

## 10 สมุนไพรช่วยต้านโควิด-19

สมุนไพรไทย ถือเป็นยาทางเลือกที่หลายคนใช้ควบคู่กับการรักษาแผนปัจจุบัน แต่รู้ไหมว่าสมุนไพรไทยก็สามารถช่วยต้านโควิดได้ ในปัจจุบันคนเริ่มหันมาให้ความสนใจกับสมุนไพรไทยกันมากขึ้น ด้วยสรรพคุณที่โดดเด่น ปลอดภัย ไร้ผลข้างเคียง และในช่วงที่มีการระบาดของเชื้อโรคโควิด 19 ทำให้หลายคนหันมาหาวิธีป้องกันตัวเองด้วยการเลือกใช้สมุนไพรไทย ซึ่งสมุนไพรที่สามารถช่วยป้องกันโควิดและมีอะไรบ้าง



อย่างแรกที่เรานึกถึงหนีไม่พ้น **ฟ้าทะลายโจร** สมุนไพรไทยที่แพทย์กระทรวงสาธารณสุขให้การรับรองว่าสามารถช่วยรักษาโรคโควิด 19 ได้ และถูกนำมาใช้ในการแจกให้กับผู้ป่วยควบคู่กับการใช้ยาฟาวิพิราเวียร์ ซึ่งจากการศึกษาวิจัย พบว่า ฟ้าทะลายโจร มีกลไกต้านไวรัส ป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าเซลล์, ลดการแบ่งตัวไวรัสภายในเซลล์, เพิ่มภูมิคุ้มกันในการต่อสู้กับไวรัส และลดการอักเสบที่ปอดจากการติดเชื้อไวรัส



สมุนไพรอย่างที่ 2 ที่แพทย์แนะนำคือ **กระชายขาว** โดยจากการศึกษาพบว่า สาร panduratin ของกระชายขาวมีฤทธิ์ในการต้านไวรัสทั้งในระยะก่อนและหลังการติดเชื้อ และยังมีฤทธิ์ยับยั้งการทำงานของเชื้อเอชไอวี ต้านไวรัสไข้เลือดออก และยับยั้งเชื้อไวรัสที่ก่อโรคมือเท้าปาก นอกจากนี้ยังพบว่า ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของเชื้อไวรัสโควิดได้อีกด้วย



สมุนไพรตัวที่ 3 คือ **ขิง** ซึ่งมีรสเผ็ดร้อนเป็นสมุนไพรพื้นบ้านมักนำมารับประทานแก้หวัด แต่จากการศึกษาพบว่าสารสำคัญ Zingerol และ Gingerol สามารถแย่งจับกับตำแหน่ง main protease ที่ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้



สมุนไพรตัวที่ 4 คือ **มะขามป้อม** ซึ่งเป็นยาแก้ไอ ละลายเสมหะ โดยพื้นบ้านใช้รักษาหลอดลมอักเสบ วัณโรคปอด หอบหืด ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน โดยสารสำคัญในมะขามป้อมสามารถจับกับขาโปรตีนของไวรัสโควิด-19 มีผลต่อการยับยั้งการสร้างและการแบ่งตัวของเชื้อไวรัส



สมุนไพรตัวที่ 5 คือ **กระเทียม** ซึ่งมีฤทธิ์ต่อระบบภูมิคุ้มกัน เพราะสาร allicin ในกระเทียม มีฤทธิ์ลดการอักเสบ นอกจากนี้ยังส่งเสริมการทำงานของเม็ดเลือดขาว และช่วยเพิ่มแอนติบอดี อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นสารที่สร้างในระบบภูมิคุ้มกันเพื่อต้านไวรัส



สมุนไพรตัวที่ 6 คือ **ขมิ้นชัน** ซึ่งจากการศึกษาพบว่าสารสำคัญของขมิ้นชัน และ desmethoxycurcumin สามารถแย่งจับกับตำแหน่งของไวรัสโควิดที่จะเข้าสู่เซลล์ปอด และยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสได้



สมุนไพรตัวที่ 7 คือ **พลูคาว หรือ คาวตอง** จัดเป็นผักพื้นบ้านของไทยที่พบได้มากทางภาคเหนือ มีสรรพคุณสามารถใช้รักษาอาการไอและช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย รวมถึงมีฤทธิ์ช่วยลดการอักเสบของแผล และต่อต้านเชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย เชื้อราต่างๆ ได้



สมุนไพรตัวที่ 8 คือ **กะเพรา** เป็นยาสมุนไพร มีสรรพคุณช่วยลดระดับไขมันในร่างกาย และลดน้ำตาลในเลือดได้รวมถึงช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค



สมุนไพรตัวที่ 9 คือ หอมแดง มีสรรพคุณช่วยให้หายใจสะดวกและโล่งขึ้น เป็นสมุนไพรที่คนเฒ่าคนแก่นิยมนำมาทูปให้แตกแล้ววางไว้ใกล้ ๆ ศีรษะเพื่อให้เด็กสูดดมตามความเชื่อว่าจะรักษาหวัดได้ในทางวิทยาศาสตร์หอมแดงมีสารประกอบกลุ่มออร์กาโนซัลเฟอร์ (Organosulfur) มีคุณสมบัติด้านการอักเสบและอาจช่วยรักษาโรคหวัดได้



สมุนไพรตัวที่ 10 คือ สมอภิเภก เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงใหญ่ผลัดใบ พบได้ทั่วไปตามป่าเต็งรังและป่าเบญจพรรณ ทางภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออกและภาคกลาง ส่วนที่ใช้ประโยชน์ ได้แก่ ผลอ่อน ผลแก่ เมล็ดใน ใบ ดอก เปลือก แก่น ราก สรรพคุณ ผลสมอภิเภกแห้งช่วยรักษาอาการไอ เจ็บคอ ได้อย่างดี และ ช่วยบำรุงร่างกาย กระตุ้นให้เจริญอาหาร ผลอ่อนของสมอภิเภกจะมีรสเปรี้ยว ช่วยแก้ไข้ได้ดี เป็นสมุนไพรกลุ่มที่ช่วยเรื่องการไหลเวียนของโลหิต แก้เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน หากรับประทานเกินขนาดจะเป็นอันตรายได้ ทำให้มีอาการมึนเมา คลื่นไส้ อาเจียน ผลหากใช้รับประทานมากๆ จะเป็นยาเสพติดและทำให้หลับได้

และนี่เป็นเพียงตัวอย่างสมุนไพรพื้นบ้านซึ่งเป็นภูมิปัญญารุ่นต่อรุ่นที่มีการส่งต่อมาถึงปัจจุบัน และยังมีการศึกษาวิจัยที่ยังทำให้เห็นชัดว่าสมุนไพรไทย ก็สามารถต่อยอดจนเป็นที่ยอมรับได้อย่างกว้างขวาง

ฉะนั้น นอกจากต้องปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโควิด-19 ไปไหนมาไหนสวมหน้ากากตลอดเวลา ล้างมือบ่อยๆ เว้นระยะห่างทางสังคม หลีกเลี่ยงพื้นที่เสี่ยงแล้ว อย่าลืม!! ดูแลสุขภาพของตนเอง ให้ห่างไกลจากไข้หวัด หรือโรคอื่นๆ รวมถึงควรเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ ร่วมกันดูแลตัวเอง ครอบครัว และสังคม

แหล่งที่มาของข้อมูล: สถาบันพืชสมุนไพร