

คู่มือเภสัชกรรมสมุนไพร เล่มที่ ๑



เรื่องน่ารู้ ก้าวสู่บทบาทเภสัชกรรมสมุนไพร



คำนำ




สถานการณ์การกลับมาสู่ธรรมชาติอีกครั้งหนึ่งในประชาคมโลก ทำให้ความต้องการใช้ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติโดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เช่น ยา เครื่องสำอาง อาหารเพื่อสุขภาพ และอื่นๆ เพิ่มขึ้นเป็นอย่างมาก

งานวิจัยนานาชาติหลายชิ้นมีความสอดคล้องกันว่า ผู้บริโภคผลิตภัณฑ์ธรรมชาติหรือบริการทางการแพทย์แบบองค์รวม มักจะเป็นผู้มีการศึกษาดี มีฐานะปานกลางขึ้นไป มักเป็นเพศหญิง วัยกลางคน ซึ่งเป็นผู้ที่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวอย่างมีความปลอดภัยสูง ต้องการสินค้าและบริการที่มีคุณภาพ และมีข้อมูลเพียงพอ ความต้องการของผู้บริโภคดังกล่าวนี้ทำให้ผู้ผลิต ผู้พัฒนาผลิตภัณฑ์ ผู้ให้บริการ ผู้กำกับดูแลผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ ต้องตระหนักและพัฒนามาตรฐานการทำงานของตนให้สูงขึ้น

ในประเทศไทยเป็นที่น่าวิตกว่า ความต้องการใช้ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติจากสมุนไพรที่กำลังได้รับอิทธิพลจากกระแสโลกที่เพิ่มมากขึ้น ทำให้คุณภาพกับมาตรฐานต่างๆ ถูกละเลย ทั้งจากการลดบทบาทของเภสัชกรในกระบวนการต่างๆ ตามกฎหมาย รวมถึงความสามารถของเภสัชกรในการ





ให้ความรู้ ให้คำปรึกษา การติดตามผลการใช้ผลิตภัณฑ์ลดลง และขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง อันมีเหตุมาจากการขาดข้อมูลที่ไม่เพียงพอ ขาดการติดตามข่าวสารความเปลี่ยนแปลงทางวิชาการของผลิตภัณฑ์สมุนไพรจากธรรมชาติ

มหาวิทยาลัยพะเยาตระหนักถึงความสำคัญของบทบาทเภสัชกรต่อการพัฒนาและการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรจากธรรมชาติเป็นอย่างดี เนื่องจากตั้งอยู่ในชุมชนที่ประชาชนมีการใช้ยาจากสมุนไพร อย่างกว้างขวาง จึงมีความยินดีที่จะให้ความร่วมมือกับสภาเภสัชกรรมในการที่จะจัดพิมพ์หนังสือ “สมุนไพรไม่ใช่ยาขม” นี้ และหวังว่าหนังสือนี้จะเป็นประโยชน์ต่อทั้งเภสัชกร และประชาชนทั่วไปที่หันมาสนใจการใช้ผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองและผู้ป่วย



(เภสัชกร ศาสตราจารย์พิเศษ ดร.มณฑล สงวนเสริมศรี)

อธิการบดีมหาวิทยาลัยพะเยา

สารบัญ

ยาสมุนไพรร ภูมิปัญญาไทยแต่บรรพกาล	7
ยาดีใกล้ตัว	15
สมุนไพรมัใช้อยาขม เข้าใจและเลือกใชัให้เป็น	21
กินอาหารเป็นยา	27
รักษัไทย ใชัยาไทย	53
ความงามจากธรรมชาติ	61
รับรู้เพื่อเท่าทัน	79
ช่วยกันเฝ้าระวัง	87





บัวบก

Centella asiatica (L.) Urb.

ยาสมุนไพร ภูมิปัญญาไทยแต่บรรพกาล

ภญ.ผกากรอง ขวัญข้าว

รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร

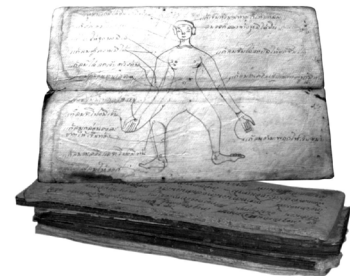
“คนไทยก็มีความชาญฉลาดที่นำการแพทย์อายุรเวท มาผสมผสาน
กับองค์ความรู้การแพทย์พื้นถิ่น แล้วปรับให้เหมาะกับภูมิอากาศ และ
ทรัพยากรที่หาได้ ก่อเกิดเป็นการแพทย์แผนไทยและตำรับยาไทยที่มี
เอกลักษณ์เฉพาะตัว”





องค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทยนั้นนับเป็นภูมิปัญญาของคนไทย ในสมัยโบราณก่อนที่การแพทย์แผนตะวันตกจะเข้ามา บรรพบุรุษของเราเมื่อเจ็บไข้ได้ป่วย ก็อาศัยสมุนไพร (พืช สัตว์ และแร่ธาตุ) ที่หาได้ง่ายในธรรมชาติเพื่อบรรเทาอาการหรือโรค เมื่อมีการใช้อยู่บ่อยๆ เป็นประจำ ก็สะสมจนกลายเป็นชุดประสบการณ์ความรู้ มีการบันทึกไว้บนหิน บนใบไม้ บนกระดากให้คนรุ่นต่อมาได้ศึกษาและใช้ดูแลสุขภาพ ไม่เฉพาะประเทศไทยเท่านั้น นานาประเทศก็มีการแพทย์แผนดั้งเดิมของตนเอง อาทิ ประเทศจีนก็มีการแพทย์แผนจีน ประเทศอินเดียมีอายุรเวท ที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก แม้แต่ประเทศในตะวันตกก็มีการใช้สมุนไพรอย่างแพร่หลาย สมุนไพรหลายชนิดเป็นวัตถุดิบตั้งต้นในการพัฒนายาแผนปัจจุบัน เช่น ยาดิจ็อกซิน (digoxin) พัฒนาจากสารสกัดจากใบของ foxglove [*Digitalis purpurea*] หรือยา vincristine และ vinblastine พัฒนาจากสารสกัดต้นแพงพวยฝรั่ง [*Catharanthus roseus* (L.) G.Don] ทั้งต้น ดังนั้นยาจากสมุนไพรจึงไม่ใช่เรื่องแปลกใหม่ หากแต่เป็นความรู้ที่ได้รับใช้มวลมนุษยชาติมาช้านาน

ประเทศไทยมีภูมิอากาศที่เหมาะสมต่อการเจริญงอกงามของพืชนานาชนิด โดยเฉพาะพืชสมุนไพรมีอยู่มากมาย จากการประมาณเบื้องต้นน่าจะมีอยู่นับแสนชนิด ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และจากการเพาะปลูก สมุนไพรหลายชนิดถูกนำมาใช้เป็นยากลางบ้าน ยาแผนโบราณ และมีจำนวนหนึ่งซึ่งแม้จะไม่มากที่ถูกนำไปพัฒนาเป็นยาแผนปัจจุบัน การใช้สมุนไพรมันเป็นส่วนสำคัญของการแพทย์แผนไทย แม้จะไม่อาจจะระบุได้ว่า การแพทย์แผนไทยเกิดขึ้นมานานเท่าใดแล้ว แต่นักประวัติศาสตร์จำนวนหนึ่งสันนิษฐานว่าการแพทย์แผนไทยน่าจะได้รับอิทธิพลจากอายุรเวทของอินเดีย ซึ่งเข้ามาพร้อมกับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา หากแต่คนไทยก็มีความชาญฉลาดที่นำการแพทย์อายุรเวท มาผสมผสานกับองค์ความรู้การแพทย์พื้นถิ่น แล้วปรับให้เหมาะกับภูมิอากาศและทรัพยากรที่หาได้ ก่อเกิดเป็นการแพทย์แผนไทยและตำรับยาไทยที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว





ตำรับยาหอมนับเป็นตัวอย่างยาที่เป็นเอกลักษณ์ของคนไทย เพราะยาหอมมีทั้งสมุนไพรไทย จีน และแขกอยู่ในตำรับเดียวกัน ใช้แก้อาการความเจ็บป่วยเกี่ยวกับลม ใช้กินก็ได้ สูดดม หรือทาาก็ดี คงไม่มีใครปฏิเสธว่าหลังจากกินยาหอมไปแล้วจะสดชื่นและกระปรี้กระเปร่าอย่างที่ไม่มียาอื่นมาเทียบได้ การที่เรายังคงมี



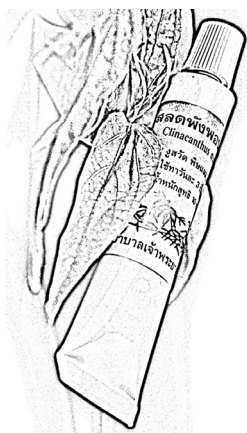
ตำรับยาหอมใช้มาจนถึงปัจจุบันต้องยกความดีให้กับปู่ย่าตายายของเราที่สามารถคิดค้นปรุงยาให้มีรสชาติหอมละมุน รวมทั้งจดบันทึกและใช้สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน ทำให้ภูมิความรู้ในการใช้ยาชนิดนี้ไม่สูญหายไป

การแพทย์แผนไทยมีประวัติความเป็นมายาวนาน ในปี พ.ศ. 1800 ตรงกับสมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราช นับเป็นยุคทองของสมุนไพรไทย เพราะพระองค์ทรงมีสวนป่าสมุนไพรที่ใหญ่โตมาก มีเนื้อที่หลายร้อยไร่ อยู่บนยอดเขาศรีมาศ อ.ศรีมาศ จ.สุโขทัย ซึ่งปัจจุบันยังคงได้รับการอนุรักษ์ไว้เป็นป่าสงวนเพื่อเป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าของผู้ที่สนใจ

ในรัชกาลของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงเห็นว่าสมุนไพรเป็นทั้งยาและอาหารที่อยู่คู่คนไทยมาช้านาน มีการส่งเสริมให้คนไทยรู้จักนำสมุนไพรมาใช้ดูแลสุขภาพเบื้องต้นเหมือนสมัยก่อน เช่น เมื่อมีอาการหวัด ก็นำหอมแดง ตะไคร้ ข่า มาต้มน้ำ สูดเอาไอ หรือต้มน้ำอาบช่วยลดน้ำมูก แก้คัดจมูก โดยไม่ต้องพึ่งยาแผนปัจจุบัน เมื่อถูกน้ำร้อนลวกไฟไหม้ ก็ตัดใบว่านหางจระเข้มาล้างทำความสะอาด ปอกเปลือกและแปะไว้บนผิวหนังบริเวณที่เป็นแผล นอกจากสุขภาพจะแข็งแรงแล้ว ยังลดรายจ่ายด้านยาของครอบครัวและของชาติอีกด้วย ทรงมีพระมหากรุณาธิคุณโปรดเกล้าฯ ให้ดำเนินโครงการศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อนอันเนื่องมาจากพระราชดำริขึ้นในปี พ.ศ. 2522



เพื่อให้เป็นแหล่งเรียนรู้ของประชาชน โดยทรงมีพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีการรวบรวมศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสมุนไพรในทุกๆ ด้าน ได้แก่ การศึกษาทางชีววิทยา การแพทย์ การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม จนเกิดโครงการพระราชดำริสวนป่าสมุนไพรขึ้นมากมายหลายแห่ง



จากพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ได้มีส่วนกระตุ้นให้หน่วยงานต่างๆ ทำการศึกษาวิจัยด้านสมุนไพรอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการพัฒนาจากสมุนไพรเพื่อใช้ทดแทนยาแผนปัจจุบันในระบบบริการสุขภาพ เช่น ครีมพญายอใช้ทดแทนอะไซโคลเวียร์ครีม (Acyclovir Cream) ยาแคปซูลขมิ้นชันใช้ทดแทนยากลุ่มแก้ท้องอืดเฟ้อ ยาแคปซูลเพชรสังฆาตทดแทนยาไดออสมิน (Di-osmin) นอกจากการใช้ทดแทนแล้ว ยาจากสมุนไพรยังช่วยส่งเสริมการรักษาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่น การใช้ฟ้าทะลายโจรแก้หวัดช่วยลดการใช้ยาปฏิชีวนะ การใช้รางจืดแก้พิษสามารถลดปริมาณยาฆ่าแมลงในกระแสเลือดได้ เป็นต้น

นอกจากประโยชน์ทางยาแล้ว สมุนไพรยังถูกนำมาพัฒนาเป็นอาหารสุขภาพและเครื่องสำอาง สมุนไพรเป็นส่วนผสมหลักในอาหารไทยที่จะขาดไม่ได้เลยทีเดียว ในทฤษฎีการแพทย์แผนไทยนั้นให้ความสำคัญกับความสมดุลของธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ หากเราเลือกรับประทานอาหารและสมุนไพรให้เหมาะสม (ซึ่งแต่ละชนิดมีส่วนผสมของธาตุทั้งสี่ในสัดส่วนที่แตกต่างกัน) ก็สามารถจะปรับธาตุที่บกพร่องให้กลับคืนสู่สมดุลได้ นอกจากนี้การวิจัยสมัยใหม่ยังชี้ให้เห็นถึงประโยชน์ของการรับประทานสมุนไพรในแง่ของการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค จึงทำให้ตลาดอาหารสมุนไพรอาหารทางเลือก และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เติบโตแบบก้าวกระโดด

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

มีมูลค่าการตลาดเพียง 283 ล้านบาท สมนไพรหลายชนิดที่มีการใช้ตามองค์ความรู้การแพทย์แผนไทยถูกนำไปพัฒนาต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เช่น ตรีผลา (ประกอบด้วยมะขามป้อม สมอไทย และสมอพิเภก) มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ (anti-oxidant) ซึ่งเป็นสาเหตุการเจ็บป่วยในโรคเรื้อรังหลายชนิด น้ำลูกยอมีฤทธิ์เพิ่มภูมิคุ้มกัน (Immunomodulation) เป็นต้น ในเครื่องสำอาง มีการนำสมุนไพรมานำไปใช้เป็นส่วนผสมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในผลิตภัณฑ์อย่างกว้างขวาง เช่น บัวบก หรือ ส่วนประกอบในเครื่องสำอางที่จะระบุว่า Centella essence ซึ่งช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน ช่วยให้ผิวมีความยืดหยุ่น (elasticity) มะหาดซึ่งช่วยยับยั้งการรวมตัวของเม็ดสีเมลานิน เป็นต้น



ในสองสามทศวรรษที่ผ่านมา ประเทศไทยได้ให้ความสำคัญกับการใช้และพัฒนาจากสมุนไพรรโดยรัฐบาลแทบทุกชุดประกาศให้การพัฒนายาและผลิตภัณฑ์สมุนไพรมเป็นนโยบายเพื่อการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและส่งเสริมการดูแลสุขภาพของประชาชน จึงทำให้มีการดำเนินงานพัฒนาสมุนไพรรอย่างต่อเนื่อง มีการผลิตและใช้จากสมุนไพรรในโรงพยาบาลหลายแห่ง เช่น โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร โรงพยาบาลวังน้ำเย็น โรงพยาบาลอุ้มทอง โรงพยาบาลกาบเชิง มีการศึกษาและวิจัยยาจากสมุนไพรรอย่างครบวงจร ตั้งแต่การปลูก การเก็บเกี่ยว การผลิต และการใช้ ซึ่งการพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ด้านสมุนไพรรนี้จะทำให้เกิดความได้เปรียบในการแข่งขัน (competitive advantage) กับต่างประเทศ

การพัฒนายาและผลิตภัณฑ์สมุนไพรรเป็นการเพิ่มมูลค่าให้ทั้งห่วงโซ่การผลิต ตั้งแต่เกษตรกรผู้ผลิต (รวมทั้งแรงงานที่ผู้ผลิตจ้าง) ผู้ขาย/ผู้จำหน่าย และผู้บริโภค และใช้วัตถุดิบในประเทศเป็นส่วนใหญ่ ต่างจากอุตสาหกรรมจำนวนมากที่ต้องนำเข้าวัตถุดิบและเทคโนโลยีราคาแพงจากต่างประเทศ ตัวอย่าง เช่น ยาแก้ไอมะขามป้อม ในต้นทุน 100 บาท มีต้นทุนวัตถุดิบที่นำเข้าเพียง 5 บาท หรือ ร้อยละ 5 ที่เหลืออีก 95 บาท เป็นเงินที่หมุนเวียนอยู่ภายในประเทศและช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจโดยรวม

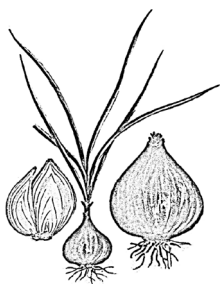




กล่าวโดยสรุป การส่งเสริมให้มีการใช้ยาจากสมุนไพรนั้น ไม่ได้มีเป้าหมายเพียงแค่การอนุรักษ์วิธีการดูแลสุขภาพของบรรพบุรุษไว้เท่านั้น แต่มีคุณประโยชน์อย่างมหาศาลใน 3 ด้าน คือ

1. ด้านเศรษฐศาสตร์ การแพทย์แผนไทยและการใช้ยาจากสมุนไพรนับเป็นอัตลักษณ์ของคนไทยที่แตกต่างจากวิธีการดูแลสุขภาพของชาติอื่นๆ การดูแลผู้รับบริการด้วยการแพทย์แผนไทยจะช่วยลดภาระการดูแลผู้ป่วยของแพทย์แผนปัจจุบันซึ่งมีอยู่จำกัด นอกจากนี้การใช้ยาจากสมุนไพรยังช่วยลดการนำเข้ายาจากต่างประเทศได้อีกด้วย

2. ด้านการพึ่งตนเอง การส่งเสริมให้มีการบริการการแพทย์แผนไทยและการใช้ยาจากสมุนไพรช่วยกระตุ้นให้มีการศึกษาวิจัยและต่อยอดให้เกิดนวัตกรรมใหม่ๆ ผลการวิจัยยังช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ประชาชนในการนำการแพทย์แผนไทยไปใช้ดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน ทำให้ลดการพึ่งพาระบบบริการสุขภาพของรัฐ อาทิ เมื่อเป็นหวัดประชาชนก็รู้จักนำยาจากสมุนไพรใกล้ตัวอย่างหอมแดง ขิง ตะไคร้ ฟ้าทะลายโจรมาใช้รักษา แทนที่จะต้องไปโรงพยาบาล หรือซื้อยาแผนปัจจุบันมารับประทาน



3. ด้านการสานต่อความรู้ของบรรพชน การแพทย์แผนไทยและยาจากสมุนไพรเป็นมรดกทางภูมิปัญญาที่ตกทอดจากบรรพบุรุษมาถึงคนรุ่นเรา การส่งเสริมให้มีการใช้อย่างต่อเนื่องและการพัฒนาที่ยั่งยืน จึงเป็นการส่งต่อมรดกอันล้ำค่านี้ไปสู่ลูกหลานของเราต่อไป ทั้งยังเป็นการเผยแพร่ให้เกิดประโยชน์แก่คนทั้งโลกอีกด้วย

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. สุภาภรณ์ ปิติพร. สมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน สืบสานภูมิปัญญาไทย. กรุงเทพฯ: บริษัท ประมัตต์การพิมพ์ จำกัด; 2544.
3. รศ.ดร. สมภาพ ประธานธรรักษ์, รศ. พร้อมจิต ศรีลัมพ์. สมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน: การพัฒนาเพื่อการใช้ประโยชน์ที่ยั่งยืน. กรุงเทพฯ: หจก. สามลดา จำกัด; 2547.
4. สำนักยา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. คู่มือการใช้ยาจากสมุนไพรรักษาโรคเบาหวาน ในบัญชียาหลักแห่งชาติ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2555.





ขมิ้นชัน

Curcuma longa L.

ยาตีไกล่ตัว

ภก.พินิต ชินสร้อย

รพ.วังน้ำเย็น

“เรื่องสำคัญที่สุดที่เราต้องทราบในความรู้ที่เกี่ยวกับสรรพคุณเภสัช คือ เรื่อง ‘รสยา’ ซึ่งจะเป็นตัวบ่งบอกถึงสรรพคุณหรือกลไกการออกฤทธิ์ ในการรักษาของสมุนไพรชนิดนั้นๆ ในการแบ่งรสของยาเรานิยมแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ ยารสประธาน และรสของตัวยาสมุนไพรแต่ละชนิด”



หากพูดถึงปัจจัย 4 ในการดำรงชีวิตของมนุษย์ หนึ่งในนั้นก็คือ ยา ซึ่งคนเราจำเป็นต้องใช้ในการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยต่างๆ ในแต่ละชนชาติมีเอกลักษณ์ในการใช้ยาเพื่อรักษาโรคตามความรู้และภูมิปัญญาของตนเอง คนไทยเองก็มีภูมิปัญญาในการดูแลสุขภาพมาตั้งแต่โบราณ

มีหลักฐานตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์จากแหล่งโบราณคดีที่บ้านเชียงพบว่า มนุษย์ก่อนประวัติศาสตร์ เมื่อประมาณ 8,000 ปีก่อน มีอาการเจ็บป่วยหลายอย่าง เช่น ไข้ ทรพิษ คางทูม โรคไขข้ออักเสบ ซึ่งยังคงทิ้งร่องรอยไว้ในโครงกระดูก และยังพบว่ามนุษย์ในยุคนั้นรู้จักเพาะปลูกแล้วและนำพืชพรรณต่างๆ มาใช้เป็นอาหาร ซึ่งทำให้เชื่อได้ว่า นอกจากใช้พืชเป็นอาหารแล้ว มนุษย์ยุคนั้นยังนำมาใช้ในการบำบัดรักษาโรคอีกด้วย อันเป็นที่มาของยาสมุนไพร ตอนแรกก็คงเริ่มจากการใช้พืชที่ขึ้นอยู่ใกล้ๆ รอบๆ ที่พักอาศัยก่อน แล้วค่อยขยายวงออกไปเรื่อยๆ



ความรู้ในการใช้สมุนไพรรักษาโรคนี้น่าจะเกิดจากการสังเกตทดลองของบรรพบุรุษของเรานานเข้าก็สะสมกลายเป็นภูมิปัญญาที่คนไทยสั่งสอนบอกต่อกันมาและมีการบันทึกเป็นเอกสาร เช่น ตำราหรือคัมภีร์ต่างๆ ในขณะเดียวกันก็มีการรับถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนองค์ความรู้จากประเทศต่างๆ ที่เข้ามาติดต่อค้าขาย ทำให้มีการพัฒนาองค์ความรู้ในการใช้ยาเพิ่มขึ้นและความหลากหลายมากขึ้น จนมีการจัดทำเป็นระบบสำหรับการแพทย์ในประเทศไทยออกมาเป็นเอกลักษณ์ที่ชัดเจน ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรหรือการใช้ยา หรือที่เรียกว่า “เภสัชกรรมแผนไทย” ซึ่งผู้ที่จะเป็นหมอปรุงยานั้นจะต้องมีความรู้ในเรื่องต่างๆ เช่น

“สรรพคุณเภสัช” เป็นความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรต่างๆ ที่จะนำมาปรุงยา ไม่ว่าจะเป็นส่วนที่ใช้ รสของยาต่างๆ เพื่อใช้ในการรักษาโรค ในรายละเอียดจะกล่าวถึงเรื่องรสยา พิษทยา

น้ำกระสายยา ตลอดจนข้อห้ามข้อควรระวังในการใช้ยาที่ไม่เหมาะสมกับโรคต่างๆ

“เภสัชกรรม (การปรุงยา)” เป็นความรู้เกี่ยวกับการปรุงยา การผสมเครื่องยาที่กำหนดมาในตำรับ รวมถึงการฆ่าฤทธิ์ การประสะยา เพื่อลดความรุนแรงหรือพิษของยาลง ในกระบวนการปรุงยา หรือการแปรรูปยาในทางเภสัชกรรมไทยมีอยู่ 28 วิธี เช่น ยาต้ม ยาดอง ยากลับ ยาหุงด้วยน้ำมัน เป็นต้น



ที่นี่เราลองมาดูรายละเอียดในแต่ละเรื่องเพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับยาสมุนไพรไทยมากยิ่งขึ้น โดยขอเริ่มจากสรรพคุณเภสัชก่อน เรื่องสำคัญที่สุดที่ควรทราบเกี่ยวกับสรรพคุณเภสัช คือ รสยา ซึ่งจะเป็นตัวบ่งบอกถึงสรรพคุณหรือกลไกการออกฤทธิ์ในการรักษาของสมุนไพรชนิดนั้นๆ ในการแบ่งรสของยานิยมแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ ยารสประธาน และรสของตัวยาสมุนไพรแต่ละชนิด ยารสประธาน หมายถึง รสของยาสมุนไพรที่ปรุงออกมาเป็นตำรับแล้ว จะถือเป็นรสหลักของตำรับยานั้นๆ ซึ่งแบ่งได้เป็น 3 รสหลักๆ คือ

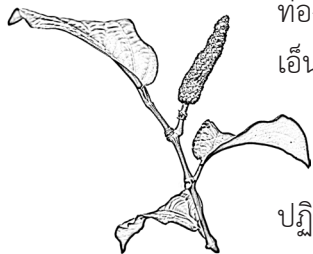
ยารสร้อน หรือบางที่เรียกว่า **ยาร้อน** เป็นรสนยาประธานรสหนึ่ง ซึ่งตามองค์ความรู้แพทย์แผนไทย จะใช้ในการรักษาโรคทางวาโย (ลม) เช่น อาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกแน่น อาการชา หรือปวดกล้ามเนื้อ และเป็นยาที่แก้โรคประจำฤดูฝนด้วย สมุนไพรที่ประกอบในตำรับส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ดร้อน เช่น เบบัวจุกุล ชิง ข่า กะเพรา พริกไทย



ยารสเย็น หรือบางที่เรียกว่า **ยาเย็น** จะใช้ในการรักษาโรคทางเตโช (ไฟ) เช่น อาการไข้ ร้อนใน และเป็นยาที่แก้โรคประจำฤดูร้อนด้วย สมุนไพรที่ประกอบกันในตำรับส่วนใหญ่จะมีรสจืดหรือรสขม เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะมีความรู้สึกเย็น เช่น ย่านาง ยาห้าราก เจียวสัตว์ และเขาสัตว์

ยารสสุขุม หรือบางที่เรียกว่า **ยาสุขุม** จะใช้ในการรักษาโรคในกองอาโป (น้ำ) เช่น อាកารทางโลหิต หรือใช้เป็นยาลดไข้ที่มีอาการหนาวร่วมด้วย ส่วนใหญ่จะเป็นยาที่มีรสกลางๆ ไม่ร้อนไม่เย็น เช่น โกงฐ เทียน เกสร อบเชย ชะลูด ตัวอย่างของยาในกลุ่มนี้ ได้แก่ ยาหอม

นอกจากยารสประธานแล้ว ยังมีการแบ่งรสยาตามชนิดของสมุนไพรแต่ละชนิด ซึ่งอาจแบ่งได้หลายแบบ เช่น 4 รส 6 รส 8 รส หรือ 9 รส รสยาแต่ละรสจะมีสรรพคุณและการออกฤทธิ์ในการรักษาที่แตกต่างกัน จะขอยกตัวอย่างของยา 9 รส ซึ่งมีการเรียงให้สัมผัสคล้องจองเพื่อสะดวกในการท่องจำไว้ดังนี้ “**ผาตสมาน หวานซาบเนื้อ เม้าเปื้อนแก้พิษ ดีโลหิตชอบขม แก้มเผ็ดร้อน มันซาบเส้น เอ็น หอมเย็นบำรุงหัวใจ เค็มซาบผิวหนัง เปรี๊ยวปราบเสมหะ**”



จะเห็นได้ว่า ในทางการแพทย์แผนไทยได้กำหนดสรรพคุณของรสยาแต่ละชนิดไว้ ในการปฏิบัตินั้นผู้ปรุงยาจะต้องมีความรู้ความเข้าใจว่า ยารสอะไรแก้อะไรและห้ามใช้ในโรคอะไร แล้วจึงนำสมุนไพรต่างๆ มาปรุงเป็นตำรับเพื่อใช้ในการรักษาโรค สมุนไพรที่นำมาผสมกันแล้วมีการนำมาใช้บ่อยๆ มักจะเรียกว่า “พิกัต” คำว่า “พิกัตยา” หมายถึง การกำหนดตัวยาหรือเครื่องยา ตั้งแต่ 2 ชนิดขึ้นไปมาเป็นหมวดหมู่ ทั้งนี้ยาแต่ละตัวในพิกัตจะต้องมีรสและสรรพคุณทางเดียวกันและมีน้ำหนักเท่ากัน ในการเรียกชื่อพิกัตยานั้น จะเรียกเป็นคำตรงก็ได้ เช่น พิกัดจันทน์ทั้งสอง หรือจะเรียกเป็นชื่อเฉพาะก็ได้ เช่น พิกัดเบญจกูล ซึ่งประกอบด้วย สะค้าน ดีปลี รากข้าพลุ รากเจตมูลเพลิงแดง และชิงแห้ง บางครั้งเราเรียกความรู้ชนิดนี้ว่า “**คณาเภสัช**”

คำเกี่ยวกับยาสมุนไพรอีกคำหนึ่งที่น่าสนใจได้ยีนกันบ่อยๆ คือ ยากระสาย หรือ กระสายยา หมายถึงสมุนไพรที่ใช้แทรกในตำรับยาต่างๆ เพื่อให้การออกฤทธิ์ของยาตำรับนั้นดีขึ้น หรือช่วยเพิ่มกำลังความแรงของยา ยากระสายยังช่วยทำให้คนไข้รับประทานยาได้ง่ายขึ้น ในทางการแพทย์แผนไทย ยากระสายเป็นความรู้ที่สำคัญมาก จนถึงกับมีคำพูดว่า “ถ้าใครยกกระสายยาไม่ได้ คนนั้นยังเป็นหมอไม่ได้”

บางครั้งการให้ยากระสายยังเป็นเคล็ดลับในการรักษาของหมอแต่ละคนอีกด้วย

นอกจากนี้ยังมีชื่อยาสมุนไพรต่างๆ ที่คนยุคนี้ไม่ค่อยเคยและอาจเกิดความงุนงงสงสัยว่า เป็นยารักษาโรคอะไร ออกฤทธิ์อย่างไร ในที่นี้จึงขออนุญาตยกชื่อยาสมุนไพรที่มักได้ยินบ่อยๆ มาอธิบายพอสังเขป เช่น

ยากษัยเส้น คำว่า “กษัย” ในทางการแพทย์แผนไทย หมายถึงโรคที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกาย และความเจ็บป่วยที่ไม่ได้รับการรักษา หรือรักษาแล้วไม่หายขาด ทำให้ร่างกายซูบผอม กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นรัดตึง โลหิตจาง ผิวหนังซีดเหลือง ไม่มีแรง อ่อนเพลีย ส่วน กษัยเส้น หมายถึง ความผิดปกติที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น โดยเชื่อว่ามีลมที่คั่งอยู่ในร่างกาย ทำให้มีอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ท้องผูก อ่อนเพลีย เป็นต้น ดังนั้นยากษัยเส้นที่มีการใช้ส่วนใหญ่จะมีส่วนผสมของยารสร้อนและมีฤทธิ์บายน้อยอย่างแรง เช่น รงทอง ยาดำ อยู่ด้วย เพื่อช่วยในการระบายและขับลมที่คั่งค้างอยู่ในเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อออกมาทำให้อาการปวดลดลง

ยาประดง คำว่า “ประดง” หมายถึง โรคที่เกิดจากไข้พิษไข้กาฬ ผู้ป่วยจะมีเม็ดผื่นขึ้น หรือเป็นตุ่มขึ้นตามร่างกาย อาจมีอาการคัน หรือปวดแสบร้อนร่วมด้วย ในอีกความหมาย คือ โรคผิวหนังชนิดหนึ่งที่หาสาเหตุไม่ได้ ทำให้คัน เป็นต้น ตัวอย่างของประดง เช่น ประดงช้าง ประดงมด ประดงควาย ประดงเลือด ประดงลม ดังนั้นยาที่ใช้ในโรคประดงจะเป็นยารสเย็นใช้แก้พิษ ฟอกน้ำเหลือง และบำรุงโลหิต และอาจมีส่วนประกอบของสมุนไพรที่มีรสเบื่อเมา



จะเห็นได้ว่า รอบๆ ตัวเรามียาที่ใช้อยู่มากมาย สมุนไพรเองก็เป็นยาชนิดหนึ่ง อย่างไรก็ตาม การใช้ยาจำเป็นจะต้องใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม ดังนั้นก่อนที่จะใช้ยาอะไร จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเข้าใจถึงหลักคิดและวิธีการออกฤทธิ์ในการรักษาของยานั้นๆ อย่างดีก่อน จึงจะเป็นการใช้ยาอย่างเหมาะสมและปลอดภัย

คำถามท้ายเรื่อง

1. อธิบายรสของยา 9 รส พร้อมกับสรรพคุณการใช้
2. อธิบายการออกฤทธิ์ในการรักษาของรสาประธาน 3 รส พร้อมทั้งยกตัวอย่างสมุนไพรของรสาแต่ละชนิด

เอกสารอ้างอิง

1. กองการประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม.
2. ประทีป ชุมพล. ประวัติศาสตร์การแพทย์แผนไทย:การศึกษาจากเอกสารตำรายา. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีนติ้ง เฮ้าส์; 2554
3. มุลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม. ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทยศาสตร์ สงเคราะห์) ฉบับอนุรักษ์. กรุงเทพฯ; 2535.
4. มุลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม. ตำราการแพทย์ไทยเดิม (แพทยศาสตร์ สงเคราะห์) ฉบับพัฒนา. กรุงเทพฯ; 2536.
5. มุลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิม. ตำราเภสัชกรรมไทย ตอนที่ 1. กรุงเทพฯ: มุลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมอายุรเวทวิทยาลัยฯ; 2541.
6. ราชบัณฑิตยสถาน, กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. พจนานุกรมศัพท์แพทย์และเภสัชกรรมแผนไทย : ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน; 2552.

สมุนไพรไม่ใช่ยาขม เข้าใจและเลือกใช้ให้เป็น

ภก.ณัฐดนัย มุสิกวงศ์

รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร

“ยาสมุนไพรนั้นไม่ต่างจากยาแผนปัจจุบันในแง่ที่ว่า เมื่อขึ้นชื่อว่า
เป็นยา ก็ย่อมมีทั้งคุณและโทษ ดังนั้นการใช้สมุนไพรก็อาจพบผลข้างเคียง
และอาการแพ้ยาได้เช่นกัน”





ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์สมุนไพรใหม่ๆ ออกมาวางจำหน่ายมากมาย ไม่เพียงแต่ผลิตภัณฑ์ในประเทศเท่านั้น แต่ยังมีการนำเข้าผลิตภัณฑ์สมุนไพรจากต่างประเทศ มาให้ผู้บริโภคได้เลือกซื้อเลือกใช้กันตามต้องการ ส่วนแนวโน้มตลาดโลกก็มีการขยายตัวเพิ่มขึ้นทุกปีไม่น้อยกว่าร้อยละ 20 ต่อปี ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรในกลุ่มผลิตภัณฑ์เสริมความงาม เครื่องดื่มผสมสมุนไพร ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร และยาจากสมุนไพร

เภสัชกรซึ่งเป็นวิชาชีพที่เป็นที่พึ่งด้านยาให้แก่ประชาชน จึงจำเป็นจะต้องติดตามแนวโน้มเหล่านี้ และคอยรับฟังคำถามและข้อสงสัยต่างๆ จากผู้บริโภค เพื่อให้คำแนะนำที่ถูกต้องเหมาะสมเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์สมุนไพรว่า ควรเลือกใช้อย่างไร ปลอดภัยหรือไม่ เก็บรักษาอย่างไร เป็นต้น ความรู้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรจึงเป็นสิ่งที่เภสัชกรยุคใหม่ควรให้ความสนใจศึกษาเรียนรู้ เพื่อให้มีข้อมูลความรู้ที่จะแนะนำให้ประชาชนใช้ยาสมุนไพรและยาแผนโบราณได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

การใช้สมุนไพรเป็นวิธีการดูแลสุขภาพที่ค่อนข้างปลอดภัย และได้ผลในการรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นที่พบทั่วไป หรือที่เรียกอย่างเป็นทางการว่า สาธารณสุขมูลฐาน อาการเหล่านี้ ได้แก่ ท้องผูก ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ท้องเสียที่ไม่รุนแรง พยาธิลำไส้ บิด คลื่นไส้ อาเจียน ไอ มีเสมหะ ไข้ ชัดเบา กลาก เกี๊ยว อาการนอนไม่หลับ ผิแพ้ลมพิษ อาการเคล็ดขัดยอก อาการแพ้ อักเสบ แผลงสัตรีกัดต่อย แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เหา และชันตุ หากใช้สมุนไพรรักษาแล้วอาการดีขึ้นก็หยุดยาได้ แต่หากไม่ดีขึ้นภายใน 2-3 วัน ควรแนะนำให้ไปโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลใกล้บ้าน

แต่ในกรณีผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรง โรคเรื้อรัง หรือโรคที่ยังพิสูจน์ไม่ได้แน่ชัดว่ารักษาด้วยสมุนไพรได้ เช่น ภูมิแพ้ สุนัขบ้ากัด บาดทะยัก โรคตาทุกชนิด ก็ไม่ควรใช้สมุนไพร หรือต้องปรึกษาผู้รู้ก่อนใช้ นอกจากนี้อาการบางอย่างที่เข้าข่ายเป็นความเจ็บป่วยรุนแรง ควรรีบนำส่งโรงพยาบาลทันที เช่น อาเจียนหรือไอเป็นเลือด ไข้สูงและติชาน อ่อนเพลีย ท้องเดินอย่างรุนแรง ถ่ายเป็นน้ำ เป็นต้น

การใช้สมุนไพรอย่างถูกต้องในเบื้องต้นนั้น ให้ยึดหลัก 5 ถูก ดังนี้ คือ ชนิดของต้นไม้ม (ถูกต้อง) ส่วนที่จะใช้ (ถูกต้อง) ปริมาณที่จะใช้ (ถูกต้อง) ถูกวิธี และถูกโรค แม้ว่าในปัจจุบันผลิตภัณฑ์สมุนไพร

จะทำออกมาในรูปแบบที่ง่ายต่อการใช้ เช่น เป็นยาลูกกลอน หรือบรรจุแคปซูล ผู้ใช้ก็ควรคำนึงถึงหลัก การข้างต้นอยู่เสมอ

ยาสมุนไพรนั้นไม่ต่างจากยาแผนปัจจุบันในแง่ที่ว่า เมื่อขึ้นชื่อว่าเป็นยา ก็ย่อมมีทั้งคุณและ โทษ ดังนั้นการใช้สมุนไพรก็อาจพบ**ผลข้างเคียงจากยา** และ **อาการแพ้ยา**ได้เช่นกัน อาการแพ้ยาอาจ สังเกตได้ดังนี้

- ผื่นขึ้นตามผิวหนัง เป็นตุ่มเล็กๆ ตุ่มโต เป็นปื้นหรือเป็นเม็ดแบนคล้ายลมพิษ ตาบวม ปาก เจ็บ หรือมีเพียงดวงสีแดงที่ผิวหนัง
- เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน (หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง) ถ้ามีอาการอยู่ก่อนกินยา อาจเป็น เพราะโรค
- หูอื้อ ตามัว ชาที่ลิ้น ชาที่ผิวหนัง
- ประสาทความรู้สึกทำงานไวเกินปกติ เช่น เพียงแตะผิวหนังก็รู้สึกเจ็บ ลูบผมก็แสบหนังศีรษะ เป็นต้น
- ใจสั่น ใจเต้น หรือรู้สึกวูบวาบคล้ายหัวใจจะหยุดเต้น และเป็นบ่อยๆ
- ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะเหลืองและเมื่อเขย่าปัสสาวะจะเกิดฟองสีเหลือง อาการเหล่านี้แสดงถึงอันตรายร้ายแรง ต้องไปหาแพทย์โดยทันที

ผลข้างเคียงและข้อห้ามในการใช้ยาสมุนไพรก็มีเช่นกัน เช่น ฟ้าทะลายโจรอาจทำให้ท้องเสียได้ มะขามแขกซึ่งมีสรรพคุณเป็นยาระบาย ในผู้ป่วยบางรายอาจทำให้มีการปวดมวนท้อง เถาวัลย์เปรียง อาจทำให้ระคายเคืองกระเพาะอาหาร ขมิ้นชันมีข้อห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีท่อน้ำดีอุดตันและมีนิ่วในถุงน้ำดี

นอกจากอาการแพ้ยาที่อาจเกิดขึ้นได้แล้ว สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเสมอก่อนการใช้ยาสมุนไพร คือ การทำปฏิกิริยาต่อกัน (drug interaction) กับยาแผนปัจจุบัน แม้ข้อมูลในด้านนี้สำหรับสมุนไพรไทย จะยังมีไม่มากนัก แต่ในสมุนไพรที่มีการใช้ในต่างประเทศ ก็มักจะมีข้อมูลอยู่ เช่น กระเทียม ทำให้ยาก ลุ่ม protease inhibitor มีระดับลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ชะเอม ทำให้ระดับยา prednisolone ใน กระแสเลือดเพิ่มสูงขึ้นและการกำจัดยาออกจากร่างกายลดลงอย่างมีนัยสำคัญ มะขามแขก ในกรณี



ของการใช้ติดต่อกันนาน หรือใช้ผิดวัตถุประสงค์จะทำให้ร่างกายเกิดการสูญเสียโปแตสเซียม จึงมีผลต่อการใช้ยา digoxin และยากลุ่ม thiazide diuretics เป็นต้น



ปัจจุบันข้อมูลการใช้สมุนไพรมีอยู่มากมาย โดยเฉพาะทางอินเทอร์เน็ตซึ่งสามารถเข้าถึงได้ง่ายดายและรวดเร็ว แต่ก็ควรเลือกแหล่งข้อมูลที่เชื่อถือได้และไม่มีวัตถุประสงค์แอบแฝงในเชิงพาณิชย์ เว็บไซต์เกี่ยวกับสมุนไพรและยาแผนโบราณที่อยากจะแนะนำ ได้แก่ www.rspg.or.th ของสำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ 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 on-line library, Sciencedirect, Natural Standard เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีหนังสือเกี่ยวกับสมุนไพรหลากหลายที่ใช้อ้างอิงอยู่บ่อยๆ เช่น หนังสือคู่มือการใช้ยาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ

สุดท้าย ในกรณีที่ต้องการตรวจสอบทะเบียนผลิตภัณฑ์สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่นๆ ในเบื้องต้น สามารถเข้าไปดูได้ที่ www.fda.moph.go.th หรือติดต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) แผนก one stop service ก็เป็นช่องทางที่สะดวกเช่นกัน

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, Ekpalakorn W, Boontaeng N, Taechaiya S, Petcharoen S, Riewpaiboon W, Reiwpai boon A, Tenambergen ED. Efficacy of *Andrographis paniculata*, Nees for pharyngotonsillitis in adults. *J Med Assoc Thai.* 1991;74:437–442.
4. วิจิตรา ทศนียกุล, วีรยา ดำรงค์สกุลชัย, วงศ์วิวัฒน์ ทศนียกุล. Herb and drug interaction. *Srinagarind Med J.* 2008; 23(2).





รางจืด

Thumbergia laurifolia Lindl.

กินอาหารเป็นยา

ภญ.ผกากรอง ขวัญข้าว

รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร

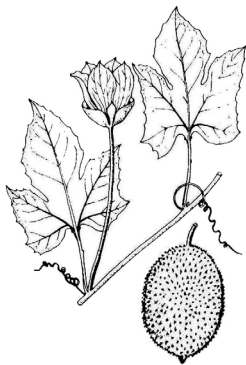
“จากแนวคิดอาหารที่แพร่หลายอยู่ในประเทศไทยขณะนี้ จะเห็นว่าการกินอาหารเพื่อสุขภาพนั้นมีประเด็นหลักๆ อยู่ 2 เรื่องด้วยกัน คือ การบริโภคอาหารที่สมดุล กล่าวคือ สมดุลในพลังร้อน-เย็น สมดุลในพลังงาน และการบริโภคอาหารที่มีความหลากหลาย”



ฮิปปોકเรติส ปราชญ์ชาวกรีกผู้ได้ชื่อว่าเป็น บิดาแห่งการแพทย์ กล่าวไว้ เมื่อประมาณ 2,500 ปีก่อนว่า “จงใช้อาหารเป็นยาในการรักษาโรค” ซึ่งกลายมาเป็นปรัชญาในการรักษาโรคยุคต่อๆ มาว่า การป้องกันและรักษาโรคควรให้ความสำคัญกับอาหารด้วย เพราะอาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกายในแง่ของการให้พลังงานและทำให้การทำงานของร่างกายเป็นปกติ



แต่เมื่อมาถึงยุคปัจจุบัน การคำนึงถึงประโยชน์ของอาหารแต่ในแง่ของการให้พลังงานและทำให้กลไกของร่างกายทำงานเป็นปกตินั้นไม่เพียงพออีกต่อไป เพราะวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนเปลี่ยนแปลงไปจากอดีต และมีความเสี่ยงต่อโรคและอาการเจ็บป่วยที่ต่างไปจากเดิม ดังนั้นการกินอาหารเพื่อส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคจึงกลายเป็นแนวคิดใหม่ที่แผ่ขยายไปอย่างรวดเร็ว ดังจะเห็นได้จากการเติบโตอย่างรวดเร็วของตลาดผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ถึงแม้นักวิชาการบางส่วนจะกล่าวว่า ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารควรรับประทานต่อเมื่อรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ไม่เพียงพอ แต่ความจริงแล้วในผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหลายชนิดไม่ได้มีเพียงสารอาหาร (nutrients) เท่านั้น แต่ยังมีสารพฤกษเคมี (phytochemical substances) ที่ออกฤทธิ์ในการป้องกันหรือเสริมการรักษาโรคได้ด้วย



ความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ส่งผลให้มีการศึกษาวิจัยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารมากมายเพื่อช่วยลดภาวะเสี่ยงจากการเจ็บป่วยในโรคต่างๆ อาทิเช่น ไลโคปีน (lycopene) ในมะเขือเทศ และฟักข้าว ที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นมะเร็งต่อมลูกหมาก เคอร์คูมินอยด์ (curcuminoids) ในขมิ้นชันช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง เซซามิน (sesamine) ในงามีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในกระบวนการกำจัดสารพิษ ผลพรุณ นอกจากจะประกอบด้วยใยอาหาร (fiber) จำนวนมากที่มีส่วนช่วยในเรื่องระบบขับถ่ายแล้ว ก็ยังมีกรดนิโอโคลโรจีนิค (neochlorogenic acid) และ กรดโคลโรจีนิค (chlorogenic acid) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด



สารแอนโธไซยานิน (anthocyanins) ในผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด ช่วยป้องกันดวงตาจากสารอนุมูลอิสระ สาร OTPP (Oolong Tea Polymerized Polyphenol) ในชาอู่หลง มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ สารจินเซนโนไซด์ (ginsenosides) ใน

โสมทำให้ร่างกายมีการปลดปล่อยพลังงานออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงช่วยลดความเมื่อยล้า ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ปรับสภาพร่างกายและจิตใจให้สามารถทนต่อความเครียดได้ ส่วนซูปักของชาวจีนที่ถูกแปรรูปไปเป็นซูปักสกัด ให้โปรตีนและเปปไทด์ รวมทั้งสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพอื่นๆ ซึ่งบางชนิดเกิดจากการดัดแปรไม่พบในการกินเนื้อไก่โดยตรง งานวิจัยพบว่า ซูปักสกัดช่วยลดความเครียด เสริมสมาธิและการเรียนรู้ ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า



จะเห็นว่าผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจำนวนมากมีที่มาจากสมุนไพรและอาหารดั้งเดิมของหลายๆ วัฒนธรรม ที่มองประโยชน์ของอาหารต่างจากแนวคิดเกี่ยวกับคุณค่าทางโภชนาการสมัยใหม่ที่จำกัดอยู่แค่สารอาหารหลัก 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งก็คือแนวคิดที่ใช้อาหารเป็นยานั่นเอง ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจึงเป็นการนำเอาวิถีดั้งเดิมนี้นมาต่อยอดโดยใช้งานวิจัยมาสนับสนุนยืนยันให้สอดคล้องกับโรคสมัยใหม่ แต่แน่นอนว่า ถ้าเลือกกินอาหารอย่างเหมาะสมก็ทำให้ได้รับสารอาหารที่จำเป็นอย่างพอเพียงอยู่แล้ว โดยไม่มีความจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารก็ได้ และผลิตภัณฑ์เหล่านี้ทำให้ดีเลิศอย่างไรก็ไม่สามารถทดแทนอาหารหลักได้ แต่อาจรับประทานเสริมเมื่อได้รับสารอาหารบางอย่างไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย หรือเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง และการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารควรพิจารณาถึงความปลอดภัย ประสิทธิภาพและคุณภาพของผลิตภัณฑ์ และข้อบ่งชี้สำหรับผู้บริโภคด้วย

การเลือกซื้อและใช้ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเหล่านี้จำเป็นจะต้องมีข้อมูลความรู้เพื่อให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริง ไม่ถูกชักจูงโดยคำโฆษณาชวนเชื่อจนทำให้เสียเงินเสียทองโดยไม่จำเป็น หรือร้ายยิ่งกว่านั้น คือ แทนที่จะเกิดประโยชน์กลับเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ในเอกสารชุดนี้จึงขอยกตัวอย่างสมุนไพรไทยที่มีประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค ที่มีหลักฐานทางวิชาการสนับสนุน เพื่อให้เกษตรกรได้มีความรู้ ความเข้าใจและสามารถแนะนำให้กับประชาชนได้อย่างถูกต้อง

หลักการสำคัญของการใช้อาหารสมุนไพรเป็นยา คือ การรับประทานอาหารที่หลากหลายและสมดุล การกินอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ติดต่อกันนานๆ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ เพราะในพืชผักสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบของอาหารนั้นๆ มีสารพิษทุกชนิดแต่ละชนิดที่แตกต่างกัน หรือหากมองในเชิงทฤษฎี การแพทย์ดั้งเดิมก็จะแจกแจงสมุนไพรออกเป็นกลุ่มๆ ตามรสบ้าง ตามคุณสมบัติร้อนหรือเย็นบ้าง การบริโภคพืชผักสมุนไพรชนิดใดซ้ำๆ เป็นเวลานาน อาจทำให้เกิดการสะสมของพิษทุกชนิด หรือความร้อนหรือความเย็น จนอาจเป็นอันตรายได้

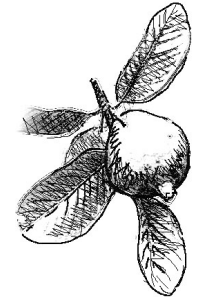


ในช่วง 10-20 ปีมานี้ ในเมืองไทยมีการเผยแพร่แนวคิดในการกินอาหารสุขภาพหรือใช้อาหารเป็นยาอยู่หลายแนวทาง ซึ่งจะขอกล่าวถึงโดยสังเขปดังนี้

1. อาหารแมคโครไบโอติกส์ ซึ่งเป็นทฤษฎีโภชนาการและยา ที่นายแพทย์ญี่ปุ่นชื่อ ซาเกน อิชิกูเกะ เป็นผู้พัฒนาขึ้น โดยอาศัยพื้นฐานการรับประทานอาหารแบบตะวันตก และประยุกต์เอาศาสตร์ตะวันตกเข้าไว้ด้วย เป็นการรับประทานอาหารให้สอดคล้องกับสภาวะหยิน (ความเย็น) และหยาง (ความร้อน) ในธรรมชาติที่เปลี่ยนไปตามกาลเวลาและสถานที่ แมคโครไบโอติกส์เป็นแนวคิดที่มีพื้นฐานมาจากศาสนาพุทธนิกายเซ็น มีความละเอียดลึกซึ้ง ปัจจุบันสำนักงานการแพทย์ทางเลือกได้จัดการอบรมเรื่องหลักการและการปรุงอาหารแมคโครไบโอติกส์ให้กับบุคลากรสาธารณสุขหลายครั้งแล้ว

2. อาหารชีวจิต เป็นแนวทางที่ ดร.สาทิส อินทรกำแหง ได้ศึกษาและปรับปรุงจากหลักการของแมคโครไบโอติกส์ให้เหมาะสมกับสภาพวิถีชีวิตของคนไทยและเมืองไทย และให้ง่ายต่อการจัดหา

ปรุง และรับประทาน เน้นอาหารที่คงสภาพตามธรรมชาติเดิมไว้มากที่สุด ไม่ต้องผ่านการปรุงแต่งมากมาย และคงรสชาติเดิมของอาหารไว้มากที่สุด ในการกินอาหารแนวชีวิต จะมียาอาหารประเภทแป้งซึ่งไม่ขัดขาว ประมาณ 50% ของปริมาณอาหารในแต่ละมื้อ ผักประมาณหนึ่งในสี่หรือ 25% และเน้นผักที่ผลิตแบบเกษตรอินทรีย์ ถั่ว 15% โปรตีนจากสัตว์จะใช้เป็นครั้งคราว คือ ไข่ ปลา และอาหารทะเล สัปดาห์ละ 1-2 มื้อ นอกจากนี้ยังมีของขบเคี้ยว เช่น งาสด งาคั่ว ถั่วคั่ว เมล็ดฟักทอง เมล็ดแตงโม เมล็ดดอกทานตะวัน ผลไม้สดต้องเป็นผลไม้ที่ไม่หวานจัด เช่น ฝรั่ง มะละกอห่าม มะม่วงดิบ พุทรา รับประทาน 10% ของแต่ละมื้อ



3. อาหารพื้นบ้านไทย เป็นวิธีการบริโภคอาหารที่แม้จะไม่มีคำอธิบายเป็นทฤษฎีที่ชัดเจน แต่สำนักการแพทย์พื้นบ้าน กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ได้เผยแพร่องค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพด้วยอาหารพื้นบ้านไทย เนื่องจากเล็งเห็นว่า วัตถุดิบในการปรุงอาหารนั้นหาได้ง่ายในท้องถิ่น โดยเฉพาะผักพื้นบ้านที่เติบโตตามฤดูกาล ไม่ต้องพึ่งพิงสารเร่งและยาฆ่าแมลง จึงมีความปลอดภัย เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ราคาไม่แพง เหมาะกับท้องถิ่น ลักษณะเด่นของอาหารพื้นบ้านไทยพอจะสรุปได้ดังนี้



3.1 กินข้าวเป็นหลัก มีผักและปลาเป็นพื้น ซึ่งมีที่มาจากธรรมชาติในแต่ละฤดูกาล เช่น ฤดูฝน อดุมไปด้วยหน่อต่างๆ ซึ่งให้ พลังงานกับชีวิต มีความร้อน เหมาะกับหน้าฝนที่มีความชื้นเย็น เป็นต้น

3.2 กินพืชผักหลากหลายครบทุกรส ผักหลายชนิดแม้รสชาติไม่อร่อย แต่ก็กินเพื่อเป็นยา

3.3 ดื่มน้ำสะอาด เครื่องเทศ มีดื่มน้ำพริกน้บพันดื่มน้ำ เป็นอาหารที่ทำให้บริโภคผักได้มากขึ้น

3.4 มีดื่มน้ำอาหารที่มีน้ำมันและไขมัน เช่น แกงกะทิ ถั่วตัด กระจายสารท

3.5 กินอาหารเป็นเวลา

3.6 ร่ำรวยวัฒนธรรมอาหารหมัก ผักดองนานาชนิด และยังมีน้ำส้มจากตาล กล้วย

3.7 มีวัฒนธรรมกินอาหารเฉพาะฤดู เช่น กินข้าวหลาม ข้าวตำงา กระจายสารทในหน้าหนาว

มียาบำรุงกินประจำ ในแต่ละเพศ วัย และแต่ละสภาวะ เช่น หลังคลอด ให้นมบุตร ฟันขึ้น เป็นต้น

3.8 อาหารพื้นบ้านได้มาด้วยความขอบคุณและความรู้คุณ เช่นพระแม่โพสพ พระแม่ธรณี และขอบคุณผู้นำมาซึ่งอาหาร พ่อเฒ่าแม่เฒ่าคนเก่าคนแก่มักจะให้ศีลให้พรคนนำอาหารมาให้

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

อย่างไรก็ตาม การจะบริโภคอาหารให้มีสุขภาพดีได้ในประเด็นข้างต้นนั้น อาจไม่สามารถทำได้ ทุกคน ในบทความนี้จึงแนะนำไว้ทั้งผลิตภัณฑ์สมุนไพรและอาหารจากการปรุง โดยเน้นสมุนไพรที่หาได้ง่ายในประเทศไทยและมีหลักฐานทางวิชาการรองรับ

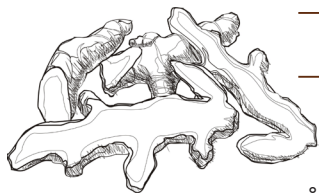
ขมิ้นชัน

หนึ่งในห้าสมุนไพรประจำชาติ

ชื่อพฤกษศาสตร์ : *Curcuma longa* L.

วงศ์ : ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น : ขมิ้น ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว ขี้มัน หมิ้น



ขมิ้นชันเป็นสมุนไพรในกลุ่มเครื่องเทศ ซึ่งรู้จักกันอย่างแพร่หลาย มีประโยชน์มากมาย ตั้งแต่ บำรุงผิวพรรณ ไปจนถึงสรรพคุณในการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค และรักษาอาการเจ็บป่วย

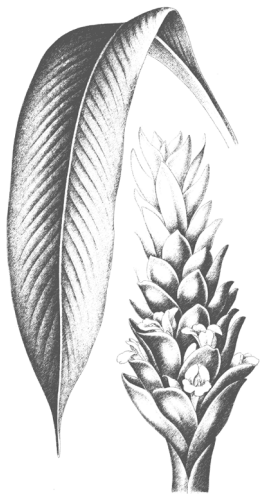
ในระยะหลังๆ ขมิ้นชันเป็นสมุนไพรยอดนิยมตัวหนึ่งที่ถูกนำไปวิจัยต่อยอดกันอย่างกว้างขวาง เนื่องจากมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าวิตามินอีถึง 80 เท่า จึงนำมาใช้ในการป้องกันและรักษาโรคที่คาดว่าจะเกิดจากอนุมูลอิสระ อาทิ โรคมะเร็ง อัลไซเมอร์ โรคหัวใจและหลอดเลือด มีผลงานวิจัยทั้งในไทยและต่างประเทศ เช่น อังกฤษ สหรัฐอเมริกา และอินเดีย พบว่าขมิ้นชันมีฤทธิ์ป้องกันไม่ให้เซลล์ปกติพัฒนา กลายเป็นเซลล์มะเร็ง ลดการแบ่งตัวและยับยั้งการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็ง ศักยภาพของขมิ้นชันในการใช้ป้องกันและต้านมะเร็งนี้ได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะเป็นโรคที่เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตในอันดับต้นๆ ในประเทศไทยมีการนำขมิ้นชันมาใช้เป็นยาในการรักษามะเร็ง ที่วัดคำประมง จังหวัดสกลนคร



ขมิ้นชันกลายเป็นที่สนใจของนักวิจัยมะเร็ง เมื่อมีนักระบาดวิทยาอเมริกันสงสัยว่าเพราะเหตุใดชาวอินเดียจึงมีอัตราการเกิดมะเร็งต่ำ ทั้งที่เมื่อพิจารณาประเภทและลักษณะของอาหารที่ชาวอินเดียบริโภค ภูมิอากาศ รวมทั้งภูมิประเทศแล้ว ไม่น่าจะมีปัจจัยอะไรที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็ง แต่หลังจากทำการวิเคราะห์เชิงสถิติ ก็นำไปสู่การตั้งข้อสันนิษฐานว่า ขมิ้นชันซึ่งเป็นส่วนผสมในอาหารของชาวอินเดียน่าจะช่วยป้องกันมะเร็งได้ ทำให้มีการวิจัยขมิ้นชันกับหนูทดลอง โดยเหนี่ยวนำให้หนูเป็นมะเร็ง จากนั้นจึงฉีดสารสกัดจากขมิ้นชันเข้าไปในหนู และพบว่าก้อนมะเร็งมีขนาดลดลง

ผลการทดลองดังกล่าว ทำให้คณะแพทย์ชาวอังกฤษทำการศึกษาฤทธิ์ของขมิ้นชันในการรักษามะเร็งกับผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนักที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยวิธีแผนปัจจุบัน จำนวน 16 คนโดยให้ผู้ป่วยรับประทานขมิ้นชันซึ่งมีเคอร์คูมิน 0.45 - 3.6 กรัม เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ปรากฏว่าอาการของผู้ป่วยและผลการตรวจทางรังสีวิทยาไม่มีการเปลี่ยนแปลง พุดง่ายๆ ว่า ผู้ป่วยมีอาการทรง แต่จากการตรวจตัวชี้วัดด้านการอักเสบในกระแสเลือด พบว่าสารที่ก่อให้เกิดการอักเสบมีระดับลดลง การวิจัยชิ้นนี้มีการประเมินคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยโดยตัวผู้ป่วยเอง โดยพิจารณาจากความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน พบว่าผู้ป่วยประมาณ 20% มีคุณภาพชีวิตดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากช่วยลดการลุกลามของเซลล์มะเร็งแล้ว ขมิ้นชันยังช่วยปกป้องเซลล์ปกติจากการทำลายของรังสี โดยเฉพาะเซลล์ผิวหนัง จากการทดลองกับหนู 200 ตัวในห้องทดลอง ซึ่งแบ่งหนูออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกได้รับขมิ้นชันทางปากก่อนฉายรังสีเป็นเวลา 5 วัน ส่วนกลุ่มที่สองไม่ได้รับยาอะไรเลย หนูทั้งสองกลุ่มได้รับการฉายรังสีเหมือนกัน จากการติดตามอาการไหม้บนผิวหนัง 20 วัน พบว่า หนูกลุ่มที่ได้รับขมิ้นชันมีอาการผิวหนังไหม้น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับขมิ้นชันอย่างมีนัยสำคัญ



นอกจากนี้ยังมีข้อมูลเพิ่มเติมว่า ขมิ้นชันมีส่วนยับยั้งการเจริญเติบโตและการแพร่กระจายของมะเร็งในหลอดทดลอง เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งลำไส้ มะเร็งตับอ่อน และมะเร็งในกระดุก

ปัจจุบันสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้อนุญาตให้ขิงขมิ้นเป็นอาหารแล้ว หลังจากได้อนุญาตให้ขิงขมิ้นเป็นยาแผนโบราณก่อนหน้านี้ การรับประทานในรูปแบบผลิตภัณฑ์อาหารจะใช้ในขนาดน้อยกว่า ตามมาตรฐานการผลิตขมิ้นชันในประเทศไทยกำหนดไว้ว่า ควรมีเคอร์คูมินอยด์ไม่น้อยกว่า 5% การบริโภคขมิ้นชันเพื่อบำรุงร่างกายสามารถใช้ข้อมูลที่เหมาะสม นักพฤกษศาสตร์อเมริกันแนะนำ คือ ให้รับประทานวันละ 800 - 1200 มก. หากรับประทานร่วมกับอาหารที่มีไขมันเล็กน้อยก็จะเพิ่มการดูดซึมของสารต้านมะเร็ง หรือเคอร์คูมินอยด์ หรือไม่ก็นำมาผสมกับอาหารอื่นๆ

การนำขมิ้นชันมาใช้ในการปรุงอาหาร หากต้องการให้มีสรรพคุณทางยา ควรใช้ขมิ้นชันที่มีอายุอย่างน้อย 9 - 12 เดือน ซึ่งเป็นอายุที่เหมาะสมจะขุดเหง้ามาทำยา แต่ต้องไม่เก็บไว้นานเกินไปจนน้ำมันหอมระเหยหายหมด เก็บให้แห้งแสงแดด เพราะแสงจะทำปฏิกิริยากับสารเคอร์คูมินอยด์ (curcuminoids) อันเป็นสารสำคัญในขมิ้นชัน เคอร์คูมินอยด์ละลายได้ดีในน้ำมัน หากต้องการใช้ขมิ้นชันเพื่อดำเนินมะเร็ง ก็ควรรับประทานหลังอาหาร เนื่องจากอาหารที่เรากินส่วนใหญ่มีไขมันเป็นส่วน

ประกอบ การรับประทานไขมันชั้นหลังอาหารจะช่วยให้สารต้านอนุมูลอิสระในไขมันชั้นถูกดูดซึมได้ดีขึ้น ตัวอย่างการใช้ไขมันเป็นส่วนผสมในการปรุงอาหารเช่น โยเกิร์ตผสมไขมันชั้น นมร้อนผสมไขมันชั้น เป็นอาหารที่เด็กกินได้ ผู้ใหญ่กินดี หรืออาหารที่มีไขมันสูงๆ เช่น ผักชุบแป้งทอด น้ำสลัด เป็นต้น

แม้จะมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับไขมันชั้นค่อนข้างมาก แต่ดูเหมือนว่ายังไม่มีมีการประเมินความปลอดภัยในการใช้กับหญิงตั้งครรภ์ หญิงที่ให้นมบุตร และการใช้ในเด็ก เพราะฉะนั้นการรับประทานไขมันชั้นติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ สำหรับผู้บริโภคสามกลุ่มนี้จึงควรระมัดระวัง นอกจากนี้ ไขมันชั้นยังอาจเกิดปฏิกิริยาติดกันกับยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือดและยาระงับบางชนิด การใช้ยาในกลุ่มนี้ร่วมกับไขมัน ต้องติดตามอย่างใกล้ชิด

ยอ

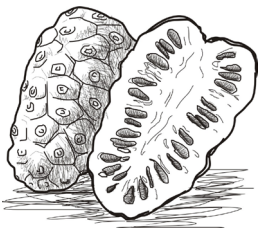
ราชาแห่งสุขภาพ

ชื่อพฤกษศาสตร์ : *Morinda citrifolia* L.

วงศ์ : RUBIACEAE

ชื่ออื่น : มะตาเสือ ยอบ้าน แยมใหญ่

คนไทยใช้ยอเป็นอาหารและยาบำรุงให้ร่างกายแข็งแรงมาอย่างยาวนาน แต่คนในประเทศตะวันตกที่เพิ่งรู้จักและทำวิจัยเรื่องยอกลับค้นพบฤทธิ์ที่นำมาให้ศรัทธา จนให้สมญาย่อว่าเป็น “ราชาแห่งสุขภาพ” หรือ “King of Health” ซึ่งน่าจะเป็นสมญานามที่มีส่วนจริงอยู่ไม่น้อย ดังจะเห็นได้จากคนโบราณมักจะสอนลูกหลานให้ปลูกยอไว้หน้าบ้าน เพราะเชื่อว่ายอเป็นยาอายุวัฒนะ ทั้งลูกและใบยอ มีคุณค่าทางอาหารและยาอย่างครบถ้วน เช่น ใบยอ มีแคลเซียม วิตามินซี วิตามินเอ ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก



มีการวิจัยในหลอดทดลองพบว่า สารสกัดจากยอช่วยในการทำงานของภูมิคุ้มกันในร่างกายดีขึ้น ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่า คนที่มีภูมิคุ้มกันดี ร่างกายย่อมแข็งแรงตามไปด้วย

มีการศึกษาประสิทธิภาพของผลยอในการระงับอาเจียนโดยเปรียบเทียบกับยา metoclopramide ซึ่งเป็นยาแก้อาเจียน และน้ำชาซึ่งใช้ในกลุ่มควบคุม พบว่าค่าเฉลี่ยจำนวนครั้งของการอาเจียนก่อนให้ยาทั้ง 3 กลุ่ม มีค่าไม่แตกต่างกัน

เมื่อสิบปีที่แล้วน้ำลูกยอกลายเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีชื่อเสียงโด่งดัง แต่ก็อยู่ในตลาดได้เพียงไม่นาน เนื่องจากมีข่าวขึ้นหน้าหนึ่งว่า กินยอแล้วไตวาย หลังจากนั้นน้ำลูกยอกก็หายไปจากตลาด แต่สำหรับผู้ป่วยที่เป็นข่าวว่ามีอาการไตวายเนื่องจากรับประทานยอทั้งสองรายนั้น เป็นเพราะมีภาวะการทำงานของไตบกพร่อง (renal insufficiency) อยู่แล้ว ซึ่งเมื่อได้ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญแล้วพบว่า ยอไม่ได้เป็นสาเหตุทำให้ไตวาย เพราะยอมีโปแตสเซียมสูง เช่นเดียวกับผลไม้ชนิดหนึ่งที่ข้อควรระวังในผู้ป่วยโรคไตและหัวใจที่มีการเต้นของหัวใจผิดจังหวะ

ในช่วงที่น้ำลูกยอกกำลังโด่งดัง รศ.ดร.นพมาศ สุนทรเจริญนนท์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาพบว่า น้ำลูกยอกที่ได้จากการต้มช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ในท้องตลาดมีทั้งผลิตภัณฑ์น้ำยอต้มและน้ำยอหมัก (ซึ่งการหมักจะกลบรสชาติที่ไม่ดีของยอ) จำหน่าย แต่ประชาชนก็สามารถปรุงอาหารจากยอได้ด้วยตนเอง เช่น ส้มตำยอ ซึ่งเป็นเมนูที่ไม่สูญเสียคุณค่าทางอาหาร มีวิธีทำเช่นเดียวกับส้มตำ เพียงแต่เปลี่ยนจากมะละกามาเป็นลูกยอ

อีกตำรับหนึ่งคือ ลูกยอกวน เป็นการถนอมอาหารซึ่งสามารถทำเก็บเอาไว้รับประทานได้นาน วิธีทำยอกวน คือ นำลูกยอแก่ (ลูกยอที่เปลี่ยนจากสีเหลืองเป็นขาว) มาสับเป็นเส้นๆ คล้ายกับสับมะละกอทำส้มตำ ทั้งแกนและเมล็ดที่อยู่ข้างในก็สับให้ละเอียด จากนั้นกวนกับน้ำตาลโดยใช้ไฟอ่อน อาจเติมเกลือเล็กน้อย ปริมาณของน้ำตาลและเกลือให้ใส่ตามความชอบ แต่ผู้ป่วยเบาหวานต้องระวังเรื่องน้ำตาล หลังจากกวนจนงวดแล้ว ยกลงจากเตา ทิ้งไว้ให้เย็น จากนั้นแบ่งป็นก้อนเล็กๆ ประมาณปลายนิ้วก้อย แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง เก็บใส่ขวดโหลไว้รับประทานวันละ 2 เม็ด



อย่างไรก็ตาม เนื่องจากยอเป็นสมุนไพรที่มีคุณสมบัติค่อนข้างร้อน ผู้ที่มีธรรมชาติเป็นคนธาตุร้อนสังเกตได้จากมีอาการร้อนในบ่อยๆ คอแห้ง กระหายน้ำ (ทั้งที่ดื่มน้ำมาก) ชี้อ่อน เหงื่อออกง่ายและมาก ผิวเป็นผื่นแดงหรืออักเสบได้ง่าย ไม่ควรรับประทานยอมาก ควรดการรับประทานโดยเฉพาะเวลามี

อาการที่เกิดจากความร้อนกำเริบ หรือในยามที่อากาศร้อน เพราะอาจทำให้ร่างกายร้อนมากเกินไป

นอกจากนี้ สตรีมีครรภ์และผู้หญิงที่อยู่ในระหว่างมีประจำเดือนไม่ควรรับประทานยอสุก เพราะอาจทำให้แท้งบุตร หรือประจำเดือนมามากเกินไปได้ แต่ในกรณีที่ปวดประจำเดือนให้รับประทานยอสุก หรือเมื่อมีอาการคลื่นไส้อาเจียนในหญิงตั้งครรภ์สามารถใช้ผลยอดิบฝาน 1-2 แว่น ชงน้ำร้อนดื่มได้

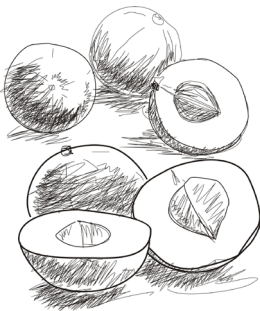
มะขามป้อม

ผลไม้กลมๆ อุดมคุณค่า

ชื่อพฤกษศาสตร์ : *Phyllanthus emblica* L.

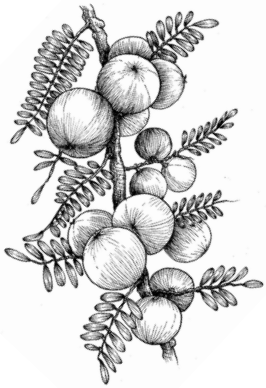
วงศ์ : EUPHORBIACEAE

ชื่ออื่น : กำหวด กันโตด



มะขามป้อมเป็นผลไม้รูปกลมๆ ที่มีคุณประโยชน์ครอบคลุมทุกมิติเกี่ยวกับสุขภาพ ตั้งแต่การสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค (คือสร้างและกระตุ้นภูมิคุ้มกัน) รักษาเยียวยาความเจ็บป่วยและฟื้นฟูสุขภาพ ไปจนถึงประโยชน์ในด้านความงาม

ในคัมภีร์แพทย์แผนไทยมีตำรับตรีผลา ซึ่งประกอบด้วย มะขามป้อม สมอไทย สมอพิเภก มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงธาตุ โดยเฉพาะในหน้าร้อน เป็นสมุนไพรที่ชาวบ้านและหมอยาใช้กันอย่างแพร่หลาย หมอพื้นบ้านกล่าวว่ามะขามป้อมมีหลายรส ในทางการแพทย์แผนไทยกล่าวไว้ว่ารสยาบ่งบอกสรรพคุณ สมุนไพรชนิดใดที่มีรสหลายรส เท่ากับว่าได้หลอมรวมสรรพคุณต่างๆ จาการสที่มีมาอยู่ในตัวมัน



ปัจจุบันเราจะเห็นผลิตภัณฑ์แปรรูปจากมะขามป้อม เช่น มะขามป้อมแช่อิ่ม และสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้อนุญาตให้ขึ้นทะเบียนชาขงมะขามป้อม ตรีผลาในรูปแบบชาขง น้ำ แคปซูล และเม็ด เป็นอาหาร ในแง่ของการป้องกันโรค หากคนเรามีภูมิต้านทานดี ก็เหมือนมีป้อมปราการไว้ป้องกันการรุกรานและโจมตีของข้าศึก มะขามป้อมก็มีสรรพคุณเด่นในข้อนี้ หมอยาพื้นบ้านจึงบอกว่าคนที่รับประทานมะขามป้อมเป็นประจำ จะไม่เจ็บป่วยง่าย ไม่ค่อยเป็นหวัด สายตาไม่พร่ามัว ผมไม่หงอกหรือร่วงก่อนวัย

ปัจจุบันมีงานศึกษาวิจัยพบว่ามะขามป้อมมีวิตามินซีสูงมาก ที่สำคัญเป็นวิตามินซีที่ทนต่อความร้อนได้ดี ซึ่งน่าจะอธิบายได้ว่า เพราะเหตุใดยาบำรุงและยาอายุวัฒนะตามตำรับอายุเวทซึ่งมีมะขามป้อมเป็นส่วนผสมแม้จะใช้เวลาเคียงนานหลายวัน ก็ยังมีสรรพคุณในทางบำรุงร่างกาย ป้องกันและบรรเทาอาการหวัดและโรคในระบบทางเดินหายใจ ซึ่งตามความรู้โภชนาการสมัยใหม่ อธิบายว่าวิตามินซีมีประสิทธิภาพในการป้องกันและบรรเทาหวัดได้ มีงานวิจัยในอินเดียพบว่าในช่วงอากาศหนาวเด็กที่ดื่มน้ำมะขามป้อมต้มทุกวัน เป็นหวัดน้อยกว่าเด็กที่ไม่ได้ดื่มน้ำ

นอกจากป้องกันหวัดแล้ว ยังมีงานวิจัยพบว่า มะขามป้อมมีฤทธิ์ปกป้องตับไม่ให้ถูกทำลายโดยสารพิษ ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร และช่วยลดโคเลสเตอรอลซึ่งเป็นไขมันที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เท่ากับว่ามะขามป้อมมีส่วนช่วยป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดได้ เพราะโคเลสเตอรอลเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้น้อยลง มะขามป้อมมีส่วนช่วยด้านการกลายพันธุ์ของเซลล์ (ซึ่งอาจกลายเป็นเซลล์มะเร็งได้)

ส่วนตรีผลานั้นก็มีงานวิจัยมากมายเกี่ยวกับฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดการอักเสบและต้านมะเร็ง ปรับระบบสมดุลลำไส้ ขับพิษและฟื้นฟูเซลล์ ผลิตภัณฑ์ตรีผลาที่จำหน่ายในท้องตลาดนั้นมีสัดส่วนของมะขามป้อม สมอไทย สมอพิเภกที่แตกต่างกันไป ไม่แน่ว่าจะเป็น 1:1:1 ตามที่ระบุไว้ในคำภีร์ดั้งเดิม

เสมอไป ถ้าเป็นเช่นนั้นเภสัชกรควรจะสอบถามผู้ผลิตว่า การใช้ในสัดส่วนที่ต่างไปจากองค์ความรู้ดั้งเดิมนั้นเป็นเพราะเหตุใด มีงานวิจัยรองรับหรือไม่ ในสิทธิบัตรตรีผลาบางตำรับก็มีการปรับสัดส่วนของวัตถุดิบ เช่น ตำรับที่เป็นยาระบายเพื่อใช้ในโรคลำไส้แปรปรวน (Irritable Bowel Syndrome : IBS) ใช้มะขามป้อม: สมอไทย: สมอพิเภก ในสัดส่วน 3:2:1 ดังนั้นการใช้ตรีผลาในตำรับข้างต้นเพื่อปรับสมดุลลำไส้อาจต้องหยุดใช้บ้าง เนื่องจากสมอไทย สมอพิเภกมีรสค่อนข้างฝาด เนื่องจากมีสารแทนนินในปริมาณสูง การรับประทานต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานอาจทำให้ท้องผูกได้

มะรุม

ครบถ้วนสารอาหาร ด้านความดันสูง

ชื่อพฤกษศาสตร์ : *Moringa oleifera* Lam.

วงศ์ : MORINGACEAE

ชื่ออื่น : ผักอีฮิม ผักอีฮุม ผักเนื้อไก่ มะค้อนก้อม กาแน่นแดง

ในบรรดาต้นไม้ที่คนไทยในอดีตนิยมปลูกไว้ใกล้บ้าน ซึ่งมักใช้เป็นทั้งพืชผักสวนครัวรั้วกินได้ และเป็นยา จะต้องมิมะรุมรวมอยู่ด้วยอย่างแน่นอน

ในแง่ที่เป็นอาหาร มะรุมสามารถนำมาปรุงหรือกินได้ตั้งแต่ยอด ใบอ่อน ช่อดอก และฝัก นำมาลวกหรือต้มให้สุก จิ้มกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกแจ่วบอง หรือกินแกลั้มกับลาบ ก้อย แจ่ว หรือใช้ยอดอ่อน ช่อดอกทำแกงส้มหรือแกงอ่อม หรือนำไปดองก็อร่อยไม่แพ้กัน



มะรุมเป็นที่โด่งดังในหมู่ประชาชนจากหนังสือต้นไม้เพื่อชีวิต มีการกล่าวถึงคุณค่าทางอาหารที่มากมายของมะรุม จนมีการศึกษาวิจัยประโยชน์ทางยาของมะรุมอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะการลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด มีการศึกษาของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาลพบว่ามะรุมมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ลดการเกิดไขมันชนิดไม่ดี หรือ LDL (Low Density Lipoprotein) ลดโอกาสเกิดโคเลสเตอรอลเกาะที่ผนังหลอดเลือดถึง 50%

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



หากไม่มีการดูดซึมไขมันในทางเดินอาหาร นอกจากร่างกายจะขาดไขมันแล้ว อาจจะขาดวิตามินที่ละลายในไขมันได้ด้วย เพราะฉะนั้นการใช้น้ำมันมะรุมเพื่อลดความอ้วน รวมทั้งใช้รักษาอะไรก็ตามที่เป็นกระแสมากในช่วงที่ผ่านมา จึงควรคำนึงถึงผลดีผลเสียให้รอบคอบ

ข้อควรระวังอีกประการหนึ่ง คือ มะรุมนี้เป็นสมุนไพรฤทธิ์ร้อน จึงควรใช้ด้วยความระมัดระวัง เพราะอาจทำให้ธาตุไฟกำเริบได้ โดยเฉพาะคนที่มีธาตุไฟเป็นเจ้าเรือน หรือผู้ที่มีอาการของธาตุไฟกำเริบ

พลูคาว

มากกว่าการเป็นอาหาร

ชื่อพฤกษศาสตร์ : *Houttuynia cordata* Thunb.

วงศ์ : SAURURACEAE

ชื่ออื่น : ผักคาวตอง ผักก้านตอง ผักแควตอง ผักเข้าตอง พลุแก



พูดถึงพลูคาวอาจไม่ค่อยเป็นที่รู้จักของคนเมืองมากนัก เพราะเป็นพืชที่ขึ้นตามธรรมชาติ แต่สำหรับชาวบ้านในต่างจังหวัดโดยเฉพาะภาคเหนือและภาคอีสาน จะนิยมบริโภคเป็นผักสดร่วมกับอาหารจำพวกลาบ ลู่ นอกจากกินเป็นผักแล้ว ความรู้พื้นบ้านมีการใช้พลูคาวเป็นยามาช้านาน เช่น ทั้งต้นใช้แก้ฝีหรือหนองในปอด รักษาปอดบวม ไข้มาลาเรีย

มีการศึกษาวิจัยพบว่า สารสำคัญในพลูคาวเป็นน้ำมันหอมระเหยที่มีฤทธิ์ต้านไวรัส และฤทธิ์ในการทำลายเซลล์มะเร็งในหลอดทดลอง 5 ชนิด ได้แก่ เซลล์มะเร็งปอด เซลล์มะเร็งรังไข่ เซลล์มะเร็งสมอง เซลล์มะเร็งลำไส้ เซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว ฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน และฤทธิ์การต้านการอักเสบ โดยออกฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ cyclooxygenase เช่นเดียวกับยาแก้ปวดลดการอักเสบที่มีใช้สแตียรอยด์ (NSAIDs) และมีสารฟลาโวนอยด์ที่มีสรรพคุณช่วยต้านอนุมูลอิสระ



ปัจจุบันมีการจำหน่ายผลิตภัณฑ์เสริมอาหารจากพลูคาวกันอย่างแพร่หลาย ทั้งแบบแคปซูลและน้ำหมัก ซึ่งการรับประทานในรูปแบบน้ำหมักน่าจะมีประโยชน์มากกว่า เพราะพบว่าการหมักจะมีจุลินทรีย์แลคโตบาซิลลัสสายพันธุ์หนึ่ง ที่สามารถกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกายของมนุษย์ให้ทำงานได้ดีขึ้น ทั้งยังสามารถไปยับยั้งการเจริญเติบโตและต้านทานเนื้องอก (anti-tumor) ได้ อย่างไรก็ตาม การหมักนั้นต้องทำด้วยความสะอาด ซึ่งผู้บริโภคควรเลือกซื้อจากผู้ผลิตที่น่าเชื่อถือ และควรพิจารณาราคาด้วย หากมีราคาแพงเกินไปก็ควรทำน้ำหมักจากพลูคาวรับประทานเอง

ข้าว

ใครๆ ก็รู้ว่าสำคัญ

ชื่อพฤกษศาสตร์ : *Oryza sativa* L.

วงศ์ : POACEAE

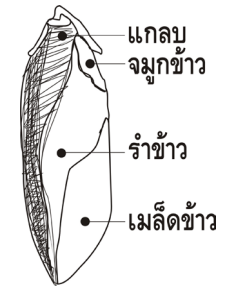


ในขณะที่คนไทยส่วนใหญ่นิยมบริโภคข้าวขัดขาว แต่ปัจจุบันมีคนจำนวนมากหันมาบริโภคข้าวกล้อง เพราะทั้งประสิทธิภาพ ข้อมูล และการวิจัยยืนยันว่าข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ มีคุณค่าทางโภชนาการชนิดที่ข้าวขาวไม่อาจเทียบได้เลย

การกินข้าวกล้องจะทำให้เราได้รับวิตามิน โปรตีน และเกลือแร่ต่างๆ มากกว่า 20 ชนิด ในขณะที่ข้าวขาวซึ่งสีเอารำออกไปแล้ว จะให้เฉพาะคาร์โบไฮเดรต แต่ขาดสารอาหารอื่นๆ ที่ติดออกไปกับรำข้าว ด้วยเหตุนี้คนไทยสมัยก่อนจึงไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องเหน็บชา เนื่องจากได้รับวิตามินบีที่มีอยู่ในข้าวกล้อง นอกจากสารอาหารต่างๆ ที่กล่าวแล้ว ข้าวกล้องยังมีโปรตีนมากกว่าข้าวที่ถูกขัดจนขาวถึง 20 - 30 % และมีแป้ง (คาร์โบไฮเดรต) น้อยกว่า

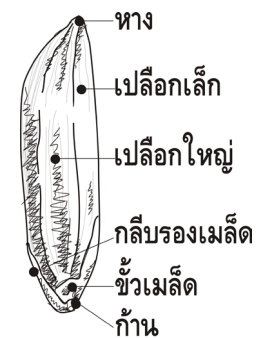
นอกจากข้าวกล้องแล้ว ในระยะหลังยังมีผลิตภัณฑ์จากข้าวที่เป็นที่นิยมอีก 2 ชนิด คือ น้ำมันรำข้าว และข้าวกล้องงอก น้ำมันรำข้าวนั้นมี 2 ชนิด คือ ชนิดที่ใช้ปรุงอาหารกับชนิดที่บรรจุแคปซูล น้ำมันรำข้าวมีสัดส่วนของกรดไขมันใกล้เคียงกับที่องค์การอนามัยโลกแนะนำ และมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ชื่อว่า แกมมาออริซานอล (Gamma Oryzanol) ซึ่งไม่พบในน้ำมันพืชชนิดอื่น

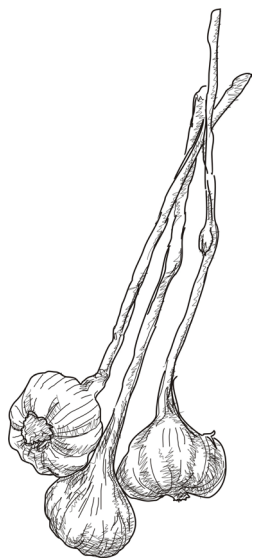
แกมมาออริซานอลมีประโยชน์หลากหลาย เช่น มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระสูงกว่าวิตามินอีถึง 6 เท่า นอกจากออริซานอลแล้ว น้ำมันรำข้าวยังมีสารในกลุ่มวิตามินอี ได้แก่ โทโคฟีรอลหรือวิตามินอี และโทโคไตรอีนอล ซึ่งมีโครงสร้างคล้ายวิตามินอี สารทั้งสองชนิดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ดังนั้นจึงมีคำแนะนำให้บริโภคน้ำมันรำข้าวเพื่อบำรุงร่างกายและชะลอความชรา อย่างไรก็ตามพึงระลึกไว้ว่า น้ำมันรำข้าวที่ให้พลังงาน 9 กิโลแคลอรี/กรัม ดังนั้นจึงควรตระหนักว่า การบริโภคน้ำมันรำข้าวโดยตรงโดยไม่ใช้ปรุงอาหาร แม้จะได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ แต่ก็อาจเป็นโทษได้เช่นกัน



สำหรับข้าวกล้องงอก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้ศึกษาวิจัยพบว่า การบริโภคข้าวกล้องจะให้ประโยชน์สูงสุดหากนำมาแช่น้ำทำให้งอกเสียก่อน เพราะข้าวกล้องงอกมีสารอาหารจำนวนมาก โดยเฉพาะ GABA (Gamma Amino Butyric Acid) ที่เพิ่มขึ้น สาร GABA นี้เป็นกรดอะมิโนชนิดหนึ่งที่ผลิตจากกระบวนการ decarboxylation ของกรดกลูตามิก กรดชนิดนี้มีบทบาทสำคัญในการเป็นสารสื่อประสาทในระบบประสาทส่วนกลาง มีการใช้ GABA ในการรักษาโรคเกี่ยวกับระบบประสาทหลายโรค เช่น โรควิตกกังวล นอนไม่หลับ โรคลมชัก และยังมีคุณสมบัติในการลดความดันโลหิตอีกด้วย

นอกจากจะได้ประโยชน์จากปริมาณ GABA ที่สูงขึ้นแล้ว ข้าวกล้องงอกยังมีเนื้อสัมผัสที่อ่อนนุ่ม รับประทานได้ง่าย ข้าวกล้องที่สามารถนำมาแช่น้ำให้งอกได้นั้น ควรเป็นข้าวกล้องที่ผ่านการกะเทาะเปลือกมาไม่เกิน 2 สัปดาห์





กระเทียม

พลังเภสัชวิทยา ปะการบ้องโรครัก

ชื่อพฤกษศาสตร์ : *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) ให้เป็นน้ำมันหอมระเหยอัลลิซิน (Allicin) ซึ่งเป็นสารกลุ่มซัลเฟอร์ การใช้กระเทียมในการดูแลสุขภาพทำได้หลายวิธี เช่น กินกระเทียมสด แต่อาจจะคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร จึงควรรับประทานพร้อมกับอาหารโดยเฉพาะอาหารโปรตีน คนที่ไม่ชอบกลิ่นกระเทียม หรือไม่ได้กินกระเทียมทุกวัน อาจกินแคปซูลกระเทียมเป็นอาหารเสริม โดยเลือกบริษัทผู้ผลิตกระเทียมที่เชื่อถือได้และควรดูให้แน่ใจว่ามีผลข้างเคียงต่างๆ ในผลิตภัณฑ์นั้นด้วย

ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปของกระเทียมควรมีการระบุสารสำคัญ 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 ชีด) ต่อวัน โดยรับประทานพร้อมอาหารเพื่อลดอาการคลื่นไส้ อาเจียน เวลารับประทานให้บดกระเทียมให้ละเอียด และรับประทานทันที ข้อเสียของการกิน กระเทียมสด คือ กลิ่นปาก ซึ่งแก้ไขได้โดยเคี้ยวใบชาแก่ๆ แล้วบ้วนปากหลังจากรับประทานกระเทียม

กระเทียมมีฤทธิ์เพิ่มการไหลเวียนของเลือด ในกรณีที่ใช้ร่วมกับยาต้านการแข็งตัวของเกล็ดเลือดอย่างต่อเนื่อง ควรมีการติดตามดูอย่างใกล้ชิด

หมามุ่ย

คุณทรัพย์ของลูกผู้ชาย

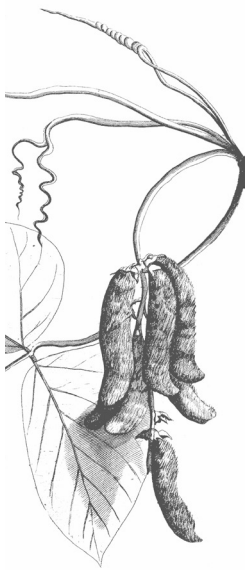
ชื่อพฤกษศาสตร์ : *Mucuna pruriens* DC.

วงศ์ : FABACEAE

ชื่ออื่น : กลอ้ออแซ โพล่ยู มะเหยือก หม่าเหยือก

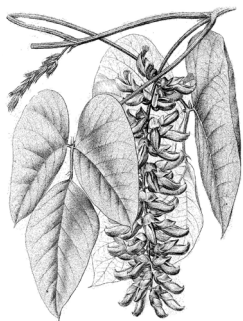
หมามุ่ย เป็นพืชเถาที่มีขนคันจากฝัก เมื่อถูกผิวหนังทำให้คัน เนื่องจากขนมีสารคล้าย histamine เมื่อสัมผัสจะถูก จะก่อให้เกิดอาการระคายเคืองมาก คัน ปวดแสบปวดร้อน บวม ในอดีตหมอยาแผนโบราณค้นพบวิธีนำหมามุ่ยมาใช้หลากหลายตำรับด้วยกัน โดยนำมาใช้ประโยชน์ตั้งแต่ ราก ใบ ฝัก เมล็ด เพื่อบำรุงกำลัง บำรุงสมอง

ในประเทศอินเดียพบว่ามีพืชวงศ์เดียวกับหมามุ่ยของไทย ซึ่งปลูกเพื่อนำไปแปรรูปอย่างจริงจัง เพราะมีการศึกษาวิจัยอย่างเป็นระบบจนสามารถนำไปสกัดเป็นยารักษาภาวะการมีบุตรยากและโรคพาร์กินสัน



จากรายงานทางการแพทย์ มีการทดลองในสัตว์พบว่า สารธรรมชาติในหมาม่วยทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น เพิ่มความถี่ในการผสมพันธุ์ได้เป็นสิบเท่า รวมทั้งยืดระยะเวลาในการมีเพศสัมพันธ์ ทำให้ชะลออาการหลังเร็วได้ และเพิ่มปริมาณฮอร์โมนเพศ

ในปี พ.ศ. 2550 นักวิจัยชาวอินเดีย ชื่อ *K.K.Shukla* ได้ทำการวิจัยในผู้ชายอินเดีย 75 คน ซึ่งประสบปัญหาหมันบุตรยากเนื่องจากความเครียด พบว่าหลังจากให้กินเมล็ดหมาม่วยในปริมาณ 5 กรัม ต่อวันนาน 3 เดือน ระดับความเครียดลดลง และคุณภาพปริมาณของน้ำเชื้ออสุจิเพิ่มขึ้น จากการวิจัยพบว่า เมล็ดหมาม่วยมีสารแอลโดปา (L-Dopa) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการสังเคราะห์โดพามีน (Dopamine) หรือสารที่มีอิทธิพลสูงต่อระบบสืบพันธุ์ ทั้งยังเป็นสารสื่อประสาทซึ่งใช้ในการรักษาโรคพาร์กินสันอีกด้วย แต่ต้องใช้ในรูปแบบของการผ่านวิธีการ “สกัด” มาเป็น “ยาเม็ด” เพราะร่างกายไม่สามารถได้รับสารในรูปเมล็ดแปรรูปหรือสดได้



ปัจจุบันมีกาแฟผสมหมาม่วยจำหน่าย ซึ่งต้องมีการผลิตอย่างระมัดระวัง กล่าวคือ การแปรรูปหมาม่วยต้องคั่วเมล็ดหมาม่วยให้สุก หากไม่สุกจะเกิดสารพิษบางอย่างที่ทำให้เกิดอาการประสาทหลอนได้ เพราะในเมล็ดหมาม่วยมีสาร L-Dopa ซึ่งอาจทำให้สารสื่อประสาทเกิดความไม่สมดุลได้ นอกจากนี้ผู้ป่วยบางกลุ่มไม่ควรทานเมล็ดหมาม่วย เช่น ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง ผู้ที่ต้องใช้ยาทางจิตเวช รวมทั้งเด็ก และหญิงตั้งครรภ์

ปริมาณที่แนะนำให้ใช้สำหรับคนทั่วไปคือ กินวันละประมาณ 3 เมล็ดจะทำให้สดขึ้น กระปรี้กระเปร่า แต่หากมีปัญหาหมันบุตรยาก หรือปัญหาสมรรถภาพทางเพศ แนะนำให้กินวันละ 5 กรัม หรือ 25 เมล็ด ไม่เกิน 3 เดือน เมล็ดหมาม่วยรับประทานได้หลายวิธี คือ บดเป็นผง แล้วกินผสมกับกาแฟหรือชา ก็ไม่เสียรสชาติแต่อย่างใด หรือชงกินกับน้ำร้อนเปล่าๆ จะมีรสเปรี้ยวนิดๆ มันหนอยๆ หรือกินเมล็ดที่นึ่งกับข้าวเหนียว หรือเคี้ยวเมล็ดที่คั่วแล้วก็ได้

รางจืด

ล้างพิษแบบไทยๆ

ชื่อพฤกษศาสตร์ : *Thumbergia laurifolia* Lindl.

วงศ์ : ACANTHACEAE

ชื่ออื่น : กำล้างข้างเผือก ขอบชะนาง เครือเขาเขียว



แนวทางการดูแลสุขภาพแบบทางเลือกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นที่นิยมกันมากในช่วงหลายปีที่ผ่านมา เห็นจะเป็น “การล้างพิษ” หรือ “ดีท็อกซ์” ซึ่งมีหลากหลายวิธี ตั้งแต่การสวนทวารด้วยกาแฟ การอดอาหาร ดื่มน้ำผักผลไม้หรือรับประทานผักผลไม้ชนิดเดียวในระยะเวลาสั้นๆ อย่างไรก็ตาม มีผู้ตั้งคำถามว่า วิธีการเหล่านี้สามารถจะขับหรือล้างสารพิษที่ตกค้างหรือสะสมอยู่ในร่างกายได้จริงหรือ แต่ที่แน่ๆ หากพูดถึงการ “ล้างพิษ” ในความหมายของสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกายอย่างเฉียบพลัน เมืองไทยเรามีการใช้สมุนไพรเด่นที่ใช้ “ล้าง(สาร)พิษ” ในลักษณะดังกล่าว คือ รางจืด

มีตัวอย่างการใช้รางจืดแก้พิษ ซึ่งเคยเป็นข่าวครึกโครมในหน้าหนังสือพิมพ์เมื่อ 3 ปีที่แล้ว คือ มีผู้ป่วย 4 รายได้รับพิษหลังจากกินไข่แมงดาทะเล จนต้องนำส่งโรงพยาบาลชุมพรเขตอุดมศักดิ์ แพทย์ได้อนุญาตให้ญาติของผู้ป่วยใช้น้ำคั้นรางจืดกับผู้ป่วย 2 รายที่อยู่ในห้องไอซียูก่อน หลังจากกรอกน้ำคั้นรางจืดทางสายยาง 40 นาที ผู้ป่วยเริ่มรู้สึกตัวและอาการดีขึ้นเป็นลำดับ จากนั้นแพทย์ได้ทดลองกับผู้ป่วยอีก 2 ราย ปรากฏว่าทุกรายรอดชีวิตมาได้

นอกจากแก้พิษจากไข่แมงดาทะเลแล้ว รางจืดยังมีส่วนช่วยแก้พิษจากยาปราบศัตรูพืช ที่เรียกว่าพาราควอตได้ นอกจากนี้ ยังมีการวิจัยหลายชิ้นที่แสดงให้เห็นว่า รางจืดสามารถต้านพิษของยาฆ่า

แมลงได้ เช่น งานวิจัยของคณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เรื่อง “การทดลองใช้รังจืดแก้พิษยาฆ่าแมลง” พบว่า รังจืด “สามารถลดอัตราการตายของสัตว์ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ” หรือการวิจัยของโรงพยาบาลบางกระพุ่ม จ.พิษณุโลก และโรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม จ.อุบลราชธานี ที่ได้ศึกษาวิจัยฤทธิ์ของรังจืดเปรียบเทียบกับเตยหอมในการแก้พิษของสารกำจัดศัตรูพืชซึ่งยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ที่ทำหน้าที่เปลี่ยนสารสื่อประสาท ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการค้างของสารสื่อประสาทในสมอง และทำให้หัวใจเต้นช้าลง ผลปรากฏว่าสมุนไพรรังจืดทั้งสองชนิดทำให้ระดับของเอนไซม์ที่ทำหน้าที่เปลี่ยนสารสื่อประสาทเพิ่มขึ้น หรืออีกนัยหนึ่งคือ สามารถทำให้พิษของสารกำจัดศัตรูพืชลดลง โดยที่ผู้ป่วยที่ได้รับรังจืดจะมีค่าเอนไซม์สูงกว่าผู้ป่วยที่ได้รับเตยหอม ฤทธิ์และสรรพคุณแก้พิษยาฆ่าแมลงของรังจืด ทำให้มีผู้รักสุขภาพใช้รังจืดตำหรือใช้ชาขงรังจืดผสมน้ำสำหรับแช่ผัก โดยเชื่อว่าจะช่วยลดปริมาณของสารพิษในยาฆ่าแมลงหรือยาฆ่าหญ้าที่ติดมากับผักได้

อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนเคยให้นักศึกษาฝึกงานทดลองเอาน้ำรังจืดมาแช่ผัก ปรากฏว่ายาฆ่าแมลงที่อยู่ในผักไม่ได้ลดลง เมื่อสอบถามจากนักวิชาการหลายท่าน ก็ได้ความคิดเห็นที่ตรงกันว่ารังจืดจะยับยั้งพิษของยาฆ่าแมลงได้ คงต้องใช้วิธีการรับประทานเท่านั้น เพราะจากงานวิจัยทั้งหมดที่กล่าวมา รังจืดมีฤทธิ์ในการแก้พิษโดยผ่านระบบการทำงานของร่างกายเป็นสำคัญ

ส่วนการใช้รังจืดเพื่อลดปริมาณยาฆ่าแมลงในเลือด สามารถทำได้เป็นช่วงเวลาสั้นๆ เช่น 3 - 5 วันต่อเดือน ในกรณีที่มีข้อบ่งชี้อื่นๆที่ต้องใช้ติดต่อกันนานๆ ควรมีการตรวจติดตามเป็นระยะ เนื่องจากรังจืดเป็นยาเย็น (ถึงแม้จะไม่เย็นมาก) แต่หากรับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน โดยเฉพาะในผู้ที่มีร่างกายเย็น อาจทำให้เกิดอาการชา หรือความดันโลหิตต่ำลงได้ หากมีอาการดังกล่าวก็ให้หยุดรับประทานรังจืดสัก 1 - 2 สัปดาห์ อาการก็จะดีขึ้นเอง



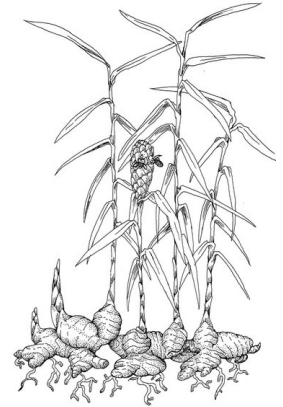
ขิง

มหาโอสถ

ชื่อพฤกษศาสตร์ : *Zingiber officinale* Roscoe.

วงศ์ : ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น : ขิงแกลง ขิงแดง ขิงเผือก



ขิงเป็นพืชที่คนทั่วโลกรู้จักมานานนับว่า เป็นทั้งเครื่องเทศสำหรับปรุงอาหารและเป็นยาสมุนไพรมากคุณค่า คนไทยเองใช้ขิงในการปรุงอาหารหลายชนิด ซึ่งทำให้อาหารเหล่านั้นมีประโยชน์ทางยาไปด้วย เช่น แม่ที่ให้นมลูกจะรับประทานไก่ผัดขิง ปลานึ่งบ๊วยใส่ขิง เพื่อกระตุ้นการหลั่งน้ำนม และช่วยย่อยอาหาร แม้แต่ขนมบางอย่างก็ใส่ขิงลงไปเพื่อชูรสชาติและช่วยให้ของหวานนั้นย่อยง่ายขึ้น เช่น ต้มไข่หวานใส่ขิง ถั่วเขียวหรือมันต้มน้ำตาลใส่ขิง นอกจากนี้ ขิงยังสามารถนำมาแปรรูปเพื่อให้เก็บไว้รับประทานได้นานขึ้น เช่น ขิงดอง ขิงแช่อิ่ม

สรรพคุณของขิงในตำรายาไทยกล่าวว่า ขิงมีรสเผ็ดร้อนและหวาน ใช้ขับลม แก้จุกเสียด บำรุงธาตุ (เพิ่มความร้อนในร่างกาย) แก้คลื่นเหียนอาเจียน ปัจจุบันสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ได้อนุญาตให้มีการผลิตยาแคปซูลขิง และเป็นยาที่อยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติด้วย โดยระบุสรรพคุณแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ และแก้คลื่นไส้ อาเจียน

ส่วนในตำรายาของเยอรมันที่ชื่อ Commission E ซึ่งรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสมุนไพรไว้มากที่สุดและได้รับการเชื่อถือและยอมรับมากที่สุดเล่มหนึ่งของโลก ระบุว่าขิงช่วยลดอาการแน่นและจุก

เสียด ช่วยกระตุ้นการหลั่งกรดและน้ำดี (น้ำดีช่วยย่อยอาหารจำพวกไขมัน) ทำให้อาหารย่อยง่ายและเร็วขึ้น ทั้งยังช่วยให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น

จึงเป็นสมุนไพรที่สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารและเครื่องดื่มสุขภาพที่ง่ายๆ เช่น ชาขิงขิง หรือ ขิงต้ม ขิงที่มีสรรพคุณดีจะต้องเป็นขิงแก่อายุ 9 - 12 เดือน มือใดที่ทานอาหารปริมาณมากๆ แล้วรู้สึกแน่นอึดอัดก็ขิงชาขิง หรือต้มน้ำขิงดื่มช่วยย่อยอาหาร หรือต้มน้ำขิงเพื่อเพิ่มความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย ในหน้าหนาว มีการศึกษาในประเทศญี่ปุ่นพบว่า เมื่อนำขิงแก่มาต้มน้ำดื่ม จะมีสรรพคุณเช่นเดียวกับ วัคซีนป้องกันหวัด

คำถามท้ายเรื่อง

1. ยกตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้เป็นอาหารที่ต้องระวังการใช้ในหญิงตั้งครรภ์
2. ยกตัวอย่างสมุนไพรที่สามารถนำมาปรุงเพื่อดูแลสุขภาพในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง



เอกสารอ้างอิง

1. Natural Standard. An authority on Integrative medicine. Available from: <https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com/>
2. พร้อมจิต ศรลัมพ์, สมภาพ ประธานธรรารักษ์, อุบลวรรณ บุญเปล่ง, นฤทัย เชื้อนาค. คุณค่าผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพฯ: หจก. สามลดา จำกัด; 2552.
3. ภาณุ. ผกากรอง ขวัญข้าว. พืชใกล้ตัว รวบรวมจากบทความในอภัยภูเบศรสาร. กรุงเทพฯ: ประมัตต์การพิมพ์; 2555.
4. ภาณุ.ดร. สุภาภรณ์ ปิติพร. สมุนไพรมะเขือขม เพื่อชีวิต พืชดี โรคภัย. กรุงเทพฯ: ประมัตต์การพิมพ์; 2555.
5. สำนักงานข้อมูลสมุนไพร (Medplant). Available from: <http://www.medplant.mahidol.ac.th/index.asp>





เพชรลึงฆาต
Cissus quadrangularis L.

รักษ์ไทย ใช้ยาไทย

ภก.พินิต ชินสร้อย

รพ.วังน้ำเย็น

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



คนไทยเป็นชนชาติที่มีเอกลักษณ์ในหลายๆ ด้าน เช่น ภาษา วัฒนธรรมประเพณี อาหาร และ ยาเองก็เป็นหนึ่งในนั้น เพราะประเทศไทยมีทรัพยากรธรรมชาติอย่างอุดมสมบูรณ์ มีความหลากหลายทางชีวภาพ ร่ำรวยด้วยพันธุ์พืชต่างๆ ที่เป็นทั้งอาหารและสมุนไพร และเป็นดินแดนที่มีภูมิประเทศที่เหมาะสม มีความสัมพันธ์ติดต่อกับชายกับนานาประเทศ ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ ตลอดจนตัวยาและพืชพันธุ์สมุนไพรต่างๆ ประกอบกับความเป็นนักคิดนักพัฒนา บรรพบุรุษของเราจึงมีการผสมผสานองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพ จนทำให้ประเทศไทยมีความหลากหลายของยาสมุนไพรมากที่สุดประเทศหนึ่งในโลก



ยาไทย นั้นมีมากมายหลายอย่าง ตั้งแต่ยาที่ใช้กันโดยที่หาจากรอบๆ บ้าน ที่มักจะเรียกว่า **ยากลางบ้าน** ไปจนถึงยาที่มีการใช้ในราชสำนักที่เรียกว่า ยาหลวง นอกจากนี้ยังมีการแบ่งชนิดของยาออกเป็นประเภทต่างๆ เช่น ยาหอม ยาลม ยาเลือด ยาธาตุ ในบทความนี้จะขอกล่าวถึงการใช้ยาต่างๆ พอสังเขปเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจลักษณะของยาสมุนไพรประเภทต่างๆ มากขึ้น



ยากลางบ้าน ส่วนใหญ่จะเป็นยาที่ใช้ในการรักษาโรคง่ายๆ ไม่ซับซ้อนมาก เป็นยาที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น บางครั้งอาจจะเป็นยาที่หมอพื้นบ้าน หมอราชภัฏ หรือหมอเชลยศักดิ์ นำมาใช้ในการดูแลรักษาคนไข้ในโรคต่างๆ ที่อาจจะมีอาการซับซ้อนมากขึ้น เช่น โรคสตรี ไข้ทับระดู โดยใช้สมุนไพรท้องถิ่น และไม่ได้ถูกนำไปบันทึกในตำรับหรือพระคัมภีร์หลวง ตัวอย่างของยากลางบ้าน เช่น

ตำรับที่ 1 ยาแก้ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ใบต้นว่านหางจระเข้ คั้นน้ำเอาเมือกว่านหางจระเข้ทาบริเวณแผล

ตำรับที่ 2 ยาแก้ไฟไหม้น้ำร้อนลวก ให้นำใบชาจีนมาแช่น้ำเย็นให้คลายตัว แล้วนำไปพอกบริเวณแผล ทิ้งไว้สักครู่แล้วเปลี่ยนใหม่ ทำให้ลดอาการปวดแสบร้อนได้

ตำรับที่ 3 ท่านให้เอาใบเสลดพังพอน 1 กำมือ มาล้างให้สะอาด ต้มให้พอแห้งผสมกับน้ำข้าวข้าว หรือเหล้าโรง นำมาพอกบริเวณที่เป็นฝี หรือถูกแมลงสัตว์กัดต่อย ทำให้ลดบวมได้

ตำรับที่ 4 ยาแก้ปวดท้อง ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ เอาหัวขิงแก่ๆ นำมาต้มน้ำให้ข้น ดื่มช่วยขับลม แก้ปวดท้อง

ตำรับยาที่ยกตัวอย่างมาข้างต้นเป็นตำรับที่ใช้ในการรักษาโรคเล็กน้อยๆ ใช้สมุนไพรน้อยชนิดหรือเพียงชนิดเดียว และวิธีการใช้ไม่ยุ่งยากซับซ้อน อย่างไรก็ตาม ยังมีตำรับยากกลางบ้านที่ใช้สำหรับโรคที่มีอาการรุนแรง เช่น โรคสตรีที่อยู่ไฟไม่ได้ ไข้ทับระดู ซึ่งในการแพทย์แผนไทยเชื่อว่า โรคเหล่านี้เป็นโรคที่ค่อนข้างซับซ้อนและอาจมีอาการรุนแรงได้หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ตัวอย่างยาสำหรับโรคกลุ่มนี้ เช่น

ตำรับที่ 5 ยาแก้สตรีโรคเลือดตื้นขึ้น ให้เอาพริกไทยล่อน 1 ชิง 1 ดิบลิ 1 ตัวอย่างทั้งสามเอาอย่างละ 1 บาทเท่ากัน ใบมะคำไก่ หนัก 3 บาท ต้วยาทั้งหมด เอาบดให้ละเอียด ละลายกับเหล้าโรงรับประทานครั้งละ 1 ช้อนกาแฟ แก้อาการเลือดตื้นขึ้นหลังจากคลอดบุตร

ตำรับที่ 6 ยาแก้ไข้ทับระดู ท่านให้เอาต้นลูกใต้ใบ 7 ต้น เอาทั้งราก ล้างให้สะอาด หัวหอมโทน 1 หัว ต้มน้ำ 3 ส่วนให้เหลือหนึ่งส่วน รับประทานครั้งละ 1 ถ้วยชา มีสรรพคุณในการแก้ไข้ทับระดูและระดูทับไข้

ตำรับที่ 7 ยาแก้อาการเพ้อคลั่งเพราะเลือดทำ รากหญ้าไทร 1 กำมือ ขิงสด 7 แฉง พริกไทยล่อน



7 เม็ด หัวกระเทียม 2 กลีบ ตัวยาทั้ง 4 ตำให้ละเอียดคั้นเอาเฉพาะน้ำยา ใช้รับประทาน แก้อาการเลือดทำ เมื่อคลอดลูกแล้วให้ชะงัด

ยาอีกกลุ่มหนึ่งเป็นยาที่มีการใช้ในราชสำนัก หรือที่เรียกว่า **ยาหลวง** ตำราที่ถือว่าเป็นตำรายาหลวง เช่น ตำราโอสถพระนารายณ์ ซึ่งรวบรวมยาตำราหลวง และยาที่มีชื่อเสียงในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชหรือใกล้เคียง โดยมีแพทย์หลวงผู้ถวายตำรับยาซึ่งเป็นทั้งหมอไทย หมอจีน หมอแขกและหมอฝรั่ง จึงเป็นตำรายาที่ทรงคุณค่าอย่างยิ่ง อีกตำราหนึ่งที่น่าสนใจ คือ ตำราพระโอสถ รัชกาลที่ 2 ซึ่งเดิมเป็นตำรา 2 เล่ม คือ ตำราโรงพระโอสถ 1 เล่ม และตำราพระโอสถอีก 1 เล่ม ซึ่งรัชกาลที่ 2 ทรงโปรดเกล้าให้รวบรวมขึ้นเนื่องจากทรงเห็นว่าตำราในโรงพระโอสถนั้นบกพร่อง จึงทรงมีพระกรุณาโปรดเกล้าให้มีการสืบถามตำราจากที่ต่างๆ ว่าใครมีตำรายาดี ขอให้จดตำรายาและสรรพคุณนั้นมาถวายเพื่อจะได้ตรวจสอบเป็นตำราไว้ในโรงพระโอสถ



ตัวอย่างยาในตำราโอสถพระนารายณ์ และ ตำราพระโอสถ รัชกาลที่ 2 เช่น

ยาอังคพระเส้น

เทียนดำ 1 ส่วน เกลือ 1 ส่วน อบเชย 2 ส่วน ไพล 4 ส่วน ใบพลับพลึง 8 ส่วน ใบมะขาม 16 ส่วน ตำคูลิการ (คูลูกเกล้าให้เข้ากัน) ห่อผ้าหนึ่งชิ้นให้ร้อน อังคพระเส้นอันพิรุทธ์ให้หย่อนแล

ยาทาพระเส้น

ยาทาพระเส้น ให้เอาพริกไทย ข่า กระชาย หอม กระเทียม มหาหิงค์ ยาดำ สิ่งละส่วน ตะไคร้หอม ใบขี้เหล็ก ใบตองแตก ใบมะขาม ใบเลี่ยน สิ่งละ 4 ส่วน ใบมะค่าไก่ 16 ส่วน น้ำสุรา หรือน้ำส้มสายชู ก็ได้เป็นกระสายทาแก้พระเส้นพิรุทธ์



ยากำลังราชสีห์

เอาผลจันทน์ ดอกจันทน์ กระวาน กานพลู เลือดแรด สิ่งละส่วน โกฐสอ โกฐเขมา โกฐเชียง โกฐจุฬาลำภา โกฐหัวบัว เทียนดำ เทียนแดง เทียนขาว เทียนข้าวเปลือก เทียนตาตุ๊กแตน สิ่งละ 2 ส่วน เจตมูลเพลิง สะค้าน ดิปลี ขิงแห้ง รากชะพลู ดอกพิกุล ดอกบุนนาค สารภี เกสรบัวหลวง ดอกมะลิ ดอกจำปา ดอกกระดังงา ดอกคำ กฤษณา กะลัมพิก ชะลูด ขอนดอก อบเชย จันทน์ทั้ง 2 สิ่งละ 4 ส่วน ฝางเสน 9 ส่วน ต้มกินบำรุงโลหิตให้งามบริบูรณ์

นอกจากยาที่มีการบันทึกแล้ว ก็มียาสมุนไพรบางประเภทซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีและใช้กันอย่างแพร่หลาย เช่น ยารธาตุ ยาหอม ยาสตรี ซึ่งในที่นี้ขอกล่าวถึงพอสังเขปดังนี้

ยารธาตุ เป็นยาที่ใช้ในการบำรุงธาตุ (ธาตุไฟ) ช่วยทำให้การย่อยอาหารเป็นปกติ เช่น ยารธาตุบรรจบ ยารธาตุอบเชย ยาประเภทนี้จะประกอบด้วยสมุนไพรที่มีฤทธิ์ค่อนข้างร้อนเพื่อช่วยในการบำรุงไฟธาตุ และขับลมที่แน่นอยู่ในทางเดินอาหาร

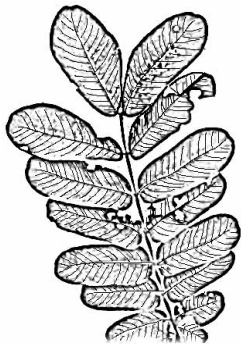
ยาหอม เป็นยาสมุนไพรที่มีกลิ่นหอม ช่วยในเรื่องการไหลเวียนของธาตุลม โดยเฉพาะที่เรียกว่า ลมกองละเอียด ยาหอมมักจะมีส่วนประกอบที่สำคัญ 3 ส่วน ได้แก่

1. สมุนไพรที่มีกลิ่นหอม มีรสสุขุม เช่น เกสรดอกไม้ โกฐ เทียน ชะลูด อบเชย ชะมดเช็ด
2. สมุนไพรที่มีสรรพคุณในการปรับธาตุ เช่น เบญจกูล ตรีผลา
3. สมุนไพรที่มีสรรพคุณตามที่ต้องการในตำรับ หรือ สมุนไพรที่ออกฤทธิ์หลัก

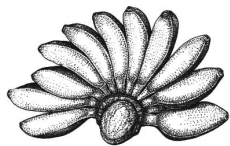
ตัวอย่าง เช่น ยาหอมทิพย์โอสถ เป็นยาหอมที่ใช้ในการแก้ลมวิงเวียน แก่ส่วงสวาย ยาหอมเทพจิตรแก้ลมกองละเอียดทำดวงจิตให้ชุ่มชื้น

ยาสตรี เป็นยาสมุนไพรที่ใช้ในกลุ่มอาการของโรคสตรี ยาที่นิยมอยู่ในท้องตลาดจะเป็นยาที่ใช้ในการบำรุงเลือดช่วยให้ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ ส่วนใหญ่จะมีส่วนประกอบของสมุนไพรที่มีรสร้อน และมีเหล่าโรงเป็นกระสาย





ปัจจุบันได้มีการคัดเลือกสมุนไพรกลุ่มหนึ่งที่เรียกว่า **สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน** ซึ่งมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ว่ามีประสิทธิภาพในการใช้ มีความปลอดภัย และสามารถส่งเสริมให้มีการพึ่งตนเองได้ จำนวน 61 รายการ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนนำสมุนไพรเหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถพึ่งตนเองด้านสาธารณสุขได้ โดยแบ่งสมุนไพรที่ใช้ตามกลุ่มโรคต่างๆ เช่น กลุ่มโรคทางเดินอาหาร กลุ่มโรคทางเดินหายใจ กลุ่มโรคผิวหนัง ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน เช่น โรคกระเพาะอาหาร ใช้ขมิ้นชัน กลัวย่น้ำว่า อาการไอ ใช้ชิง เพกา มะขามป้อม มะแว้ง กลากเกลื่อน ใช้ชำ ชุมเห็ดเทศ กระเทียม



จากความหลากหลายของยาสมุนไพรไทยนี้เอง ทำให้แม้แต่ในอดีตคนไทยก็สามารถเข้าถึงยาได้ง่าย และเลือกใช้บำบัดรักษาอาการเจ็บป่วยได้อย่างเหมาะสม จึงมีการใช้กันอย่างแพร่หลายกลายเป็นที่ยอมรับมานานก่อนที่การแพทย์ตะวันตกและยาสมัยใหม่จะเข้ามา ดังนั้นเราจึงควรช่วยกันฟื้นฟูและส่งเสริมการใช้ยาสมุนไพรเพื่อนำกลับมาใช้ดูแลสุขภาพ และยังเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษอีกด้วย

คำถามท้ายเรื่อง

1. อธิบายความแตกต่างระหว่าง “ยากลางบ้าน” และ “ยาหลวง”
2. อธิบายโครงสร้างของตำรับยาหอม

เอกสารอ้างอิง

1. กองการประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขาเภสัชกรรม.
2. ชยันต์ พิเชียรสุนทร, แม้นมาส ชวลิต, วิเชียร จีรวงส์. คำอธิบาย ตำราพระโอสถพระนารายณ์. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน); 2544.
3. พระครูวิทิศรวธ (ส.เปลี่ยนศรี), สัมพันธ์ ยิ้มศิริ, สมบัติ ศรีงาม. ตำรายาแพทย์แผนไทย. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด 919 เทคนิค พริ้นติ้ง.
4. โรงเรียนแพทย์แผนโบราณ วัดพระเชตุพนฯ ท่าเตียน พระนคร. ตำราประมวลหลักเภสัช. กรุงเทพฯ: นำอักษรการพิมพ์; 2528.
5. วุฒิ วุฒิธรรมเวช. สารานุกรมสมุนไพร รวมหลักเภสัชกรรมไทย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์; 2540.
6. สุ่ม วรกิจพิศาล. เวชศาสตร์วินณา ตำราแพทย์แบบเก่า. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พิศาสบรรณนิติ; 2460.

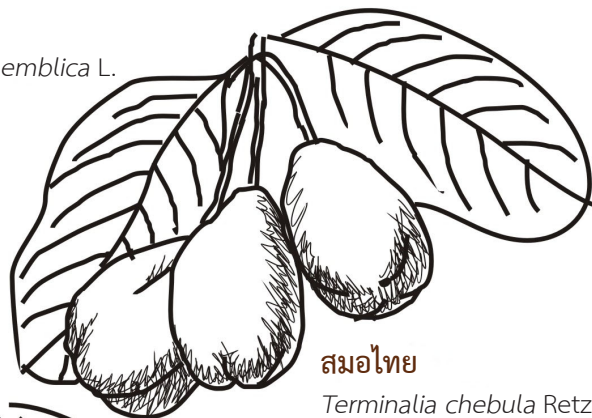


ตรีผลา



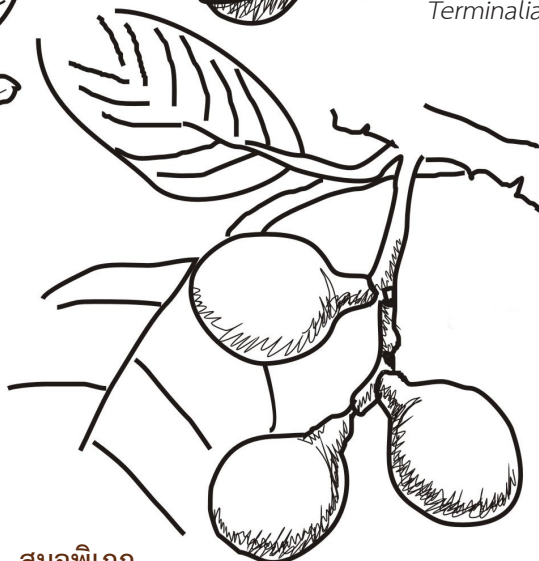
มะขามป้อม

Phyllanthus emblica L.



สมอไทย

Terminalia chebula Retz.



สมอพิเภก

Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb.

ความงามจากธรรมชาติ

ภญ.อาสาพา เซวน์เจริญ

รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร

“ความงามนั้น เราสามารถสร้างขึ้นได้จากธรรมชาติที่อยู่รอบตัวเรา อย่างผัก หรือผลไม้ที่คุ้นเคยกันดี แต่ไม่เคยรู้ว่ามีส่วนคุณดี ๆ มากมายซ่อนอยู่ หรือสมุนไพรบางชนิดท่านอาจไม่เคยรู้จักมาก่อน ก็เป็นโอกาสดีที่จะได้เรียนรู้เรื่องราวของสมุนไพร เพื่อที่ว่าจะได้มีโอกาสถ่ายทอดความรู้เหล่านี้ สืบต่อไปสู่รุ่นลูกรุ่นหลาน เพื่อไม่ให้องค์ความรู้สมุนไพรเหล่านี้สูญหายไป อีกทั้งยังเป็นการประหยัดเงินในกระเป๋าอีกด้วย...นี่แหละ มหัศจรรย์ความงามจากธรรมชาติ”



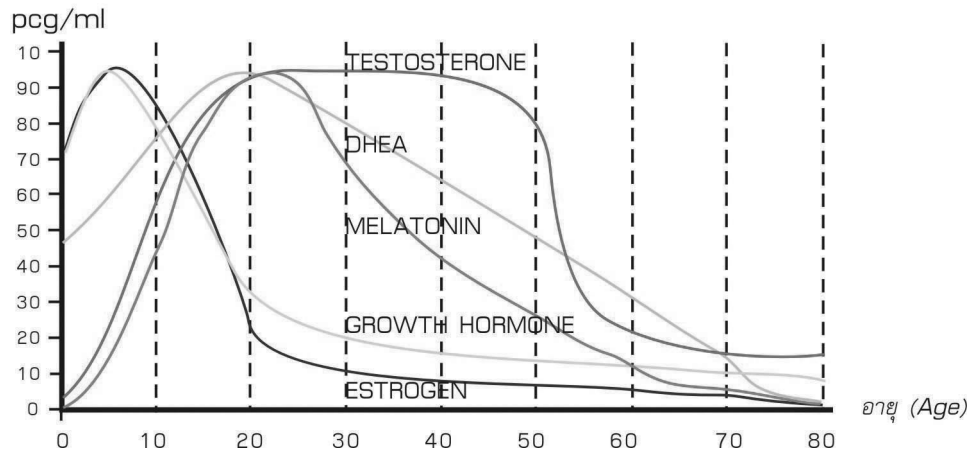
“คนจะงาม งามที่ใจ ใจไบหน้า คนจะสวย สวยจรรรยา ไซ่ตาหวาน” สุภาษิตนี้เชื่อว่าหลายๆ คนคงเห็นด้วย เพราะอธิบายความหมายของความงามได้ดี คนเราจะดูงามได้ต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่าง ไม่ใช่แค่หน้าตาอย่างเดียว ลองสังเกตคนรอบข้างที่เรารู้จักอย่างเพื่อนสนิทหรือพี่น้อง บางคนเกิดมาสวยเกิดมาหล่อ แต่ขาดเสน่ห์ ไม่เคยยิ้มให้ใคร หน้าตาบึ้งตึงตลอดเวลา หรือบางคนหน้าตาก็ดูดี แต่พอเอ่ยปากมีแต่คำหยาบคำสบถออกมา คนฟังก็เบือนหน้าหนี ตรงกันข้าม บางคนหน้าตาก็ธรรมดา แต่พูดจาเพราะ วางตัวดี กิริยามารยาทเรียบร้อย บุคลิกภาพดี ก็ดูดีมีเสน่ห์ขึ้นมาได้

นอกจากนี้สัยใจคอ กิริยามารยาทที่ทำให้คนเราดูงามแล้ว ก็มีปัจจัยอีกหลายประการที่เป็นตัวบั่นทอนความงามให้ลดน้อยลง เช่น ความเครียด ยิ่งเครียดมาก ยิ่งแก่เร็ว ซึ่งแก้ไขได้โดยรู้จักปรับทัศนคติความคิด มองโลกในแง่ดี คิดบวก คนที่อารมณ์ดี ยิ้มง่าย มักจะมีหน้าตาสดใส ดูอ่อนกว่าวัย นอกจากความเครียดแล้ว โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่ง คนป่วยส่วนใหญ่จะดูเศร้าหมองไม่สดใส หน้าตาซีดเซียว ไม่มีเรี่ยวแรงดูแลตนเอง ยิ่งป่วยหนัก ยิ่งหน้าตาทรุดโทรม แม้ว่าเรื่องเจ็บป่วยจะเป็นสัจธรรมที่มนุษย์หนีไม่พ้น แต่ถ้าเราดูแลสุขภาพรักษาร่างกายให้แข็งแรง โอกาสจะเจ็บป่วยก็น้อยลง หรือถ้าป่วยก็หายเร็ว



อีกปัจจัยหนึ่งที่เป็นศัตรูตัวฉกาจของความงาม คือ กาลเวลา หรืออายุที่มากขึ้นนั่นเอง ทางการแพทย์ถือว่าคนเราเริ่มเข้าสู่วัยที่ร่างกายเริ่มทำงานน้อยลงเมื่ออายุ 25 ปี ร่างกายจะเริ่มแสดงความเสื่อมที่ระดับเซลล์ก่อน บนใบหน้าอาจยังไม่แสดงออกถึงความชราอะไรมากมาย แต่เมื่อวัยใกล้จะสี่สิบ ก็จะเริ่มปรากฏสัญญาณแห่งความร่วงโรยของสังขาร เช่น ตีนกาที่หางตา หนวดมังกรที่ร่องแก้ม มีเหนียงใต้คาง ผมหงอก ระบบเผาผลาญลดลง กินอะไรนิดหน่อยก็น้ำหนักขึ้น อดนอนไม่ค่อยได้เหมือนตอนหนุ่มสาว ใช้เวลาในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ นานขึ้น ความชราเป็นเรื่องของสังขารที่ฝืนกันไม่ได้ แต่อย่างน้อยถ้าเราเริ่มดูแลตัวเองตั้งแต่วันนี้ ความงามก็จะอยู่กับเรานานขึ้น

HORMONES










ผู้เขียนเชื่อว่า การดูแลความงามด้วยวิถีธรรมชาตินั้นปลอดภัย เห็นผลได้จากภายในสู่ภายนอก เพราะเป็นการดูแลสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม ใครที่คิดว่าตัวเองเกิดมาขี้เหร่ หน้าตาไม่สวยสดงดงาม หากได้รู้เคล็ดลับความงามจากธรรมชาติแล้ว ย่อมสามารถปรับปรุงรูปโฉมให้มีเสน่ห์ขึ้นได้ ส่วนใครที่สวยหล่อเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ก็ยิ่งดูดีขึ้นไปอีก และยังมีเคล็ดลับที่จะถนอมรักษาความงามนั้นให้อยู่กับเราได้นานที่สุด มาเริ่มกันเลย

ฮอร์โมนส่วนใหญ่ของร่างกายจะพบในระดับสูงสุดเมื่ออายุ 20-25 ปี จากนั้นจะค่อยๆ ลดลงตามอายุ เป็นที่น่าสังเกตว่า growth hormone ที่ช่วยในการเจริญเติบโตจะพบมากในวัยเด็ก ฮอร์โมนเพศหญิง (estrogen) จะลดต่ำและเร็วกว่าฮอร์โมนเพศชาย (testosterone) แต่สรุปแล้ว เมื่ออายุ 30 ปีไปแล้ว ฮอร์โมนทุกตัวจะเริ่มลดลง

ในอดีตมาจนถึงปัจจุบัน มุมมองในการพิจารณาความงามนั้นยังคงยึดหลัก 3 ประการคือ ผิวพรรณดี (ตามพื้นฐานผิวของแต่ละคน) รูปร่างสมส่วน สุขภาพกายและใจดี



ความงาม จาก...	ปัญหาผิว					หมายเหตุ
	ผิว หมองคล้ำ ฝ้า กระ จุดต่างด้า	ปัญหา สิ่ว ผิวหนัง	ริ้วรอย ไม่ ยืดหยุ่น	ผิว แห้งกร้าน ไม่ ชุ่มชื้น	กินก็ได หากดี	
	✓	✓	✓			ระวงการใช้ในผู้ที่แพ้ AHA หรือ ในคน ที่ผิวแพ้ง่าย หรือผิวแห้งควรใช้ในปริมาณ ที่ไม่เข้มข้นจนเกินไป และไม่ใช้อยู่ เช่น 1-2 สัปดาห์ ต่อครั้ง หลีกเลี่ยงการ ใช้บริเวณรอบดวงตาและริมฝีปาก
	✓	✓	✓		✓	
		✓	✓	✓	✓	
		✓		✓	✓	
			✓	✓	✓	
			✓	✓	✓	
	✓				✓	

ผิวพรรณดีในที่นี้ไม่ได้หมายถึงต้องขาวสโตร์เกาหลี่ (เด็กวัยรุ่นสมัยนี้มีค่านิยมที่ผิด อยากขาวโดยไม่เข้าใจพื้นฐานสีผิวของตนเอง แต่ไปเลือกใช้ครีมที่มีส่วนผสมของสารที่เป็นอันตราย เช่น พรอทโดยไม่คำนึงถึงผลเสียที่จะตามมา)

การดูแลผิวอาจต้องคำนึงถึงปัญหาผิวในแต่ละคน โดยมีสมุนไพรจากธรรมชาติหลายชนิด ที่ช่วยบำรุงผิวของคุณให้สดใสเปล่งปลั่งขึ้นได้อย่างน่าอัศจรรย์ ดังที่หยิบยกมาให้ดูเป็นตัวอย่างในตารางรูปหน้าซ้ายมือ

มะขาม

AHA จากธรรมชาติเพื่อความงามของสาวไทย

ชื่อพฤกษศาสตร์ : *Tamarindus indica* L.

วงศ์ : FABACEAE (LEGUMINOSAE - CAESALPINOIDEAE)

ชื่ออื่น : ตะลูน ม่องโคล้ง มอดแล ส่ามอเกล หมากแกง อำเปยล

ในสมัยโบราณ เวลาหญิงสาวจะออกเรือนแต่งงาน หรือออกไปพบชายคนรัก จะต้องบำรุงผิวให้สวยหรือที่เรียกว่า ชดสีผิวพรรณ ด้วยการใช้มะขามขัดผิวให้ตัวขาว ปัจจุบันมีข้อมูลจากการวิจัยที่ช่วยยืนยันสรรพคุณนี้คือ พบว่าในมะขามมีกรดผลไม้ AHA (Alpha hydroxyl acids) ซึ่งมีคุณสมบัติในการผลัดเซลล์ผิว ทำให้เซลล์ผิวเก่าที่ตายแล้วถูกผลัดออก และเผยผิวใหม่ที่ขาวใสและนุ่มขึ้น นอกจากนี้การผลัดเซลล์ผิว ยังช่วยแก้ปัญหาริ้วรอย จุดด่างดำ ฝ้ากระ แผลเป็น ให้จางลง และลดความมันบนผิวหน้าให้น้อยลงได้



อย่างไรก็ตาม ควรระมัดระวังในการใช้กับผู้ที่มีแพ้ AHA หรือ ในคนที่ผิวแพ้ง่าย หรือมีผิวแห้ง ควรใช้ในปริมาณที่ไม่เข้มข้นเกินไป และไม่ใช้บ่อย เช่น 1 - 2 สัปดาห์ ต่อครั้ง หลีกเลี่ยงการใช้บริเวณ รอบดวงตาและริมฝีปาก วิธีใช้ก็ง่ายๆ แค่นำมะขามเปียกมาขัดถูผิว แล้วล้างออก หากจะใช้บริเวณ ใบหน้า อาจนำน้ำมะขามมาเจือจางด้วยน้ำเปล่าในอัตราส่วน 1:1 หรือเจือจางมากกว่านี้ตามความเหมาะสม (กรด AHA ยังพบในผลไม้อีกหลายชนิด เช่น มะนาว สับปะรด ซึ่งสามารถใช้แทนกันได้)

ขมิ้นชัน

หนึ่งในห้าสมุนไพรประจำชาติ

ชื่อพฤกษศาสตร์ : *Curcuma longa* L.

วงศ์ : ZINGIBERACEAE

ชื่ออื่น : ขมิ้น ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว ขมิ้น หนึ้ม หนึ้ม



การรับประทานขมิ้นชันเป็นประจำจะช่วยชะลอความชรา โดยมีข้อมูลยืนยันทั้งในและต่างประเทศ ถึงคุณสมบัติต้านความชรา (anti -aging) ของขมิ้นชัน ความชราในที่นี้ไม่ได้หมายถึงผิวพรรณ และความงามเท่านั้น แต่ยังรวมถึงโรคที่จะตามมาที่เพิ่มขึ้น เช่น โรคความจำเสื่อม หรือ อัลไซเมอร์ เพราะมีการศึกษาพบว่าในกลุ่มคนเอเชียที่บริโภคขมิ้นชันเป็นประจำทุกวัน จะมีอัตราการเป็นอัลไซเมอร์น้อยกว่าคนในแถบยุโรปที่ไม่ได้บริโภคขมิ้นชันเกือบ 5 เท่า ทั้งนี้เพราะขมิ้นชันมีฤทธิ์ลดการอักเสบ ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และลดการเกิดกลุ่มแผ่นโปรตีนผิดปกติ (Amyloid plaques) ที่สมอง ซึ่งเป็นสาเหตุให้เซลล์ประสาทเสื่อม

ส่วนการใช้ขมิ้นชันภายนอก โดยนำมาทาผิว ปอกผิว เป็นประจำ จะช่วยแก้ปัญหาผิวได้หลายประการ ไม่ว่าจะเป็นความหมองคล้ำของผิว การแพ้และอักเสบของผิว เช่น ปัญหาสิว จะเห็นได้ว่าทั้งการรับประทานและทาขมิ้นชัน เป็นวิถีธรรมชาติที่ช่วยบำรุงรูปโฉมภายนอก และความงามภายในอันเกิดจากการมีสุขภาพดีอีกด้วย (ฤทธิ์อื่นๆ ที่พบของขมิ้นชัน คือ ต้านมะเร็ง ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด)

น้ำผึ้ง

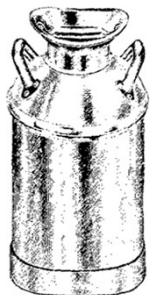
บำรุงผิว อ่อนโยน ปลอดภัย ถูกและดี (ยังมีในโลก)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Anthophila*

น้ำผึ้งเป็นผลผลิตจากธรรมชาติที่มีคุณค่ามากมาย ซึ่งมนุษย์รู้จักนำมาเป็นอาหารและใช้ประโยชน์ด้านต่างๆ มานานหลายพันปี การใช้น้ำผึ้งบำรุงความงามมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ จนถึงปัจจุบัน น้ำผึ้งเป็นสารให้ความหวานที่ให้พลังงานและความสดชื่น เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงร่างกาย มีคุณสมบัติบำรุงผิวได้ดีเยี่ยม อ่อนโยนและปลอดภัยกับผิว แถมหาง่าย ราคาไม่แพง น้ำผึ้งมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ใครที่อยากผิวพรรณสดใส น้ำผึ้งช่วยได้ เพราะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหน้า ลดความแห้งกร้านของผิว ลดการแพ้ ลดการระคายเคืองของผิว นอกจากนี้ยังมีสารที่เรียกว่าไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ซึ่งมีคุณสมบัติในการยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียบางชนิดได้อีกด้วย

การใช้น้ำผึ้งในการดูแลผิว เพียงทาลงบนผิวเหมือนการพอก หรือมาร์คผิว ทิ้งไว้อย่างน้อย 5 นาที หรือใครจะทาผิวทั้งวันนานกว่านี้ก็ได้ แล้วล้างออก หมั่นทำเป็นประจำเพื่อเห็นผลลัพธ์การใช้ที่ชัดเจน





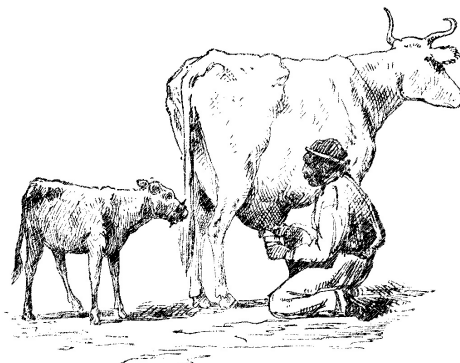
นมสด

เคล็ดลับความงามของพระนางคลีโอพัตรา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Bos taurus*

เคล็ดลับความงามอย่างหนึ่งในการดูแลผิวของพระนางคลีโอพัตรา คือ การแช่พระวรกายในอ่างนํ้านม นํ้านมช่วยให้ผิวสวย เพราะในนํ้านมประกอบด้วยสารอาหารหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อผิว คือ มีโปรตีนช่วยบำรุงผิวให้แข็งแรง คูลูเมนอลมุดผ่อง และกรดแลคติกซึ่งช่วยผลัดเซลล์ผิวเก่า ลดปัญหาการอุดตันของผิว และทำให้ผิวชุ่มชื้น ปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์เวชสำอางต่างๆ หลายยี่ห้อที่มีกรดแลคติกเป็นส่วนผสมสำคัญ สำหรับดูแลผู้มีปัญหาผิว ทั้งสิวกักเสบและสิวอุดตัน

วิธีใช้นํ้านมดูแลผิวในชีวิตประจำวัน ทำได้ง่ายๆ แต่ต้องลงทุนน้อย คือ ใช้นํ้านมแทนสบู่ในการอาบน้ำฟอกผิว หรือถ้าจะแช่อ่างนํ้านม ก็คงไม่ต้องใส่นํ้านมลงไปทั้งอ่าง เพียงเติมนํ้านมลงผสมในน้ำที่จะใช้อาบ หรือใช้สำลีชุบนํ้านมเช็ดให้ทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ 15 - 20 นาที แล้วล้างออกให้สะอาด หมั่นทำเป็นประจำ สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง ผิวจะเนียนและสวยดั่งไม่แพ้ใคร



บัวบก

เพื่อผิวเนียนใส ไร้รอยแผลเป็น

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

วงศ์ : APIACEAE (UMBELLIFERAE)

ชื่ออื่น : ผักหนอก ผักแว่น



บัวบกเป็นสมุนไพรที่มีชื่อเสียงในการรักษาแผลอย่างยาวนาน ทำให้แผลหายเร็วและไม่เป็นแผลเป็น โดยการรักษาแผลของบัวบกเป็นประโยชน์ที่เกิดได้ทั้งจากการทาและการรับประทานบัวบก กลไกการเยียวยาแผลเกิดจากการที่บัวบกประกอบด้วยสาร Triterpenes เช่น Asiaticoside, Madecassoside, Asiatic acid, Madecassic acid ที่สามารถกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนใต้ผิวหนัง เร่งกระบวนการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ ลดการเกิด fibrosis ของแผล ลดการอักเสบ เพิ่มการแสดงออกของยีนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างหลอดเลือดใหม่ นอกจากนี้ ยังมี Flavonoids เสริมสรรพคุณในการลดการอักเสบ ลดการระคายเคือง สารในบัวบกเหล่านี้ยังทำให้การไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดเล็กๆ ดีขึ้น จึงมีประโยชน์ต่อผิวหนังหลายด้าน เช่น ทำให้เซลล์ได้รับอาหารมากขึ้น เซลล์แข็งแรงขึ้น ลดอาการบวมคั่ง จึงไม่แปลกใจเลยว่า ปัจจุบันผลิตภัณฑ์ครีมบำรุงผิวหลายยี่ห้อที่มีส่วนผสมของบัวบกอยู่ด้วย ถ้าลองอ่านฉลากของครีมบำรุงผิว โดยเฉพาะในกลุ่มผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่ลดเลือนปัญหา รอย รอย รอย ก็มักจะพบชื่อวิทยาศาสตร์ของบัวบกคือ *Centella asiatica* เป็นส่วนประกอบตัวหนึ่ง



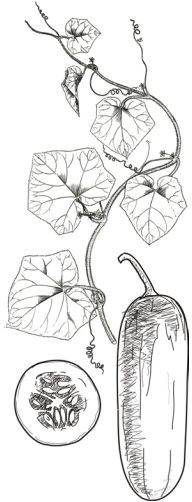
แตงกวา

รักษาสมดุลของความแห้งและความมันบนใบหน้า

ชื่อพฤกษศาสตร์ : *Cucumis Sativus L.*

วงศ์ : CUCURBITACEAE

ชื่ออื่น : แตงขี้ไก่ แตงช้าง แตงปี แตงยาว



เมื่อไม่นานมานี้ ผู้เขียนมีโอกาสไปเที่ยวจังหวัดกาญจนบุรี ได้ไปชมสะพานมอญ ทางรถไฟสายมรณะ รวมทั้งไปเจออากาศร้อนที่แผดเผาผิวหนัง จากนั้นคณะทัวร์ได้พาเราไปที่รีสอร์ตแห่งหนึ่งเพื่อทำสปาหน้าด้วยแตงกวา ซึ่งคงมีชื่อเสียงมาก เพราะเห็นชาวต่างชาติเข้ามาใช้บริการเป็นจำนวนมาก ขณะที่ทำและหลังจากทำสปาหน้าเสร็จ ผู้เขียนเพิ่งได้สัมผัสกับความรู้สึกที่แท้จริงของวลีที่ว่า “ผิวนุ่มชุ่มชื้น” ว่าเป็นอย่างไร รู้สึกเหมือนผิวได้รับการเยียวยาและปลอบประโลม การทำสปาหน้าของรีสอร์ตแห่งนั้น จะใช้แตงกวาบั่นละเอียดมาแช่เย็นจนเย็นจัด และนำมาโปะพอกผิวหนัง ทั้งไว้ประมาณ 30 นาที มีการเปลี่ยนแตงกวาทุกๆ 5 - 10 นาที เพื่อให้แตงกวาบนผิวหนังมีความเย็นอยู่เสมอ

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

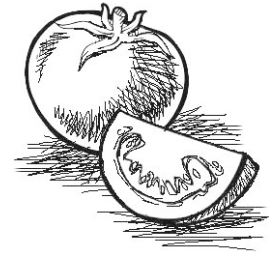
มะเขือเทศ

กินแล้วผิวกันแดดได้ดีขึ้น

ชื่อพฤกษศาสตร์ : *Lycopersicon esculentum* Mill.

วงศ์ : SOLANACEAE

ชื่ออื่น : ตروب ตีروب น้ำเนอ มะเขือ หมากเขือส้ม



มะเขือเทศเป็นอาหารธรรมชาติที่ดูจะเป็นกระแสที่มาแรงในกลุ่มวัยรุ่น วัยทำงานที่ต้องการมีผิวสวย ในเว็บไซต์ต่างๆ หลายแห่งมีการให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลดีของการดื่มน้ำมะเขือเทศในการทำให้ผิวขาวใสขึ้น มะเขือเทศประกอบด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินเอและวิตามินซีซึ่งมีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างและบำรุงผิวให้แข็งแรง

แต่สารสำคัญในมะเขือเทศที่น่าสนใจมากกว่าวิตามิน คือ สาร Lycopene ซึ่งเป็นสารตัวหนึ่งในกลุ่ม Carotenoids และพบมากในมะเขือเทศ (แต่ในเยื่อหุ้มเมล็ดฟักข้าวพบสารนี้ในปริมาณสูงกว่ามะเขือเทศอีก) มีการวิจัยพบว่า การรับประทานซอสมะเขือเทศวันละ 48 - 55 กรัม หรือประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ (หรือเท่ากับดื่มน้ำมะเขือเทศวันละ 250 ซีซี) ต่อเนื่องกันอย่างน้อย 10 สัปดาห์ขึ้นไป จะช่วยเพิ่มปริมาณสารแคโรทีนอยด์ในผิวหนัง และเมื่อผิวหนังถูกแสงแดดจะมีอาการแดงหลังจากโดนแสงแดดน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่กินมะเขือเทศถึง 33% นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มที่กินมะเขือเทศ แสงแดดจะทำให้ลายโมเลกุลของ DNA ของผิวหนังน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้กิน และมีการสร้างโปรคอลลาเจนใต้ผิวหนังมากกว่า อนึ่งในมะเขือเทศที่ผ่านความร้อนจะมีปริมาณ Lycopene สูงกว่าในผลสด

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



พืชผักและอาหารธรรมชาติทั้งหมดที่กล่าวมานี้ สามารถใช้เป็นส่วนผสมในการทำ beauty mask สำหรับพอกผิว เทคนิคการใช้ คือ ใช้วัตถุดิบสะอาด สดใหม่ ทำแล้วใช้ทันที โดยผสมกันในอัตราส่วนแล้วแต่ความต้องการของผู้ใช้ หรือความสะดวกในการหาวัตถุดิบ เนื่องจากไม่มีสูตรตายตัว สามารถปรับใช้ตามความเหมาะสม เช่น ถ้าผิวแห้ง ก็ปรับลดส่วนผสมที่ประกอบด้วยกรด AHA ลงมา และเพิ่มส่วนผสมที่ให้ความชุ่มชื้นกับผิวอย่างแตงกวา หรือน้ำผึ้ง ให้มากขึ้น หรือใครมีผิวมัน ก็ใส่ส่วนผสมที่ผลัดเซลล์ผิวอย่างมะขามให้มากหน่อย ขอเพียงหมั่นบำรุงทำเป็นประจำสม่ำเสมอ เพื่อเห็นผลลัพธ์ผิวพรรณสวยยิ่งขึ้นๆ

นอกจากเคล็ดลับความงามในการบำรุงผิวพรรณแล้ว ธรรมชาติยังมอบพืชสมุนไพรที่ช่วยในการดูแลรูปร่างให้สมส่วน ซึ่งน่าจะเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยในท่ามกลางกระแสความนิยมในการลดน้ำหนักให้หุ่นผอมเพรียวบาง โดยเฉพาะในหมู่วัยรุ่น แม้ว่าจะมีการนำเสนอข้อมูลในสื่อต่างๆ เกี่ยวกับอันตรายในการใช้ยาลดน้ำหนัก โดยไม่ได้อยู่ในความดูแลของแพทย์ แต่ก็ยังมีข่าวกรณีมีผู้เสียชีวิตจากการใช้ยาลดน้ำหนักในหน้าหนังสือพิมพ์อยู่เนืองๆ

หลักสำคัญในการลดน้ำหนัก คือ

1. ต้องควบคุมอาหารและออกกำลังกายร่วมด้วยเสมอ และต้องทำต่อเนื่องสม่ำเสมอ พลังงานจากอาหารที่รับประทานเข้าไปต้องไม่เกินพลังงานที่ใช้ในแต่ละวัน

2. พี่ระลึกไว้ว่าไม่มียาวิเศษใดๆ ที่จะช่วยให้น้ำหนักลดลงได้อย่างรวดเร็ว นั้นหมายความว่า การลดน้ำหนักจำเป็นต้องใช้เวลา อาจจะมีบางคนที่ใช้ยาแล้วสามารถลดน้ำหนักลงมาได้รวดเร็ว แต่การทำเช่นนั้นเสี่ยงต่ออันตรายและไม่สามารถรักษาน้ำหนักที่ลดลงไปได้ตลอด มีหน้าข้าอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

3. อย่าห่วงสวยมากกว่าชีวิตและสุขภาพของตัวเอง เมื่อสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับสมุนไพรที่ช่วยลดน้ำหนักและมีความปลอดภัยสูง ก็พบว่ามีสมุนไพรที่น่าสนใจหลายตัว ที่เด่นๆ ได้แก่ หญ้าดอกขาว ตรีผลา และเพชรสังฆาต

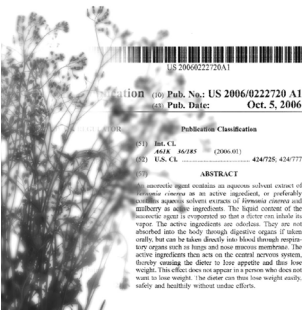
หญ้าดอกขาว

หมอข้างกาย ทางสบายเลิบบุหรี่

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

วงศ์ : COMPOSITAE

ชื่ออื่น : ก้านรูป หมอน้อย เสือสามขา หญ้าสามวัน ผ้าสามวัน



หญ้าดอกขาว มีงานวิจัยว่าช่วยลดความอยากบุหรืได้ โดยมีผลทำให้อัตราการเลิกบุหรืสูงขึ้น สมรรถภาพทางกายดีขึ้น เลือดมีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระเพิ่มขึ้น ทำให้ปริมาณก๊าซพิษคาร์บอนมอนนอกไซด์ที่คั่งค้างในปอดลดลงอย่างชัดเจน ที่สำคัญคือ ผลข้างเคียงในการเลิกบุหรื เช่น อาการกระวนกระวาย สมาธิแปรปรวน หรือหงุดหงิดง่าย ก็พบน้อย กลไกที่ทำให้หญ้าดอกขาวช่วยในการเลิกบุหรืได้ มาจากสาร



สำคัญ คือ Potassium nitrate ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้ลิ้นฝาด หรือชา ทำให้ไม่อยากสูบบุหรี่ ฤทธิ์นี้อาจนำมาใช้กับคนที่ต้องการลดน้ำหนักได้ด้วย เพราะจะทำให้กินอาหารอร่อยน้อยลง

มีนักวิจัยชาวญี่ปุ่นได้ทำการวิจัยในหนูทดลองและในคน พบว่าสารสกัดจากหญ้าดอกขาวมีคุณสมบัติช่วยลดความอยากอาหาร (anorectic agent) ลดค่าดัชนีมวลร่างกาย (Body Mass Index – BMI) และมีความปลอดภัยสูง ที่น่าสนใจคือ ผลในการลดความอยากอาหารไม่มีผลต่อคนปกติที่ไม่ได้มีปัญหาน้ำหนักเกิน โดยในการศึกษาวัดผลหลังการใช้ 4 เดือน พบว่าการสูดเอาไอของสารสกัดหญ้าดอกขาวปริมาณ 3 มิลลิลิตร จากเครื่องพ่นไอ ขณะนอนหลับ จะเห็นผลดีกว่าการรับประทานหญ้าดอกขาวปริมาณ 30 มิลลิลิตร วันละ 2 ครั้ง คือ ก่อนนอน และหลังตื่นนอน แต่ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจและโรคไต เนื่องจากหญ้าดอกขาวมีโพแทสเซียมสูง และมีอาการไม่พึงประสงค์ที่อาจเกิดขึ้นได้ คือ ปากแห้ง คอแห้ง



ตรีผลา

ตำรับมากคุณค่ารักษาสมดุลในร่างกาย

ตรี แปลว่า สาม ผลา แปลว่า ผลไม้ ตรีผลาจึงหมายถึงผลไม้ 3 อย่าง ประกอบด้วย สมอไทย (ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Terminalia chebula* Retz.) สมอพิเภก (ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Terminalia bellirica* (Gaertn.) Roxb.) และมะขามป้อม (ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Phyllanthus emblica* L.) ซึ่งเป็นตำรับยาแพทย์แผนไทยและศาสตร์อายุรเวชของอินเดีย ในทางอายุรเวชตรีผลาเป็นตำรับยาที่ได้รับการ

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

นอกจากนี้ยังพบว่า ตรีผลามีผลในการช่วยลดระดับโคเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ในเลือดได้ด้วย ในการศึกษานี้ยังพบว่าตรีผลาไม่มีผลเปลี่ยนแปลงความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ อุณหภูมิในร่างกาย แสดงให้เห็นว่า ตรีผลาไม่มีผลต่อระบบประสาทซิมพาเทติก และการทำงานของต่อมไทรอยด์ อาการข้างเคียงที่อาจพบได้จากการใช้ตรีผลาคือ ท้องเสีย

เพชรสังฆาต

พืชมাত্রิตสี่ดวง

ชื่อพฤกษศาสตร์ : Cissus quadrangularis L.

วงศ์ : VITACEAE

ชื่ออื่น : ตำลึงทอง

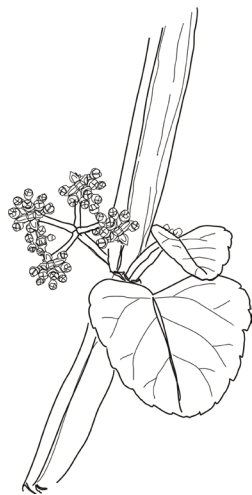


เพชรสังฆาตเป็นที่รู้จักกันดีว่า มีสรรพคุณในการรักษาริดสีดวงทวารหนัก แต่ปัจจุบันมีข้อมูลวิจัยเพิ่มเติมว่าช่วยลดน้ำหนักได้อีกด้วย ในต่างประเทศมีการนำเพชรสังฆาตมาทำเป็นผลิตภัณฑ์เสริมสร้างมวลกล้ามเนื้อ ผลดีของเพชรสังฆาตในผู้ที่น้ำหนักเกินหรืออ้วน ยืนยันได้จากการศึกษาซึ่งทดลอง

เพชรสังฆาตมีชื่อเรียกเป็นภาษาสันสกฤตในทางอายุรเวทว่า อัสนิสัมหรี (asthisamhari) แปลว่า “สมานกระดูก” ซึ่งบ่งบอกถึงสรรพคุณในการสมานกระดูกของเพชรสังฆาต

ใช้เพชรสังฆาตในผู้ที่ เป็นโรคอ้วน โดยคัดคนที่มีดัชนีมวลกาย หรือ BMI มากกว่า 26 kg/m^2 ให้กิน เพชรสังฆาตมื้อละ 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) และยังมีผลลดระดับโคเลสเตอรอล ไขมันตัวร้าย LDL และระดับน้ำตาลในเลือดได้ 26.69%, 20.16% และ 14.85% ตามลำดับ

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



แต่ไม่ว่าจะเลือกใช้สมุนไพรที่กล่าวมาแล้วชนิดไหน ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักก็ยังจำเป็นต้องควบคุมอาหารควบคู่ไปด้วย เช่น ลดการรับประทานขนมจุกจิก เครื่องดื่มที่ใส่น้ำตาล เช่น น้ำอัดลม ชาไข่มุก กาแฟ และต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็จะช่วยรักษาน้ำหนักตัวที่ลดลงแล้วไม่ให้เกิดกลับมาเพิ่มอีก

คำถามท้ายบท

1. ยกตัวอย่างสมุนไพรสำหรับผิวเกรียมแดด ผิวหมองคล้ำ พร้อมแนะนำการใช้
2. ยกตัวอย่างสมุนไพรสำหรับผู้ที่มีอาการท้องผูก 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 Jeejeebhoy 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.สุภาภรณ์ ปิติพร. 12 สูตรสวยด้วยผักและผลไม้. นิตยสารหมอชาวบ้าน. 2550 กรกฎาคม; 339. Available from: <http://www.doctor.or.th/article/detail/1260>

9. ภญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร. บันทึกของแผ่นดินเล่มที่ 5 สมุนไพรประจำบ้าน ออบ อาบ นวด. กรุงเทพฯ: ประมวลการพิมพ์; 2555.

10. วรณวิษา บุญญะริกพันธุ์ชัย, สุวลี วัฒนศฤงฆาร, สลิลดา อรุณวงศ์. การตั้งตำรับแผ่นฟิล์มสารสกัดหญ้าดอกขาวเพื่อใช้ในการอดบุหรี่. Available from: <http://www.pharmhcu.com/py/Project/p51225201>.

รับรู้เพื่อเท่าทัน

ภก.ภาณุโชติ ทองยัง

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

“แต่ที่น่ากังวลมากในขณะนี้คือ มีการลักลอบนำสารสเตียรอยด์ เข้ามาเจือปนในเครื่องดื่มสมุนไพร เพื่อหลีกเลียงการตรวจจับตามกฎหมายยา เนื่องจากกฎหมายด้านอาหาร เครื่องดื่มสมุนไพรสามารถวางจำหน่ายได้ตามสถานที่ทั่วไป จึงยากแก่การติดตามตรวจสอบ”



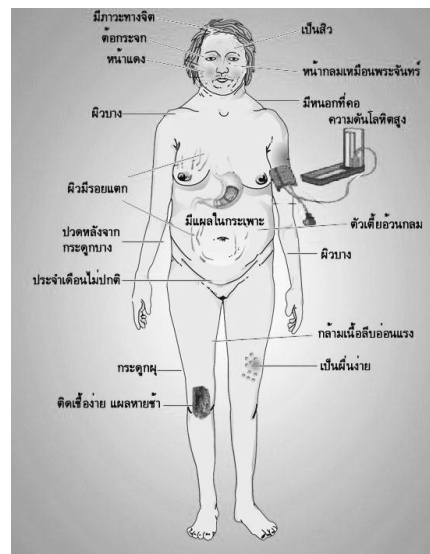
สถานการณ์ในอดีต ...

การนำสารสเตียรอยด์ไปใช้อย่างผิดๆ จนก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของประชาชนมีมานานแล้ว ในชนบทเรามักจะเห็นยาที่จัดเป็นชุดๆ มากมายหลายชนิด วางขายดิบขายดีอยู่ในหมู่บ้าน ทั้งยากษัยเส้น ยาประดง ยาชุดอ้วน ยาชุดเจริญอาหาร เป็นที่ติดอกติดใจของชาวบ้านถึงกับเรียกหากันไปทั่ว วันไหนไม่ได้กินก็มักจะมียาการต่างๆ กำriebขึ้นมา ส่วนใหญ่ยาชุดเหล่านี้จะมียากลุ่มสเตียรอยด์ผสมอยู่ด้วย เช่น Prednisolone หรือ Dexamethasone หรือบางทีก็กระหน่ำใส่ไปทั้ง 2 ตัว



การที่ผู้ผลิตที่เห็นแก่เงินผสมยากลุ่มสเตียรอยด์ลงไปด้วย ก็เพราะหวังผลในการรักษา เนื่องจากมันมีสรรพคุณมากมายจนน่าทึ่ง เช่น ลดไข้ได้ทันใจ แก้ปวดเมื่อยเนื้อตัวและข้อกระดูกได้ชะงัด ใครเป็นภูมิแพ้เมื่อใช้ก็หายทันที จนดูเหมือนว่าเป็นยาครอบจักรวาลที่ทั้งเร็วทั้งแรงทันอกทันใจผู้ใช้ แต่ในทางกลับกัน เมื่อมีคุณอนันต์ก็มีโทษมหันต์ตามมา เช่น ระคายเคืองกระเพาะอาหาร จนอาจทำให้กระเพาะอาหารเป็นแผล ทำให้กระดูกผุ ไตวาย เกิดอาการเบาหวาน รวมทั้งกดภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ลดลงจนทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย ดังนั้นยากลุ่มสเตียรอยด์นี้ทางการแพทย์จึงมักจะใช้เป็นทางเลือกสุดท้ายเมื่อไม่มียาอื่นให้ใช้แทนได้ เช่น กรณีผู้ป่วยที่เป็นโรคภูมิคุ้มกันทำลายร่างกายตนเอง ซึ่งแพทย์จำเป็นต้องสั่งใช้ยานี้เพื่อให้ไปกดภูมิคุ้มกันที่อันตรายให้ลดลง เป็นต้น

ในช่วงแรก que ผู้ป่วยเริ่มใช้ยากลุ่มสเตียรอยด์ จะไม่สามารถสังเกตเห็นอาการผิดปกติได้เลย แต่เมื่อใช้ยากลุ่มนี้ติดต่อกันนานๆ อาการผิดปกติก็จะเริ่มปรากฏให้เห็น เช่น ใบหน้ามัน สีจ้ำจืด ใบหน้ากลมอ้วนเหมือนพระจันทร์ (moon face) มีโหนกที่แก้ม บริเวณด้านหลังคอจะนูนขึ้นมา คล้ายมีหนอก (buffalo hump) น้ำหนักเพิ่ม ตัวบวม

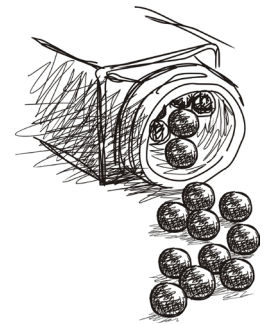


(edema) แต่เมื่อกดตามเนื้อตัว เนื้อจะบุ๋มลงไปแต่ไม่แดงกลับคืนมา ซึ่งแสดงถึงภาวะไตเริ่มจะวาย (ทำให้มีการนำอาการผิดปกตินี้ไปหลอกขายว่าเป็นยาชุดทำให้อ้วน)

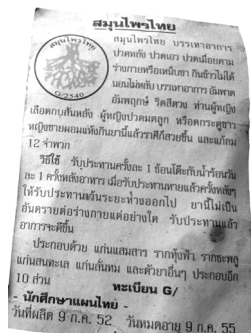
ในแต่ละปีจะมีผู้ป่วยที่รับประทานยาชุดที่มีสเตียรอยด์ผสมอยู่ จนเกิดอันตรายเข้ารับการรักษาตัวในโรงพยาบาลมากมาย ทั้งๆ ที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขต่างก็ช่วยกันรณรงค์ให้ความรู้แก่ประชาชนอย่างต่อเนื่อง เพราะยากลุ่มนี้ให้ผลเร็วสามารถตอบสนองความต้องการของผู้ป่วยได้อย่างดี ยิ่งเมื่อไม่มีทางเลือกอื่นๆ ที่เหมาะสมกับวิถีชีวิตของผู้ป่วยแล้ว ต่อให้รณรงค์เท่าไรก็มักจะไม่วายได้ผล

ปัญหาที่ยังคงอยู่...

ยุคต่อมาที่กระแสยาสมุนไพรและยาแผนโบราณ เริ่มแพร่หลายเป็นที่สนใจของประชาชนมากขึ้น มีการพัฒนาสูตรตำรับยาสมุนไพร ยาแผนโบราณ ในรูปแบบที่รับประทานได้ง่าย เช่น ยาลูกกลอน ยาผงบรรจุแคปซูล ฯลฯ เจ้าสเตียรอยด์ก็ไม่รอช้าเข้ามาเกี่ยวข้องกับเขาด้วย มีผู้ผลิตที่หวังกำไรหรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์บางรายนำสารสเตียรอยด์มาผสมปลอมปนในยาแผนโบราณ เมื่อผู้ป่วยนำไปใช้รักษาอาการเจ็บป่วยของตน ก็ได้ผลการรักษาที่ถูกต้อง เพราะสเตียรอยด์ที่ผสมอยู่นั้นออกฤทธิ์ได้เร็วและแรงทันใจ



ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ยาลูกกลอนที่มีส่วนผสมของสารสเตียรอยด์ขายดิบขายดีจนเป็นที่ต้องการของผู้ป่วยมากขึ้น จำได้ว่ามีอยู่ช่วงหนึ่ง เมื่อวิเคราะห์ยาลูกกลอนที่โร ก็มักจะพบส่วนผสมของสเตียรอยด์แทบทุกครั้ง สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาถึงกับต้องออกมารณรงค์เตือนประชาชนให้ระมัดระวังถึงพิษภัยของสเตียรอยด์ที่ผสมปลอมปนอยู่ในยาลูกกลอนที่ไม่มีทะเบียน ทำให้ผู้ผลิตยาลูกกลอนแผนโบราณสูตรตำรับที่ปลอดภัยถึงกับต้องสะดุ้ง เพราะได้รับผลกระทบไปด้วย เนื่องจากถูกหวาดระแวงสงสัยว่าอาจมีส่วนผสมของสเตียรอยด์ ผู้บริโภคบางรายถึงกับเลิกซื้อยาลูกกลอนแผนโบราณไปเลย แม้จะมีการขึ้นทะเบียนยาอย่างถูกต้องก็ตาม



แต่ตำนานสตีรอยด์ที่ปลอมปนในยาสมุนไพร หรือยาแผนโบราณ มิได้ยุติลงแค่นี้ เพราะจากประสบการณ์ที่ได้พบเห็น มีการเปลี่ยนร่างแปลงกาย ตลอดจนปรับเปลี่ยนรูปแบบวิธีการกระจายสู่ผู้บริโภค ในลักษณะต่างๆ มากมาย เช่น แฝงมาในรูปแบบของยาผงคล้ายยาหอมแผนโบราณ บางรายก็ดัดแปลงรูปจากยาลูกกลอนเป็นยาเม็ดให้รู้แล้วรู้รอดไปเลย หรือกระทั่งปั้นเป็นยาลูกกลอนและนำเศษทองคำเปลวมาปิดที่เม็ดยาให้ดูขลัง บางชนิดแถมคาถามาให้บริการเพื่อปลุกศรัทธาก่อนรับประทาน หรือมีการอ้างอิงธาตุเจ้าเรือนต่างๆ มากมาย

นอกจากนี้ วิธีการจำหน่ายแบบเดิมๆ เช่น แอบซุกขายตามร้านชำ ซ่อนใต้แผงผักก็ดูเคยไปแล้ว เพราะผู้ขายได้พัฒนาการจำหน่ายในรูปแบบใหม่ๆ เช่น มาในรูปแบบของรถเร่ขายสินค้าต่างๆ แต่มียาพวกนี้พ่วงมาด้วย บางรายก็เข้าไปอาศัยใบอนุญาตของวัดวาอาราม เริ่มจากให้ลูกศิษย์ลูกหาถวายยาพร้อมคำแนะนำให้หลวงพ่อดลใจก่อน เมื่อหลวงพ่อก็ได้ผล ท่านก็จะกลายเป็นพรี่เซ็นเตอร์แนะนำยาต่อไปยังญาติโยมอีกทอด แต่ที่เด็ดกว่านั้นคือ มีการใช้หน้าม้ามาประกอบการขาย ดังข้อมูลที่คุณลุงท่านหนึ่งเล่าให้ฟังว่า วันหนึ่งช่วงที่ท่านขึ้นรถจะกลับหมู่บ้าน ระหว่างที่นั่งบนรถเห็นคนพูดคุยกัยถามกันถึงอาการเจ็บป่วย แล้วก็เริ่มวกเข้ามาถึงยาที่รับประทาน เผอิญอาการป่วยที่เขาคุยกันมันใกล้เคียงกับอาการเจ็บป่วยของท่าน ท่านเลยร่วมวงซักถามไปด้วย ในที่สุดคนที่คุยกันก็นำยาออกมาขายให้บนรถโดยสารเลย

สู่การระบาดอย่างแนบเนียน...

สถานการณ์การนำสารสเตียรอยด์มาปลอมปนในยาสมุนไพรหรือยาแผนโบราณนอกจากมิได้ลดลงแล้ว กลับพบว่ามีรูปแบบใหม่ๆ แพร่ระบาดมากขึ้น โดยเฉพาะการนำสารสเตียรอยด์มาผสมในยาน้ำสมุนไพรแผนโบราณที่ได้รับการขึ้นทะเบียนถูกต้องตามกฎหมาย ยาเหล่านี้จะจำหน่ายในราคาที่ค่อนข้างแพง ขวดละพันกว่าบาท ทำให้ดูเป็นยาดีมีระดับ ข้อมูลที่ได้จากหลายจังหวัดปรากฏว่า ผลการตรวจวิเคราะห์หามักจะพบการปลอมปนสารสเตียรอยด์ลงไปด้วย

แต่เมื่อเภสัชกรของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลงไปติดตามตรวจสอบในสถานที่ผลิตดังกล่าว และเก็บตัวอย่างไปตรวจวิเคราะห์อีกครั้ง กลับไม่พบว่ามีส่วนผสมของสเตียรอยด์แต่อย่างใด ทั้งๆ ที่ยาเหล่านี้ เมื่อขายนอกจังหวัด (ที่เป็นแหล่งผลิต) กลับพบว่ามีสเตียรอยด์ผสมอยู่ เท่าที่ทราบผู้ผลิตมักจะอ้างว่าเป็นของปลอม หรือมีผู้ไม่หวังดีแอบเปิดจุกแล้วใส่สารสเตียรอยด์ลงไป ซึ่งก็อดสงสัยไม่ได้ว่า ถ้าเป็นเช่นนั้น ในฐานะที่เป็นเจ้าของผลิตภัณฑ์และได้รับความเสียหายจนชื่อเสียงปนเปื้อนไปแล้ว ทำไมผู้ผลิตเหล่านี้จึงไม่ไปร้องเรียนหรือแจ้งความนำสืบ นำจับ ให้รู้แล้วรู้รอดไปเลย

หลักฐานจากห้องแล็บ...

จากข้อมูลผลการตรวจวิเคราะห์ยาแผนโบราณของศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 5 สมุทรสงคราม ในระหว่างปี 2548 - 2552 จำนวน 626 ตัวอย่าง พบว่า มีการปลอมปนสารสเตียรอยด์ถึง 157 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 25.08 ของตัวอย่างทั้งหมด โดยการปลอมปนสารสเตียรอยด์ที่ตรวจพบนั้น มีลักษณะเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดอันตรายมากขึ้น เช่น มีการผสมสารสเตียรอยด์ ทั้งแบบเดี่ยวและแบบผสม รวมทั้งมีการนำเอายาแผนปัจจุบันชนิดอื่นๆ (เช่น ยากลุ่มบรรเทาอาการปวดอักเสบของกระดูก ข้อและกล้ามเนื้อ ยากลุ่มโรคเบาหวาน ยากลุ่มความดันโลหิตสูง) มาผสมเข้าไปอีกด้วย นอกจากนี้ยังพบว่า ตัวอย่างยาที่ตรวจนั้น บางชนิดแม้เป็นยี่ห้อเดียวกันแต่กลับพบสารสเตียรอยด์ปนอยู่ในปริมาณที่ไม่เท่ากัน หรือบางครั้งก็พบการผสมสารสเตียรอยด์ต่างชนิดกันในยาชื่อเดียวกัน ซึ่งแสดงถึงกรรมวิธีการผลิตที่ไม่แน่นอน



เมื่อเจ้าหน้าที่ของศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ 5 สมุทรสงคราม ได้นำยาที่ตรวจวิเคราะห์ และมีปริมาณของยาเหลือมากพอที่จะสามารถทดสอบหา “ปริมาณ” สารสเตียรอยด์ที่ปลอมปนได้ ปรากฏว่าพบข้อมูลที่น่าตกใจยิ่งขึ้นอีก เพราะสารสเตียรอยด์ที่พบนั้นมีปริมาณที่สูงมาก จนอาจเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ โดยเมื่อนำมาเทียบกับปริมาณ Prednisolone หรือ Dexamethasone ที่ขึ้นทะเบียนเป็นยาตามกฎหมาย พบว่าในแต่ละมื้อที่ผู้ป่วยบริโภคยานั้น มีโอกาสจะได้รับสารสเตียรอยด์ในปริมาณสูง บางตัวอย่างเทียบเท่ากับยาสเตียรอยด์ตั้งแต่ 4 เม็ด ถึง 12 เม็ดต่อวัน จากการติดตาม

สัมภาษณ์ข้อมูลการใช้ของผู้ป่วย พบว่าผู้ป่วยส่วนใหญ่จะรับประทานยาดังกล่าวติดต่อกันเป็นเวลานานกว่า 3 เดือนแล้ว แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยได้รับสารสเตียรอยด์ติดต่อกันในปริมาณสูงมากจนอาจจะก่อให้เกิดอันตรายได้



แต่ที่น่ากังวลมากในขณะนี้คือ มีการลักลอบนำสารสเตียรอยด์เข้ามาเจือปนในเครื่องดื่มสมุนไพร เพื่อหลีกเลี่ยงการตรวจจับตามกฎหมายยา เนื่องจากกฎหมายด้านอาหาร เครื่องดื่มสมุนไพรสามารถวางจำหน่ายได้ตามสถานที่ทั่วไป จึงยากแก่การติดตามตรวจสอบ

นอกจากปัญหาสารสเตียรอยด์ที่ผสมในยาสมุนไพร ยาแผนโบราณ หรือแม้กระทั่งเครื่องดื่มสมุนไพรแล้ว เรายังพบว่ามีผลิตภัณฑ์สุขภาพอื่นๆ ที่ผลิตอย่างไม่ถูกต้อง และแพร่ระบาดในกลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง และกลุ่มผู้ป่วยโรคต่างๆ เช่น น้ำหมัก ยาสูตรตำรับแปลกๆ ซึ่งผลิตภัณฑ์เหล่านี้ส่วนใหญ่มักจะไม่ได้ขออนุญาตอย่างถูกต้องตามกฎหมาย และยังมีการโอ้อวดสรรพคุณเกินความเป็นจริง ทำให้ผู้ป่วยโรคหลายรายตกเป็นเหยื่อ บางรายถึงกับหยุดการรักษาตัวเอง แล้วหันมาใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้จนถึงกับเสียชีวิตมาแล้วหลายราย

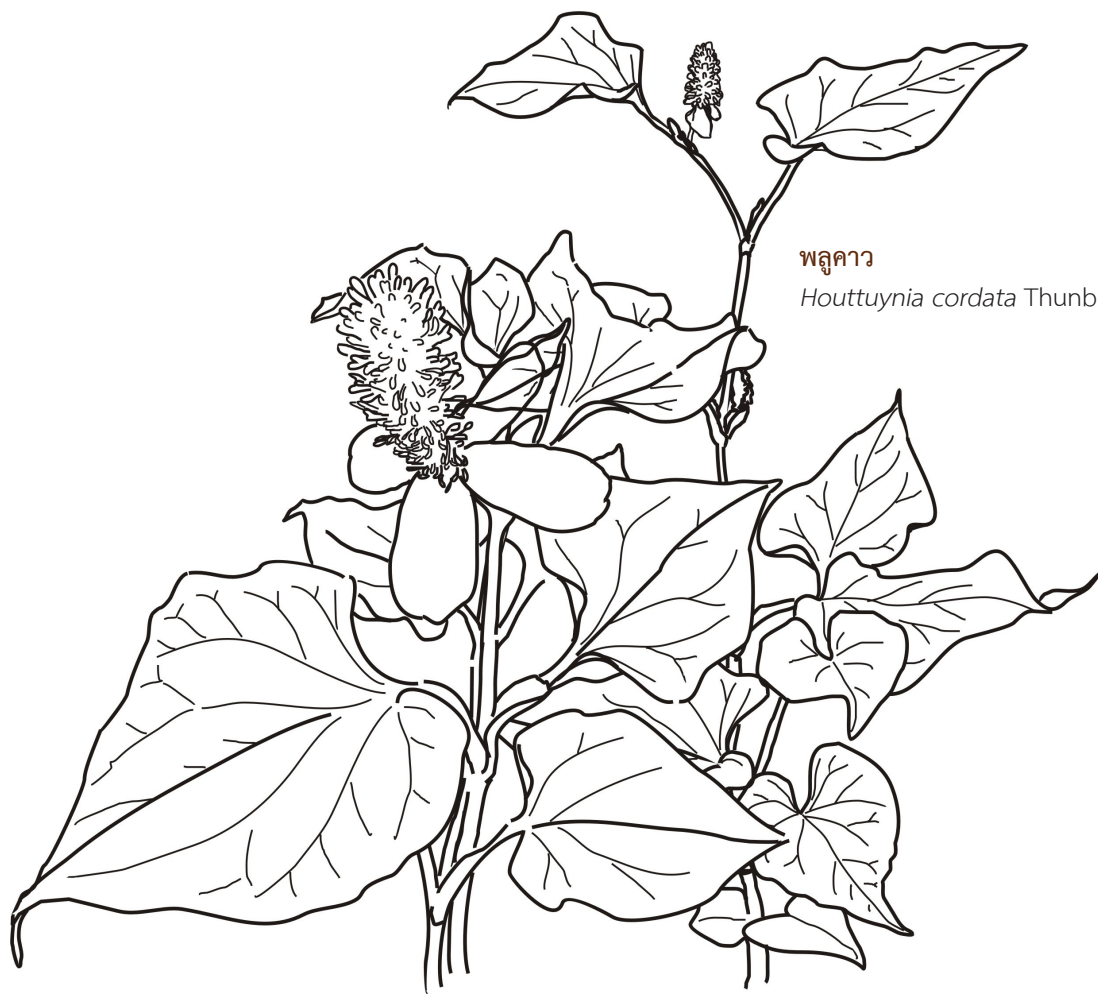
คำถามท้ายเรื่อง

1. สถานการณ์การแพร่ระบาดของสารสเตียรอยด์ที่ปลอมปนในยาแผนโบราณหรือยาสมุนไพรในพื้นที่ของท่าน (หรือที่ท่านพบเห็นจากผู้ป่วย) เป็นอย่างไรบ้าง
2. ท่านมีวิธีการสังเกตได้อย่างไรว่า ยาแผนโบราณหรือยาสมุนไพรที่ผู้ป่วยใช้ อาจมีสารสเตียรอยด์ปลอมปน

เอกสารอ้างอิง

1. ภาณุโชติ ทองยัง, สุนทรี ท.ชัยสัมฤทธิ์โชค, บรรณาธิการ. คู่มือนักกร้อง(เรียน). กรุงเทพมหานคร: แผนงานพัฒนาสมุนไพรเพื่อระวังและพัฒนา(กพย) คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
2. ภาณุโชติ ทองยัง, บรรณาธิการ. อย่าปล่อยให้สเต็มยดลยอนวล. กรุงเทพมหานคร: แผนงานสร้างกลไกเพื่อระวังและพัฒนา(กพย) คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2554.
3. ภาณุโชติ ทองยัง, ชมรมเภสัชชนบท, บรรณาธิการ. ทุกข์ล้มเหลือ เหี่ยวโชนา. กรุงเทพมหานคร: แผนงานพัฒนาสมุนไพรเพื่อระวังและพัฒนา(กพย) คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2555.





พลูคาว

Houttuynia cordata Thunb.

ช่วยกันเฝ้าระวัง

ภก.ภาณุโชติ ทองยัง

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

“4 ขั้นตอนง่ายๆ ในการร้องเรียน : ข้อมูลพร้อมพรรค – หลักฐาน
ครบถ้วน – เรื่องด่วนส่งทันที – อย่ารีรอช่วยบอกต่อ”



ปัจจุบันมีการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพจำนวนมากผ่านทางสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ เคเบิลทีวี หรือ สื่ออื่น ๆ โดยอาจอ้างหรือหลอกลวงว่า สามารถรักษาได้สารพัดโรค และไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ผลิตภัณฑ์เหล่านี้บางรายการไม่ได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียน บางอย่างไม่ได้รับอนุญาตให้โฆษณา การโฆษณาโดยขาดการควบคุม อาจทำให้ประชาชนได้รับอันตรายจากการใช้ผลิตภัณฑ์ดังกล่าว

ตรวจเช็ค 4 ข้อ ก่อนมาร้องเรียน

ในการเฝ้าระวังและตรวจสอบโฆษณาที่ไม่เหมาะสม เพื่อดำเนินการตามกฎหมาย ก่อนที่จะดำเนินคดี เราควรตรวจสอบข้อมูลต่างๆ ที่จะเป็นหลักฐานว่า ครอบถ้วนสมบูรณ์หรือไม่ เพราะถ้ามีข้อมูลหลักฐานเพียงพอ ก็สามารถจะนำไปดำเนินการได้ทันที แต่ถ้าข้อมูลไม่ครบถ้วน ขาดข้อมูลที่ สำคัญ ก็ไม่สามารถจะดำเนินการตามกฎหมายได้ ดังนั้นจึงขอสรุป 4 ขั้นตอนง่ายๆ ที่ใช้ตรวจสอบ ความพร้อมในการร้องเรียนดังนี้

1. ข้อมูลพร้อมพรรค

ในขั้นตอนแรก ขอให้ตรวจสอบข้อมูลที่จะนำไปร้องเรียนว่า ครอบถ้วนเพียงพอหรือไม่ จาก ประสพการณ์พบว่า จะต้องมามีข้อมูลในเรื่องหลักๆ ดังนี้

1.1 ชื่อผู้ร้องเรียน หรือผู้บันทึกข้อมูล ตลอดจนที่อยู่หรือเบอร์โทรศัพท์ เพื่อให้ขอข้อมูลเพิ่มเติมได้

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

1.3 ระบุนิสัยที่พบการโฆษณาและข้อมูลเกี่ยวกับสื่อดังกล่าวให้ชัดเจนที่สุด เช่น วันเวลาที่พบ

การโฆษณา พื้นที่ที่พบโฆษณา คลื่นความถี่/ช่องรายการ ชื่อสถานี ชื่อรายการ ชื่อผู้จัดรายการ

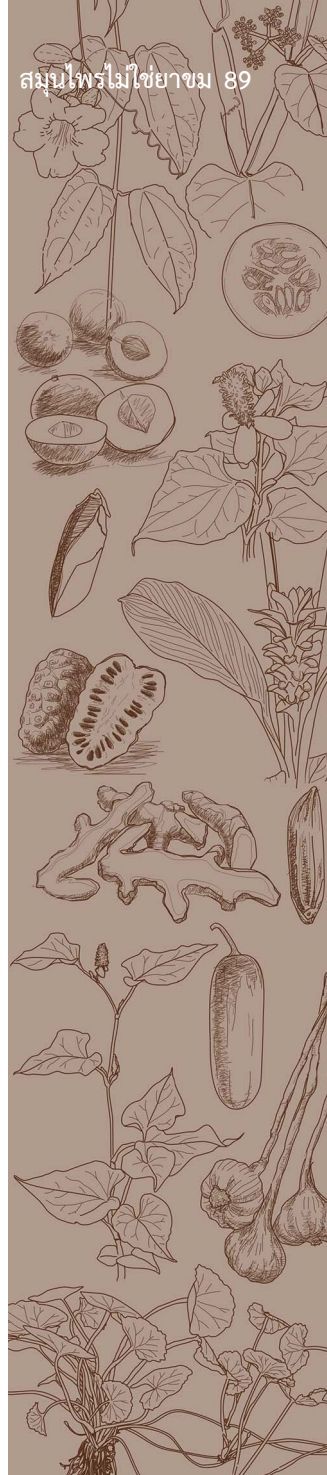
1.4 รายละเอียดข้อมูลผลิตภัณฑ์ที่โฆษณา เช่น ชื่อผลิตภัณฑ์ ถ้าทราบว่ามีผลิตภัณฑ์นั้นเป็นยา อาหาร เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ วัตถุอันตรายให้ระบุไปด้วย หากเป็นไปได้ให้ตรวจสอบด้วยว่าโฆษณานั้นมีเลขที่โฆษณาผลิตภัณฑ์หรือไม่ ทั้งนี้ต้องไม่สับสนระหว่างเลขที่อนุญาตโฆษณากับเลขทะเบียนผลิตภัณฑ์ เช่น เลขทะเบียนตำรับยา หรือเลขทะเบียนตำรับอาหาร หรือเลขที่จดแจ้งเครื่องสำอาง



1.5 รายละเอียดวิธีการโฆษณา เช่น การจัดรายการ มีผู้เล่าประสบการณ์ สปอตโฆษณา หรืออื่น ๆ

1.6 ประเด็นที่สงสัยว่าไม่ถูกต้องหรือไม่ปลอดภัย เช่น การอวดอ้างสรรพคุณเกินจริง หรือมีการรับรองสรรพคุณอย่างไม่น่าจะเป็นไปได้ ทั้งนี้สามารถทำการตรวจสอบเบื้องต้นได้เองโดยเปรียบเทียบข้อกฎหมายในกฎหมายยา อาหาร หรือกฎหมายอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง


เคล็ดลับในการแยกแยะเลขทะเบียนผลิตภัณฑ์กับเลขที่อนุญาตโฆษณาในผลิตภัณฑ์ประเภทต่างๆ

ผลิตภัณฑ์	เลขทะเบียนผลิตภัณฑ์	เลขที่อนุญาตโฆษณา
ผลิตภัณฑ์ยา	ยาแผนโบราณที่ผลิตในประเทศ จะมีเลขทะเบียน G .../..... ยาแผนปัจจุบันที่ผลิตในประเทศ จะมีเลขทะเบียน 1A .../..... หรือ 2A .../..... Reg.No.2A599/39	ยาที่ได้รับอนุญาตโฆษณาต่อประชาชนทั่วไป จะมีเลขที่โฆษณาระบุ มท .../.....  อ่านค่าเดือนปีออกก่อนใช้ยา มท1880/2558 อ่านค่าเดือนปีออกก่อนใช้ยา มท1166/2555
ผลิตภัณฑ์อาหาร	อาหาร จะมีเลขสารบบ 13 หลัก เช่น xx-x-xxxxx-x-xxxx 	อาหารที่ได้รับอนุญาตโฆษณา จะมีเลขที่โฆษณาระบุ มอ .../.....  มอ 3358/2555
เครื่องมือแพทย์	เครื่องมือแพทย์ที่มีเลขทะเบียน ได้แก่ กุญแจยานามัย กุญแจสำหรับคัดกรอง ชุดตรวจเชื้อเอชไอวี คอนแทคเลนส์	เครื่องมือแพทย์ที่ได้รับอนุญาตโฆษณา จะมีเลขที่โฆษณาระบุ มพ .../.....  ก กนบ. 10500 มพ. 686/2553
เครื่องสำอาง	เครื่องสำอาง จะเลขที่จดแจ้ง 10 หลัก xx-x-xxxxxxx 	เครื่องสำอางจะไม่มีเลขที่โฆษณา เนื่องจากกฎหมายกำหนดว่า สามารถทำการโฆษณาได้โดยไม่ต้องขออนุญาต



สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กำหนดให้มีเครื่องหมาย ออย. () เฉพาะในผลิตภัณฑ์อาหาร เครื่องมือแพทย์ที่ต้องมีใบอนุญาต และวัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนบางประเภทเท่านั้น ส่วนผลิตภัณฑ์ยา เครื่องสำอาง เครื่องมือแพทย์ที่ต้องแจ้งรายละเอียด วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือนบางประเภท ไม่ต้องมีเครื่องหมาย ออย. ()

หากมีสัญลักษณ์เครื่องหมาย ออย. () ปะปนกับสัญลักษณ์ของผลิตภัณฑ์อื่น อาจสันนิษฐานไว้ก่อนว่า ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวเป็นผลิตภัณฑ์ปลอมหรือไม่ถูกต้องตามกฎหมายได้

นอกจากนี้ เครื่องหมาย ออย. () ไม่ได้บ่งบอกว่าผลิตภัณฑ์นั้นผ่านการรับรองโฆษณาถูกต้องตามกฎหมายด้วย

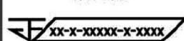
ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีเครื่องหมาย ออย. ได้แก่

ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ 'มีเครื่องหมาย ออย.'



ผลิตภัณฑ์อาหาร

แสดง




"เลขสารบบอาหาร"

ตัวเลข 13 หลักบนฉลาก


สำหรับผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปที่บรรจุในภาชนะพร้อมจำหน่าย ไม่กำหนดให้ต้องขอออย. แต่ไม่สามารถยื่นขอได้ โดยสถานที่ผลิตต้องผ่านหลักเกณฑ์



เครื่องมือแพทย์ที่ต้องมีใบอนุญาต

 น.99 / 2550

ผ. หมายถึง ผลิต

 น.99 / 2550


น. หมายถึง นำเข้า

ได้แก่ กุญแจอนามัย ,
ถุงมือยางสำหรับศัลยกรรม ,
ชุดตรวจเชื้อ HIV ,
คอนแทกเลนส์




วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน

ต้องมีเลขทะเบียนในกรอบเครื่องหมาย ออย.

 วอ.99 / 2550

เช่น ผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัด/ไล่แมลง , ผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อที่ใช้ในครัวเรือน , ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิว

ตัวอย่างผลิตภัณฑ์ที่มีเครื่องหมาย ออย. () และมีเลขสารบบ 13 หลัก บ่งบอกว่า เป็นผลิตภัณฑ์อาหารไม่ได้เป็นผลิตภัณฑ์ยา (เพราะผลิตภัณฑ์ยาไม่ได้กำหนดให้ใช้เครื่องหมาย ออย.) จึงไม่สามารถโฆษณาสรรพคุณของผลิตภัณฑ์ว่าสามารถป้องกัน บำบัด บรรเทา รักษาโรคได้

ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่มีเครื่องหมาย ออย. ได้แก่

ผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ 'ไม่มีเครื่องหมาย ออย.'

			
ผลิตภัณฑ์ยา	เครื่องสำอาง	เครื่องมือแพทย์ที่ต้องแจ้งรายการละเอียด	วัตถุอันตรายที่ใช้ในบ้านเรือน
<p>แสดง "เลขทะเบียนตำรับยา" 1A 12/35</p> <p>หมายถึง ยาแผนปัจจุบันสำหรับมนุษย์ ผลิตภายในประเทศ มีตัวยาจอกฤกษ์เพียงตัวเดียว สำหรับเลขทะเบียนที่ 12 ได้รับการขึ้นทะเบียนในปี พ.ศ. 2535</p>	<p>แสดง "เลขที่ใบรับแจ้ง" xx-x-xxxxxx</p> <p>ตัวเลข 10 หลักบนฉลาก</p>	<p>ต้องมี "เลขที่ใบรับแจ้ง" ได้แก่ เครื่องมือใช้เพื่อถ่ายภาพนำวิถี, เครื่องตรวจวัดระดับแอลกอฮอล์ใน ร่างกาย , ถ่านลมเทียมซิลิกอน</p> <p>เครื่องมือแพทย์ทั่วไป</p> <p>ไม่ต้องมีเครื่องหมาย ออย. หรือเลขที่ใบรับแจ้ง เช่น เทียนผ้าตา เครื่องตรวจวัดความดันโลหิต</p>	<p>ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ต้องมี เครื่องหมาย ออย. แต่ต้องมี "เลขที่รับแจ้ง"</p> <p>ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ล้างจาน ผลิตภัณฑ์ซักผ้า ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดพื้น ฟาเม้ง เครื่องสุขภัณฑ์วัตถุต่างๆ ที่มีสารที่ ออย. กำหนด</p>

ภาพจาก : สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา. ไขข้อข้องใจ เครื่องหมาย ออย.บนฉลากผลิตภัณฑ์สุขภาพ. ประชาชาติธุรกิจ ฉบับวันที่ 2-4 ธันวาคม พ.ศ.2556 หน้า 5

2. หลักฐานครบถ้วน

นอกจากข้อมูลที่ครบถ้วนแล้ว หากมีพยานหลักฐานชัดเจน จะทำให้การดำเนินการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้กระทำผิดไม่สามารถอ้างว่าไม่เกี่ยวข้องได้ พยานหลักฐานเบื้องต้นที่ควรรวบรวมให้ได้ เช่น

พยานเอกสาร ผลิตรภัณฑ์ที่โฆษณาามีเอกสาร ใบปลิว แผ่นพับ ประกอบการโฆษณาด้วยหรือไม่

พยานบุคคล นอกจากตัวผู้ร้องเรียนแล้ว มีบุคคลใดที่รับรู้หรือเห็นเหตุการณ์การโฆษณาที่ไม่ถูกต้องอีก

พยานวัตถุ ตัวอย่างผลิตรภัณฑ์สินค้าที่ทำการโฆษณา

เคล็ดลับจับโกหก

สื่อแต่ละประเภทจะมีวิธีการโฆษณาที่แตกต่างกัน ดังนั้นการรวบรวมเอกสารหลักฐานจึงควรให้สอดคล้องกับสื่อแต่ละประเภท เช่น

คลื่นวิทยุ

1. ข้อมูลไฟล์เสียงในช่วงที่โฆษณา ในรูปแบบดิจิตอลหรือเทปแม่เหล็ก
2. ข้อความที่ถอดจากสื่อบันทึกแล้ว (ถ้าสามารถถอดเทปและพิมพ์ออกมาเป็นตัวอักษรได้)

สื่อสิ่งพิมพ์

1. สื่อสิ่งพิมพ์ที่ครบถ้วน เช่น ทั้งฉบับ ทั้งแผ่น

แผ่นป้ายการโฆษณา/รถแห่ประชาสัมพันธ์

1. ภาพถ่ายแผ่นป้ายโฆษณาแบบดิจิตอล ถ้าพิมพ์ออกมาเป็นภาพควรเป็นภาพสี
2. แผนที่ ระบุที่ตั้งของแผ่นป้ายโฆษณา หากเป็นรถเร่โฆษณา ให้ระบุเลขทะเบียนรถ

เอกสารแนบผลิตภัณฑ์

๑. เอกสารกำกับยา หรือเอกสารกำกับผลิตภัณฑ์
๒. เอกสารโฆษณาอื่นๆที่เกี่ยวข้อง

ขายตรง

ไม่แนะนำให้เก็บหลักฐาน ควรแจ้งเจ้าหน้าที่เพื่อออกไปดำเนินการในวันเวลาที่มีการขายตรง

3. เรื่องด่วนส่งทันที

ควรรีบส่งเรื่องร้องเรียนให้กับเจ้าหน้าที่ผู้มีหน้าที่รับผิดชอบโดยเร็วที่สุด เพื่อป้องกันการเปลี่ยนแปลงข้อมูลโฆษณา แนะนำว่าไม่ควรเกิน 7 วัน

โดยทั่วไปแล้ว เราสามารถส่งข้อมูลร้องเรียนการโฆษณาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ไม่ถูกต้องไปยังหน่วยงานสาธารณสุขได้ในทุกระดับ (แต่ในบางจังหวัดหรือในบางพื้นที่ หน่วยงานสาธารณสุขอาจมีการจัดระบบการคุ้มครองผู้บริโภคที่แตกต่างกัน ทำให้การรับเรื่องร้องทุกข์อาจแตกต่างกันไปบ้าง)

ทั้งนี้เราสามารถร้องเรียนโดยตรงได้ที่หน่วยงานในแต่ละพื้นที่ ดังนี้

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



และกิจการโทรคมนาคมแห่งชาติ (หมายเลขโทรศัพท์1200)

นอกจากนี้ สามารถร้องเรียนได้ทาง Oryor Smart Application หรือผ่านทางเว็บไซต์ศูนย์
เฝ้าระวังและรับเรื่องร้องเรียนผลิตภัณฑ์สุขภาพได้ที่ [http://newsser.fda.moph.go.th/hpsc/
frontend/theme/online_regis.php](http://newsser.fda.moph.go.th/hpsc/frontend/theme/online_regis.php)

เคล็ดลับการเตรียมแฟ้มเพื่อร้องเรียน

การร้องเรียนต่อหน่วยงานจะต้องให้ข้อมูลดังต่อไปนี้

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

4. ช่วยกันบอกต่อ

ในเบื้องต้น หากทราบแน่ชัดว่าโฆษณาชิ้นนั้นไม่ถูกต้องอย่างแน่นอน เราควรแจ้งให้คนใน
ชุมชนนั้นทราบโดยด่วนที่สุด แต่ถ้าไม่มั่นใจ อาจสอบถามกับเจ้าหน้าที่ให้แน่ใจว่าโฆษณาชิ้นนั้นไม่ถูก
ต้องหรือไม่ปลอดภัยอย่างไร หลังจากนั้นควรรีบแจ้งให้คนในชุมชนทราบผ่านช่องทางหรือวิธีการต่างๆ
เช่น แจ้งในการประชุมของชุมชน วัด โรงเรียน แจ้งผ่านหอกระจายข่าว หรือแจ้งในช่วงการจัดทำ
ประชาคม การแถลงข่าว ฯลฯ

ในกรณีที่ไม่น่ามั่นใจ หรือกังวลว่าอาจถูกผู้กระทำผิดฟ้องกลับ หรือมีปัญหาในชุมชน ควรประสาน
งานให้เจ้าหน้าที่เป็นผู้กระจายข่าวออกจากหน่วยงานราชการก็ได้

คำถามท้ายเรื่อง

1. ท่านสามารถตรวจสอบข้อมูลว่าผลิตภัณฑ์ใดมีการปลอมปนสารสเตียรอยด์ได้จากที่ใดบ้าง
2. ท่านใช้วิธีการอย่างไรบ้างในการเฝ้าระวังมิให้สารสเตียรอยด์ที่ปลอมปนในยาแผนโบราณหรือยาสมุนไพรแพร่ระบาดในพื้นที่ของท่าน

เอกสารอ้างอิง

1. ภาณุโชติ ทองยัง, สุนทรี ท.ชัยสัมฤทธิ์โชค, บรรณาธิการ. คู่มือนักกรอง(เรียน). กรุงเทพมหานคร: แผนงานพัฒนากลไกเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา(กพย) คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
2. ภาณุโชติ ทองยัง, บรรณาธิการ. อย่าปล่อยให้สเตียรอยด์ลอยนวล. กรุงเทพมหานคร: แผนงานสร้างกลไกเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา(กพย) คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2554.
3. ภาณุโชติ ทองยัง, ชมรมเภสัชชนบท, บรรณาธิการ. ทุกข์ล้นเหลือ เหี่ยวโซชะนา. กรุงเทพมหานคร: แผนงานพัฒนากลไกเฝ้าระวังและพัฒนาระบบยา(กพย) คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2555.



คู่มือเภสัชกรสมุนไพร เล่มที่ ๑

สมุนไพรไม้ใช้ยาขม

พิมพ์ครั้งแรก พฤษภาคม 2558

จำนวน 2,500 เล่ม

สงวนลิขสิทธิ์

ISBN : 978-616-11-2510-3

บรรณาธิการ

ภก.ภาณุโชติ ทองยัง

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ภญ.ผกากรอง ขวัญข้าว

ภญ.วชิราภรณ์ ทองอ่อน

จัดทำโดย

สภาเภสัชกรรม

สนับสนุนการพิมพ์

มหาวิทยาลัยพะเยา (จำนวน 100,000 บาท)

ประสานงานการผลิต

มูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ในพระอุปถัมภ์สมเด็จพระเจ้าภคินีเธอ เจ้าฟ้าเพชรรัตนราชสุดา สิริโสภาพัณณวดี

พิมพ์ที่

บริษัท ประมัตต์การพิมพ์ จำกัด

3769/52-54 ตรอกนอกเขต ถนนเจริญราษฎร์ แขวงบางโคล่
เขตบางคอแหลม กรุงเทพฯ 10120

ที่ปรึกษา

ภก.รศ. (พิเศษ) กิตติ พิทักษ์นิตินันท์

นายกสภาเภสัชกรรม

ภญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร

หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร

ผู้เขียน

ภก.ภาณุโชติ ทองยัง

ภญ.ผกากรอง ขวัญข้าว

ภก.พินิต ชินสร้อย

ภก.ณัฐดนัย มุสิกวงศ์

ภญ.อาสฬา เชาวน์เจริญ

ศิลปกรรม/ออกแบบ

สุวิทย์ วีระยุทธศิลป์

วุฒิชัย เสมิ

ธิปไตย ธิติพันธ์พงศ์

พิสูจน์อักษร

ดิศทัต ไรณาลักษณ์

นรภมล สุขเจริญ

วรดี วารีผล