

# เห็ดหลินจือ ยาอายุวัฒนะจากอดีตจนถึงปัจจุบัน



หากกล่าวถึงยาอายุวัฒนะที่มีมาแต่โบราณกาล คงต้องนึกถึง “เห็ดหลินจือ” จักรพรรดิแห่งสมุนไพรมหาจักรีที่ชาวจีนใช้บำรุงร่างกายมากกว่า 2,000 ปี โดยเฉพาะในจักรพรรดิของราชวงศ์ต่างๆ เพราะถือเป็นของล้ำค่าหายากและเป็นสิริมงคลที่แสดงออกถึงความสมบูรณ์แข็งแรง นอกจากนี้เห็ดหลินจือ ยังถูกรวบรวมไว้ในตำรายาจีนโบราณ “เสินหนงเป็นเฉ่า” ว่าเป็นยาชั้นสูง ซึ่งหมายถึงเป็นยาที่ไม่มีพิษ สามารถรับประทานต่อเนื่องระยะยาวได้โดยไม่เป็นอันตราย

จากคำร่ำลือเรื่องสรรพคุณของเห็ดหลินจือมายาวนานดังกล่าว นักวิทยาศาสตร์จากหลายประเทศอาทิ จีน เกาหลี ญี่ปุ่น ไต้หวัน และสหรัฐอเมริกา จึงให้ความสนใจทำการศึกษาวิจัยถึงสรรพคุณทางยาและสารออกฤทธิ์ของเห็ดหลินจือ โดยการตรวจสอบโครงสร้างทางเคมี การทดลองในห้องปฏิบัติการ และรวบรวมข้อมูลทางสถิติที่ได้จากการรักษาโรคในผู้ป่วย และปี ค.ศ.1958 ประเทศญี่ปุ่นเป็นชาติแรกที่นักวิจัยได้เผยแพร่รายงานการค้นพบองค์ประกอบทางเคมีของเห็ดหลินจือ ซึ่งปัจจุบันพบว่ามียาเกินกว่า 150 ชนิด โดยจำแนกสารออกฤทธิ์ได้ดังต่อไปนี้

ไทรเทอร์พีนอยด์ ชนิดขม ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ดอกและก้าน ส่วนสำคัญคือมีกรดกาโนเดอริก ซึ่งเป็นตัวยับยั้งการหลั่งของสารฮีสตามีน ซึ่งเป็นตัวทำให้เกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ชนิดหนึ่ง ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยลดไขมันในเลือด นอกจากนี้ยังพบฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งในตับ และการต้านสารพิษที่มีต่อตับอีกด้วย

โพลีแซ็กคาไรด์ ในเห็ดหลินจือมีหลายชนิดที่มีสรรพคุณทางยา เช่น กาโนเดอแรนส์ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด สารเบต้าดีกลูแคน มีส่วนช่วยลดการอักเสบ กระตุ้นการทำงานของเม็ดเลือดขาว เพิ่มประสิทธิภาพของระบบคุ้มกันโรค เพิ่มความแข็งแรงในการบีบตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ

เยอร์มาเนียม สารนี้พบมากในโสม ในกระเทียม และพบมากในเห็ดหลินจือด้วย เป็นตัวส่งเสริมขบวนการทำงานของร่างกาย สามารถรวมตัวและช่วยกำจัดสารพิษและสิ่งแปลกปลอมต่าง มีการใช้ร่วมกับยาแผนปัจจุบันเพื่อกำจัดพิษรวมถึงอาการไม่พึงประสงค์ และยังคงพบว่าสามารถลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยมะเร็งได้

นอกจากนี้ เห็ดหลินจือ ยังมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย วิตามินและเกลือแร่ต่างๆ เหมาะสำหรับบำรุงร่างกาย สามารถบริโภคได้ตั้งแต่วัยเด็ก วัยกลางคน วัยสูงอายุ หรือกระทั่งผู้ป่วย โดยปัจจุบันผลิตภัณฑ์เห็ดหลินจือมีหลายรูปแบบให้เลือกบริโภค เช่น เห็ดหลินจือ อบแห้งโดยนำมาต้มดื่มเป็นชา ควรดื่มจนเดือดนาน 20 นาที แล้วเคี้ยวต่อด้วยไฟอ่อน เห็ดหลินจือ สกัดชนิดแคปซูล ต้องแน่ใจว่าผ่านกระบวนการสกัด วิธีสังเกตง่ายๆ คือ ผงยามีความแห้งละเอียด รสขม ควรรับประทานขณะท้องว่าง ถ้าใส่จะดูดซึมได้ดี สปอร์เห็ดหลินจือ มีปริมาณสารออกฤทธิ์มากกว่าชนิดสกัด ลักษณะเป็นผงสีน้ำตาล รสจืด มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว รับประทานโดยผสมกับน้ำอุ่น เครื่องดื่มหรืออาหาร

ทั้งนี้การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์เห็ดหลินจือ ควรพิจารณาจากผู้ผลิตที่มีความรู้ ความน่าเชื่อถือ และผ่านการรับรองจาก สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาควบคู่ด้วย

สำหรับในประเทศไทย ได้มีการศึกษา ค้นคว้า วิจัย และใช้ในการรักษาโรคร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันมายาวนานกว่า 30 ปี โดย นพ.สุรพล รัทปทุม ที่ปรึกษางานวิจัย เห็ดหลินจือ ในโครงการส่วนพระองค์ สวนจิตรลดา ซึ่งถือว่าเป็นคนไทยรุ่นแรกที่รู้จักเห็ดหลินจือ ต่อมาจึงได้คิดค้นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพจากเห็ดหลินจือ ในนาม ดร.สุรพล

อย่างไรก็ตาม เห็ดหลินจือ เป็นเพียงหนึ่งในพืชสมุนไพรหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพ ดังนั้นต้องอาศัยการดูแลสุขภาพอื่นควบคู่ไปด้วย เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การพักผ่อนที่เพียงพอ มีสุขภาพจิตที่ดี และการรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะ จึงจะทำให้มีสุขภาพที่ดีจากภายในสู่ภายนอก ห่างไกลโรคร้าย และมีอายุที่ยืนยาว

ที่มา : หนังสือเห็ดหลินจือ โดย นพ.สุรพล รัทปทุม และนพ.ชวลิต สันติกิจรุ่งเรือง ISBN 978-616-91593-1-5

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ บริษัท 10,000 ปี จำกัด ผู้ผลิตและจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพจากเห็ดหลินจือ โทรศัพท์ 090 721 7210 FB : dr.surapolby10000years และทางเว็บไซต์ [www.doctorsurapol.com](http://www.doctorsurapol.com)

สอบถามข้อมูลข่าวเพิ่มเติมได้ที่ ฝ่ายประชาสัมพันธ์ โทรศัพท์ 0 2000 8499 , 098 268 0518