

กินอาหารให้เป็นยา

มะขามป้อม



Indian gooseberry

สมุนไพรทางเลือกในสถานการณ์ COVID-19

จากงานวิจัยในปัจจุบันพบว่า มะขามป้อม มีคุณสมบัติที่สำคัญคือกระตุ้นภูมิคุ้มกัน (immunomodulatory & immunity enhancing effects) (Yadav, Singh, Singh, & Kumar, 2017) โดยมีสารที่เกี่ยวข้องกับการยับยั้งไวรัส COVID-19 ได้แก่ phyllaemblicin B phyllaemblinol และ phyllaemblicin G7 (Wu et al., 2020)

phyllaemblicin B และ **phyllaemblinol** เป็นสารกลุ่ม flavonoids ที่ออกฤทธิ์ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส

Phyllaemblicin G7 จะป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์ โดยการจับที่ขาของไวรัส และไปจับที่ตัวรับที่ปอด ทำให้ไวรัสไม่สามารถเข้าปอดได้

งานวิจัยขั้นต้นนี้ยังมีอยู่ในขั้นตอนเริ่มแรก คือ การศึกษาโครงสร้างของสารกับโครงสร้างของเชื้อในคอมพิวเตอร์ ซึ่งหากจะยืนยันว่ามะขามป้อมรักษาได้ คงใช้เวลาอีกพอสมควร แต่ในขณะนี้เพื่อไม่ให้เสียโอกาสในการเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง สามารถเลือกมะขามป้อมสายพันธุ์ไทย (ลูกเล็ก แต่เปลือกขรุขระ) เป็นส่วนหนึ่งในเมนูอาหาร ขอมว่างได้ มะขามป้อมไทย มีสารกลุ่มฟีนอลิกสูง ซึ่งสารนี้มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ



Phyllanthus emblica

สูตรน้ำมะขามป้อม

ส่วนผสม

มะขามป้อม 10 ผล น้ำ 1 ลิตร เกลือ 1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

นำมะขามป้อมต้มน้ำจนเดือด ลดไฟลง เคี่ยวต่อจนน้ำเหลือประมาณครึ่งหนึ่ง (ถ้าเป็นมะขามป้อมแห้งให้แช่น้ำก่อน1คืน) จากนั้น กรองเอาแต่น้ำ เด็ดเกลือยกขึ้นตั้งไฟจนเกลือละลาย เด็ดน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำผึ้งได้ตามชอบ จิบดื่มแก้หวัด แก้ไอ ทำให้ชุ่มคอ

หมายเหตุ : ผู้เป็นโรคไตไม่ควรดื่มเกลือ

โธมัสอีวา 1 Jajay, K. Soontharanon, N. Pathong, A., & Sreeratswong, S. (2010). Anti-inflammatory and analgesic activities of the water extract from the fruit of Phyllanthus emblica Linn. International Journal of Applied Research in Natural Products, 3, 2.Singh, M. K., Yadav, S. S., Gupta, V., & Khattar, S. (2013). Immunomodulatory role of Emblica officinalis in arsenic induced oxidative damage and apoptosis in thymocytes of mice. BMC Complementary Altern Med, 13, 193. doi: 10.1186/1472-6882-13-193 3.Wu, C., Liu, Y., Yang, Y., Zhang, P., Zhang, W., Wang, Y., ... Li, H. (2020). Analysis of therapeutic targets for SARS-CoV-2 and discovery of potential drugs by computational methods. Acta Pharmaceutica Sinica B. doi:https://doi.org/10.1016/j.apsb.2020.02.008 4.Yadav, S. S., Singh, M. K., Singh, P. K., & Kumar, V. (2017). Traditional knowledge to clinical trials: A review on therapeutic actions of Emblica officinalis. Biomed Pharmacother, 93, 1292-1302. doi: 10.1016/j.biopha.2017.07.065

ศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร อภัยภูเบศร 037-211289

<http://www.raysahelian.com/phyllaemblicinb.html>

※ 1 参照

フラボノイドの一種であるフィラエンブリシン B、フィラエンブリノールが Covid-19 を分解し、フィラエンブリシン G7 がウィルスの肺への侵入を防ぐ。

また、エンブリカは Phenolic（抗酸化物質）が高いので免疫力を高める効果が期待出来る。

มะขามป้อม

Indian gooseberry



สมุนไพรทางเลือกในสถานการณ์ **COVID-19**

มีฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน

มีสารที่เกี่ยวข้องกับการยับยั้งไวรัส **COVID-19**

ออกฤทธิ์ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส

ป้องกันไม่ให้ไวรัสเข้าสู่เซลล์

[โดยการจับกับขาไวรัสและไปจับที่ตัวรับ
ที่ปอดทำให้ไวรัสไม่สามารถเข้าปอดได้]

Phyllanthus emblica



ศูนย์หลักฐานเชิงประจักษ์ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร อภัยภูเบศร 037-211289

Journal Chinese Infectious Diseasesによると、ビタミンCには肺の働きを助け、免疫システム全体が効果的に機能するのを助ける働きがある。

※ 1

フィレンプリシン B はアムラハープに含まれる物質で、身体に有益な多くの物質を含んでいます。

2017年2月1日

Phyllaemblicin B は、コクサッキーウイルス B3 によるアポトーシスと心筋炎を抑制します。

抗ウイルス剤。2009. 済南大学広東省、広州、中国。遺伝子工学国立工学研究センター、広東省、広州、中国。

コクサッキーウイルス B3 (CVB3) ウイルス関連のアポトーシスが実験的心筋炎の病因に役割を果たすため、ウイルス性心筋炎への主要な貢献者であると考えられています。この研究では、中国の漢方薬である *Phyllanthus emblica* から分離された主要なエラジタンニン化合物である Phyllaemblicin B の CVB3 に対する *in vitro* および *in vivo* 抗ウイルス活性を調査しました。本明細書では、フィレンプリシン B が HeLa 細胞に対する CVB3 を介した細胞変性効果を阻害したことを報告します。In vivo アッセイでは、フィレンプリシン B による治療により、心臓の CVB3 力価が低下し、マウスの血清中の LDH および CK の活性が低下し、心筋マウスの心筋の病理学的損傷が軽減されました。さらに、フィレンプリシン B は、CVB3 関連のアポトーシス効果を *in vitro* および *in vivo* の両方で明らかに阻害しました。これらの結果は、フィレンプリシン B が CVB3 に対して有意な抗ウイルス活性を発揮することを示しています。したがって、フィレンプリシン B ウイルス性心筋炎の潜在的な治療薬を表す可能性があります。

Phyllanthus emblica の根からの新しいセスキテルペノイド。

J ナット製品 2001. 長崎大学薬学部、文京町、長崎、日本。

3 つの新しいビサボラン型セスキテルペノイドであるフィレンプリン酸 B および C とフィレンプリシン D、および 2 つの新しいフェノール性グリコシド、2-カルボキシルメチルフェノール 1-O-β-D-グルコピラノシドと 2,6-ジメトキシ-4-(2-ヒドロキシエチル) フェノール 1-O-β-D-グルコピラノシドは、フィランサスエンブリカの根から単離されました。

J ナット製品 2000. *Phyllanthus emblica* の根からの新規ノルセスキテルペノイド。長崎大学薬学部、文京町、長崎、日本。フィレンプリン A、B、C という 3 つのエステル配糖体、および高酸素化ノルビサボランのメチルエステルであるフィレンプリン酸は、15 のタンニンおよび関連化合物とともに、フィランサスエンブリカの根から単離されました。