

## 'ฟ้าทะลายโจร' สุดยอดสมุนไพรแห่งปี

นำเสนอเมื่อ : 28 ก.ค. 2552

ในขณะที่หลายประเทศทั่วโลกได้รับผลกระทบจากสภาวะการระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่ ชนิดเอ เอช1เอ็น1 บ้านเราก็หลีกเลี่ยงไม่ได้เช่นกัน สังเกตได้จากการแถลงของกระทรวงสาธารณสุขเมื่อวันที่ 22 กรกฎาคมที่ผ่านมา พบว่าโรคได้กระจายไปยังพื้นที่ต่างๆ ทั่วประเทศ ทำให้ยอดผู้ป่วยเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง ทั้งนี้ตั้งแต่วันที่ 28 เมษายน - 21 กรกฎาคม 2552 พบผู้ป่วยยืนยันติดเชื้อไข้หวัดใหญ่ 2009 ทั้งหมด 6,776 ราย เสียชีวิต 44 ราย

ด้วยเหตุนี้เราจึงควรรับประทานอาหารที่สามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้เพียงพอ สมุนไพร"ฟ้าทะลายโจร"จึงถูกพูดถึงมากที่สุด เนื่องจากเป็นยาที่มีความหมายในตัวเองไม่น้อย เพราะแม้แต่ชื่อก็บอกอยู่แล้วว่าฟ้าประทานมาให้ปราบโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ซึ่งเปรียบเสมือน เหล่า โจรร้าย ส่วนในภาษาจีนกลาง ยาตัวนี้มีชื่ออย่างเพราะฝรั่งว่า "ชวนซีเหลียน" แปลว่า "ดอกบัวอยู่ในหัวใจ" ซึ่งมีความหมายสูงส่งมาก วงการ แพทย์จีนได้ยก ฟ้าทะลายโจรขึ้นทำเนียบ เป็นยาดำรงธาตุที่มีสรรพคุณโดดเด่นมากตัวหนึ่ง ที่สำคัญคือสามารถใช้เป็นยาเดี่ยวเพียงตัวเดียวก็มีฤทธิ์แรงพอที่จะรักษาโรคได้ ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่หาได้ยากในสมุนไพรตัวอื่น

สมุนไพร ฟ้าทะลายโจร ได้รับการรับรองจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ว่าเป็นสมุนไพรที่ช่วยบรรเทาอาการหวัด และเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานดีกว่าการใช้ ยาปฏิชีวนะในคนที่ เป็นหวัดบ่อยๆ รอนในบ่อยๆ เนื่องจากร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ภูมิคุ้มกันอ่อนลง การรับประทานสมุนไพรฟ้าทะลายโจรจะช่วย กระตุ้น ภูมิคุ้มกัน ทำให้ไม่เป็นหวัดง่าย ร้อนในจะหายไป และสมุนไพรฟ้าทะลายโจรดีกว่ายาปฏิชีวนะ ตรงที่ไม่เกิดการวงงนอน ไม่เกิดการดื้อยา และยัง ป้องกันดับ จากสารพิษหลายชนิด เช่น จากยาแก้อาการปวด หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม

ขณะที่ นายแพทย์วิชัย โชควิวัฒน์ ประธานคณะกรรมการบริหารองค์การเภสัชกรรม (อภ.) อดีตอธิบดีกรมแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก แนะนำวิธีรักษาไข้หวัดด้วยแพทย์แผนไทย ใช้สมุนไพร"ฟ้าทะลายโจร"ยาเก่าแก่ของประเทศจีน ซึ่งการวิจัยด้านเภสัชวิทยาพบว่า ฟ้าทะลายโจรสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกัน ลดไข้ และลดการอักเสบ ช่วยให้อุณหภูมิร่างกายลดลง น้ำมูกไหลหรือแห้ง โดยไม่เกิดอาการง่วงซึม แต่มีข้อควรระวังถ้าปวดท้อง ปวดศีรษะ ปวดเอว เวียนหัว แสดงว่าอาจแพ้ให้หยุด และไม่ควรรักษาติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะฟ้าทะลายโจรเป็นยาเย็นอาจทำให้มือเท้าชาหรืออ่อนแรง

หมอวิชัย เปิดเผยมว่า ขณะนี้โรคไข้หวัดกำลังระบาดในประเทศไทย ลักษณะของการระบาดบ่งชี้ว่าน่าจะเกิดจากเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ที่มีการกลายพันธุ์บางส่วน จากสายพันธุ์เดิมตามธรรมชาติของเชื้อโรค ซึ่งเกิดขึ้นเป็นระยะๆ โดยผู้ป่วยจะมีอาการไข้ต่ำๆ อ่อนเพลีย น้ำมูกไหล มีเสมหะ ไอ คัดคอก แสบคอ ขอสำคัญอาการมักยึดเยื่อ แทนที่จะเป็นแล้วหายในเวลา 2-3 วัน มักจะเป็นนาน 1-2 สัปดาห์ บางรายอาจมีโรคแทรกซ้อน เช่น หลอดลมอักเสบ หรือบางรายที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่น ในคนสูงอายุ เป็นโรคเบาหวานที่ควบคุมไม่ได้ หรือได้รับยากดภูมิคุ้มกันอาจถึงขั้นปอดบวมได้

อดีตอธิบดีกรมแพทย์แผนไทยฯ กล่าวว่า การรักษาด้วยยาแผนปัจจุบันโดยทั่วไปเป็นเพียงการรักษาตามอาการซึ่งมักมี อาการข้างเคียง เช่น ยาลดน้ำมูก ทำให้ง่วง และเสมหะเหนียว บางรายทำให้ไอบวมขึ้นและไข้หวัดเกิดจากเชื้อไวรัส

ขณะที่ยาด้านไวรัสที่มีอยู่ในปัจจุบันมีราคาแพงมาก ฤทธิ์ข้างเคียงสูงและมักไม่ได้ผลกับไขหวัด โดยทั่วไปจึงไม่มีการใช้ จึงขอแนะนำให้ใช้การแพทย์แผนไทยเป็นทางเลือกสำหรับประชาชน

"ยาสมุนไพรมะพร้าวที่ได้ผลดี คือ ฟ่ำทะลายโจรขนาด 2 แคปซูลวันละ 3-4 ครั้งหรืออาจใช้ตามตำรับดั้งเดิมคือ ฤทธิ์เป็นต้นสดไชยอดเคี้ยวสด ๆ ครั้งละ 4-5 ใบ วันละ 3-4 ครั้ง ฤทธิ์เป็นต้นแห้งให้ใช้ทุกส่วนของลำต้นที่อยู่เหนือดินประมาณ 3 กรัม หรือ 1 กำมือใหญ่ ๆ ใส่ในน้ำพุทพุ่มยา ตนจนเดือด ต้มครั้งละ 2 ถ้วยชาหรือประมาณครึ่งแก้ว (125 ซีซี) วันละ 3-4 ครั้งถ้าน้ำแห้งให้เติมน้ำเพิ่มได้เล็กน้อย แต่ไม่ต้องใส่ยาเพิ่มในวันเดียวกัน วันต่อไปหากอาการยังไม่ดีขึ้นให้รับประทานเพิ่มได้โดยวิธีเดียวกัน"หมอวิชัย กลาว

ฟ่ำทะลายโจรมีกาฬิการออกฤทธิ์ที่ได้ผลดีต่อโรคหวัดมาก โดยมีฤทธิ์เพิ่มภูมิต้านทาน ลดไข้ และลดการอักเสบ ช่วยให้อุณหภูมิร่างกายกลับสู่ปกติหรือแห้ง โดยไม่เกิดอาการง่วงซึมและช่วยลดไข้และลดอาการเจ็บคอ ระคายเคืองคอด้วย ทั้งนี้มีข้อควรระวังคือ ถ่ารับประทานฟ่ำทะลายโจรแล้วปวดท้อง ปวดศีรษะ ปวดเอว เวียนหัว แสดงว่าอาจแพ้ยา ให้หยุดยา และไม่ควรรู้อายุติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะฟ่ำทะลายโจรเป็นยาเย็นอาจทำให้มือเท้าชาหรืออ่อนแรงได้

นอกจากนี้ หมอวิชัย ยังแนะนำให้รักษาร่างกายให้อบอุ่น พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำอุ่นมาก ๆ สำหรับสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงคือ การดื่มของเย็น ควรรับประทานของมัน ๆ และของหวาน ๆ เพราะทำให้เสมหะเพิ่มและทำให้ไอมากขึ้น ซึ่งโดยทั่วไปการดูแลรักษาตนเองตามวิธีดังกล่าวข้างต้น อาการจะดีขึ้นในเวลาเพียง 1-2 วัน หากอาการไม่ดีขึ้นใน 2-3 วัน โดยเฉพาะหากไข้ไม่ลด ไอ เจ็บคอมากขึ้น เสมหะข้นเหนียวและมีสีเหลืองหรือสีเขียวควรไปพบแพทย์

"ฟ่ำทะลายโจร"เป็นสมุนไพรมะพร้าวที่รู้จักกันมากในภาคพื้นเอเชีย ทั้งจีน ฮองกง และอินเดีย ส่วนในประเทศจีนนั้นได้สกัดออกมาเป็นยาซึ่งมีหลายรูปแบบ ถ่าเป็นยาฉีดก็มีชื่อว่า Yamdepieng, Chuanxinlian Ruangas Injection และเป็นยาเม็ดก็มีชื่อว่า Chuanxinlian Antiphlogistic Pill, Chuanxinlian Tablets, Kang Yan Tablets ลักษณะทั่วไป เป็นพรวรรณไม่กลมลูก ที่มีลำต้นตั้งตรงส่วนปลายกิ่งเป็นสีเหลี่ยม จะแตกกิ่งก้านออกเฉพาะด้านข้างเท่านั้น กิ่งก้านมีสีเขียวและจะสูงประมาณ 1-2 ฟุต ออกใบเดี่ยว ใบแคบตรงปลายและโคนใบแหลม ผิวใบเป็นมันมีสีเขียว ดอกออกเป็นช่อตามง่ามใบ และส่วนยอดของต้น ดอกเป็นหลอด ปลายดอกแยกออกเป็น 5 กลีบสีขาว หรืออมม่วงอ่อนๆ ดอกจะแบ่งออกเป็น 2 ปาก ที่ปากบนแยกออกเป็น 3 กลีบกลาง 2 กลีบ มีกลีบเลี้ยง 5 กลีบ ผลคล้ายกับผลของต้นตอยดึง แต่มีขนาดเล็กและสั้นกว่า ผลนี้จะตั้งมุมก้านดอก เมื่อผลแก่เต็มที่จะแตกออกเป็นสองซีกทำให้มองเห็นเมล็ดภายในสีน้ำตาลแบน ๆ มีอยู่จำนวนมาก การขยายพันธุ์ เป็นไม้กลางแจ้ง ขึ้นได้ดีในดินทุกชนิด และจะปลูกได้ทุกฤดูกาลด้วยขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด

ขณะที่สรรพคุณ ช่วยแก้บิดชนิดติดเชื้อ แก้ทางเดินอาหารอักเสบ แก้หวัด แก้ทอนซิล แก้ปอดอักเสบ และแก้อาการท้องเดิน โดยใช้ต้นแห้งประมาณ 1-3 กำมือเอามาหั่น แล้วต้มกับน้ำดื่ม ส่วนเป็นยาแก้ไข้ให้ใช้ครั้งละ 1 กำมือ ต้มกับน้ำดื่มเวลามีอาการ หรือก่อนอาหารเช้าเย็นและถ่าเป็นโรคภายนอก ส่วนใบ ช่วยรักษาแผลนารอนลวก แก้ไฟไหม้ โดยการนำมาบดผสมกับน้ำมันพืชใช้ทาตรงบริเวณที่เป็นแผล

วิธีและปริมาณที่ใช้ ถ่าใช้แก้ไข้เป็นหวัด ปวดหัวตัวร้อน ไข้และกึ่ง 1 กำมือ (แห้งหนัก 3 กรัม สดหนัก 25 กรัม) ตมน้ำดื่มก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น หรือเวลามีอาการ ถ่าใช้แก้ท้องเสีย ท้องเดิน เป็นบิดมีไข้ ใช้ทั้งต้นหรือส่วนทั้ง 5 ของฟ่ำทะลายโจร ผึ่งลมให้แห้ง หั่นชิ้นเล็ก ๆ ประมาณ 1 กำมือ (หนักประมาณ 3-9 กรัม) ตมเอาน้ำดื่มตลอดวัน บางคนรับประทาน ยาฟ่ำทะลายโจร จะเกิดอาการปวดท้อง ท้องเสีย ปวดเอว เวียนหัว แสดงว่าแพ้ยา ให้หยุดยา และเปลี่ยนไปใช้ยาอื่น หรือลดขนาดรับประทานลง

ข้อมูลจาก :: หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ

ศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ