

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4773 วันจันทร์ที่ 14 พฤศจิกายน พ.ศ. 2557 หน้า 22



## ไมยราบ สมุนไพรเพื่อจุดซ่อนเร้น

**ไมยราบ** มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Mimosa pudica* L. อยู่ในวงศ์ FABACEAE และมีชื่ออื่นๆ คือ หญ้าต่อหุบ หญ้าขยอบ กะหับ ก้านของ ระงับ หงับ พระพาย หญ้าจียอบ หญ้าปันยอด เป็นไม้ล้มลุก ใบประกอบขนนก 2 ชั้น ดอกช่อกระจุกแน่น สีชมพู ออกที่ง่ามใบ ผลเป็นฝักแบน ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด

ในอดีต ไมยราบ เป็นสมุนไพรประจำหม้อต้มยาของพระป่า ซึ่งท่านใช้แก้ปวดเมื่อย แก้ขัด ทำให้นอนหลับสบาย เป็นที่รู้จักกันดีในหมู่หมอยาพื้นบ้าน แต่กลับไม่เป็นที่นิยมใช้ เพราะนอกจากจะทำให้หลับสบายประสาทแล้ว สมรรถภาพทางเพศของผู้ชายก็พลอยหลับไปด้วย เพราะเหตุนี้ พ่อหมอชาวมุสลิมซึ่งเรียกไมยราบว่า “กือแมงาโต๊ะ” จึงห้ามไม่ให้ผู้ชายกินยาตัวนี้ เพราะจะทำให้ผู้ชายจะเมาตีบู่โงะ (หมดความรู้สึกทางเพศ) ซึ่งเหมือนกับเป็นการทำหมัน ถือว่าบาป พ่อหมอไทใหญ่ก็พูดทำนองเดียวกันว่า กินหญ้าต่อหุบแล้วจะทำให้ไม่อยากเข้าหาผู้หญิง แน่แน่นอนว่าปุถุชนคงไม่ชอบ แต่สำหรับพระภิกษุ คงช่วยให้ท่านเจริญในธรรมได้ดี หมอยาพื้นบ้านทุกภาค นิยมนำใบไมยราบมาใช้รักษาแผล ทั้งแผลสด และแผลเรื้อรัง แผลพุพอง ฝี หนอง ผดผื่นคัน เริ่ม งูสวัด ใช้ทั้งห้าต้มกินแก้ปวดหลัง ปวดเอว ปวดเมื่อย ปวดหัว ขับปัสสาวะ ขับนิ่ว แก้ไตพิการ แก้เบาหวาน ในตำรายาสมุนไพรไทยระบุว่า ไมยราบมีรสจืดเฝื่อน มีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ระดูขาว แก้ไตพิการ

สำหรับผู้หญิงแล้ว ไมยราบมีสรรพคุณที่น่าสนใจ คือ การใช้ชำระล้างจุดซ่อนเร้นและทำให้กระชับขึ้น ซึ่งเป็นสรรพคุณที่พ่อหมอแม่หมอภาคใต้และหมอยาไทใหญ่บอกตรงกัน นอกจากนี้ยังมีการศึกษาวิจัยพบว่า ไมยราบ เป็นสมุนไพรที่ช่วยฆ่าเชื้อโรคได้ดี ทั้งยังเป็นพืชในตระกูลถั่ว ซึ่งส่วนใหญ่มีสารไฟโตเอสโตรเจน ที่เป็นสารธรรมชาติ มีคุณสมบัติคล้ายฮอร์โมนเพศหญิง จึงสอดคล้องกับการนำมาใช้ในสรรพคุณดังกล่าว

ปัจจุบัน ในประเทศอาเซียนบางประเทศ มีผลิตภัณฑ์ไมยราบแคปซูล ที่ขึ้นทะเบียนเป็นยาช่วยในการนอนหลับ ในประเทศไทยมีกลุ่มแม่บ้านที่นำไมยราบทั้งห้ามาทำเป็นชาเพื่อขับนิ่ว แก้ปวดเมื่อย ในตำรายานำรุงสุขภาพของหมอยาอีสาน นิยมใช้ไมยราบ

เป็นตัวยาลึก ต้มรวมกับใบหม่อน เดยหอม คำฝอย และทองพันชั่ง ต้มเป็นชาสมุนไพรเพื่อบำรุงสุขภาพ และแก้ปวดหลัง

จากการศึกษาวิจัยสมัยใหม่พบว่า ไมยราบมีฤทธิ์ด้านเชื้อแบคทีเรีย ด้านเชื้อรา แก้ปวด แก้ไข้ ด้านการเกร็งของกล้ามเนื้อ แก้ปวด แก้อักเสบ ทำให้แผลหายเร็ว ขับปัสสาวะ คลายเครียด ทำให้ง่วงนอน ซึ่งล้วนแต่เป็นการสนับสนุนการใช้ของคนโบราณทั้งสิ้น ดังนั้น ไมยราบจึงเป็นสมุนไพรอีกตัวหนึ่งที่มีศักยภาพในการพัฒนาเป็นยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ เช่น ทิงเจอร์รักษาแผล แก้ผดผื่นคัน ชาสมุนไพรคลายเครียด น้ำยาชำระล้างจุดซ่อนเร้น เป็นต้น

**ตำรับยา**

**ยาสำหรับชำระล้างจุดซ่อนเร้น**

นำไมยราบทั้งห้า ล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำมาหั่นตากแดดให้แห้ง ใช้ประมาณ 5 กรัม ต้มน้ำประมาณ 100 ซีซี ลดไฟลง ต้มต่อ 15 นาที จากนั้นกรองเอาน้ำไว้ใช้ล้าง จุดซ่อนเร้น ช่วยให้กระชับและดับกลิ่น

**ยาแก้ตกขาว**

ใช้ไมยราบ หญ้าหวาดหลุบ(หญ้าคุมปาว) นำทั้งสองอย่างนี้มาต้มดื่ม และต้มอาบ

**ยาบำรุงสตรีหลังคลอด**

นำรากสดของไมยราบ ประมาณ 3-5 ราก มาต้มน้ำดื่ม ครั้งละประมาณครึ่งแก้วน้ำชา ต้มวันละ 2-3 ครั้ง

**ยาแก้เบาหวาน**

นำไมยราบทั้งต้นมาล้าง ตากแดด ผสมกับครอบฟันสี ต้มน้ำดื่ม

**ยาแก้นิ่ว ขับปัสสาวะ บวม**

นำไมยราบทั้งห้า มาต้มดื่ม

ยาบรรเทาอาการบวมจากพิษแมลงสัตว์กัดต่อย

นำใบไมยราบมาชยี้ แล้วแปะตรงที่มีอาการ

ยาแก้ฝีหนองหรือคุด

นำไมยราบทั้งห้าส่วน มาต้มน้ำดื่มและอาบ รากใช้ทา

**ยาแก้ปวดเอว**

ใช้เข้ากับจีผาแตก และเครือไมยราบ นำมาต้มดื่ม

**ข้อควรระวัง**

ไม่ควรรับประทานต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน  
เพราะมีฤทธิ์ต่อสมองส่วนกลาง

- ไม่ควรใช้ในสตรีที่มีครรภ์และหญิงให้นมบุตร
- ไม่ควรใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 12 ปี

**สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร  
โทร. 037-211-289**

**'ไวรัสตับอักเสบบี ภัยร้ายใกล้ตัว!'**

โดย นพ.ประเสริฐ แก้วสมนึกสกุล แพทย์  
เฉพาะทางด้านระบบทางเดินอาหารและตับ ใน  
วันเสาร์ที่ 22 พฤศจิกายน 2557 เวลา 09.00-  
12.00 น. ณ บริเวณ The World Lobby  
Center ชั้น 1 โรงพยาบาล WMC (เวสต์  
เมดิคอลเซ็นเตอร์) ลงทะเบียนรับของที่ระลึก  
จากยูเซอรินและกล่องยา 50 ท่านแรก **ปรึกษา  
ปัญหาสุขภาพ โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย พร้อมลุ้นรับ  
แพ็คเกจตรวจคัดกรองมะเร็งตับ มูลค่า 4,000  
บาท และคู่มือตรวจสุขภาพพิเศษสำหรับตรวจโปรแกรม  
ไวรัสตับอักเสบบี มูลค่า 700 บาท (ราคาปกติ  
1,200 บาท) โทรสำรองที่นั่งได้ที่ 0-2836-9999  
ต่อ 6220**