

# สมุนไพรไทย เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ต้านโควิด 19

โครงการ อ.อปท. ๑ ส่วนสมุนไพรเฉลิมพระเกียรติ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
เนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๖ รอบ ๒๕๖๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗

1



ขิง  
Ginger

2



กระชาย  
Finger root

3



ตะไคร้  
Lemongrass

4



หอมแดง  
Shallot

5



ฟ้าทะลายโจร  
Andrographis

6



มะนาว  
Lemon

7



กระเทียม  
Garlic

8



มะขามป้อม  
Indian Gooseberry

9



พริกขี้หนู  
Chilli

10



กะเพรา  
Sweet basil

# กินสมุนไพร อย่างไร ให้ปลอดภัย

1. ถูกต้น สมุนไพรส่วนใหญ่มีชื่อคล้ายหรือซ้ำกัน ค่อนข้างเยอะ บางทีเป็นคำพ้องเสียง หรือชื่อเฉพาะตามท้องถิ่น เรียกต่างกัน แต่เป็นพืชชนิดเดียวกัน หรือบางครั้งชื่อเดียวกัน แต่เป็นพืชคนละชนิด เพราะฉะนั้นจะนำสมุนไพรอะไรมาใช้ ก็ต้องใช้ให้ ถูกต้นจริงๆ โดยจะต้องศึกษา ชื่อพฤกษศาสตร์ของพืชแต่ละชนิด เพื่อป้องกันการสับสน และตรวจสอบเอกลักษณ์พืชโดยเปรียบเทียบกับตัวอย่างพืชที่อยู่ในสวนพฤกษศาสตร์หรือในหนังสือพฤกษศาสตร์ที่เชื่อถือได้ก่อนนำมาใช้ ก็จะปลอดภัยมากขึ้น
2. ถูกส่วน ส่วนของพืชสมุนไพรแต่ละส่วน เช่น ราก ดอก ใบ เปลือก ผล หรือเมล็ด รวมถึง ความสูง แก่ อ่อน ดิบของสมุนไพร อาจมีองค์ประกอบทางเคมี หรือสารสำคัญที่เหมือนหรือแตกต่างกันได้ หรือในพืชบางชนิดส่วนต่างๆ ของพืชอาจมีสารสำคัญที่เหมือนกันแต่มีปริมาณแตกต่างกัน จึงทำให้ความแรงหรือประสิทธิภาพในการรักษาแตกต่างกันได้ หรือในพืชบางชนิดบางส่วนใช้เป็นยา บางส่วนมีพิษ ก็ต้องดูให้ดี
3. ถูกขนาด สมุนไพรส่วนมากจะไม่อันตราย แต่ปริมาณ และขนาดของการใช้ ธรรมชาติของสมุนไพร คือ หากใช้น้อยไป ก็จะรักษาไม่ได้ผล แต่ถ้าใช้มากไปก็อาจเกิดอันตรายต่อร่างกายได้ ฉะนั้นผู้ใช้ควรศึกษาถึงขนาดที่ต้องใช้ในการรักษาให้เหมาะสม เช่น ในเด็กเล็กที่มีความทนต่อยา น้อยกว่าผู้ใหญ่ ระยะเวลา และขนาดการใช้ ไม่ควรใช้ติดต่อกัน หรือ เกินกว่าที่แนะนำ และในผู้ใหญ่เองก็ต้องพึงระวัง เพราะการใช้สมุนไพรเป็นเวลานาน ควรต้องหยุดบ้าง เพื่อให้ร่างกายได้พัก และกำจัดยา ออกจากร่างกาย หากจำเป็นหรือมีความประสงค์ที่จะใช้สมุนไพรเป็นเวลานาน ควรมีการตรวจร่างกายทั้งก่อน ระหว่าง และหลังการใช้สมุนไพรเป็นระยะ ๆ ได้แก่ ตรวจการทำงานของตับ เช่น ตรวจการทำงานของไต เอนไซม์ตับ ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น
4. ถูกวิธี วิธีการใช้สมุนไพร เพื่อนำมาปรองยาให้ถูกต้องถูกตามหลัก เช่น บางชนิดต้องใช้ต้นสด คั้นน้ำ ต้มเคี้ยว ต้มกับน้ำ หรือดองเหล้า เป็นต้น ในกรณีที่ต้องการปรับเปลี่ยนเป็นวิธีอื่นที่แตกต่างจากวิธีโบราณหรือดั้งเดิม จำเป็นต้องศึกษาถึงประสิทธิภาพ และความปลอดภัยก่อนจะใช้จริง เนื่องจากสารเคมีที่อยู่ในพืชแต่ละชนิดมีความหลากหลาย การเปลี่ยนวิธีเตรียมยาอาจทำให้สารที่ถูกสกัดออกมาแตกต่างกัน ซึ่งบางครั้งอาจเกิดอันตรายได้
5. ถูกโรค ก่อนจะนำสมุนไพรมารักษา ก็ต้องดูให้ดี ว่าสมุนไพรชนิดนี้ ใช้บรรเทาโรคนี้จริงหรือเปล่า เช่น ต้องการบรรเทาอาการท้องผูก ก็ต้องใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ช่วยระบาย ถ้าไปใช้สมุนไพรที่มีรสฝาด จะทำให้ท้องยิ่งผูกมากขึ้นหรือถ้าหากจะใช้ร่วมกับการรักษาโรค หรือมุ่งหวังผลเพื่อการรักษาโดยตรง แนะนำให้ปรึกษาหรือ ขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญก่อน เช่น แพทย์แผนไทยประยุกต์ แพทย์แผนไทย หรือเภสัชกร เป็นต้น เพื่อความปลอดภัยและประโยชน์สูงสุด

