

# คม·สด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4682 วันศุกร์ที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2557 หน้า 22

## พืชมหัศจรรย์ประจำบ้าน ใข้แก้อ้อ บำรุงเลือด

**ใครที่ได้เห็น**ใบหูเสือเป็นครั้งแรก จะรู้สึกว่ คนตั้งชื่อกันเลือกชื่อได้เหมาะสมดี หูเสือไม่ใช่สมุนไพรที่ โด่งดังคุ้นหูระดับท็อปเท็นของเมืองไทย แต่เป็นเลือกุ้ม ที่แทบทุกบ้านต้องมีไว้เป็นยาสามัญประจำบ้าน

“หูเสือ” มีชื่อวิทยาศาสตร์ Plectranthus amboincus (Lour.) Spreng อยู่ในวงศ์ LABIAE TAE มีชื่อตามท้องถิ่นเรียกต่างๆ ว่า หอมค่วนหลวง หอมค่วนหูเสือ (เหนือ) เนียมหูเสือ (อีสาน) ผักฮ่านใหญ่ (ไทยใหญ่) เป็นต้น เป็นพืชล้มลุกอายุประมาณ 2-3 ปี สูงประมาณ 20-40 ซม. ลำต้นอวบนำหักได้ง่าย ใบสีเขียวอ่อน รูปร่างกลมรี โคนใบสอบ ปลายใบมน ลักษณะหนา กรอบ และมีขนอ่อนทั่วไปริมขอบใบ จักเป็นคลื่นมนรอบๆ ใบ แผ่นใบนูน เส้นใบลึก ดอกเป็นช่อสีม่วงขาว ขยายพันธุ์โดยการปักชำยอดหรือต้น

หูเสือ เป็นผักกลิ่นหอมฉุน รสเผ็ดร้อน มีรสเปรี้ยวแทรกอยู่เล็กน้อย รูปทรงของใบมีหยักสมดุคสวยงาม อวบอ้วน ตามบ้านเรือนต่างๆ ส่วนใหญ่จะพบ หูเสือถูกปลูกอยู่ในกระถางหรือแจกันต่างๆ ถึงแม้หูเสือ จะไม่ใช่ผักหรือสมุนไพรที่โดดเด่น แต่แทบทุกบ้านมัก

ปลูกไว้เป็นไม้คู่บ้าน บ้านคนจีนจะปลูกไว้เป็นยาแก้อ้อ ส่วนชาวบ้านในแถบภาคอีสานและภาคเหนือจะ

ปลูกไว้เป็นเหมือนยาสามัญประจำบ้าน คือ เป็นทั้งยาบำรุงเลือดลม บำรุงร่างกาย ขับน้ำมันหลังคลอด และยังสามารถกินเป็นผัก โดยเฉพาะผักแก้มลักทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นลาบเนื้อ ลาบปลา ลาบไก่ ลาบเป็ด เนื่องจากในหูเสือ มีน้ำมันหอมระเหยสูง จึงช่วยย่อย แก้อ้อ อืด และดับกลิ่นคาวได้ดีมาก นอกจากนี้ ยังนิยมกินกับแจ่วป่น ชุบหน่อไม้ รวมทั้งนำมาใช้แทนใบกะเพราในแกงกบ แกงปลาไหล ผัดหมูสับ เป็นต้น กลิ่นของใบหูเสือคล้ายกับเครื่องเทศ “ออริกานโน” ที่ใช้โรยหน้าพิซซ่า หากใครชื่นชอบกลิ่นหอมของออริกานโน ก็สามารถใส่ใบหูเสือที่ตากแห้งสนิทในที่ร่ม แล้วบดละเอียด แทนออริกานโนได้เลย

นอกจากนี้ หูเสือ ยังมีสรรพคุณใช้ในการแก้หวัด แก้อ้อ แก้ก้ออกเสบ แก้อบหืด ใช้เป็นยาสามัญประจำบ้านในการรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก รักษา



อาการรวม ตำพอกแก้ปวดข้อ ใช้ขี้ทาเพื่อห้ามเลือด ใช้คั้นน้ำทาแผลเรื้อรัง ใช้คั้นน้ำหยอดหูเพื่อรักษาหูน้ำหนวก ใช้ดับกลิ่นปาก ใช้แก้อ้อในเด็ก ใช้ขี้ทาท้องเด็กเพื่อแก้อ้อ อืด ป้องกันฟันผุ ใช้ขี้ทารักษาหิดแมลงสัตว์กัดต่อย ใช้ใส่ในขี้ข้าวเพื่อไล่แมลง ปัจจุบัน มีการศึกษาทางเภสัชวิทยาพบว่า หูเสื้อมีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย ยีสต์ และรา อีก

ด้วย

**ตำรับยาแก้อ้อ แก้ก้ออก**

ตำรับที่ 1 ใช้ใบจำนวน 4 หรือ 5 ใบ ฉีกให้เป็นชิ้นเล็กๆ ต้มกับน้ำประมาณ 1 ลิตร กินวันละ 3 เวลา ครั้งละครึ่งแก้ว อาจใส่น้ำผึ้งและเกลือเล็กน้อย กินก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ อุณหภูมิเย็น-เย็น สัก 2 วัน ต้มดื่มเรื่อยๆ จะช่วยให้อาการอ้อ เจ็บคอดีขึ้นและหายได้

ตำรับที่ 2 ใช้ใบหูเสือสด จำนวน 4-5 ใบ สับกับหมูไม่ติดมันให้ละเอียด ต้มกินแบบแกงจืด ใส่เกลือป่นกินทั้งน้ำและเนื้อ 2 มื้อ เย็น-เย็น

ตำรับ 3 ใช้ใบหูเสือสด กินกับแจ่ว น้ำพริก แก้อ้อ แก้วหวัด แก้อบหืด ทำให้หายใจโล่ง

ตำรับยาแก้อ้อในเด็ก ใช้ใบหูเสือนวดกับเกลือ คั้นเอาน้ำใส่ช้อนทองเหลืองอุ่นให้เดือด แล้วนำไปให้เด็กกิน

ตำรับยาแก้แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก เมื่อถูกไฟไหม้น้ำร้อนลวก เอาใบหูเสือมาล้างให้สะอาดตำ แล้ว

นำไปโปะตรงที่เป็นแผล จะช่วยให้แผลไม่เปื่อย ไม่พอง ไม่ลุกลาม

ตำรับยาดับกลิ่นปาก แก้ปวดฟัน ป้องกันฟันผุนำรากหูเสือมาแช่น้ำธรรมดา กิน และอบบอยๆ ตำรับยาแก้อ้อ ตัวร้อนในเด็ก นำใบหูเสือมาตำแล้วโปะหน้าผากหรือกระหม่อมเด็ก จะทำให้ลดไข้

ตำรับยาบำรุงเลือด ใช้รากต้มกิน แก้อ้อ รักษาเลือดลมให้ปกติ

**สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร  
โทร.0-3721-1289**