

กศน.ห่วงใย ร่วมต้านภัยโควิด-๑๙ กิจกรรมล้านเมล็ดพันธุ์สู้ภัยโควิด โครงการสวนผักสมุนไพรต้านภัยโควิด-๑๙ สำนักงาน กศน.จังหวัด

สตูล

ฟ้าทะลายโจร



๑. ข้อมูลทั่วไป

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Nees (วงศ์ Acanthaceae)

ชื่ออื่น : ฟ้าทะลาย หญ้าก้านงู น้ำลายพังพอน เมฆทะลาย ฟ้าสะท้าน

“ฟ้าทะลายโจร” พืชล้มลุกที่มีกำเนิดจากแถบประเทศอินเดียและศรีลังกา สำหรับในไทยฟ้าทะลายโจรเป็นสมุนไพรที่อยู่ในตำรายาไทยโบราณมานาน มีรสขม จัดอยู่ในกลุ่มยาเย็นมีสรรพคุณทางการแพทย์แผนไทยใช้เพื่อบรรเทาอาการไข้หวัด แก้ไอและเจ็บคอ ฟ้าทะลายโจรยังเป็นสมุนไพรที่ถูกบรรจุอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๒ ของกระทรวงสาธารณสุข

อ้างอิง : https://med.mahidol.ac.th/altern_med/th/km/๑๙jun๒๐๒๐-๑๗๒๙

๒. สารสำคัญ

“สารแอนโดรกราโฟไลด์” (Andrographolide) ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสได้ในทุกระยะ และช่วยยับยั้งการอักเสบ และยังมีส่วนประกอบสาร Lactone ๔ ชนิดที่มีฤทธิ์เย็นหนืด ช่วยจับโปรตีนของไวรัสให้อยู่กับที่ ทำให้ฤทธิ์ของฟ้าทะลายโจรต้านไวรัสได้ดียิ่งขึ้น และช่วยป้องกันผลข้างเคียงจากยาปฏิชีวนะได้ ลดการบีบตัวของลำไส้ ต้านเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของอาการท้องเสีย ช่วยรักษาอาการไอ เจ็บคอป้องกันและบรรเทาหวัด ด้วยเหตุนี้ความสามารถในการยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสได้จึงสามารถนำไปใช้เป็นยารักษา ร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันในผู้ป่วยที่มีอาการไม่รุนแรง สามารถยับยั้งการแพร่เชื้อโควิด-๑๙ ได้ ทำให้ผู้ป่วยอาการไม่รุนแรงมีอาการดีขึ้น และมีส่วนช่วยในการป้องกันปอดอักเสบ โดยสารชนิดนี้เป็นสารที่ต้องจำกัดปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวันอย่างถูกต้องเพื่อให้ยาฟ้าทะลายโจรสามารถออกฤทธิ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อ้างอิง : https://med.mahidol.ac.th/altern_med/th/km/๑๙jun๒๐๒๐-๑๗๒๙

: https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/Andrographolide-with-covid-๑๙

๓. การใช้ประโยชน์

๓.๑ กินเพื่อป้องกัน (For Prevention)

- แบบใบสด ประมาณวันละ ๒-๓ ใบ เป็นระยะเวลาติดต่อกัน ๓ เดือนในช่วงฤดูหนาว จะช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันร่างกายได้

- แบบตากแห้งแล้วบดใส่แคปซูล กินวันละ ๑ แคปซูล (ประมาณ ๕๐๐ มิลลิกรัม) ติดต่อกันทุกวันเป็นเวลา ๓ เดือน ระยะเวลาและขนาดปริมาณประมาณนี้ยังไม่มีผลข้างเคียงเรื่องการทำลายตับ

>> มีงานวิจัยคำนวณอิงสารแอนโดกราโฟไลด์เพื่อป้องกันหวัดจะใช้ปริมาณ ๑๑.๒ มิลลิกรัมต่อวัน กิน ๕ วันต่อสัปดาห์ ต่อเนื่อง ๓ เดือน มีผลป้องกันหวัดได้

๓.๒ กินเพื่อรักษาอาการ (For Treatment)

- ปริมาณการรักษา ให้เลือกแบบตากแห้งแล้วบดใส่แคปซูล กินครั้งละ ๑,๕๐๐-๓,๐๐๐ มิลลิกรัม จำนวน ๔ ครั้งต่อวัน หรือประมาณ ๒-๔ แคปซูล วันละ ๓ มื้อ ระยะเวลา ๗-๑๐ วัน (หรือไม่ควรเกิน ๒ สัปดาห์)

>> หากอิงจากสารแอนโดกราโฟไลด์ระดับในการรักษาคือ ประมาณ ๖๐-๑๒๐ มิลลิกรัมต่อวัน

อ้างอิง : <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=๒๓๓๔>

๔. การปลูกฟ้าทะลายโจร

๔.๑ การเตรียมดิน

- ถ้ามีวัชพืชมาก ให้ไถพรวน ๒ ครั้ง ตากดิน ๒ สัปดาห์ แล้วจึงใส่ปุ๋ยอินทรีย์รองพื้น ก่อนทำแปลง
- ในกรณีที่ดินดี มีวัชพืชน้อย อาจแค่ปรับดิน โดยไม่ต้องใส่ปุ๋ยอินทรีย์

๔.๒ การเตรียมพันธุ์

- ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด
- เลือกใช้เมล็ดจากฝักแก่จัด สีน้ำตาลแดง เมล็ดสมบูรณ์ ไม่มีโรค-แมลง
- นำเมล็ดมาแช่น้ำหรือไม่แช่น้ำก็ได้ ถ้าแช่น้ำ ให้แช่ ๒ ชั่วโมง แล้วห่อกระดาษทิชชู ทิ้งไว้ ๒ วัน

๔.๓ เตรียมแปลงปลูก

- ยกแปลงสูง ๑๕ - ๒๐ ซม. กว้าง ๑ เมตร แปลงยาว ๓ - ๕ เมตร ตามสภาพพื้นที่
- ใส่ปุ๋ยอินทรีย์และถ่านไบโอชาร์ รดน้ำ ปล่อยให้แห้งอย่างน้อย ๓๐ - ๔๕ ก่อนปลูก

๔.๓ การปลูก

ทำได้ ๔ วิธี

- ๑) หว่านลงแปลงโดยตรง อาจนำเมล็ดมาผสมทรายหยาบ อัตรา ๑:๑-๒ เพื่อสะดวกในการหว่าน
- ๒) โรยเมล็ดเป็นแถว ขวางแปลง ระยะแถวห่าง ๕๐ ซม. กลบดินบางๆ
- ๓) เพาะกล้าในถาดเพาะ แล้วจึงย้ายลงแปลงปลูก

๔) เพาะในแปลง โดยเตรียมแปลงเพาะกว้าง ๑ ม. สูง ๑๕ - ๒๐ ซม. ใส่ปุ๋ยอินทรีย์รองพื้น

๐.๕ - ๑ กก. ต่อพื้นที่ ๑ ตรม.

ในกรณีปลูกด้วยการย้ายกล้า

- ใช้ต้นกล้าอายุ ๓๐ วัน
- ปลูกฤดูแล้ง ระยะ ๓๐ x ๔๐ ซม. จะปลูกได้ ๘ ต้น/ตรม.
- ปลูกฤดูฝน ระยะ ๓๐ x ๖๐ ซม. จะปลูกได้ ๖ ต้น/ตรม.

๔.๔ การให้น้ำ

- ให้น้ำอย่างพอเพียงและสม่ำเสมอ ตั้งแต่เริ่มปลูกถึงเก็บเกี่ยว
- ถ้าแดดจัดให้น้ำวันละ ๒ ครั้ง เช้า-เย็น
- ถ้าแดดไม่จัด ให้น้ำวันละครั้ง ช่วงเย็น
- เมื่ออายุได้ ๒ เดือนแล้ว สามารถลดการให้น้ำ โดยดูตามความเหมาะสม

๔.๕ การใส่ปุ๋ย

- ช่วงเตรียมดินย้ายกล้า ใส่ปุ๋ยอินทรีย์หว่านบางๆ
- หลังจากนั้น ๑๕ วัน ใส่ปุ๋ยอินทรีย์รอบสอง ๑๒๕ กรัมต่อต้น หรือ ๓๐๐ - ๔๐๐ กรัมต่อ ๑

ตรม. โดยหว่านกระจายให้ทั่วแปลง

๔.๖ การกำจัดวัชพืช

- ช่วงแรก จะต้องกำจัดวัชพืชประมาณทุกครึ่งเดือน เมื่อต้นฟ้าทะลายโจรโต ทรงพุ่มกว้างคลุมแปลงแล้ว จะมีวัชพืชน้อย ไม่จำเป็นต้องกำจัดก็ได้

๔.๖ ศัตรูที่สำคัญและการป้องกันกำจัด

- อาจพบหอยทากบ้างในช่วงระยะต้นกล้า ให้กำจัดด้วยมือ
- หลังจากนั้น ไม่พบการระบาดของโรคระบาดที่ทำความเสียหายรุนแรง
- บางครั้งพบโรคโคนเน่า-รากเน่าจากเชื้อรา ให้ถอนทำลายทันที

๔.๗ การเก็บเกี่ยว

เพื่อให้ได้สารสำคัญสูงสุด ให้เก็บเกี่ยว

- เก็บเกี่ยวระยะเริ่มออกดอก-ดอกบาน ๓๐% และไม่ควรถูกินระยะดังกล่าว เพราะสารสำคัญ

จะลดลง

- วิธีเก็บตัดเหนือดินห่างโคน ๔ ข้อ (ประมาณ ๕ - ๑๐ ซม.)
- ใบมีปริมาณสารสำคัญมากกว่ากิ่งก้าน

อ้างอิง : <https://www.greennet.or.th/green-chiretta/>