

# เตลีหิวลี

ฉบับที่ 24,181 วันอาทิตย์ที่ 27 ธันวาคม พ.ศ. 2558 หน้า 4

## เคล็ดลับ สุขภาพดี

เทศกาลปีใหม่ทุก ๆ ปี หลาย ๆ คนมักชักชวนกันออกไปเฉลิมฉลอง แน่นอนว่าเครื่องดื่มในงานเลี้ยงคงหนีไม่พ้นเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพื่อเพิ่มสีสันในงานครื้นเครงขึ้น แต่ถ้าไม่มากไม่บ่อยเกินไปก็จะดีมาก เพราะหากมากเกินไปและบ่อยเกินไปอาจก่อผลเสียตามมา ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของสุขภาพ อุบัติเหตุ และทะเลาะวิวาท ดังนั้นหากเป็นไปได้การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึง

ดอกชอละ 3-4 ดอก สีม่วงอมฟ้าหรือน้ำเงิน ออกเป็นช่อตามซอกใบ ผล รูปทรงกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางยาว 1 ซม.

ราชจิตมีสรรพคุณทางยา คือจัดเป็นยารสเย็นใช้ปรุงเป็นยาเขียวลดไข้ ตอนพิษผิคลำแดง และพิษอื่น ๆ ใช้แก้ร้อนใน กระหายน้ำ รักษาโรคหอบหืดเรื้อรัง และแก้ผื่นคันจากอาการแพ้ต่าง ๆ ใช้แก้พิษเมื่อมาเนื่องจากเห็ด สารหนูหรือยาฆ่าแมลง สารสำคัญที่



ดอกราชจิต

# 'ราชจิต' สมุนไพรอภีศจรรย์ช่วยล้างพิษสุรา

ไม่มีความจำเป็นเท่าใดนัก เพราะเทศกาลแห่งความสุขนี้ยังใจเราก็มีความสุขกันอยู่แล้ว แต่ถ้าใครปฏิเสธไม่ได้ "ราชจิต" สมุนไพรอภีศจรรย์อาจช่วยผ่อนหนักให้เป็นเบาได้ในด้านการล้างพิษ!

โดย อาจารย์นิเวศน์ บวรกุลวัฒน์ แพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข มีความรู้ว่า "ราชจิต" เป็นสมุนไพรล้างพิษ ที่มีลักษณะเป็นไม้เถาขนาดกลาง ไม่มีเนื้อไม้ เถาอ่อนสีเขียวเป็นมัน ลำต้นจะเลื้อยพันกับต้นไม้อื่น ใบเป็นใบเดี่ยวแยกออกจากลำต้นเป็นคู่ตรงบริเวณข้อ มีสีเขียวเข้ม รูปยาวรี หรือรูปไข่ ปลายเรียวแหลมโคนเว้าหรือหยักรูปหัวใจ ขอบเรียบหรือหยักตื้น ใบมี 5 เส้นออกจากฐานใบเดียวกัน ดอก มี



พบในราชจิตเมื่อทำการสกัด คือกลุ่ม Flavonoid phenolic, apigenin cosmosin, delphinidin-3,5-di-O-B-D-glucoside, chlorogenic acid, caffeic acid การสกัดด้วยการต้มพบว่าให้ปริมาณสารสำคัญและทำให้ได้สารที่มีฤทธิ์



ต้านอนุมูลอิสระสูงสุด  
อย่างไรก็ตามกรณีราชจิตเป็นที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางในเรื่องสรรพคุณช่วยลดสารพิษ โดยเฉพาะบรรเทาอาการเมาค้างหรือถอนพิษนำไปต้มดื่มเพื่อกำกการเมาค้างหรือถอนพิษ

เมื่อก่อนนั้น จริง ๆ แล้วรางจืด จะช่วยถอนพิษแอลกอฮอล์ โดยมีงานวิจัยเรื่องไมโครรางจืดสามารถปกป้องตับ ซึ่งเป็นอวัยวะที่กำจัดสารพิษในร่างกาย เป็นกลไกหนึ่งที่ช่วยรักษาชีวิตของผู้ที่ดื่มรับสารพิษ ในรายงานวิทยานิพนธ์ของมหาวิทยาลัยมหิดลระบุว่า สารสกัดแห้งของน้ำไมโครรางจืดน่าจะมีผลลดความเป็นพิษของตับจากแอลกอฮอล์ได้ หรือหากมีอาการเมาเหล้าให้ดื่มน้ำมาก ๆ บิลสาวะบ่อย ๆ จะสร้างเมาได้ เพราะเหล้าจะถูกขับออกมากับบิลสาวะ หากจะใช้รางจืดก็จะช่วยถอนพิษแอลกอฮอล์จากตับได้แต่ไม่ได้ช่วยให้สร้างเมา

นอกจากนี้ยังพบว่าสารสกัดน้ำไมโครรางจืดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระด้วยแต่ควรใช้อย่างระมัดระวังเพราะมีการทดสอบความเป็นพิษในหนูทดลองด้วยการป้อนติดต่อกัน 28 วัน ขนาด 500 มก.ไม่พบอาการผิดปกติ แต่อาจทำให้น้ำหนักตับไตสูงกว่ากลุ่มควบคุมค่าชีวเคมีที่เกี่ยวข้องกับไตและ AST สูงขึ้น จึงไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานาน สุดท้ายการงดเหล้าหรือดื่มให้น้อยน่าจะดีที่สุด เพราะปลอดภัยทั้งกับตนเองและคนอื่น ๆ ด้วยขอให้ปีใหม่นี้ทุกคนมีความสุขความเจริญและสุขภาพแข็งแรงนะคะ.