว ลองสังเกตคนรอบข้างที่เราจัดอยู่อย่างเพื่อนสนิทหรือพี่น้อง บางคนเกิดมาสวยเกิดมาหล่อ แต่ขาดเสน่ห์ ไม่เคยมีให้ใคร หน้าตาปြုตึงตลอดเวลา หรือบางคนหน้าตาภักดูดี แต่พอเอ่ยปากมีแต่คำหยาบคำสาบลอกอกมา คนฟังก็เบื่อนหน้าหนี ตรงกันข้าม บางคนหน้าตาภักดูดี แต่พูดจาพระรา วงศ์ตัวดี กิริยามารยาทเรียบร้อย บุคลิกภาพดี ก็ดูดีมีเสน่ห์ขึ้นมาได้

นอกจากนิสัยใจคอ กิริยามารยาทที่ทำให้คนเราดูงามแล้ว ก็มีปัจจัยอีกหลายประการที่เป็นตัวบันทอนความงามให้ลดน้อยลง เช่น ความเครียด ยิ่งเครียดมาก ยิ่งแก่เร็ว ซึ่งแก่ไปได้โดยรู้จักปรับทัศนคติความคิด มองโลกในแง่ดี คิดบวก คนที่อารมณ์ดี ยิ้มง่าย มักจะมีหน้าตาสดใส ดูอ่อนกว่าวัย นอกจากความเครียดแล้ว โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง คนป่วยส่วนใหญ่จะดูเศร้าหมองไม่สดใส หน้าตาซีดเฉียว ไม่มีเรี่ยวแรงดูแลตนเอง ยิ่งป่วยหนัก ยิ่งหน้าตาทรุดโทรม แม้ว่าเรื่องเจ็บป่วยจะเป็นสัจธรรมที่มนุษย์หนีไม่พ้น แต่ถ้าเราดูแลสุขภาพรักษาร่างกายให้แข็งแรง โอกาสจะเจ็บป่วยก็น้อยลง หรือถ้าป่วยก็หายเร็ว



อีกปัจจัยหนึ่งที่เป็นศัตรูตัวฉกาจของความงาม คือ กาลเวลา หรืออายุที่มากขึ้นนั่นเอง ทางการแพทย์ถือว่าคนเราเริ่มเข้าสู่วัยที่ร่างกายเริ่มทำงานน้อยลงเมื่ออายุ 25 ปี ร่างกายจะเริ่มแสดงความเสื่อมที่ระดับเซลล์ก่อน บนใบหน้าอาจยังไม่แสดงออกถึงความชราอะไรมากmany แต่เมื่อวัยใกล้จะสิ้นสุด ก็จะเริ่มปรากฏสัญญาณแห่งความร่วงโรยของสังขาร เช่น ตีนกาที่หางตา หนวดมังกรที่ร่องแก้ม มีเหนียงใต้คาง ผมร่อง ระบบเผาผลาญลดลง กินอะไรนิดหน่อยก็หนักขึ้น อดนอนไม่ค่อยได้เหมือนตอนหนุ่มสาว ใช้เวลาในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ นานขึ้น ความชาเป็นเรื่องของสังขารที่ฝืนกันไม่ได้ แต่อย่างน้อยถ้าเราเริ่มดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้ ความงามก็จะอยู่กับเรานานขึ้น

HORMONES



ผู้เขียนเชื่อว่า การดูแลความงามด้วยวิถีธรรมชาตินั้นปลอดภัย เห็นผลได้จากภายในสู่ภายนอก เพราะเป็นการดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม ใครที่คิดว่าตัวเองเกิดมาขี้เหี้ย หน้าตามิ่งสวยสดงดงาม หากได้รู้เคล็ดลับความงามจากธรรมชาติแล้ว ย่อมสามารถปรับปรุงรูปโฉมให้มีเสน่ห์ขึ้นได้ ส่วนใครที่สวยหล่อเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ก็ยิ่งดูดีขึ้นไปอีก และยังมีเคล็ดลับที่จะอนุมรักษาความงามนั้นให้อยู่กับเราได้นานที่สุด มาเริ่มกันเลย

ฮอร์โมนส่วนใหญ่ของร่างกายจะพบในระดับสูงสุดเมื่ออายุ 20-25 ปี จากนั้นจะค่อยๆ ลดลง ตามอายุ เป็นที่น่าสังเกตว่า growth hormone ที่ช่วยในการเจริญเติบโตจะพบมากในวัยเด็ก ฮอร์โมน เพศหญิง (estrogen) จะลดต่ำและเร็วกว่าฮอร์โมนเพศชาย (testosterone) แต่สรุปแล้ว เมื่ออายุ 30 ปีไปแล้ว ฮอร์โมนทุกตัวจะเริ่มลดลง

ในอดีตมานั่งปั๊บจุบัน มุ่งมองในการพิจารณาความงามนั้นยังคงยึดหลัก 3 ประการคือ ผิวพรรณดี (ตามพื้นฐานผิวของแต่ละคน) รูปร่างสมส่วน สุขภาพดีและใจดี



| ความงาม จาก... | ปัญหาผิว | | | | | หมายเหตุ |
|---|---|------------------------|----------------------------|-------------------------------------|---------------------|---|
| | ผิว หมองคล้ำ ฝ้า กระ จุดด่างดำ | ปัญหา สิว ผิwmัน | ริ้วรอย ไม่ ยึดหยุ่น | ผิว แห้งกร้าน ไม่ ชุ่มชื้น | กินก็ได้ หากต้อง | |
|  | ✓ | ✓ | ✓ | | | ระวังการใช้น้ำผึ้งแอ๊บ AHA หรือ ไนคัน ที่ผิวแพ้ง่าย หรือคิวเพ็ชกรูโร่ใช้ในบริเวณ ที่ไม่ต้องขันจนเกินไป และไม่ใช้บ่อย เช่น 1-2 สัปดาห์ ต่อครั้ง หลีกเลี่ยงการ ใช้บริเวณรอบดวงตาและริมฝีปาก |
|  | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ | |
|  | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
|  | | ✓ | | ✓ | ✓ | |
|  | | | ✓ | ✓ | ✓ | |
|  | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
|  | ✓ | | | | ✓ | |

ผิวพรรณดีในที่นี้ไม่ได้หมายถึงต้องขาวสโตร์เกาหลี (เด็กวัยรุ่ยสมัยนี้มีค่านิยมที่ผิด อย่างขาวโดยไม่เข้าใจพื้นฐานสีผิวของตนเอง แต่ไปเลือกใช้ครีมที่มีส่วนผสมของสารที่เป็นอันตราย เช่น ปรอทโดยไม่คำนึงถึงผลเสียที่จะตามมา)

การดูแลผิวอาจต้องคำนึงถึงปัญหาผิวในแต่ละคน โดยมีสมุนไพรจากธรรมชาติหลายชนิด ที่ช่วยบำรุงผิวของคุณให้สดใสเปล่งปลั่งขึ้นได้อย่างน่าอัศจรรย์ ดังที่หยิบยกมาให้ดูเป็นตัวอย่างในตาราง รูปหน้าซ้ายมือ

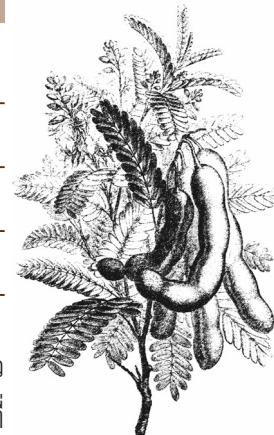
มะขาม

AHA จากธรรมชาติเพื่อความงามของสาวไทย

ชื่อพุกศาสตร์ : *Tamarindus indica L.*

วงศ์ : FABACEAE (LEGUMINOSAE - CAESALPINOIDEAE)

ชื่ออื่น : ตะลุบ ม่องโคลัง มอดแล ส่ามอเกล หมากแกง จำเปียล



ในสมัยโบราณ เวลาหสุนิษสาวจะออกเรือนแต่งงาน หรือออกไปพบชายคนรัก จะต้องบำรุงผิวให้ขาวหรือที่เรียกว่า ขัดสีฉวีวรรณ ด้วยการใช้มะขามขัดผิวให้ตัวขาว ปัจจุบันมีข้อมูลจากการวิจัยที่ช่วยยืนยันสรรพคุณนี้คือ พบร่วมในมะขามมีกรดผลไม้ AHA (Alpha hydroxyl acids) ซึ่งมีคุณสมบัติในการผลัดเซลล์ผิว ทำให้เซลล์ผิวเก่าที่ตายแล้วถูกผลัดออก และเผยแพร่ใหม่ที่ขาวใสและนุ่มนวล นอกจากนี้การผลัดเซลล์ผิว ยังช่วยแก้ปัญหาริ้วรอย จุดด่างดำ ฝ้ากระ แผลเป็น ให้จางลง และลดความมันบนผิวหน้าให้น้อยลงได้

อย่างไรก็ตาม ควรระมัดระวังในการใช้กับผู้ที่แพ้ AHA หรือ ในคนที่ผิวแพ้ง่าย หรือมีผิวแห้ง ควรใช้ในบริมาณที่ไม่เข้มข้นเกินไป และไม่ใช้บ่อย เช่น 1 - 2 สัปดาห์ ต่อครั้ง หลีกเลี่ยงการใช้บริเวณรอบดวงตาและริมฝีปาก วิธีใช้ก็ง่ายๆ แค่นำมะขามเปียกมาขัดๆ ผิว แล้วล้างออก หากจะใช้บริเวณใบหน้า อาจนำน้ำมะขามมาเจือจากด้วยน้ำเปล่าในอัตราส่วน 1:1 หรือเจือจากมากกว่านี้ตามความเหมาะสม (กรณี AHA ยังพบในผลไม้อีกหลายชนิด เช่น มะนาว สับปะรด ซึ่งสามารถใช้แทนกันได้)

ขมิ้นชัน

หนึ่งในห้าสมุนไพรประจำชาติ

ชื่อพฤกษศาสตร์ : *Curcuma longa L.*

วงศ์ : ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น : ขมิ้น ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว ขี้มิ้น หมมิ้น



การรับประทานขมิ้นชันเป็นประจำจะช่วยชะลอความชรา โดยมีข้อมูลยืนยันทั้งในและต่างประเทศ ถึงคุณสมบัติต้านความชรา (anti-aging) ของขมิ้นชัน ความชราในที่นี่ไม่ได้หมายถึงผิวพรรณ และความงามเท่านั้น แต่ยังรวมถึงโรคที่จะตามมากับอายุที่เพิ่มขึ้น เช่น โรคความจำเสื่อม หรือ อัลไซเมอร์ เพราะมีการศึกษาพบว่าในกลุ่มคนอ่อนเยาว์ที่บริโภคขมิ้นชันเป็นประจำทุกวัน จะมีอัตราการเป็นอัลไซเมอร์น้อยกว่าคนในแอบยุโรปที่ไม่ได้บริโภคขมิ้นชันเกือบ 5 เท่า ทั้งนี้เพราะขมิ้นชันมีฤทธิ์ลดการอักเสบ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และลดการเกิดกลุ่มแผ่นโปรตีนพิดปกติ (Amyloid plaques) ที่สมอง ซึ่งเป็นสาเหตุให้เซลล์ประสาทเสื่อม

ส่วนการใช้มีนิ้นชันภายนอก โดยนำมาทาผิว พอกผิว เป็นประจำ จะช่วยแก้ปัญหาผิวได้หลายประการ ไม่ว่าจะเป็นความหมองคล้ำของผิว การแพ้และอักเสบของผิว เช่น ปัญหาสิว จะเห็นได้ว่าทั้งการรับประทานและทาขมิ้นชัน เป็นวิธีธรรมชาติที่ช่วยบำรุงรูปโฉมภายนอก และความงามภายในอันเกิดจากกรรมมีสุขภาพดีอีกด้วย (ฤทธิ์อื่นๆ ที่พบของขมิ้นชัน คือ ต้านมะเร็ง ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด)

น้ำผึ้ง

บำรุงผิว อ่อนโยน ปลอดภัย ถูกและดี (ยังมีในโลก)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Anthophila*

น้ำผึ้งเป็นผลผลิตจากธรรมชาติที่มีคุณค่ามากมาย ซึ่งมนุษย์รู้จักน้ำมาเป็นอาหารและใช้ประโยชน์ด้านต่างๆ มานานหลายพันปี การใช้น้ำผึ้งบำรุงความงามมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ จนถึงปัจจุบัน น้ำผึ้งเป็นสารให้ความหวานที่ให้พลังงานและความสดชื่น เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงร่างกาย มีคุณสมบัติ บำรุงผิวได้ดีเยี่ยม อ่อนโยนและปลอดภัยกับผิว และหายใจ ราคามิ่งแพร่ น้ำผึ้งมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสื่อมของเซลล์ โครงท่อหากผิวพรรณสดใส น้ำผึ้งช่วยได้ เพราะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวน้ำ ลดความแห้งกร้านของผิว ลดการแพ้ ลดการระคายเคืองของผิว นอกจากนี้ยังมีสารที่เรียกว่า ไฮโดรเจนperอํอกไซด์ซึ่งมีคุณสมบัติในการยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียบางชนิดได้อีกด้วย

การใช้น้ำผึ้งในการดูแลผิว เพียงทาลงบนผิวเหมือนการพอก หรือมาร์คผิว ทิ้งไว้อย่างน้อย 5 นาที หรือครั้งๆหนึ่งทิ้งไว้นานกว่านี้ก็ได้ แล้วล้างออก หมั่นทำเป็นประจำเพื่อให้ผลลัพธ์การใช้ที่ชัดเจน



นมสด

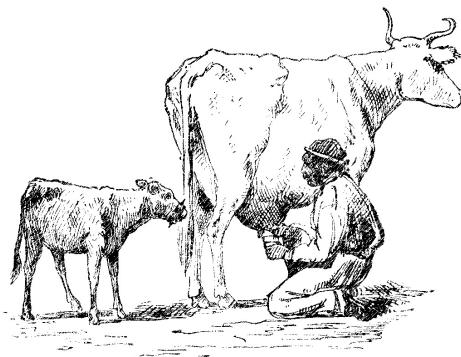
เคล็ดลับความงามของพระนางคลีโอพัตรา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Bos taurus*



เคล็ดลับความงามอย่างหนึ่งในการดูแลผิวของพระนางคลีโอพัตรา คือ การแซ่พรารากยในอ่างน้ำนม น้ำนมช่วยให้ผิวสวย เพราะในน้ำนมประกอบด้วยสารอาหารหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อผิว คือ มีโปรตีนช่วยบำรุงผิวให้แข็งแรง คุณนุ่มนวลผุด่อง และกรดแอลกอติกซึ่งช่วยผลัดเซลล์ผิวเก่า ลดปัญหาการอุดตันของผิว และทำให้ผิวชุ่มชื้น ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์เวชสำอางดังๆ หลายยี่ห้อที่มีกรดแอลกอติกเป็นส่วนผสมสำคัญ สำหรับดูแลผิวมีปัญหาสิว ทั้งสิวอักเสบและสิวอุดตัน

วิธีใช้น้ำนมดูแลผิวในชีวิตประจำวัน ทำได้ง่ายๆ แต่ต้องลงทุนหน่อย คือ ใช้น้ำนมแทนสบู่ในการอาบน้ำฟอกผิว หรือถ้าจะแซ่อ่างน้ำนม ก็คงไม่ต้องใส่น้ำนมลงไปทั้งอ่าง เพียงเติมน้ำนมลงผสมในน้ำที่จะใช้อบ หรือใช้สำลีชุบน้ำนมเช็ดให้ทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ 15 - 20 นาที แล้วล้างออกให้สะอาด หมั่นทำเป็นประจำ สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง ผิวจะเนียนและสวยงามเดิมไม่แพ้ใคร



บัวบก

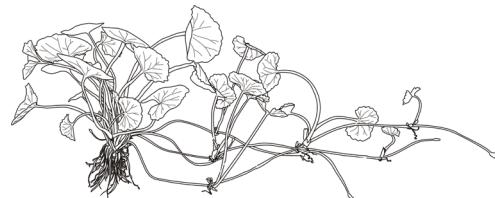
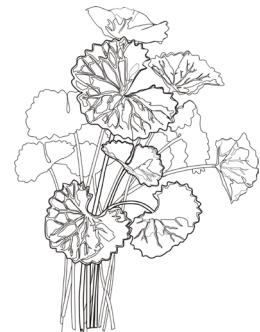
เพื่อผิวนียนใส ไร้รอยแพลงเป็น

ชื่อพฤกษาศาสตร์ : *Centella asiatica* (L.) Urb.

วงศ์ : APIACEAE (UMBELLIFERAE)

ชื่ออื่น : ผักหนอก ผักแ渭่น

บัวบกเป็นสมุนไพรที่มีชื่อเสียงในการรักษาแพลงมาอย่างยาวนาน ทำให้แพลงหายเร็วและไม่เป็นแพลงเป็น โดยการรักษาแพลงของบัวบกเป็นประโยชน์ที่เกิดได้ทั้งจากการทาและการรับประทานบัวบก กลไกการเยียวยาแพลงเกิดจากการที่บัวบกประกอบด้วยสาร Triterpenes เช่น Asiaticoside, Madecassoside, Asiatic acid, Madecassic acid ที่สามารถกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนัง เร่งกระบวนการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ ลดการเกิด fibrosis ของแพลง ลดการอักเสบ เพิ่มการแสดงออกของยีนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างหลอดเลือดใหม่ นอกจากนี้ยังมี Flavonoids เสริมสรรค์คุณในการลดการอักเสบ ลดการระคายเคือง สารในบัวบกเหล่านี้ยังทำให้การไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดเล็กๆ ดีขึ้น จึงมีประโยชน์ต่อผิวหนังหลายด้าน เช่น ทำให้เซลล์ได้รับอาหารมากขึ้น เซลล์แข็งแรงขึ้น ลดอาการบวมคัน จึงไม่เปลกใจเลยว่า ปัจจุบันผลิตภัณฑ์ครีมบำรุงผิวหลายยี่ห้อมักมีส่วนผสมของบัวบกอยู่ด้วย ถ้าลองอ่านฉลากของครีมบำรุงผิว โดยเฉพาะในกลุ่มผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่ลดเลือนปัญหาริ้วรอย ก็มักจะพบชื่อวิทยาศาสตร์ของบัวบกคือ *Centella asiatica* เป็นส่วนประกอบตัวหนึ่ง



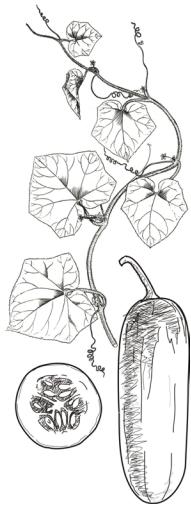
แตงกวา

รักษาสมดุลของความแห้งและความมันบนใบหน้า

ชื่อพุกษศาสตร์ : *Cucumis Sativus L.*

วงศ์ : CUCURBITACEAE

ชื่ออื่น : แตงขี้เก่า แตงซ้าง แตงปี แตงยาว



เมื่อไม่นานมานี้ ผู้เขียนมีโอกาสไปเที่ยวจังหวัดกาญจนบุรี ได้ไปชมสะพานมอญ ทางรถไฟสายมรณะ รวมทั้งไปเจอกาครร้อนที่แพดเผาผิวหน้า จากนั้นคนหัวรือได้พามาไปที่รีสอร์ฟแห่งหนึ่งเพื่อทำสปาหน้าด้วยแตงกวา ซึ่งคงมีชื่อเสียงมาก เพราะเห็นชาวต่างชาติเข้ามาใช้บริการเป็นจำนวนมาก ขณะที่ทำและหลังจากทำสปาหน้าเสร็จ ผู้เขียนเพิ่งได้สัมผัสกับความรู้สึกที่แท้จริงของวลีที่ว่า “ผิวนุ่มชุ่มชื้น” ว่าเป็นอย่างไร รู้สึกเหมือนผิวได้รับการเยียวยาและปลอบประโลม การทำสปาหน้าของรีสอร์ฟแห่งนั้น จะใช้แตงกวาปั่นละเอียดมา敷เย็นจนเย็นจัด และนำมาไปพอกผิวหน้า ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที มีการเปลี่ยนแตงกวาทุกๆ 5 - 10 นาที เพื่อให้แตงกવานำผิวหน้ามีความยืดหยุ่นอยู่เสมอ

มีข้อมูลมากมายจากหลายแหล่งทั้งในและต่างประเทศ ที่ยืนยันสรรพคุณของแตงกวาในการรักษาผิวไหม้แดด (sunburn) จึงเป็นทางเลือกที่น่าสนใจของผู้ที่ต้องทำงานเผชิญแสงแดด เช่น เกษตรกร นักกอล์ฟ หรือผู้ที่ต้องการบำรุงผิวที่เหนื่อยล้าให้สดชื่น ก็ให้นึกถึงแตงกวาไว้ก่อนเลย นอกจากนี้สาร Cystin และ Methionin ในแตงกવายังช่วยทำให้ผิวหนังคงความเยาว์วัย มีความยืดหยุ่น และมีสาร Polysaccharides ที่มีผลต่อผิวในแง่อื่นๆ เช่น ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น ทำให้ผิวหนังสดชื่น ลดการบวมแดง สมานผิว ที่สำคัญคือ เหมาะกับคนทุกสภาพผิว ไม่ว่าผิวแห้ง ผิวมัน หรือผิวผสม

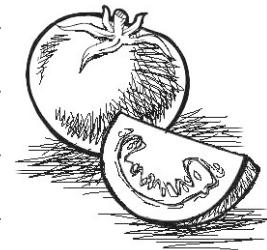
มะเขือเทศ

กินแล้วผิว กันแดดได้ดีขึ้น

ชื่อพฤกษาศาสตร์ : *Lycopersicon esculentum* Mill.

วงศ์ : SOLANACEAE

ชื่ออื่น : ตระอุบ ตีรอบ น้ำเนอ มะเขือ หมากเขือส้ม



มะเขือเทศเป็นอาหารธรรมชาติที่คุณจะเป็นกระเสที่มาแรงในกลุ่มวัยรุ่น วัยทำงานที่ต้องการมีผิวสวย ในเว็บไซต์ต่างๆ หลายแห่งมีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลดีของการดื่มน้ำมะเขือเทศในการทำให้ผิวขาวใสขึ้น มะเขือเทศประกอบด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินเอและวิตามินซีซึ่งมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างและบำรุงผิวให้แข็งแรง

แต่สารสำคัญในมะเขือเทศที่น่าสนใจมากกว่าวิตามิน คือ สาร Lycopene ซึ่งเป็นสารตัวหนึ่งในกลุ่ม Carotenooids และพบมากในมะเขือเทศ (แต่ในเชื้อพืชเมล็ดฟักข้าวพืชสารนี้ในปริมาณสูงกว่ามะเขือเทศอีก) มีการวิจัยพบว่า การรับประทานของมะเขือเทศวันละ 48 - 55 กรัม หรือประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ (หรือเท่ากับดื่มน้ำมะเขือเทศวันละ 250 มิลลิลิตร) ต่อเนื่องกันอย่างน้อย 10 สัปดาห์ขึ้นไป จะช่วยเพิ่มปริมาณสารแครอทีนอยด์ในผิวหนัง และเมื่อผิวหนังถูกแสงแดดจะมีอาการแดงหลังจากโดนแสงแดดน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่กินมะเขือเทศถึง 33% นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มที่กินมะเขือเทศ แสงแดดจะทำลายโมเลกุลของ DNA ของผิวหนังน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้กิน และมีการสร้างโปรคอลลาเจนใต้ผิวหนังมากกว่า อนึ่งในมะเขือเทศที่ผ่านความร้อนจะมีปริมาณ Lycopene สูงกว่าในผลสด

อย่างไรก็ตาม การรับประทานมะเขือเทศ เป็นเพียงวิธีการหนึ่งที่จะป้องกันไม่ให้ผิวนางถูกทำลายจากแสงแดด การทาครีมกันแดดยังมีความจำเป็นต้องใช้ควบคู่ไปด้วย เพื่อเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดดให้ดีที่สุด หากเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงแสงแดด โดยเฉพาะช่วง 10.00 - 16.00 น. ซึ่งเป็นช่วงที่แดดแรง ถ้าจำเป็นต้องออกแดด ควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันแสงแดด เพราะแสงแดดเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาผิวแก่ก่อนวัย ผิวหมองคล้ำ ฝ้า กระ จุดด่างดำได้

พืชผักและอาหารธรรมชาติตั้งหมวดที่กล่าวมานี้ สามารถใช้เป็นส่วนผสมในการทำ beauty mask สำหรับพอกผิว เทคนิคการใช้ คือ ใช้วัตถุดิบสะอาด สดใหม่ ทำแล้วใช้ทันที โดยผสมกันในอัตราส่วนแล้วแต่ความต้องการของผู้ใช้ หรือความสะดวกในการหัวตقطุบ เนื่องจากไม่มีสูตรตายตัว สามารถปรับใช้ตามความเหมาะสม เช่น ถ้าผิวแห้ง ก็ปรับลดส่วนผสมที่ประกอบด้วยกรด AHA ลงมา และเพิ่มส่วนผสมที่ให้ความชุ่มชื้นกับผิวอย่างแต่งกوا หรือน้ำผึ้ง ให้มากขึ้น หรือโครมีผิวมัน ก็ใส่ส่วนผสมที่ผลัดเซลล์ผิวอย่างมะขามให้มากหน่อย ขอเพียงหมั่นบำรุงทำเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อเห็นผลลัพธ์ผิวพรรณสวยงามยิ่งขึ้นๆ



นอกจากเคล็ดลับความงามในการบำรุงผิวพรรณแล้ว ธรรมชาติยังมอบพืชสมุนไพรที่ช่วยในการดูแลรูปร่างให้สมส่วน ซึ่งน่าจะเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยในท่านกลางกระแสความนิยมในการลดน้ำหนักให้หุ่นผอมเพรียวบาง โดยเฉพาะในหมู่วัยรุ่น แม้ว่าจะมีการนำเสนอข้อมูลในสื่อต่างๆ เกี่ยวกับอันตรายในการใช้ยาลดน้ำหนัก โดยไม่ได้อยู่ในความดูแลของแพทย์ แต่ก็ยังมีข่าวกรณีมีผู้เสียชีวิตจากการใช้ยาลดน้ำหนักในหน้าหนังสือพิมพ์อยู่เนื่องๆ

หลักสำคัญในการลดน้ำหนัก คือ

- ต้องควบคุมอาหารและออกกำลังกายร่วมด้วยเสมอ และต้องทำต่อเนื่องสม่ำเสมอ พลังงานจากอาหารที่รับประทานเข้าไปต้องไม่เกินพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน

2. พิรนงลึกไว้ว่าไม่มียาไว้เชดใดๆ ที่จะช่วยให้น้ำหนักลดลงได้อย่างรวดเร็ว นั่นหมายความว่าการลดน้ำหนักจำเป็นต้องใช้เวลา อาจจะมีบางคนที่ใช้ยาแล้วสามารถลดน้ำหนักลงมาได้รวดเร็ว แต่การทำเช่นนั้นเสี่ยงต่ออันตรายและไม่สามารถรักษาน้ำหนักที่ลดลงไปได้ตลอด มิหนำซ้ำอาจส่งผลกระทบในระยะยาวต่อสุขภาพ

3. อาย่าห่วงสภามากกว่าชีวิตและสุขภาพของตัวเอง เมื่อสำรวจดูข้อมูลเกี่ยวกับสมุนไพรที่ช่วยลดน้ำหนักและมีความปลอดภัยสูง ก็พบว่ามีสมุนไพรที่น่าสนใจหลายตัว ที่เด่นๆ ได้แก่ หญ้าดอกขา ตรีผลา และเพชรสังฆาต

หญ้าดอกขา

หม้อข้างกาย ทางสถาบายนอกบุหรี่

ชื่อพุกษศาสตร์ : *Vernonia cinerea* (L.) Less.

วงศ์ : COMPOSITAE

ชื่ออื่น : ก้านธูป หมอน้อย เสือสามขา หญ้าสามวัน ผ้าสามวัน



หญ้าดอกขา มีงานวิจัยว่าช่วยลดความอุดกบุหรี่ได้โดยมีผลทำให้อัตราการเลิกบุหรี่สูงขึ้น สมรรถภาพทางกายดีขึ้น เลือดมีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น ทำให้ปริมาณก้าชาพิษкар์บอนมอนอกไซด์ที่คั่งค้างในปอดลดลงอย่างชัดเจน ที่สำคัญคือ ผลข้างเคียงในการเลิกบุหรี่ เช่น อาการกระวนกระวาย スマอิปรีปร่วน หรือหงุดหงิดง่าย ก็พบน้อย กลไกที่ทำให้หญ้าดอกขาช่วยในการเลิกบุหรี่ได้ มาจากสาร



สำคัญ คือ Potassium nitrate ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้ลิ้นชาด หรือชา ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่ ฤทธิ์นี้อาจนำมาใช้กับคนที่ต้องการลดน้ำหนักได้ด้วย เพราะจะทำให้กินอาหารอร่อยน้อยลง

มีนักวิจัยชาวญี่ปุ่นได้ทำการวิจัยในหมู่ทดลองและในคน พบว่าสารสกัดจากหญ้าดอกขาวมีคุณสมบัติช่วยลดความอยากอาหาร (anorectic agent) ลดค่าดัชนีมวลร่างกาย (Body Mass Index – BMI) และมีความปลอดภัยสูง ที่น่าสนใจคือ ผลในการลดความอยากอาหารไม่มีผลต่อคนปกติที่ไม่ได้มีปัญหาน้ำหนักเกิน โดยในการศึกษา วัดผลหลังการใช้ 4 เดือน พบว่าการสูญเสียไขมันของสารสกัดหญ้าดอกขาวปริมาณ 3 มิลลิลิตร จากเครื่องพ่นไอ ขณะนอนหลับ จะเห็นผลตีกว่าการรับประทานหญ้าดอกขาวปริมาณ 30 มิลลิลิตร วันละ 2 ครั้ง คือ ก่อนนอนและหลังตื่นนอน แต่ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคไต เนื่องจากหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง และมีอาการไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้นได้คือ ปากแห้ง คอแห้ง



ตรีผลา

ตำรับมากคุณค่ารักษาสมดุลในร่างกาย

ตรี แปลว่า สาม ผล ลา แปลว่า ผลไม้ ตรีผลาจึงหมายถึงผลไม้ 3 อย่าง ประกอบด้วย สมอไทย (ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Terminalia chebula* Retz.) สมอพิเกา (ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Terminalia bellirica* (Gaertn.) Roxb.) และมะขามป้อม (ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Phyllanthus emblica* L.) ซึ่งเป็นตำรับยาแพทย์แผนไทยและศาสตร์อายุรเวทของอินเดีย ในทางอายุรเวตรีผลาเป็นตำรับยาที่ได้รับการ

ยอมรับว่า หากรับประทานต่อเนื่อง จะมีผลช่วยลดน้ำหนักได้ (anti-obesity drug) ปัจจุบันมีการศึกษาวิจัยหลายชิ้นที่ช่วยยืนยันสรรพคุณนี้ เช่น มีการวิจัยชิ้นหนึ่งในอินเดียที่ศึกษาการให้ตัวรับยาตระพลาในคนอ้วน ขนาดยา 100 มิลลิกรัมต่อเม็ด รับประทาน 3 เม็ด ก่อนอาหาร 3 มื้อ เป็นเวลา 3 เดือน พบว่าตระพลาสามารถลดน้ำหนักได้อย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับยาหลอก ความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (skinfold thickness) ลดลง รอบเอวและสะโพกลดลงอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ได้รับยาหลอก

นอกจากนี้ยังพบว่า ตระพلامีผลในการช่วยลดระดับโคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้ด้วย ใน การศึกษานี้ยังพบว่าตระพลาไม่มีผลเปลี่ยนแปลงความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อุณหภูมิในร่างกาย แสดงให้เห็นว่า ตระพلامีผลต่อระบบประสาทซิมพาเทติก และการทำงานของต่อมไทรอยด์ อาการข้างเคียงที่อาจพบได้จากการใช้ตระพลาคือ ห้องเสีย

เพชรสังฆาต

พิขาตริดสีดง

ชื่อพุกษศาสตร์ : *Cissus quadrangularis* L.

วงศ์ : VITACEAE

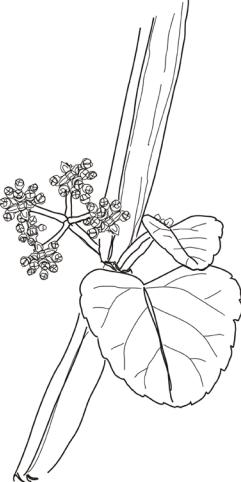
ชื่ออื่น : คำลึงทอง

เพชรสังฆาตเป็นที่รู้จักกันดีว่า มีสรรพคุณในการรักษาเรtidสีดงทารหนัก แต่ปัจจุบันมีข้อมูลวิจัยเพิ่มเติมว่าช่วยลดน้ำหนักได้อีกด้วย ในต่างประเทศมีการนำเพชรสังฆาตมาทำเป็นผลิตภัณฑ์เสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อ ผลิตภัณฑ์ของเพชรสังฆาตในผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน ยืนยันได้จากการศึกษาซึ่งทดลอง



เพชรสังฆาตมีชื่อเรียก(เป็นภาษาสันสกฤต)ในทางอายุรเวทฯ อสติสัมหริ (asthisamhari) แปลว่า “สมานกระดูก” ซึ่งบางครั้งสรรพคุณในการสมานกระดูกของเพชรสังฆาต

ใช้เพชรสังฆาตในผู้ที่เป็นโรคอ้วน โดยคัดคนที่มีดัชนีมวลกาย หรือ BMI มากกว่า 26 kg/m^2 ให้กินเพชรสังฆาตมีอัล 150 มิลลิกรัม ก่อนอาหาร วันละ 2 มื้อ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ โดยไม่มีการปรับเปลี่ยนการกินและการออกกำลังกาย พบว่าเพชรสังฆาตมีผลทำให้น้ำหนักเฉลี่ยของผู้เข้าร่วมการศึกษาลดลง 8.8% (จาก 98.92 กิโลกรัม เหลือ 90.19 กิโลกรัม) ไขมันในร่างกายลด 14.6% เส้นรอบเอวลดลง 8.6% (จาก 40 นิ้ว เหลือ 36 นิ้ว) และยังมีผลลดระดับコレสเตอรอล ไขมันตัวร้าย LDL และระดับน้ำตาลในเลือดได้ 26.69%, 20.16% และ 14.85% ตามลำดับ



ผลในการลดน้ำหนักของเพชรสังฆาตนี้ เกิดจากการที่เพชรสังฆาตมีเส้นใยสูง เมื่อกินเข้าไปจึงลดเนื้อที่ในกระเพาะอาหาร ทำให้อิ่มเร็วขึ้น และมีผลยับยั้งเอนไซม์ที่ย่อยแป้ง น้ำตาล และไขมัน (alpha amylase, glucosidase and lipase) ทำให้ลดการดูดซึมอาหาร และมีผลเพิ่มระดับชีโรโนน ทำให้ร่างกายรู้สึกอิ่ม ช่วยลดสารอักเสบ คือ C-reactive protein ที่พบในเลือดของผู้ที่มีภาวะ metabolic syndrome (กลุ่มความผิดปกติที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดซึ่งพบร่วมกันได้บ่อย ความผิดปกติตั้งกล่าวได้แก่ความผิดปกติของไขมันในเลือด ความดันโลหิต ระดับน้ำตาล) ซึ่งผลดีของเพชรสังฆาตดังกล่าว น่าจะมีประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้ในผู้ป่วยที่มีปัญหา metabolic syndrome (กลุ่มความผิดปกติที่เป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดซึ่งพบร่วมกันได้บ่อย ความผิดปกติตั้งกล่าวได้แก่ความผิดปกติของไขมันในเลือด ความดันโลหิต ระดับน้ำตาล)

แต่ไม่ว่าจะเลือกใช้สมุนไพรที่กล่าวมาแล้วนิดไหน ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักก็ยังจำเป็นต้องควบคุมอาหารควบคู่ไปด้วย เช่น ลดการรับประทานไขมันจุกจิก เครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล เช่น น้ำอัดลม ชาไข่มุก กาแฟ และต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็จะช่วยรักษาน้ำหนักตัวที่ลดลงแล้วไม่ให้กลับมาเพิ่มอีก

คำถามท้ายบท

1. ยกตัวอย่างสมุนไพรสำหรับผิวเกรียมแดด ผิวหมองคล้ำ พร้อมแนะนำการใช้
2. ยกตัวอย่างสมุนไพรสำหรับผู้ที่อ้วนลงพุง และมีอาการท้องผูก พร้อมแนะนำการใช้

เอกสารอ้างอิง

1. Evans JA, Johnson EJ. The role of phytonutrients in skin health. *Nutrients.* 2010;2:903-928. Available from: <http://www.mdpi.com/2072-6643/2/8/903/html>
2. Hiromichi Y. Appetite-suppressing agent and air-conditioning apparatus for dieting. Available from: <http://www.google.com/patents/>
3. Leelarungrayub D, Pratanaphon S, Pothongsunun P, Sriboonreung T, Yankai A, Bloomer RJ. Vernonia cinerea Less. supplementation and strenuous exercise reduce smoking rate: relation to oxidative stress status and beta-endorphin release in active smokers. *J Int Soc Sports Nutr.* 2010; 7:21. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>
4. Oben J, et al. The use of a Cissus quadrangularis formulation in the management of weight loss and metabolic syndrome. *Lipids Health Dis.* 2006.
5. Patwardhan B. AYURVEDIC TREATMENT OF OBESITY: A RANDOMISED DOUBLE-BLIND, PLACEBO-CONTROLLED CLINICAL TRIAL. Clinic, Nanal Hospital, Pune 411-004 and ‘Byramjee Jeebhoy Medical College. 1989.



- 
6. Shrikant M, Kalpana P. The effect of curcumin (turmeric) on Alzheimer's disease: An overview. *Ann Indian Acad Neurol.* 2008; 11(1): 13–19. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/>
 7. Wilhelm S, Helmut S. b-carotene and other carotenoids in protection from sunlight. *Am J Clin Nutr.* 2012; 96(suppl):1179S–84S. Available from: <http://ajcn.nutrition.org/content/96/5/1179S.full>.
 8. ภญ.ดร.สุภากรณ์ ปิติพร. 12 สูตรeasyด้วยผักและผลไม้. นิตยสารหมอชาวบ้าน. 2550 กรกฎาคม; 339. Available from: <http://www.doctor.or.th/article/detail/1260>
 9. ภญ.ดร.สุภากรณ์ ปิติพร. บันทึกของแผ่นดินเล่นที่ 5 สมุนไพรประกอบ อบ อบ นวด. กรุงเทพ: ปรัชญาการพิมพ์; 2555.
 10. วรรณวิชา บุญญาธิกันธ์ชัย, สุวี วัฒนาศุภาร, สลิดา อรุณวงศ์. การตั้งตำรับแอลกอฮอล์สารสกัดหอยดอกขาวเพื่อใช้ในการอุดบุหรี่. Available from: <http://www.pharmhcu.com/py/Project/p51225201>.

รับรู้เพื่อเท่านั้น

ภก.ภาณุไชติ ทองยัง¹
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

“แต่ที่น่ากังวลมากในขณะนี้คือ มีการลักลอบนำสารสเตียรอยด์ เข้ามาเลือปนในเครื่องดื่มสมุนไพร เพื่อหลีกเลี่ยงการตรวจจับตามกฎหมายฯ เนื่องจากกฎหมายด้านอาหาร เครื่องดื่มสมุนไพรสามารถวางจำหน่ายได้ตามสถานที่ทั่วไป จึงยากแก่การติดตามตรวจสอบ”



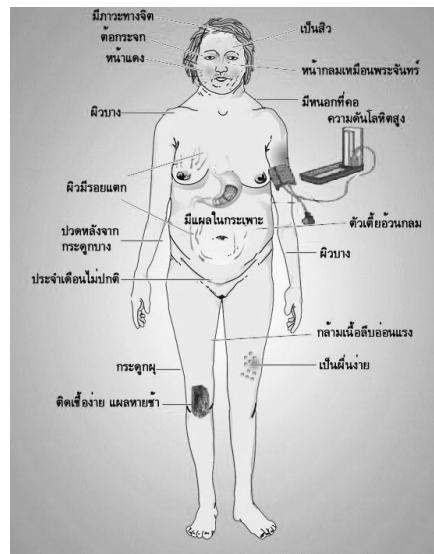
สถานการณ์ในอดีต ...

การนำสารสเตียรอยด์ไปใช้อย่างผิดๆ จะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของประชาชนมีนาน
แล้ว ในชนบทเรามักจะเห็นยาที่จัดเป็นชุดๆ มากมายหลายชนิด วางขายดิบขายดิอยู่ในหมู่บ้าน ทั้งยา
กษัยเส้น ยาประดง ยาชุดอ่อน ยาชุดเจริญอาหาร เป็นที่ติดอกติดใจของชาวบ้านถึงกับเรียกหากันไป
ทั่ว วันไหนไม่ได้กินก็มักจะมีอาการต่างๆ กำเริบขึ้นมา ส่วนใหญ่ยาชุดเหล่านี้จะมียากรุ่นสเตรียรอยด์
ผสมอยู่ด้วย เช่น Prednisolone หรือ Dexamethasone หรือบางที่ก็จะหน้าใส่ไปทั้ง 2 ตัว



การที่ผู้ผลิตที่เห็นแก่เงินสมมยากระดึงให้เป็นภัย ก็เพราะหวังผลในการรักษา เนื่องจาก มันมีสรรพคุณมากมายจนน่าทึ่ง เช่น ลดไข้ได้ทันใจ แก้ปวดเมื่อยเนื้อตัวและข้อกระดูกได้ชะงัด ใครเป็น ภูมิแพ้มีอิทธิพลที่จะดีขึ้น จนดูเหมือนว่าเป็นยาครอบจักรวาลที่ทั้งเร็วทั้งแรงทันอกหันใจผู้ใช้ แต่ในทาง กลับกัน เมื่อมีคนอนันต์ก็มีโทษทันต์ตามมา เช่น ระคายเคืองกระเพาะอาหาร จนอาจทำให้กระเพาะ อาหารเป็นแผล ทำให้กระดูกผุ ไตวาย เกิดอาการเบ้าหวาน รวมทั้งกดภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ลดลงจน ทำให้เกิดการติดเชื้อด้วยง่าย ดังนั้นยากระดึงนี้ ทางการแพทย์จึงมักจะใช้เป็นทางเลือกสุดท้ายเมื่อไม่มียา อื่นให้ใช้แทนได้ เช่น กรณีผู้ป่วยที่เป็นโรคภูมิคุ้มกันทำลาย ร่างกายตนเอง ซึ่งแพทย์จำเป็นต้องสั่งใช้ยานี้เพื่อให้ปกติ ภูมิคุ้มกันที่อันตรายให้ลดลง เป็นต้น

ในช่วงแรกที่ผู้ป่วยเริ่มใช้ยากลุ่มสเตียรอยด์ จะไม่สามารถสังเกตเห็นอาการผิดปกติได้เลย แต่เมื่อใช้ยากลุ่มนี้ติดต่อกันนานๆ อาการผิดปกติจะเริ่มปรากฏให้เห็น เช่น ใบหน้ามัน สิวขึ้น ใบหน้ากลมอวุ่นเหมือนพระจันทร์ (moon face) มีหนองที่แก้ม บริเวณด้านหลังคอจะนูนขึ้นมาคล้ายมีหงอก (buffalo hump) น้ำหนักเพิ่ม ตัวบวม

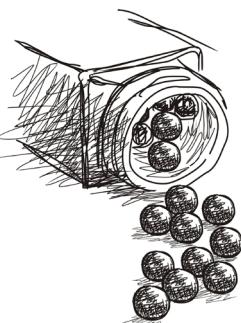


(edema) แต่เมื่อถูกตามเนื้อตัว เนื้อจะบุ้มลงไปแต่ไม่เด้งกลับคืนมา ซึ่งแสดงถึงภาวะไตเริ่มจะวาย (ทำให้มีการนำอาหารผิดปกตินี้ไปหลอกขาข่าว่าเป็นยาชุดทำให้อ้วน)

ในแต่ละปีจะมีผู้ป่วยที่รับประทานยาชุดที่มีสเตียรอยด์ผสมอยู่ จนเกิดอันตรายเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลมากมาย ทั้งๆ ที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขต่างก็ช่วยกันรณรงค์ให้ความรู้แก่ประชาชนอย่างต่อเนื่อง เพราะยากลุ่มนี้ให้ผลเร็วสามารถตอบสนองความต้องการของผู้ป่วยได้อย่างดี ยิ่งเมื่อไม่มีทางเลือกอื่นๆ ที่เหมาะสมกับวิธีชีวิตของผู้ป่วยแล้ว ต่อให้รณรงค์เท่าไรก็มักจะไม่ค่อยได้ผล

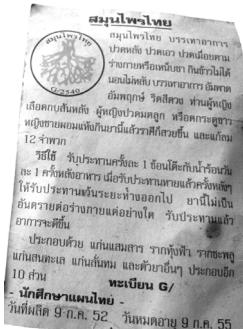
ปัญหาที่ยังคงอยู่...

ยุคต่อมาที่กระแสสมุนไพรและยาแผนโบราณ เริ่มแพร่หลายเป็นที่สนใจของประชาชนมากขึ้น มีการพัฒนาสูตรตำรับยาสมุนไพร ยาแผนโบราณ ในรูปแบบที่รับประทานได้ง่าย เช่น ยาลูกกลอน ยาผงบรรจุแคปซูล ฯลฯ เจ้าสเตียรอยด์ก็ไม่รอช้าเข้ามาเอี่ยวกับเข้าด้วย มีผู้ผลิตที่หวังกำไรหรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์บางรายนำสารสเตียรอยด์มาผสมปลอมปนในยาแผนโบราณ เมื่อผู้ป่วยนำไปใช้รักษาอาการเจ็บป่วยของตน ก็ได้ผลการรักษาที่ถูกใจ เพราะสเตียรอยด์ที่ผสมอยู่นั้นออกฤทธิ์ได้เร็วและแรงทันอกทันใจ



ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ยาลูกกลอนที่มีส่วนผสมของสารสเตียรอยด์ขายดิบขายดีจนเป็นที่ต้องการของผู้ป่วยมากขึ้น จำได้ว่าเมื่อยุคช่วงหนึ่ง เมื่อวิเคราะห์ยาลูกกลอนที่ไร ก็มักจะพบส่วนผสมของสเตียรอยด์แทบทุกรังส์ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาถึงกับต้องออกมาระบุรณรงค์เตือนประชาชนให้ระมัดระวังถึงพิษภัยของสเตียรอยด์ที่ผสมปลอมปนอยู่ในยาลูกกลอนที่ไม่มีทะเบียน ทำให้ผู้ผลิตยาลูกกลอนแผนโบราณสูตรตำรับที่ปลอมภัยถึงกับต้องสะอื้น เพราะได้รับผลกระทบไปด้วย เนื่องจากถูกハウดราเวงสงสัยว่าอาจมีส่วนผสมของสเตียรอยด์ ผู้บริโภคบางรายถึงกับเลิกซื้อยาลูกกลอนแผนโบราณไปเลย แม้จะมีการขึ้นทะเบียนยาอย่างถูกต้องก็ตาม

แต่ทำงานสเตียรอยด์ที่ปลอมปนในยาสมุนไพร หรือยาแผนโบราณ มีได้ยุติลงแค่นี้ เพราะจากประสบการณ์ที่ได้พบเห็น มีการเปลี่ยนร่างแปลงกาย ตลอดจนปรับรูปแบบวิธีการกระจายสู่ผู้บริโภค ในลักษณะต่างๆ มากมาย เช่น แฝงมาในรูปแบบของยาผงคล้ายยาหอมแผนโบราณ บางรายก็ตอกอัดเปลี่ยนรูปจากยาลูกกลอนเป็นยาเม็ดให้รู้แล้วรู้อดไปเลย หรือกระทั้งปั้นเป็นยาลูกกลอนและนำเศษทองคำเปลวมาปิดที่เม็ดยาให้ดูคลัง บางชนิดแฝงคาสามารถให้บริกรรมเพื่อปลุกศรัทธาก่อนรับประทาน หรือมีการอ้างอิงธาตุเจ้าเรือนต่างๆ มากมาย



นอกจากนี้ วิธีการจำหน่ายแบบเดิมๆ เช่น แออบซุกขายตามร้านชำ ซ่อนใต้แผงผ้าก็ถูกลบไปแล้ว เพราะผู้ขายได้พัฒนาการจำหน่ายในรูปแบบใหม่ๆ เช่น มาในรูปของรถเรือขายสินค้าต่างๆ แต่มีภาพนิ่งมาด้วย บางรายก็เข้าไปอาศัยใบบัญช่องวัดวาอาราม เริ่มจากให้ลูกศิษย์ลูกหาดรายยาพร้อมคำแนะนำให้หลวงพ่อท่องใช้ก่อน เมื่อหลวงพ่อใช้ได้ผล ท่านก็จะกล่าวเป็นพรเวชเนตรแน่น้ำยาต่อไปยังญาติโยมอีกด้วย แต่ที่ได้กว่านั้นคือ มีการใช้หน้าม้ามาประกอบการขาย ดังข้อมูลที่คุณลงท่านหนึ่งเล่าให้ฟังว่า วันหนึ่งช่วงที่ท่านขึ้นรถจะกลับหมู่บ้าน ระหว่างที่นั่งบนรถเห็นคนพุดคุยซักถามกันถึงอาการเจ็บป่วย แล้วก็เริ่มนากเข้ามาถึงยาที่รับประทาน เพื่อยกอาการป่วยที่ขาคุยกันมานั่นใกล้เคียงกับอาการเจ็บป่วยของท่าน ท่านเลยร่วมวงซักถามไปด้วย ในที่สุดคนที่คุยกันก็นำยาออมมาขายให้บนรถโดยสารเลย

สู่การระบาดอย่างแยบเนียน...

สถานการณ์การนำสารสเตียรอยด์มาปลอมปนในยาสมุนไพรหรือยาแผนโบราณนักจากมีได้ลดลงแล้ว กลับพบว่ามีรูปแบบใหม่ๆ แพร่ระบาดมากขึ้น โดยเฉพาะการนำสารสเตียรอยด์มาผสมในยาน้ำสมุนไพรแผนโบราณที่ได้รับการขึ้นทะเบียนถูกต้องตามกฎหมาย ยาเหล่านี้จะจำหน่ายในราคาที่ค่อนข้างแพง ขาดละพันกว่าบาท ทำให้ดูเป็นยาดีมีระดับ ข้อมูลที่ได้จากหลายจังหวัดปรากฏว่า ผลการตรวจเคราะห์มักจะพบการปลอมปนสารสเตียรอยด์ลงไปด้วย

แต่เมื่อเภสัชกรของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลงไประดิตตามตรวจสอบในสถานที่ผลิตดังกล่าว และเก็บตัวอย่างไปตรวจวิเคราะห์อีกครั้ง กลับไม่พบว่ามีส่วนผสมของสารสเตียรอยด์แต่อย่างใด ทั้งๆ ที่ยาเหล่านี้ เมื่อขายนอกจังหวัด (ที่เป็นแหล่งผลิต) กลับพบว่ามีสารสเตียรอยด์ผสมอยู่ เท่าที่ทราบผู้ผลิตมักจะอ้างว่าเป็นของปลอม หรือมีผู้ไม่หวังดีแอบเพิ่งจากแล้วใส่สารสเตียรอยด์ลงไป ซึ่งก็อดสงสัยไม่ได้ว่า ถ้าเป็นเช่นนั้น ในฐานะที่เป็นเจ้าของผลิตภัณฑ์และได้รับความเสียหายจนชื่อเสียงบันปี้ไปแล้ว ทำไมผู้ผลิตเหล่านี้จึงไม่ปร้องเรียนหรือแจ้งความนำสืบ นำจับ ให้รู้แล้วรู้อดไปเลย

หลักฐานจากห้องแล็บ...

จากข้อมูลผลการตรวจวิเคราะห์ยาแผนโบราณของศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 5 สมุทรสงคราม ในระหว่างปี 2548 - 2552 จำนวน 626 ตัวอย่าง พบร่วม มีการปลอมปนสารสเตียรอยด์ถึง 157 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 25.08 ของตัวอย่างทั้งหมด โดยการปลอมปนสารสเตียรอยด์ที่ตรวจพบนั้นมีลักษณะเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอันตรายมากขึ้น เช่น มีการผสมสารสเตียรอยด์ ทั้งแบบเดี่ยวและแบบผสม รวมทั้งมีการนำยาแผนปัจจุบันชนิดอื่นๆ (เช่น ยากระเพรา) การปรุงอักเสบของกระดูก ข้อและกล้ามเนื้อ ยากระเพราเบาหวาน ยากระเพราความดันโลหิตสูง) มาผสมเข้าไปอีกด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า ตัวอย่างยาที่ตรวจนั้น บางชนิดแม้เป็นยี่ห้อเดียวกันแต่กลับพบสารสเตียรอยด์ปนอยู่ในปริมาณที่ไม่เท่ากัน หรือบางครั้งก็พบการผสมสารสเตียรอยด์ต่างชนิดกันในยาที่ห้อเดียวกัน ซึ่งแสดงถึงกรรมวิธีการผลิตที่ไม่แน่นอน



เมื่อเจ้าหน้าที่ของศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 5 สมุทรสงคราม ได้นำยาที่ตรวจวิเคราะห์ และมีปริมาณของยาเหลือมากพอก็จะสามารถทดสอบหา “ปริมาณ” สารสเตียรอยด์ที่ปนอยู่ได้ ปรากฏว่าพบข้อมูลที่น่าตกใจยิ่งขึ้นอีก เพราะสารสเตียรอยด์ที่พบนั้นมีปริมาณที่สูงมาก จนอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ โดยเมื่อนำมาเทียบกับปริมาณ Prednisolone หรือ Dexamethasone ที่ขึ้นทะเบียนเป็นยาตามกฎหมาย พบร่วมแต่ละเม็ดที่ผู้ป่วยบริโภคยานั้น มีโอกาสจะได้รับสารสเตียรอยด์ในปริมาณสูง บางตัวอย่างเทียบเท่ากับยาสารสเตียรอยด์ตั้งแต่ 4 เม็ด ถึง 12 เม็ดต่อวัน จากการติดตาม

สัมภาษณ์ข้อมูลการใช้ของผู้ป่วย พบร่วมกับผู้ป่วยส่วนใหญ่จะรับประทานยาดังกล่าวติดต่อ กันเป็นเวลา นานกว่า 3 เดือนแล้ว แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยได้รับสารสเตียรอยด์ติดต่อทันในปริมาณสูงมากจนอาจก่อให้เกิดอันตรายได้



แต่ที่น่ากังวลมากในขณะนี้คือ มีการลักลอบนำสารสเตียรอยด์เข้ามาเจือปนในเครื่องดื่มสมุนไพร เพื่อหลีกเลี่ยงการตรวจจับตามกฎหมาย เนื่องจากกฎหมายด้านอาหาร เครื่องดื่มสมุนไพรสามารถจำหน่ายได้ตามสถานที่ทั่วไป จึงยากแก่การติดตามตรวจสอบ

นอกจากปัญหาสารสเตียรอยด์ที่ผสมในยาสมุนไพร ยาแผนโบราณ หรือแม้กระทั่งเครื่องดื่มสมุนไพรแล้ว เรา yang พบร่วมกับผู้ป่วยที่ผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่นๆ ที่ผลิตอย่างไม่ถูกต้อง และแพร่ระบาดในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และกลุ่มผู้บริโภคต่างๆ เช่น น้ำหมัก ยาสูตรตำรับแปลกฯ ซึ่งผลิตภัณฑ์เหล่านี้ส่วนใหญ่มักจะไม่ได้ขอนุญาตอย่างถูกต้องตามกฎหมาย และยังมีการโวยวายเรื่องสรรพคุณเกินความเป็นจริง ทำให้ผู้บริโภคหลง惚惚ยกเป็น英雄 บางรายถึงกับหยุดการรักษาตัวเอง แล้วหันมาใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้จนถึงกับเสียชีวิตมาแล้วหลายราย

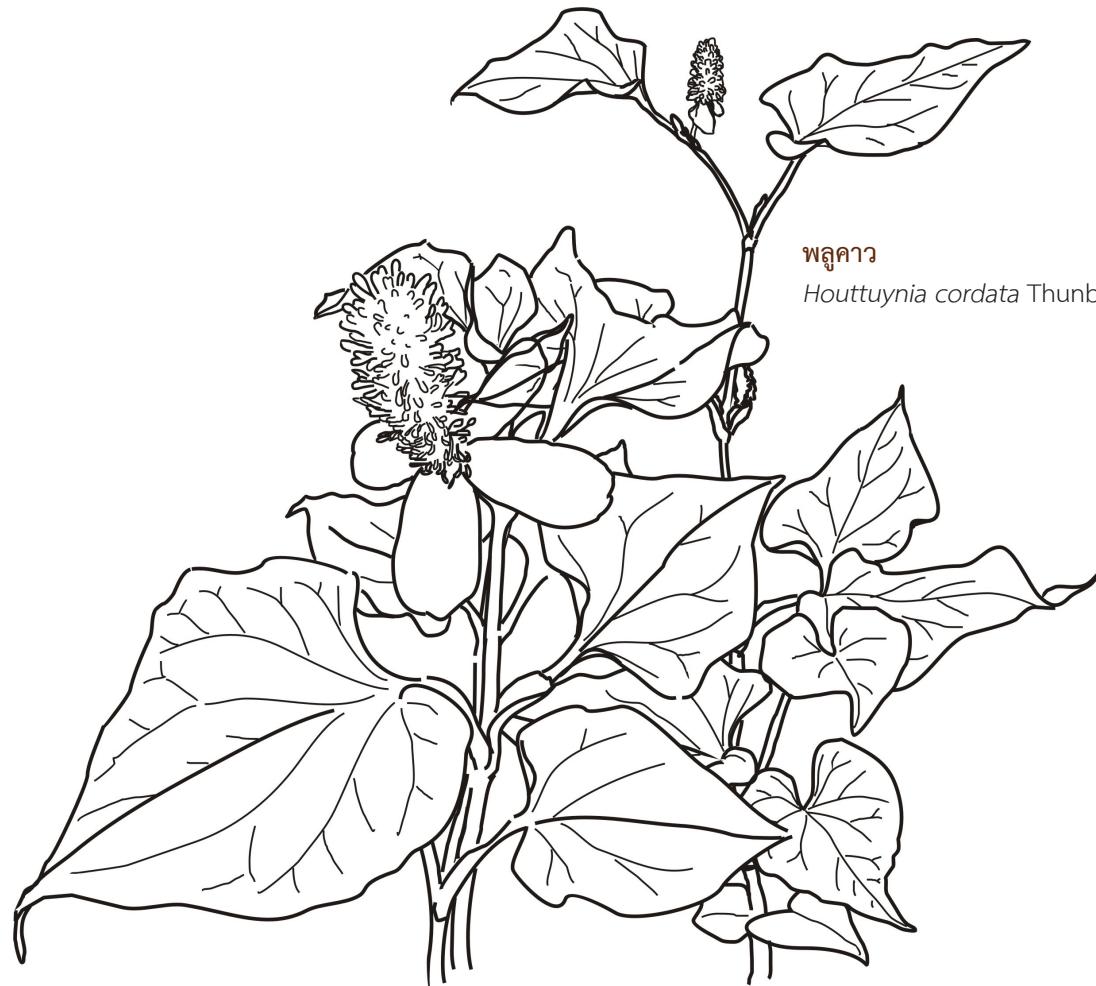
คำถามท้ายเรื่อง

- สถานการณ์การแพร่ระบาดของสารสเตียรอยด์ที่ปลอมปนในยาแผนโบราณหรือยาสมุนไพร ในพื้นที่ของท่าน (หรือที่ท่านพบเห็นจากผู้ป่วย) เป็นอย่างไรบ้าง
- ท่านมีวิธีการสังเกตได้อย่างไรว่า ยาแผนโบราณหรือยาสมุนไพรที่ผู้ป่วยใช้ อาจมีสารสเตียรอยด์ปลอมปน

เอกสารอ้างอิง

1. ภาณุโชค ทองยัง, สุนทรี ท.ชัยสัมฤทธิ์โชค, บรรณาธิการ. คู่มือนักร้อง(เรียน). กรุงเทพมหานคร: แผนงานพัฒนากลไกเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา(กพย) คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
2. ภาณุโชค ทองยัง, บรรณาธิการ. อย่าปล่อยให้สเดียรอยด์ลอยนวล. กรุงเทพมหานคร: แผนงานสร้างกลไกเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา(กพย) คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2554.
3. ภาณุโชค ทองยัง, ชุมรุ่งเภสัชชนบท, บรรณาธิการ. ทุกชั้นเหลือ เที่ยวโภชนา. กรุงเทพมหานคร: แผนงานพัฒนากลไกเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา(กพย) คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2555.





ช่วยกันเฝ้าระวัง

ภก.ภาณุไชติ ทองยัง

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

“4 ขั้นตอนง่ายๆ ในการร้องเรียน : ข้อมูลพร้อมพรroc – หลักฐาน
ครบถ้วน – เรื่องด่วนส่งทันที – อย่ารีรอช่วยบอกร่อ”



ปัจจุบันมีการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพจำนวนมากผ่านทางสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ เคเบิลทีวี หรือ สื่ออื่น ๆ โดยคาดว่าทางหรือหลอกลงว่า สามารถรักษาได้สารพัดโรค และไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ผลิตภัณฑ์เหล่านี้บางรายการไม่ได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียน บางอย่างไม่ได้รับอนุญาตให้โฆษณา การโฆษณาโดยขาดการควบคุม จะทำให้ประชาชนได้รับอันตรายจากการใช้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าว

ตรวจเช็ค 4 ข้อ ก่อนมาร้องเรียน

ในการเฝ้าระวังและตรวจสอบโฆษณาที่ไม่เหมาะสม เพื่อดำเนินการตามกฎหมาย ก่อนที่จะ ดำเนินคดี เราควรตรวจสอบข้อมูลต่างๆ ที่จะใช้เป็นหลักฐานว่า ครบถ้วนสมบูรณ์หรือไม่ เพราะถ้ามี ข้อมูลหลักฐานเพียงพอ ก็สามารถจะนำไปดำเนินการได้ทันที แต่ถ้าข้อมูลไม่ครบถ้วน ขาดข้อมูลที่ สำคัญ ก็ไม่สามารถจะดำเนินการตามกฎหมายได้ ดังนั้นจึงขอสรุป 4 ขั้นตอนง่ายๆ ที่ใช้ตรวจสอบ ความพร้อมในการร้องเรียนดังนี้

1. ข้อมูลพร้อมพรrok

ในขั้นตอนแรก ขอให้ตรวจสอบข้อมูลที่จะนำไปร้องเรียนว่า ครบถ้วนเพียงพอหรือไม่ จาก ประสบการณ์พบว่า จะต้องมีข้อมูลในเรื่องหลักๆ ดังนี้

1.1 ชื่อผู้ร้องเรียน หรือผู้บันทึกข้อมูล ตลอดจนที่อยู่หรือเบอร์โทรศัพท์ เพื่อให้ขอข้อมูลเพิ่ม เติมได้

1.2 ควรตรวจสอบหน่วยงานที่เราจะร้องเรียนให้ถูกต้อง เช่น ร้องเรียนเรื่องผลิตภัณฑ์สุขภาพ (อาหาร ยา เครื่องสำอาง ฯลฯ) ให้ร้องเรียนที่ สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (หมายเลข โทรศัพท์ 1556 หรือ แอพพลิเคชันทางโทรศัพท์มือถือ ชื่อ Oryor Smart Application) สำนักงาน สาธารณสุขจังหวัด โรงพยาบาลชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กรณีที่เป็นการโฆษณาผ่าน สื่อโทรทัศน์และวิทยุสามารถร้องเรียนไปยังสำนักงานคณะกรรมการกิจกรรมการกระจายเสียง กิจการ โทรทัศน์ และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (หมายเลขโทรศัพท์ 1200) ฯลฯ

1.3 ระบุสืบที่พับการโฆษณาและข้อมูลเกี่ยวกับสื่อดังกล่าวให้ชัดเจนที่สุด เช่น วันเวลาที่พับ

การโฆษณา พื้นที่ที่พับโฆษณา คลื่นความถี่/ช่องรายการ ชื่อสถานี ชื่อรายการ ชื่อผู้จัดรายการ

1.4 รายละเอียดข้อมูลผลิตภัณฑ์ที่โฆษณา เช่น ชื่อผลิตภัณฑ์ ถ้าทราบว่าผลิตภัณฑ์นั้นเป็นยา อาหาร เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตรายให้ระบุไปด้วย หากเป็นไปได้ให้ตรวจสอบด้วยว่าโฆษณา้นี้มีเลขที่โฆษณาผลิตภัณฑ์หรือไม่ ทั้งนี้ต้องไม่สับสนระหว่างเลขที่อนุญาตโฆษณา กับเลขทะเบียนผลิตภัณฑ์ เช่น เลขทะเบียนตำรับยา หรือเลขทะเบียนตำรับอาหาร หรือเลขที่จดแจ้งเครื่องสำอาง

1.5 รายละเอียดวิธีการโฆษณา เช่น การจัดรายการ มีผู้ดำเนินรายการ สปอตโฆษณา หรืออื่นๆ

1.6 ประเด็นที่สงสัยว่าไม่ถูกต้องหรือไม่ปลอดภัย เช่น การอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง หรือมีการรับรองสรรพคุณอย่างไม่น่าจะเป็นไปได้ ทั้งนี้สามารถทำการตรวจสอบเบื้องต้นได้เองโดยเปรียบเทียบกับข้อกฎหมายในกฎหมายยา อาหาร หรือกฎหมายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

เคล็ดลับในการแยกแยะเลขทะเบียนผลิตภัณฑ์กับเลขที่อนุญาตโฆษณาในผลิตภัณฑ์ประเภทต่างๆ

| ผลิตภัณฑ์ | เลขทะเบียนผลิตภัณฑ์ | เลขที่อนุญาตโฆษณา |
|-----------------|--|--|
| ผลิตภัณฑ์ยา | ยาแผนโบราณที่ผลิตในประเทศไทย จะมีเลขทะเบียน G .../..... ยาแผนปัจจุบันที่ผลิตในประเทศไทย จะมีเลขทะเบียน 1A .../..... หรือ 2A .../..... Reg.No.2A599/39 | หากเป็นเลขที่ G 101/29 ขนาดบรรจุ 320 มลลิลิตร หากเป็นเลขที่ 1A หรือ 2A ตามที่ระบุ บก.ก.๒๐๘๐/๒๕๕๖ บก.ก.๒๐๘๐/๒๕๕๖ บก.ก.๒๐๘๐/๒๕๕๖ บก.ก.๒๐๘๐/๒๕๕๖ |
| ผลิตภัณฑ์อาหาร | อาหาร จะมีเลขสารบบ 13 หลัก เช่น xx-x-xxxxxx-x-xxxx | อาหารที่ได้รับอนุญาตโฆษณา จะมีเลขที่โฆษณาระบุ ขอ .../.... บก.ก.๓๓๕๘/๒๕๕๕ ขอ ๓๓๕๘/๒๕๕๕ |
| เครื่องมือแพทย์ | เครื่องมือแพทย์ที่มีเลขทะเบียน ได้แก่ ถุงยางอนามัย ถุงมือยางสำหรับศัลศรี ชุดตรวจเชื้อเอชไอวี คอนแทคเลนส์ | เครื่องมือแพทย์ที่ได้รับอนุญาตโฆษณา ก กก. 10500 จะมีเลขที่โฆษณาระบุ ขอ .../.... ก กก. ๑๐๕๐๐ ขอ ๖๘๖/๒๕๕๓ |
| เครื่องสำอาง | เครื่องสำอาง จะเลขที่จดแจ้ง 10 หลัก xx-x-xxxxxx | เครื่องสำอางจะไม่มีเลขที่โฆษณา เนื่องจากกฎหมายกำหนดว่า สามารถทำการโฆษณาได้โดยไม่ต้องขออนุญาต |



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กำหนดให้มีเครื่องหมาย อย. (✓) เฉพาะในผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องมือแพทย์ที่ต้องมีใบอนุญาต และวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนบางประเภท เท่านั้น ส่วนผลิตภัณฑ์ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ที่ต้องแจ้งรายละเอียด วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนบางประเภท ไม่ต้องมีเครื่องหมาย อย. (✗)

หากมีสัญลักษณ์เครื่องหมาย อย. (✓) ประปนกับสัญลักษณ์ของผลิตภัณฑ์อื่น อาจสันนิษฐานໄວ่งก่อนว่า ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวเป็นผลิตภัณฑ์ปลอมหรือไม่ถูกต้องตามกฎหมายได้

นอกจากนี้ เครื่องหมาย อย. (✓) ไม่ได้ปงบอกว่าผลิตภัณฑ์นั้นผ่านการรับรองโฆษณา ถูกต้องตามกฎหมายด้วย

ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีเครื่องหมาย อย. ได้แก่

ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ 'มีเครื่องหมาย อย.'



ผลิตภัณฑ์อาหาร

แสดง

✓ xx-x-xxxx-x-xxx

"เลขสารบบอาหาร"
ตัวเลข 13 หลักเบบเลข

สำหรับสิ่งที่อาหารและรูป
ที่บรรจุในอาหารและรับประทาน
ไม่ได้เป็นอาหารที่ต้องออกสูบ อย.
แต่ไม่สามารถยืนยันได้
โดยสถานที่แสดงตัวตนผ่าน
หลักเกณฑ์



เครื่องมือแพทย์ที่ต้องมีใบอนุญาต

✓ พ.99 / 2550

พ. หมายถึง ผลิต

✓ พ.99 / 2550

พ. หมายถึง นำเข้า

ได้แก่ ถุงยางอนามัย,
ถุงมือยางสำหรับคลินิก,
ชุดตรวจเชื้อ HIV ,
คอมเพกเลนซ์



วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

ต้องมีสีเหลืองเข้มในกรอบ
เครื่องหมาย อย.

✓ วอส.99 / 2550

เช่น ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำแพง
ไอล์แลน, ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด
ในครัวเรือน, ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด
ความสะอาดผ้า

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมาย อ.ย. (V) และมีเลขสารบบ 13 หลัก บ่งบอกว่าเป็นผลิตภัณฑ์อาหารไม่ได้เป็นผลิตภัณฑ์ยา (เพราะผลิตภัณฑ์ยาไม่ได้กำหนดให้ใช้เครื่องหมาย อ.ย.) จึงไม่สามารถโฆษณาสรรพคุณของผลิตภัณฑ์ว่าสามารถป้องกัน บำบัด บรรเทา รักษาโรคได้ ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่มีเครื่องหมาย อ.ย. ได้แก่

ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ ‘ไม่มีเครื่องหมาย อ.ย.’



ผลิตภัณฑ์ยา

แสดง
“เลขทะเบียนตัวอักษรยา”
IA 12/35

หมายถึง
ยาแผนปัจจุบันสําหรับมนุษย์
ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ใช่ยา
มีตัวยาทางการแพทย์ซึ่งต้องเดิน
ลักษณะยา: เบย์ที่ 12
ได้รับการขึ้นทะเบียนในปี พ.ศ.
2535



เครื่องสำอาง

แสดง
“เลขที่ใบรับจัง”
xx-x-xxxxxx

ตัวเลข 10 หลักบนฉลาก

เครื่องวัดนิวแพกเกจที่ต้อง^{แจ้งรายการลงทะเบียน}

ต้องมี “เลขที่ใบรับจัง”
ใต้แก่
เครื่องที่ใช้เพื่อวิเคราะห์ผลทางเคมี,
เครื่องตรวจวัดระดับออกซิเจนใน
ร่างกาย ,ค่าเมตาบอลิกส์ใน
เครื่องวัดนิวแพกเกจที่ไป

ไม่ต้องมีเครื่องหมาย อ.ย.
หรือเลขที่ใบรับจัง
ยังคงใช้เดิม
เครื่องตรวจความตันโลหิต

วัตถุอันตรายที่ใช้
ในบ้านเรือน

แสดงกันที่ไม่ห้ามใช้
เครื่องหมาย อ.ย. และต้องมี
“เลขที่รับจัง”

ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ที่ล้างจาน
ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผ้า
ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดส้วม
ฟางบัง
เครื่องซักอบกวนตากดูดฯ
ที่มีสารที่ อ.ย. ห้าม用

ภาพจาก : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. ไขข้อข้องใจ เครื่องหมาย อ.ย. บนฉลากผลิตภัณฑ์ สุขภาพ. ประชาชาติธุรกิจ ฉบับวันที่ 2-4 ธันวาคม พ.ศ.2556 หน้า 5



2. หลักฐานครอบคลุม

นอกจากข้อมูลที่ครบถ้วนแล้ว หากมีพยานหลักฐานชัดเจน จะทำให้การดำเนินการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้กระทำผิดไม่สามารถอ้างว่าไม่เกี่ยวข้องได้ พยานหลักฐานเป็นต้นที่ควรรวบรวมให้ได้ เช่น

พยานเอกสาร ผลิตภัณฑ์ที่โฆษณาเมื่อเอกสาร ใบปลิว แผ่นพับ ประกอบการโฆษณาด้วยหรือไม่

พยานบุคคล นอกจากตัวผู้ร้องเรียนแล้ว มีบุคคลใดที่รับรู้หรือเห็นเหตุการณ์การโฆษณาที่ไม่ถูกต้องอีก

พยานวัตถุ ตัวอย่างผลิตภัณฑ์สินค้าที่ทำการโฆษณา

เคล็ดลับจับโกหก

สื่อแต่ละประเภทจะมีวิธีการโฆษณาที่แตกต่างกัน ดังนั้นการรวบรวมเอกสารหลักฐานจึงควรให้สอดคล้องกับสื่อแต่ละประเภท เช่น

คลื่นวิทยุ

๑. ข้อมูลไฟล์เสียงในช่วงที่โฆษณา ในรูปแบบดิจิตอลหรือเทปแม่เหล็ก

๒. ข้อความที่ถอดจากสปอตโฆษณาแล้ว (ถ้าสามารถถอดเทปและพิมพ์ออกมาเป็นตัวอักษรได้)

สื่อสิ่งพิมพ์

๑. สื่อสิ่งพิมพ์ที่ครบถ้วน เช่น ทั้งฉบับ ทั้งแผ่น

แผ่นป้ายการโฆษณา/รถแห่ประชาสัมพันธ์

๑. ภาพถ่ายแผ่นป้ายโฆษณารูปแบบดิจิตอล ถ้าพิมพ์ออกมาเป็นภาพควรเป็นภาพสี

๒. แผนที่ ระบุตั้งที่ของแผ่นป้ายโฆษณา หากเป็นรถเรือโฆษณา ให้ระบุเลขทะเบียนรถ



เอกสารแนบผลิตภัณฑ์

๑. เอกสารกำกับยา หรือเอกสารกำกับผลิตภัณฑ์
๒. เอกสารโฆษณาอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

ขายตรง

ไม่แนะนำให้เก็บหลักฐาน ควรแจ้งเจ้าหน้าที่เพื่อออกใบดำเนินการในวันเวลาที่มีการขายตรง

3. เรื่องด่วนส่งทันที

ควรรับส่งเรื่องร้องเรียนให้กับเจ้าหน้าที่ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบโดยเร็วที่สุด เพื่อป้องกันการเปลี่ยนแปลงข้อมูลโฆษณา แนะนำว่าไม่ควรเกิน 7 วัน

โดยทั่วไปแล้ว เราสามารถส่งข้อมูลร้องเรียนการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ถูกต้องไปยังหน่วยงานสาธารณสุขได้ในทุกรอบดับ (แต่ในบางจังหวัดหรือในบางพื้นที่ หน่วยงานสาธารณสุขอาจมีการจัดระบบการคุ้มครองผู้บริโภคที่แตกต่างกัน ทำให้การรับเรื่องร้องทุกข้ออาจแตกต่างกันไปบ้าง)

ทั้งนี้สามารถร้องเรียนโดยตรงได้ที่หน่วยงานในแต่ละพื้นที่ ดังนี้

| | |
|---------------------|---|
| ระดับชุมชน หมู่บ้าน | บางแห่งอาจมีศูนย์ประสานงาน/ศูนย์รับเรื่องร้องเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพและโฆษณา |
| ระดับตำบล | โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล |
| ระดับอำเภอ | ฝ่ายเภสัชกรรม รพ.ชุมชน รพ.ทั่วไป รพ.ศูนย์ สำนักงานสาธารณสุข อำเภอ |
| ระดับจังหวัด | กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคฯ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด |
| ส่วนกลาง | สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (หมายเลขโทรศัพท์ 1556) สำนักงานคณะกรรมการกิจการกระจายเสียง กิจการโทรทัศน์ |

และกิจกรรมโตรคณacademicแห่งชาติ (หมายเลขโทรศัพท์1200)

นอกจากนี้ สามารถร้องเรียนได้ทาง Oryor Smart Application หรือผ่านทางเว็บไซต์ศูนย์เฝ้าระวังและรับเรื่องร้องเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ที่ http://newsser.fda.moph.go.th/hpsc/frontend/theme/online_regis.php

เคล็ดลับการเตรียมแฟ้มเพื่อร้องเรียน

การร้องเรียนต่อหน่วยงานจะต้องให้ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. ชื่อ ที่อยู่ และหมายเลขโทรศัพท์ หรืออีเมลที่ติดต่อได้
2. สำเนาบัตรประชาชน
3. ชื่อและที่อยู่ หรือที่ตั้งของผู้ประกอบกิจการสถานีวิทยุหรือโทรทัศน์ที่จะร้องเรียน
4. ข้อเท็จจริงหรือการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการร้องเรียน
5. พยานเอกสารและหลักฐานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง
6. ความประสงค์ที่จะให้คร ดำเนินการอะไร
7. ลายมือชื่อ (ในกรณีส่งหนังสือร้องเรียน)

4. ข่ายกันบอกต่อ

ในเบื้องต้น หากทราบแน่ชัดว่าโฆษณาชิ้นนั้นไม่ถูกต้องอย่างแน่นอน เราชาระแจ้งให้คุณในชุมชนนั้นทราบโดยด่วนที่สุด แต่ถ้าไม่มั่นใจ อาจสอบถามกับเจ้าหน้าที่ให้แน่ใจว่าโฆษณาชิ้นนั้นไม่ถูกต้องหรือไม่ปลอดภัยอย่างไร หลังจากนั้นควรรีบแจ้งให้คุณในชุมชนทราบผ่านช่องทางหรือวิธีการต่างๆ เช่น แจ้งในการประชุมของชุมชน วัด โรงเรียน แจ้งผ่านหอกระจายข่าว หรือแจ้งในช่วงการจัดทำประชาคม การแกลงข่าว ฯลฯ

ในกรณีที่ไม่มั่นใจ หรือกังวลว่าอาจถูกผู้กระทำผิดฟ้องกลับ หรือมีปัญหาในชุมชน ควรประสานงานให้เจ้าหน้าที่เป็นผู้กระจายข่าวออกจากหน่วยงานราชการก็ได้

คำถามท้ายเรื่อง

1. ท่านสามารถตรวจสอบข้อมูลว่าผลิตภัณฑ์ใดมีการปломปนสารสเตียรอยด์ได้จากที่ได้บ้าง
2. ท่านใช้วิธีการอย่างใดบ้างในการเฝ้าระวังมิให้สารสเตียรอยด์ที่ปломปนในยาแผนโบราณ หรือยาสมุนไพร แพร่ระบาดในพื้นที่ของท่าน

เอกสารอ้างอิง

1. ภาณุโชค ทองยัง, สุนทรี ท.ชัยสัมฤทธิ์โชค, บรรณาธิการ. คู่มือนักร้อง(เรียน). กรุงเทพมหานคร: แผนงานพัฒนาがらไก่เฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา(กพย) คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
2. ภาณุโชค ทองยัง, บรรณาธิการ. อย่าปล่อยให้สเตียรอยด์ลอบยนวด. กรุงเทพมหานคร: แผนงานสร้างกลไกเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา(กพย) คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2554.
3. ภาณุโชค ทองยัง, ชุมรุ่งเภสัชชานบท, บรรณาธิการ. ทุกชั้นเหลือ เหลือใจ. กรุงเทพมหานคร: แผนงานพัฒนาがらไก่เฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา(กพย) คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2555.



គ្រឿងសំណង់ សម្បាពក្រុងការប្រើប្រាស់

ពិម័ព្ទគ្រឿង រៀងរាល់ កញ្ចប់ 2558

ចំនួន 2,500 លេខ

សង្គមតិចសិទ្ធិ

ISBN : 978-616-11-2510-3

បរណាផិករាង

ភក.ភាណុធជី ទុងយ៉ាង

ជូនិយបរណាផិករាង

ភក.ធម្មុរាង ឱវនុធម្មុរាង

ភក.វិទ្យារាង ឬនុធម្មុរាង

ចំណាំ

សភាខេត្តក្រុងរាង

សង្គមសុំដាក់

មហាវិទ្យាល័យបាសាអាហងក្រឹង (ចំនួន 100,000 បាន)

សង្គមសុំដាក់

មូលនិធីរៀងរាល់ក្រុងរាង និងរាងធម្មុរាង នៃប្រទេសកម្ពុជា

រាជរដ្ឋាភិបាល និង សាធារណរដ្ឋបាល

ពិម័ព្ទ

ប្រិយ័ត្ត ព្រមទាំងការពិម័ព្ទ ជាកំណែ

3769/52-54 ព្រែកនកកំណែ សាធារណរដ្ឋបាល រាជរដ្ឋាភិបាល

ខេត្តបានកែវ ក្រុងរាង 10120

អ្នកបង្កើត

ភក.រស. (ពិម័ព្ទ) កិត្តិ ពិកសុំនិងប្រើប្រាស់

ជូនិយបរណាខេត្តក្រុងរាង

ភក.ធម្មុរាង ឱវនុធម្មុរាង

គោលការណ៍រាជរដ្ឋបាល

រៀងរាល់ក្រុងរាង និងរាងធម្មុរាង

ជូនិយបរណាខេត្តក្រុងរាង

ភក.ភាណុធជី ទុងយ៉ាង

ភក.ធម្មុរាង ឱវនុធម្មុរាង

ភក.ធម្មុរាង ឱវនុធម្មុរាង

ភក.ធម្មុរាង ឱវនុធម្មុរាង

ភក.ភាណុធជី ទុងយ៉ាង

គោលការណ៍រាជរដ្ឋបាល

ស្ថិតិ វិរិយុទ្ធសាស្ត្រ

វិជ្ជិមិ សេវិ

ិចិត្តិ ិចិត្តិធម្មុរាង

ជូនិយបរណាខេត្តក្រុងរាង

ជូនិយបរណាខេត្តក្រុងរាង

នរោត្ត សុខិរិយ

វរី វារីធម្មុរាង