

มหัศจรรย์ สมุนไพรไทย สร้างเกราะป้องกัน ต้านทานโรค



สุพธิชัย ปทุมหล่อทอง

“สร้างภูมิคุ้มกันด้วยพืชผัก ผลไม้ และสมุนไพรไทย
กินง่าย ปลอดภัย ห่างไกลโรค

”



มหัศจรรย์
สมุนไพรไทย
สร้างเกราะป้องกัน
ต้านทานโรค



สุทธิชัย ปทุมล่องทอง



ลำดับที่ 1361

มหัศจรรย์สมุนไพรไทย สร้างเกราะป้องกัน ด้านทันโรค

สุทธิชัย ปทุมล่องทอง : ผู้เขียน

พิมพ์ครั้งแรก : พฤษภาคม 2565

ราคา 175 บาท

พิมพ์โฆษณาครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมายแล้ว

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ไม่อนุญาตให้สแกนหนังสือ หรือคัดลอกเนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อสร้างฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์

เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากสำนักพิมพ์และเจ้าของลิขสิทธิ์แล้วเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

สุทธิชัย ปทุมล่องทอง.

มหัศจรรย์สมุนไพรไทย สร้างเกราะป้องกัน ด้านทันโรค.-- กรุงเทพฯ : สภาพบุ๊คส์, 2565.
200 หน้า.

1. สมุนไพร. 2. เครื่องดื่มสมุนไพร. I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN 978-616-00-4519-8

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา : บริษัทสภาพบุ๊คส์ จำกัด

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร/บรรณาธิการอำนวยการ : วรพันธ์ โลกิตสถาพร

กรรมการผู้จัดการ : ดร. สุวิทย์ โลกิตสถาพร

ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร : เจติยา โลกิตสถาพร รองบรรณาธิการบริหาร : วสันต์ พร้อมมิตรญาติ

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร : อุมพร สกุลบัณฑิต หัวหน้ากองบรรณาธิการสำนักพิมพ์ : บุญเอก พุกษาวัฒนา

หัวหน้ากองบรรณาธิการสร้างสรรค์ : พัชรี แดแดงเพชร หัวหน้ากองบรรณาธิการคัลเลอร์ตันฉบับ : พัชราพร บุญส่ง

ผู้จัดการฝ่ายขาย : กิ่งแก้ว ลิกะไชย

บรรณาธิการเล่ม : บุญเอก พุกษาวัฒนา พิสูจน์อักษร : ณัฐณี กิ่งแก้ว

ออกแบบปก/จัดรูปเล่ม : เกษมสุข ต้นดิถีวิโชค

พิมพ์ที่ บริษัท วี. พรินท์ (1991) จำกัด



จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย บริษัทสภาพบุ๊คส์ จำกัด

18 ซอยลาดปลาเค้า 63 ถนนลาดปลาเค้า แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220

โทรศัพท์ 0 2940 3855-6 โทรสาร 0 2940 3970

กองบรรณาธิการ : spbbooks@hotmail.com ฝ่ายสำนักงาน : info@satapornbooks.com

กองบรรณาธิการคัลเลอร์ตันฉบับ : satapornbooks.editor@gmail.com

www.satapornbooks.com

หากท่านผู้อ่านพบหนังสือไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษสลับกัน หน้าขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์

สำนักพิมพ์ยินดีขอเปลี่ยนหนังสือใหม่ให้ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือคืน

พร้อมระบุรายละเอียดการชำรุดไปตามที่อยู่ด้านบน หรือ โทร. 0 2940 3455-6 ต่อ 41



สำนักพิมพ์นี้เป็นสมาชิกสมาคม
ผู้จัดพิมพ์และผู้จำหน่ายหนังสือ
แห่งประเทศไทย

คำนำสำนักพิมพ์

ในปัจจุบัน ประเทศต่างๆ ทั่วโลกกำลังมุ่งมั่นคิดค้นพัฒนาทั้งวัคซีน และยารักษาโรค เพื่อป้องกันหรือลดความรุนแรงในการระบาดของไวรัส โควิด-19 ซึ่งแพร่กระจายรวดเร็วเป็นวงกว้าง จึงค้นหาสารสกัดต่างๆ จากพืชที่มีมากตามท้องถิ่น หรือวัตถุดิบที่มีตามครัวเรือน รวมถึงสมุนไพร พื้นบ้านมาศึกษาทดลองผลิตเป็นยาต้านไวรัสกันอย่างแพร่หลาย

ความหลากหลายของสมุนไพรไทย ทำให้ผู้คนหันมาสนใจศึกษาสรรพคุณกันมากขึ้น เพราะเป็นทางเลือกที่ดีอีกทางหนึ่งในการดูแลสุขภาพ สำหรับคนไทย สมุนไพรที่เรากินอยู่แทบทุกวัน ไม่ว่าจะเป็นหัวหอมแดง กระเทียม กระชาย ขิง ข่า ตะไคร้ ล้วนมีสรรพคุณหลักคล้ายๆ กัน คือ ช่วย บรรเทาอาการไอ แก้หวัด คัดจมูก นอกจากนี้ยังมีสารสำคัญที่มีส่วนช่วย ด้านการอักเสบ และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันไวรัสได้อีกทางหนึ่ง

มหัศจรรย์สมุนไพรไทย สร้างเกราะป้องกัน ต้านทานโรค เล่มนี้ ได้รวบรวมพืช ผัก ผลไม้ และสมุนไพรไทยที่มีประโยชน์ในการเสริมสร้าง ภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ถ้าเราเปลี่ยนสมุนไพรเหล่านั้นให้มาเป็น ส่วนประกอบหนึ่งในอาหาร ร่วมกับการรับประทานอาหารให้ได้คุณค่าอาหาร ที่ครบถ้วน ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ เชื่อได้ว่า ร่างกายเราจะแข็งแรงและมีภูมิคุ้มกันที่ดีแน่นอน

สำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์

คำนำผู้เขียน

การดูแลสุขภาพเป็นเรื่องที่จำเป็นมากในยุคปัจจุบัน การที่เราปล่อยปละละเลย ไม่ใส่ใจตนเอง แบกรับปัญหาความวุ่นวายภายนอกเข้ามาลงในอกจนหนักอึ้ง เป็นชนวนสาเหตุที่ทำให้สุขภาพกายเราแย่และเหี่ยวเฉา ร่างกายขาดความสดชื่น และสุดท้ายอาการของโรคที่เราไม่พึงปรารถนา ก็เข้ามาครอบงำ เป็นเหตุให้เกิดภาวะแทรกซ้อน จากคนที่สุขภาพกายดี เปลี่ยนเป็นคนเจ็บป่วยติดต่อกับปัญหาโรคเรื้อรังต่างๆ ทั้งด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม รวมถึงวิกฤตโควิด-19 ที่ยังยืดเยื้ออยู่ขณะนี้

หลายคนเริ่มเหนื่อยที่จะเผชิญกับวิกฤตสุขภาพ กลายเป็นความทุกข์สะสมเกิดความเครียดจนทำให้ร่างกายอ่อนแอ สิ่งเหล่านี้ยิ่งทำให้สุขภาพจิตแย่แย่ และสุดท้ายเราก็คงพบกับความอ่อนแอของร่างกาย เพราะเรามองข้ามการดูแลสุขภาพ กว่าเราจะคิดได้เราก็ตกอยู่ในสภาวะ ‘**ทาสของโรค**’ เสียแล้ว

เชื่อไหม? แม้เผชิญกับวิกฤตโรคระบาดมากมายสักเท่าไร แต่เราก็ยังยิ้มได้เพราะประเทศไทยมี **สมุนไพรพื้นบ้าน** ที่นำมาเป็นยารักษาอาการของโรคต่างๆ ได้หลากหลาย พืชผักสมุนไพรมากมายที่ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและต้านไวรัสโควิด-19 เช่น ตริฬลา (สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม) กะเพรา ขิง ข่า หรือแม้แต่เห็ดชนิดต่างๆ ล้วนเป็นยาสมุนไพรที่บรรเทาอาการของโรคได้ เพียงเรารู้จักนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์

นอกจากนี้ การรับประทานอาหารก็เช่นกัน ควรเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีส่วนผสมของสมุนไพร เช่น ต้มยา ที่มี

เครื่องปรุงจำพวก ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริก มะนาว มีสรรพคุณแก้หวัด
คัดจมูก แก้ไข้ ไอ จาม ต้มยาช่วยได้

หากเราใส่ใจดูแลสุขภาพ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์
ออกกำลังกายและพักผ่อนอย่างเพียงพอ ไม่มีโรคใดจะเข้ามาวุ่นวาย
ให้เราต้องรำคาญใจ เพียงคุณกล้าเปลี่ยนตัวเอง ลุกขึ้นพิชิตร่างกาย และ
ให้กำลังใจตนเอง ทุกข์จากโรคก็จะกลายเป็นสุขจากใจ เพราะคุณเปลี่ยน
ทัศนคติตัวเอง

สุขภาพดี อยู่ที่เรากล้าเปลี่ยน!

สุทธิชัย ปทุมล่องทอง



สารบัญ

บทที่ 1 พืชสมุนไพร กระตุ้นภูมิคุ้มกัน

	11
พลูคาว	14
เห็ดนางฟ้า	20
เห็ดหูหนู	25
เห็ดหอม	30
เห็ดออริโนจิ	35
เห็ดหลินจือ	39
ขิง	46
ข่า	52
กระเทียม	58
มะขามป้อม	63
สมอไทย	67
สมอพิเภก	73
ตรีผลา (มะขามป้อม สมอไทย สมอพิเภก)	78

บทที่
2

ผักผลไม้

กระตุ้นภูมิคุ้มกัน
ต้านการติดเชื้อไวรัส

ขี้เหล็ก	83
มะยม	84
ผักเหลียง	89
ฟักข้าว	94
คะน้า	98
ผักหวานป่า	102
มะรุม	107
สะเดา	111
มะระขี้นก	116
ผักเซียงดา	123
ผักแพว	128
	132





บทที่
3

**ผักผลไม้
ที่มีวิตามินซี
และฟลาโวนอยด์**

137

วิตามินซี	137
สารกลุ่มฟลาโวนอยด์	145
ผักผลไม้หลากสีมีประโยชน์	148

บทที่
4

**ผักผลไม้
ที่ช่วยลดโอกาส
การติดเชื้อโควิด-19**

155

เคอซิทิน (Quercetin)	155
พลูคาว	156
หอมแดง	157
หอมหัวใหญ่	161
แอปเปิล	164
หม่อน	168

เฮสเพอริติน (Heperidin) และรูติน (Rutin) 172

มะนาว 173

มะกรูด 177

ส้มซ่า 180

โอเรียนติน (Orientin) 184

กะเพรา 184

บทที่ 5 **ชุด...เด็ด!**
เคล็ดลับความอร่อย
เมนูอาหารต้านโควิด-19 187

ไข่เจียวใส่หอมหัวใหญ่ 188

ผักหวานป่าผัดไข่ 190

ต้มยำกุ้ง 192

ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ 194

ผัดเห็ดผัดไข่ 196

บรรณานุกรม 198







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 ตรีผลา ขิง ข่า กระเทียม ช่วยยับยั้งการติดเชื้อไวรัสที่ก่อโรค มีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน และช่วยต้านการอักเสบได้ดี



กลุ่มที่มีสารสำคัญในการป้องกันการติดเชื้อ พบได้มากในกลุ่ม
ผลไม้ตระกูลส้ม มะนาว มะกรูด และขมิ้นชัน



กลุ่มผักที่มีวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น ดอกชี่เหล็ก
ยอดมะยม คื่นช่าย พักขี้ข้าว ยอดสะเดา มะระขี้นก และผักแพวที่อุดมไปด้วย
วิตามินซีสูง ซึ่งมีผลต่อการกระตุ้นภูมิคุ้มกันและต้านการติดเชื้อไวรัส

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
หือซอเซ้า (จีนแต้จิ๋ว) ยวี่เซียนฉ่าว (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



ดอกพญาควา

ดอกสี่เหลี่ยม ออกเป็นช่อมีขนาดเล็กมาก ไม่มีกลีบดอกและก้านดอก มีใบประดับ 4 ใบ สีขาวนวล

ผลมีขนาดเล็กมาก แห้งแตกได้ ที่บริเวณยอดมีเมล็ดขนาดเล็กค่อนข้างกลม ออกดอกและติดผลช่วงเดือนมิถุนายนถึงสิงหาคม

สสวคุณ

ต้น รสเผ็ด มีกลิ่นคาวปลา เป็นยาเย็น แก้กามโรค เข้าข้อ แก่น้ำเหลืองเสีย ทำให้แผลแห้ง ออกฤทธิ์ต่อปอดและตับ ใช้เป็นยาดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก่พิษ ขับปัสสาวะ แก้บวมน้ำ รักษาปอดอักเสบเป็นหนอง หลอดลมอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ แก้ไอ รักษาโรคติดเชื้อทางเดินปัสสาวะ 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 คุดทะราด และโรคที่เกิดตามผิวหนัง แก้น้ำเหลืองเสีย แก้กามโรค
ทำให้น้ำเหลืองแห้ง

วิธีใช้

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

วัณโรค วัณโรคปอดอาเจียนเป็นเลือดหรือมีหนองปนออกมา ใช้
ต้นแห้งพลูคาว รากเทียนฮวยซ่ง 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 ตังขุ่ยจี้
แห้ง 30 กรัม เหย้ายาหัวแห้ง 30 กรัม กะเม็งตัวเมียและปวงเทียนขี้มั่ว



น้ำพลูควา

ทั้งต้นแห้ง อย่างละ 18 กรัม และชะเอมเทศ 5 กรัม ต้มน้ำดื่มประจำ ช่วยยับยั้งมะเร็งที่ปอดได้

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

โรคปอด ไอ มีเสมหะออกมาก ใช้ต้นสดพลูควา 60 กรัม ใส่ในกระเพาะอาหารหมู ตุนรับประทานวันละชุดติดต่อกัน 3 วัน ช่วยรักษาอาการโรคปอดและไอได้ดี

โรคบิด ใช้ต้นสดพลูควา 20 กรัม แก้วจากผลชะวากา 6 กรัม ต้มเอาน้ำผสมน้ำผึ้งดื่มทุกวัน ช่วยรักษาอาการบิดได้เป็นอย่างดี

หนองโน ตกขาวมากผิดปกติ ใช้ต้นสดพลูดาว 25-30 กรัม ต้มน้ำดื่มทุกวัน ช่วยรักษาอาการของคนที่เป็นหนองโนและตกขาวได้ดี

โรคริดสีดวงทวาร ใช้ต้นสดพลูดาวต้มน้ำดื่ม จิบตามด้วยเหล้าขาวเล็กน้อย ดื่มดื่มน้ำแบบนี้ทุกวัน ช่วยรักษาริดสีดวงทวารได้ดี และนำกากที่ต้มมาพอกที่หัวริดสีดวงทวารจะทำให้ยุบเร็วขึ้น

โรคโพรงจมูกอักเสบเรื้อรัง ใช้ต้นสดพลูดาวตำคั้นเอาน้ำหยอดจมูกทุกวัน และใช้ต้นสด 21 กรัม ต้มน้ำดื่มด้วย จะทำให้อาการโพรงจมูกอักเสบเรื้อรังหายเร็วขึ้น

โรคฝีบวมอักเสบ ใช้ต้นแห้งของพลูดาวบดเป็นผงผสมน้ำผึ้ง พอกฝีที่ยังไม่มีหนองจะยุบหายไป ฝีที่มีหนองก็จะเร่งให้หนองออกเร็วขึ้น ทำอย่างนี้บ่อยๆ ช่วยลดบวมอักเสบที่เกิดจากฝีได้

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

ข้อควรระวัง

การรับประทานพลูดาวมากเกินไปจะทำให้หายใจสั้นและถี่ อาจเป็นอันตรายได้ หรือหากนำมาใช้ภายนอกมากเกินไปก็อาจทำให้เกิดอาการแพ้ที่ผิวหนังได้เช่นกัน

