

บทที่

1

พืชสมุนไพร

กระตุ้นภูมิคุ้มกัน

สถานการณ์โควิด-19 ที่ยังยืดเยื้อยาวนานอยู่ในขณะนี้ นอกจากการฉีดวัคซีนป้องกันแล้ว เชื่อว่าทุกคนต่างมองหาตัวช่วยในการป้องกันตัวเอง สร้างภูมิคุ้มกันไม่ให้เจ็บป่วยอยู่หลายวิธี ทั้งการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ และตัวช่วยที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ‘สมุนไพรพื้นบ้าน’ ที่สามารถหาได้ง่ายๆ ด้วยตัวเอง เป็นอีกช่องทางหนึ่งในการสร้างภูมิคุ้มกันที่ผู้คนในสังคมหันมาให้ความสนใจมากขึ้น



ข้อมูลจากกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับคุณสมบัติของผัก ผลไม้ และสมุนไพรไทยไว้ว่าสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่



กลุ่มที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน เช่น ตริผลลา ขิง ข่า กระเทียม ช่วยยับยั้งการติดเชื้อไวรัสที่ก่อโรค มีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน และช่วยด้านการอักเสบได้ดี



กลุ่มที่มีสารสำคัญในการป้องกันการติดเชื้อ พบได้มากในกลุ่ม
ผลไม้ตระกูลส้ม มะนาว มะกรูด และขมิ้นชัน



กลุ่มผักที่มีวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น ดอกขี้เหล็ก
ยอดมะยม คื่นช่าย พักขี้ขาว ยอดสะเดา มะระขี้นก และผักแพวที่อุดมไปด้วย
วิตามินซีสูง ซึ่งมีผลต่อการกระตุ้นภูมิคุ้มกันและด้านการติดเชื้อไวรัส

พืชผักสมุนไพรแต่ละชนิดมีสรรพคุณและวิธีใช้แตกต่างกันไป
ควรศึกษาข้อมูลอย่างละเอียดและเลือกใช้ให้เหมาะสม



พลูคาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Houttuynia cordata*

ชื่อสามัญ Fish mint, Fish leaf, Rainbow plant, Chameleon plant, Heart leaf, Fish wort, Chinese lizard tail

ชื่ออื่น คาวตอง คาวทอง ผักก้านตอง ผักเข้าตอง ผักคาวตอง ผักคาวปลา
หือซอเช่า (จีนแต้จิ๋ว) ยวี่เซี่ยนฉ่าว (จีนกลาง)



พลูคาวเป็นพืชตระกูลเดียวกับพลู โดยจะมีลักษณะแตกต่างจากพลู คือ ที่ใต้ใบของพลูคาวจะมีสีแดงอ่อนไปจนถึงสีแดงเข้ม พบมากในแถบภาคเหนือของไทย โดยชาวบ้านจะเรียกว่า “ผักคาวตอง” และยังพบในบริเวณเทือกเขาหิมาลัย อินเดีย จีน ลาว เกาหลี เวียดนาม และญี่ปุ่น

ลักษณะทั่วไป

พลูคาวเป็นพืชล้มลุกขนาดเล็กและมีอายุยืน ทอดเลื้อยไปตามพื้นดินที่ชื้นแฉะ

ลำต้นตั้งตรง กลม สีเขียว เรียบมัน อาจพบสีม่วงแดงอ่อนทั้งต้น

ใบเป็นใบเดี่ยว แผ่นใบเกลี้ยง โคนใบเว้าเข้าหากัน ปลายใบเรียวแหลมคล้ายรูปหัวใจหรือรูปไต เมื่อขยี้ใบดมจะได้กลิ่นคล้ายคาวปลา รสฝาดเล็กน้อย



ดอกพญาขาว

ดอกสี่เหลี่อง ออกเป็นช่อมีขนาดเล็กมาก ไม่มีก้านดอกและก้านดอก มีใบประดับ 4 ใบ สีขาวนวล

ผลมีขนาดเล็กมาก แห้งแตกได้ ที่บริเวณยอดมีเมล็ดขนาดเล็กค่อนข้างกลม ออกดอกและติดผลช่วงเดือนมิถุนายนถึงสิงหาคม

สสวคุณ

ต้น รสเผ็ด มีกลิ่นคาวปลา เป็นยาเย็น แก้กามโรค เข้าข้อ แก่น้ำเหลืองเสีย ทำให้แผลแห้ง ออกฤทธิ์ต่อปอดและตับ ใช้เป็นยาดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้พิษ ขับปัสสาวะ แก้บวมน้ำ รักษาปอดอักเสบเป็นหนอง หลอดลมอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ แก้อั้ว รักษาโรคติดต่อทางเดินปัสสาวะ ไตอักเสบบวมน้ำ ลำไส้อักเสบ เต้านมอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ แก้บิด แก้ริดสีดวงทวาร ใช้ทาภายนอกแก้พิษงู แมลงกัดต่อย แก้โรคผิวหนัง กลาก เกลื้อน ฝีอักเสบ

ใบ รสเผ็ดคาว แก้กามโรค ทำให้น้ำเหลืองแห้ง ทำให้แผลแห้ง
แก้เข้าข้อ แก้โรคผิวหนังทุกชนิด

ดอก แก้โรคตา

ราก แก้เลือด และขับลม

ทั้งห้า (ต้น ใบ ดอก ผล ราก) นำมาปรุงหรือรับประทานแก้โรคเรื้อน
มะเร็ง คุชทูระวด และโรคที่เกิดตามผิวหนัง แก้ น้ำเหลืองเสีย แก้กามโรค
ทำให้น้ำเหลืองแห้ง

วิธีใช้

ตำราสมุนไพรไทยจีน แนะนำให้ใช้พลูคาว 15-30 กรัม ต้มเอาน้ำดื่ม
เป็นยาขับปัสสาวะ แก้อาการบวม น้ำ แก้โรคติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ
ฝีอักเสบ ปอดอักเสบ หลอดลมอักเสบ บิด และวัณโรค

วัณโรค วัณโรคปอดอาเจียนเป็นเลือดหรือมีหนองปนออกมา ใช้
ต้นแห้งพลูคาว รากเทียนฮวยฮู่ง เจ็กแปะเฮียะแห้ง อย่างละ 15 กรัม ใช้ต้ม
น้ำดื่ม หรือใช้ต้นสดพลูคาว 30 กรัม คั้นเอาน้ำใช้ดื่มกับผักกาดดอง วันละ
2 ครั้ง ช่วยรักษาอาการวัณโรคปอดได้

โรคปอดอักเสบ ปอดอักเสบมีหนองในช่องปอด ใช้ต้นแห้งพลูคาว
30 กรัม รากแห้งกึกแก้ 15 กรัม ต้มน้ำหรืออบเป็นผงผสมน้ำดื่ม ช่วยรักษา
อาการปอดอักเสบได้

โรคมะเร็งปอด มะเร็งที่ปอด ใช้ต้นแห้งพลูคาว 18 กรัม ตั้งชุปยี้
แห้ง 30 กรัม เหย้ายาหัวแห้ง 30 กรัม กะเม็งตัวเมียและปวงเทียงซิมเล้า



น้ำพูลควา

ทั้งต้นแห้ง อย่างละ 18 กรัม และชะเอมเทศ 5 กรัม ต้มน้ำดื่มประจำ ช่วยยับยั้งมะเร็งที่ปอดได้

โรคหวัดหลอดลมอักเสบ ใช้ต้นแห้งพูลควา เปลือกต้นเถาปักแห้ง ผสมเหลียงเคี้ยวแห้ง อย่างละ 10 กรัม บดเป็นผง และยอดต้นหม่อนสด 30 กรัม ต้มเอาน้ำชงยาผงนี้ ดื่มช่วยรักษาหวัดหลอดลมอักเสบได้

โรคปอด ไอ มีเสมหะออกมาก ใช้ต้นสดพูลควา 60 กรัม ใส่ในกระเพาะอาหารหมู ตู้นับประทานวันละชุดติดต่อกัน 3 วัน ช่วยรักษาอาการโรคปอดและไอได้ดี

โรคบิด ใช้ต้นสดพูลควา 20 กรัม แก้วจากผลชะวากา 6 กรัม ต้มเอาน้ำผสมน้ำผึ้งดื่มทุกวัน ช่วยรักษาอาการบิดได้เป็นอย่างดี

หนองใน ตกขาวมากผิดปกติ ใช้ต้นสดพลูควา 25-30 กรัม ต้มน้ำดื่มทุกวัน ช่วยรักษาอาการของคนที่เป็นหนองในและตกขาวได้ดี

โรคริดสีดวงทวาร ใช้ต้นสดพลูควาต้มน้ำดื่ม จิบตามด้วยเหล้าขาวเล็กน้อย ต้มดื่มอย่างนี้ทุกวัน ช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวารได้ดี และนำกากที่ต้มมาพอกที่หัวริดสีดวงทวารจะทำให้ยุบเร็วขึ้น

โรคโพรงจุมูกอักเสบเรื้อรัง ใช้ต้นสดพลูควาตำคั้นเอาน้ำหยอดจุมูกทุกวัน และใช้ต้นสด 21 กรัม ต้มน้ำดื่มด้วย จะทำให้อาการโพรงจุมูกอักเสบเรื้อรังหายเร็วขึ้น

โรคฝีบวมอักเสบ ใช้ต้นแห้งของพลูควาบดเป็นผงผสมน้ำผึ้ง พอกฝีที่ยังไม่มีหนองจะยุบหายไป ฝีที่มีหนองก็จะเร่งให้หนองออกเร็วขึ้น ทำอย่างนี้บ่อยๆ ช่วยลดบวมอักเสบที่เกิดจากฝีได้

โรคฝีแผลเปื่อย ใช้ต้นสดตำให้ละเอียดพอกบริเวณที่เป็น (เปลี่ยนยาเช้า-เย็น) เวลาพอกจะรู้สึกปวด 1-2 ชั่วโมง แต่หลังจากนั้น 1-2 วันก็จะหาย

ข้อควรระวัง

การรับประทานพลูความากเกินไปจะทำให้หายใจสั้นและถี่ อาจเป็นอันตรายได้ หรือหากนำมาใช้ภายนอกมากเกินไปก็อาจทำให้เกิดอาการแพ้ที่ผิวหนังได้เช่นกัน





เห็ดนางฟ้า

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Pleurotus pulmonarius*

ชื่อสามัญ Indian Oyster, Phoenix Mushroom, Lung Oyster

ชื่ออื่น เห็ดนางรมอินเดีย เห็ดแขก



เห็ดนางฟ้าเจริญเติบโตได้ดีในช่วงหน้าร้อน ประมาณเดือนเมษายน ขึ้นอยู่ตามต่อไม้ผุๆ บริเวณที่อากาศชื้นและเย็น เห็ดนางฟ้ามีประโยชน์ต่อสุขภาพและมีคุณค่าเป็นยาสมุนไพร อีกทั้งยังนำมาแปรรูปเป็นอาหารได้อีกหลากหลายเมนู จึงมีเกษตรกรที่นิยมเพาะปลูกเป็นพืชเศรษฐกิจที่สร้างรายได้และสร้างอนาคตให้พอมีกินมีใช้อีกด้วย เห็ดนางฟ้าอีกชนิดที่เราคุ้นเคยและนิยมนำมาปรุงอาหารคือ เห็ดนางฟ้าภูฐาน เป็นเห็ดที่นำเข้ามาจากประเทศภูฐาน ซึ่งปัจจุบันกำลังเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย

ลักษณะทั่วไป



ดอก ลักษณะคล้ายกับดอกเห็ดเป่าฮื้อและดอกเห็ดนางรม จุดสังเกตคือขอบดอกของเห็ดนางฟ้าจะมีสีอ่อนกว่าเห็ดนางรม ในขณะที่เห็ดนางรมขอบดอกจะมีสีคล้ำ ดอกเห็ดนางฟ้าจะบางกว่าเห็ดนางรม และมีครีบอยู่



ชิดกันมากกว่า เมื่อเทียบกับเห็ดเป่าฮื้อ พบว่า ก้านดอกของเห็ดนางฟ้าจะค่อนข้างอยู่ตรงกลางดอกมากกว่าดอกของเห็ดเป่าฮื้อที่เอียงไปอยู่ริมขอบดอกด้านใดด้านหนึ่ง และก้านดอกของเห็ดนางฟ้าจะเล็กกว่าก้านดอกของเห็ดเป่าฮื้ออย่างชัดเจน

สสวคุณ

รักษาหวัด เลือดออกตามไรฟัน เห็ดนางฟ้าอุดมด้วยวิตามินซี ช่วยป้องกันโรคหวัด ป้องกันอาการเลือดออกตามไรฟัน และรักษาอาการของโรคเหงือกได้ดีอีกด้วย

มีสารต้านอนุมูลอิสระ เห็ดนางฟ้ามีซีลีเนียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกาย และมีสารเบตากลูแคน ที่มีฤทธิ์ในการยับยั้งกระบวนการเกิดเนื้องอกและการเกิดมะเร็ง



ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เห็ดนางฟ้ามีสารอาหารโปรตีนสูงกว่าเนื้อสัตว์ ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่างๆ ของร่างกาย แถมยังมีรสชาติคล้ายเนื้อสัตว์และไม่เหนียว ทำให้เป็นผลดีต่อระบบย่อยอาหารไม่ต้องทำงานหนัก

บำรุงหัวใจ เห็ดนางฟ้าเป็นแหล่งของโพแทสเซียม ซึ่งมีส่วนช่วยให้การเต้นของหัวใจเป็นปกติ ทำให้น้ำในร่างกายมีความสมดุล กล้ามเนื้อและระบบประสาทในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้การไหลเวียนของเลือดดีอีกด้วย

สร้างภูมิคุ้มกัน เห็ดนางฟ้ามีคุณสมบัติในการสร้างเสริมและกระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรง ช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ และป้องกันเชื้อโรคไม่ให้เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย

ช่วยลดน้ำหนัก เห็ดนางฟ้ามีโปรตีนและอุดมด้วยเส้นใยอาหารเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือรักษารูปร่าง

ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ เห็นนางฟ้าช่วยบำรุงกระตุ้นเซลล์ประสาท ป้องกันการเกิดอาการของโรคอัลไซเมอร์ได้อย่างดี

ลดคอเลสเตอรอลในเลือด เห็นนางฟ้าช่วยลดความเสี่ยงการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน ลดน้ำตาลในเลือด ลดระดับคอเลสเตอรอลและไขมันในเลือดลงให้อยู่ในระดับปกติได้

รักษาโรคกระเพาะอาหาร เห็นนางฟ้ามีกรดอะมิโนและวิตามินที่จำเป็นหลายชนิด โดยเฉพาะวิตามินบี 2 (ไรโบฟลาวิน) และวิตามินบี 3 (ไนอะซิน) ซึ่งมีหน้าที่สำคัญในการควบคุมการทำงานของระบบย่อยอาหาร ป้องกันและรักษาโรคกระเพาะอาหาร

ลดความดันโลหิต เห็นนางฟ้าช่วยลดความดันโลหิต และช่วยปรับสภาพความดันโลหิตให้อยู่ในภาวะปกติ และยังช่วยปรับความเข้มข้นของไขมันในเลือดได้ดีอีกด้วย





เห็ดหูหนู

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Auricularia auricula-judae*

ชื่อสามัญ Jelly ear, Black wood ear, Ear fungus, Black fungus

ชื่ออื่น เห็ดหูหนูดำ เห็ดหูแมว เห็ดหูหนูบาง เห็ดหูหนูหนา เห็ดหูหนูจีน
เห็ดหู เห็ดหูลวะ (ภาคเหนือ)



สันนิษฐานกันว่าเห็ดหูหนูมีถิ่นกำเนิดในประเทศจีน เพราะมีการค้นพบบันทึกตำรายาแพทย์หลวงที่เก่าแก่มากของจีน โดยในบันทึกได้ระบุถึงการใช้เห็ดหูหนูเป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงเลือดลม บำรุงพลังหยิน ชาวจีนจึงได้นำมาปรุงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในครัวเรือน จนแพร่หลายไปทั่วโลกในปัจจุบัน

ลักษณะทั่วไป

เห็ดหูหนูจัดอยู่ในกลุ่มเห็ดราชนิดหนึ่งในตระกูลเห็ดฟังไจ มักจะพบตามตอไม้ ขอนไม้ หรือต้นไม้ที่เน่าเปื่อยผุพัง โดยลักษณะของเห็ดหูหนูนั้นคล้ายกับใบหู ซึ่งมีทั้งชนิดแบบบางและแบบหนา ดอกเห็ดจะเป็นแผ่นใสนิ่มคล้ายวุ้น เป็นรูปพัดไม่มีก้าน ด้านบนของดอกเห็ดมีลักษณะมันเป็นเงา มีสีน้ำตาลปนดำ สีน้ำตาลปนแดง หรือสีชาวนวล (แล้วแต่ชนิด) ส่วนขอบของดอกเห็ดจะมีรอยจีบหรือเป็นลอน ด้านล่างมีลักษณะเป็นขนละเอียดอ่อนคล้ายกำมะหยี่หรือขนหยาบและมีสีอ่อนกว่าด้านบน

สสวคุณ

ตามตำราแพทย์แผนจีนระบุไว้ว่า เห็ดหูหนูมีฤทธิ์ทางยาไม่ร้อน ไม่เย็น รสหวาน วิ่งเส้นลมปราณไต (สีดำเป็นสีของไต) เป็นเห็ดที่ได้รับพลังเย็นสะสม ทำให้ลดความร้อน หรือเกิดความเย็นแก่กระเพาะอาหาร ให้เป็นยาบำรุงเลือด บำรุงกำลัง บำรุงธาตุหยินที่ตับและไต ช่วยวิ่งเส้นลมปราณไต บำรุงสมอง ใช้รักษาเลือดออกเนื่องจากเลือดร้อน เช่น อุจจาระเป็นเลือด ปัสสาวะเป็นเลือด ประจำเดือนมากผิดปกติ ริดสีดวงทวาร โรคบิด ใช้บำรุงกระเพาะ แก่ริดสีดวง และช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะสำคัญๆ เช่น สมอง หัวใจ ตับ ไต ทำให้มีพลังชีวิตที่เป็นระบบ ช่วยหยุดอาการเส้นโลหิตฝอยแตก ช่วยการไหลเวียนของโลหิต มีผลให้การทำงานและการขับเคลื่อนของลำไส้ดีขึ้น

นอกจากนี้ทางการแพทย์แผนปัจจุบันยังมีการศึกษาวิจัยว่า เห็ดหูหนูมีประโยชน์กับผู้ป่วยที่มีความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง หลอดเลือดแดงแข็งตัว มีนิ่วในถุงน้ำดี นิ่วในไต วัณโรค ไอบีแอง อุจจาระเป็นเลือด ช่วยป้องกันมะเร็ง และลดอาการแทรกซ้อนภายหลังจากการฉายรังสี และจากการศึกษาวิจัยยังพบว่า เห็ดหูหนูดำมีน้ำมันยางธรรมชาติและเส้นใยไฟเบอร์ ช่วยในการระบายขับของเสียในลำไส้ และเหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และผู้ที่เป็นโรคหัวใจอีกด้วย

รักษาโรคความดันโลหิตสูง ใช้เห็ดหูหนูประมาณ 3 กรัม แช่วน้ำไว้ 1 คืน แล้วนำมาหนึ่งประมาณ 1-2 ชั่วโมง ใส่น้ำตาลกรวดผสมกัน ใช้รับประทานก่อนนอนวันละครั้ง

แก้ท้องผูกและริดสีดวงทวาร ใช้เห็ดหูหนู 3-6 กรัม และลูกพลับอบแห้ง 30 กรัม นำมาต้มรวมกันรับประทานเป็นยาแก้ท้องผูกได้



เห็ดหูหนูต้มยาจีน

รักษาอาการตกเลือดในสตรี นำเห็ดหูหนูอบแห้งบดให้เป็นผง ชงกับน้ำ รับประทานครั้งละ 3-6 กรัม วันละ 2 ครั้ง ช่วยทำให้ประจำเดือน มาเป็นปกติ

ตำรับยาสมุนไพโรจีน

การใช้เห็ดหูหนูเป็นสมุนไพรมานานแล้วจะเป็นการใช้ประกอบอาหารเพื่อให้มีรสชาติที่ดี รับประทานได้ง่าย และได้สรรพคุณอย่างเดิม แต่ก็มีการใช้เป็นสมุนไพโรโดอยู่บ้างเหมือนกัน ซึ่งทางการแพทย์แผนจีน จะมีวิธีใช้เห็ดหูหนูเป็นอาหารในการบำบัดรักษาโรคดังนี้

เห็ดหูหนูผสมจี้ก แก่เลือดจาง ไอเป็นเลือด อ่อนเพลีย หอบหืด ช่วยขับนิ่วในถุงน้ำดี และนิ่วในทางเดินกระเพาะปัสสาวะ

เห็ดหูหนูต้มน้ำตาลกรวด รักษาความดันโลหิตสูง ไชมันในเลือดสูง วัณโรค หลอดเลือดแข็งตัว ขับของเสียในลำไส้ บำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น

ข้อควรระวัง

แพทย์แผนจีนระบุถึงข้อควรระวังในการบริโภคเห็ดหูหนูว่า อาหารเหล่านี้มีลักษณะทำให้เกิดความชุ่มชื้น ความเย็น คนที่ระบบการย่อยอาหาร หรือมีภาวะของร่างกายค่อนข้างเย็นมาก ๆ ต้องระมัดระวังไม่ควรรับประทานมากและไม่ควรรับประทานในช่วงกลางคืน

เห็ดหูหนูมีสารอะดีโนซีน ซึ่งเป็นสารต้านการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ดังนั้นผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับการเกาะตัวของเลือดควรหลีกเลี่ยงการบริโภค

เด็ก สตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง รวมถึงผู้ที่ต้องรับประทานยาต่อเนื่องเป็นประจำ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้เห็ดหูหนูเป็นสมุนไพรรักษาโรคเสมอ เพราะสารบางตัวในเห็ดหูหนูอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้

