



สมุนไพรไทย

ทางเลือก ทางรอด

สงคราม **COVID-19**

สมุนไพรไทย ยับยั้ง ป้องกัน ต้านเชื้อ
VIRUS COVID-19 อย่างได้ผล
ทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้คนรอดพ้นจากเชื้อร้ายมรณะ



สมุนไพรไทย

ทางเลือก ทางรอด

สงคราม COVID-19



● คนข่าว 2499 ●



สำนักพิมพ์ เพชรประกาย

สมุนไพรไทย ทางเลือก ทางรอด สงคราม COVID-19

ราคา 195 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

คนข่าว 2499

สมุนไพรไทย ทางเลือก ทางรอด สงคราม COVID-19. - กรุงเทพฯ : เพชรประกาย, 2564.

256 หน้า.

1. สมุนไพร. 2. โควิด-19 (โรค). I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN 978-616-578-172-5

ที่ปรึกษากฎหมาย ชนิทรวิชัย สารักษ์ น.บ., นศ.ม.

บรรณาธิการต้นฉบับ พินิจ จันทร

บรรณาธิการ วังไพร สีสังข์

กองบรรณาธิการ มาริสา ไกรถาวร นิตานารถ โชติมาภรณ์ พัทธิธรา เจริญหทัยรัตน์

ออกแบบปก Evolution Art

ศิลปกรรม สุกฤตา พลอยเหลี่ยม

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558
ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ เพชรประกาย

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguay.com>

พิมพ์ที่

บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกายพรีนตติ้ง จำกัด

99/51 หมู่ที่ 2 ซอยเพชรเกษม 81 ถนนเพชรเกษม

แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท เพชรประกาย จำกัด

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguay.com>

หากคุณผู้อ่านพบว่าหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน หน้าสลับ หน้าขาดหาย หรือข้อความบางส่วนในหน้าขาดหายไป ทางสำนักพิมพ์ยินดีเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ผู้อ่าน เพื่อเป็นการชดเชยในความผิดพลาด สามารถติดต่อขอเปลี่ยนหนังสือ โดยส่งหนังสือเล่มที่มีปัญหากลับมาตามที่อยู่สำนักพิมพ์



คำนำ สำนักพิมพ์

ไวรัสโคโรนา (COVID-19) เกิดขึ้นมาได้อย่างไร ต้นกำเนิดมาจากที่ไหน สาเหตุการเกิดเชื้อ การแพร่กระจาย วิธีป้องกัน การรักษา และวัคซีนที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถต้านเชื้อไวรัสโคโรนาได้จริงมีไหม และสามารถต้านเชื้อได้นานเท่าไร ตั้งแต่มีการเกิดโรคระบาดเชื้อไวรัสโคโรนา มีประชากรโลกผู้ติดเชื้อเสียชีวิตไปแล้วเกือบ 4 ล้านคน รวมผู้ติดเชื้อทั่วโลกกว่า 170 ล้านคน นับว่าเป็นการแพร่ระบาดที่หนักหน่วงมาก แต่ในความน่ากลัวของเชื้อไวรัสชนิดนี้ก็ทำให้เกิดการวิจัย การทดลอง ของตัวยาที่จะมายับยั้งการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส

สมุนไพรไทยหลายตัวที่มีสรรพคุณในตัวของมันเอง เช่น ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ การสูดดมสมุนไพรบางชนิดก็สามารถทำให้เราหายใจได้คล่องขึ้น สมุนไพรบางตัวก็ช่วยลดอาการเจ็บปวดสमानแผล ด้านอนุมูลอิสระ ลดคอเรสเตอรอลในเลือด และอื่นๆ อีกมากมาย

ล่าสุดได้มีการวิจัยแล้วว่า ฟาโทะลายโจร กระชาย ฯลฯ สามารถยับยั้งและต้านไวรัส ได้จริง ซึ่งการรักษาตัวให้ปลอดภัยห่างไกลเชื้อไวรัสตัวนี้ ทุกคนสามารถเลือกวิธีปฏิบัติกับตนเองได้ การสวมหน้ากาก เว้นระยะห่าง หมั่นล้างมือ และไม่นำตัวเองไปอยู่ในสถานที่เสี่ยง เหล่านี้ถือเป็นพื้นฐานที่เราต้องร่วมมือกันปฏิบัติอย่างจริงจัง ซึ่งหนังสือเล่มนี้ก็ได้แนะนำทางเลือก ทางรอดในยุคโควิดไว้ให้ผู้อ่านได้ศึกษาและปฏิบัติไว้อย่างรอบด้าน

บรรณาธิการ

คำนำ



ย้อนหลังเมื่อเปิดศักราชใหม่ 2020 หรือ 2563 ดูเหมือนว่าจะมาพร้อมกับเหตุวุ่นเหตुर้ายที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง เริ่มตั้งแต่ไฟป่าที่ออสเตรเลียที่ลุกลามข้ามปี หรือ PM2.5 ที่ยืดเยื้อมาหลายปีเช่นกัน ตามมาด้วยความเข้มข้น ความไม่สงบระหว่างสหรัฐอเมริกาและ ตะวันออกกลาง และที่สร้างความอกสั่นขวัญแขวนให้คนไทยจำนวนมาก คือ เหตุกราดยิงที่โคราช

แต่ดูเหมือนว่าทุกเหตุการณ์ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น เมื่อนำมาผนวกเทียบกับการเกิดโรคไวรัสโคโรนา หรือ โควิด-19 แล้ว แค่นี้ก็น่าเชื่อทุกคนทุกทวีปทั่วโลกต่างขยาดและหวาดกลัวที่สุด เพราะเป็นโรคระบาดที่มีการแพร่กระจายอย่างรุนแรงและขยายวงอย่างรวดเร็ว เพียงแค่เกิดขึ้นแหล่งเดียวจากเมืองอู่ฮั่นของประเทศจีนก็สามารถคร่าชีวิตคนทุกชาติในโลกนี้ได้อย่างต่อเนื่องนับล้าน ๆ คนมาจนถึงปี 2564 ในปัจจุบัน

การแพร่เชื้อไวรัสโควิด-19 ในประเทศไทยก็ยังเป็นปัญหาใหญ่ เพราะยังมีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นทุกวัน แม้ว่าจะมีการนำเข้าวัคซีนป้องกันโควิด-19 มาฉีดให้กับประชาชนบ้างแล้วก็ตาม ปัญหาที่พบตามมาก็คือ การเสียชีวิตแบบกะทันหันหลังจากได้รับการฉีดวัคซีน ซึ่งญาติผู้เสียชีวิตบางรายกล่าวเช่นนั้น แต่ทางด้านกลุ่มแพทย์ก็ลงความเห็น ว่า ไม่ได้เกิดจากการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 แต่อย่างใด สาเหตุ

การเสียชีวิตเกิดจากผู้ป่วยมีโรคประจำตัว ซึ่งประเด็นดังกล่าวก็ยังไม่
มีข้อสรุปที่ชัดเจนนัก และยังเป็นข้อสงสัยสำหรับครอบครัวผู้สูญเสีย

โควิด-19 สามารถแพร่เชื้อจากคนหนึ่งไปสู่อีกคนหนึ่งได้อย่าง
ง่ายดายแค่เพียงสัมผัส หรือผ่านทางละอองเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ
ดังนั้นจึงมีจำนวนผู้ติดเชื้อและผู้เสียชีวิตที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็น
จำนวนมากทุกวัน ทั้งนี้แม้ว่าทุกประเทศต่างระดมวัคซีนทุกยี่ห้อมา
ฉีดให้กับประชาชน แต่ดูเหมือนว่า ก็ยังไม่สามารถยับยั้งหรือสกัดให้
เชื้อโรคร้ายหยุดทำลายล้างมวลมนุษยชาติได้แม้แต่หน้าที่เดียว

ดังนั้น “โควิด-19” จึงถือได้ว่าเป็นไวรัสสัมผัส
มรณะโดยแท้

ด้วยความปรารถนาดี

คนข่าว 2499



สารบัญ



หมวดที่ 1 โควิด-19 ไวรัสสัมพัสมรณะ	12
สถานการณ์ในไทย	16
แหล่งที่มาของโรค	18
การแพร่ระบาด	21
ความรู้เกี่ยวกับโควิด-19	23
บันทึกการเริ่มระบาดของโคโรนาไวรัส	27
อาการและการแสดงออกของโควิด-19	32
ความรุนแรงของโรค	36
การแพร่เชื้อ	38
อัตราความเสี่ยง	40
ข้อมูลทางด้านวิทยาไวรัส	42
การตรวจทดสอบไวรัส	45

สารบัญ



บันทึกเบื้องหลังการแพร่ระบาดที่อยู่อื่น	47
▶ การศึกษาวิจัยการรักษา	52
▶ ผลกระทบทางเศรษฐกิจ-สังคม	53

หมวดที่ 2 การป้องกันการระบาด และการรักษาผู้ป่วย 62

▶ มาตรการการป้องกัน	68
▶ มาตรการการล้างมือ	69
▶ มาตรการการเว้นระยะทางสังคม	70
▶ มาตรการให้ปิดปากและจุมก	71
▶ มาตรการการกักตัว	73

HOSPITEL ทางเลือกสำหรับการกักตัว	75
----------------------------------	----

การรักษาผู้ป่วยด้วยวัคซีน	81
---------------------------	----

สารบัญ



ข้อมูลเปรียบเทียบวัคซีนแต่ละชนิด	91
ข้อมูลเปรียบเทียบวัคซีนแต่ละยี่ห้อ	97

หมวดที่ 3 ทางเลือก ทางรอด พืชสมุนไพรไทย กระตุ้นภูมิคุ้มกันต้านไวรัสโควิด-19 106

▶ พลุขาว หรือ ผักขาวตอง	115
▶ ผลไม้ตระกูลส้ม	120
▶ หอมแดง	123
▶ มะรุม	128
▶ ใบหม่อน ลูกหม่อน	135
▶ ขมิ้นชัน	138
▶ กะเพรา	146
▶ มะขามป้อม	151

สารบัญ



▶ หอมหัวใหญ่	159
▶ แอปเปิ้ล	163
▶ เห็ดต่างๆ	174
▶ ตรีผลา	181
▶ มะม่วงหาวมะนาวโห่	187
▶ ฟ้าทะลายโจร	193
 แนะนำอาหารสมุนไพรต้านโควิด-19	 197
▶ เมี่ยงคำ	198
▶ ผัดกะเพรา	199
▶ ต้มยำ	199
▶ ต้มโคล้ง	200
▶ แกงส้มมะรุ่ย แกงส้มผักรวม	200
▶ น้ำพริกผักต้ม ผักสด	201
▶ น้ำตรีผลา น้ำลูกหม่อน	202

สารบัญ



แหล่งที่มาข้อมูลและค้นคว้าเพิ่มเติม	203
-------------------------------------	-----

ภาคผนวก

ไขปนไวรัสโครนาสครามอาวุธชีวภาพ	205
--------------------------------	-----

จีนจวกพวกปล่อยข่าวไวรัสโควิด-19	
อาวุธชีวภาพ เจตนาชั่วร้าย	214

จีนฟ้องสหรัฐฯ เป็นตัวการปล่อยไวรัสโควิด-19	
ใส่่อัั้นผ่านทหาร	217

พลิกปุมอาวุธเชื้อโรคและอาวุธชีวภาพ	224
------------------------------------	-----

▶ เชื้ออาวุธชีวะอันตราย	227
-------------------------	-----

พลิกปุมอาวุธเชื้อโรค (อดีต-ปัจจุบัน)	237
--------------------------------------	-----

▶ ประวัติแอนแทรกซ์ (Anthrax)	243
------------------------------	-----

▶ สารพิษที่อาจนำไปใช้เป็นอาวุธเคมี	249
------------------------------------	-----

**เชื้อไวรัสโควิด-19 ที่ได้
แพร่กระจายไปทั่วทุกมุมโลก
ยังเป็นปัญหาที่ยิ่งใหญ่สำหรับ
มวลมนุษยชาติ**

เพราะยังไม่มีวัคซีน หรือยาชนิดใด
ที่สามารถหยุดยั้งเชื้อร้ายชนิดนี้
ได้อย่างชัดเจน

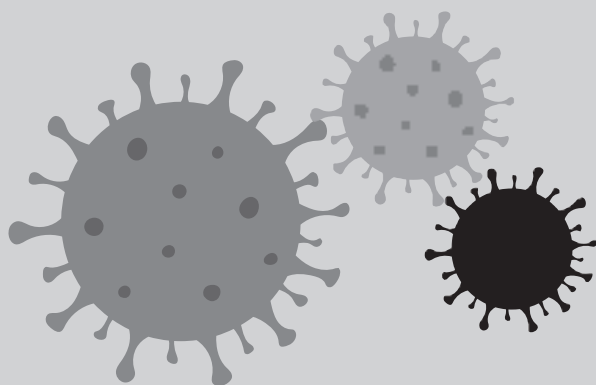
**คนไทย นับว่าโชคดีกว่าทุกประเทศ
ที่พืชสมุนไพรหลายชนิดมีสรรพคุณ
สามารถระงับ ต้านเชื้อ
หยุดยั้ง ไวรัสได้หลายชนิด
รวมถึงเชื้อไวรัสโควิด-19 ด้วย**

หมวดที่

1

โควิด-19

ไวรัสสัมพัทธ์





องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศให้การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่เป็น “การระบาดใหญ่” หรือ Pandemic หลังจากเชื้อลุกลามไปอย่างรวดเร็วในทุกภูมิภาคของโลก

โลกได้รับรู้เรื่องโรคติดต่อปริศนา หลังจากทางการจีนยืนยันเมื่อ 31 ธันวาคม 2562 ว่าเกิดการระบาดของเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ในเมืองอู่ฮั่น ซึ่งมีประชากรกว่า 11 ล้านคน โดยหลังจากเก็บตัวอย่างไวรัสจากคนไข้นำไปวิเคราะห์ในห้องปฏิบัติการ ในเวลาต่อมา จีนและองค์การอนามัยโลก ระบุว่า ไวรัสนี้คือ “เชื้อไวรัสโคโรนา”

ก่อนหน้านี้ พบไวรัสโคโรนามาแล้ว 6 สายพันธุ์ที่เคยเกิดการระบาดในมนุษย์ สำหรับไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ที่กำลังระบาดเป็นสายพันธุ์ที่ 7



คนไทยรู้จักไวรัสในตระกูลนี้มาแล้วจากโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง หรือ โรคซาร์ส (Severe Acute Respiratory Syndrome-SARS) ซึ่งมีสาเหตุจากเชื้อไวรัสโคโรนาเช่นกัน โดยพบการระบาดครั้งแรกปลายปี 2002 เริ่มจากพื้นที่มณฑลกว่างตงของจีน ก่อนจะแพร่กระจายไปในหลายประเทศ จนมีผู้ติดเชื้อกว่า 8,000 คน และคร่าชีวิตผู้คนไปเกือบ 800 คนทั่วโลก

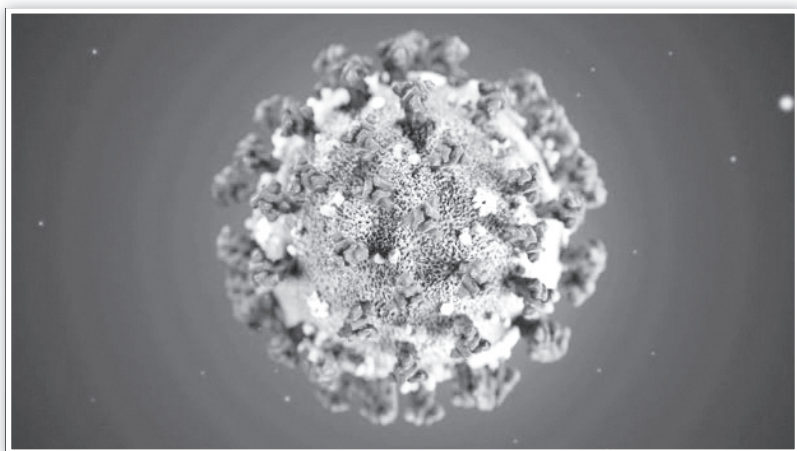
“ผู้คนยังจำได้ดีถึงความรุนแรงของซาร์ส เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความกลัวแต่เรามีความเตรียมพร้อมมากกว่าเดิมที่จะรับมือกับเชื้อไวรัสเหล่านี้”

ดร. ใจ โกลดิง

จากกองทุน เวลคัม ทรัสต์ ในอังกฤษ ระบุ

องค์การอนามัยโลก ประกาศชื่อที่เป็นทางการสำหรับใช้เรียกโรคทางเดินหายใจที่เกิดจากไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ว่า “โควิด-ไนน์ทีน” (Covid-19)

ขณะที่คณะกรรมการระหว่างประเทศว่าด้วยอนุกรมวิธานวิทยาของไวรัส (International Committee on Taxonomy of Viruses) ได้กำหนดให้ใช้ชื่อไวรัสที่ทำให้เกิดโรค Covid-19 ว่า SARS-CoV-2 หรือไวรัสโคโรนาโรคทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรงชนิดที่สอง (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2) เนื่องจากมีความเกี่ยวข้องกับพันธุกรรมอย่างใกล้ชิดกับเชื้อไวรัสโรคซาร์ส



ภาพจำลองไวรัสที่ทำให้เกิดโรค Covid-19
ซึ่งตอนนี้มีชื่อทางการว่า SARS-CoV-2

