

ขมมาก ไปจนถึงขมปะแล่ม เพื่อนและมัน สามารถรับประทานได้หลายส่วน แต่ไม่นิยมรับประทานยอด หรือใบแก่ รวมถึงรับประทานแบบดิบๆ เพราะจะขมมาก ส่วนใหญ่จะออกดอกออกผลเยอะในฤดูฝน ยิ่งช่วงฝนตกใหม่ๆ ชาวบ้านในสมัยก่อน มักจะเก็บยอด ดอกและผลอ่อนมาต้มจิ้มน้ำพริก หรือแกงเผ็ด เพราะมีความชุ่มน้ำ และไม่ขมมากจนเกินไป ถือว่าเป็นฤดูที่ชีเหล็กมีรสชาติที่ดีที่สุดเลยก็ว่าได้



ชีเหล็ก ดอก ใบต้มก่อนนำมาปรุงอาหาร

การนำมาประกอบอาหาร ก่อนนำชีเหล็กมาปรุงอาหาร ควรต้มน้ำทิ้งเพื่อกำจัดความขมออกไปก่อน ถ้าจะให้ดี ควรต้มหลายๆ ครั้ง ให้เปื่อยไปเลย แล้วคั้นน้ำออก แต่บางครั้งเรื้อนอาจต้มแค่พอสุกเท่านั้น ซึ่งอาจจะเหลือความขมไว้บ้างเล็กน้อย ขึ้นอยู่กับความชอบ สำหรับเมนูที่นิยม มักทำเป็นแกงเผ็ด หมูย่าง หรือคอหมูย่าง บางครั้งเรื้อนอาจใส่น้ำปลาร้าเพื่อเพิ่มรสชาติและกลิ่นหอม ส่วนภาคกลางและภาคใต้ นิยมนำมาแกงกะทิ แกงคั่วเพื่อให้รสชาติที่อร่อยบ้างก็ใส่ใบย่านาง โดยนำย่านางมาตำคั้นเอาน้ำไปปรุงเพื่อลดความขมของชีเหล็ก หรือใส่เนื้อสัตว์ลงไป จะช่วยเพิ่มความอร่อยมากขึ้น

ชีเหล็ก มีชื่อวิทยาศาสตร์ cassia si amea britt เป็นพืชในวงศ์ leguminosae มีการศึกษาด้านฤทธิ์วิทยา พบว่ามีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ด้านการชัก แก้ปวด ขับปัสสาวะ ยับยั้งการหดเกร็งของลำไส้ ทำให้กล้ามเนื้อเรียบของลำไส้คลายตัว ทำให้กล้ามเนื้อเรียบคลายตัว ทำให้



ระบาย ทำให้กล้ามเนื้อมดลูกคลายตัว ลดความดันโลหิต ด้านแบคทีเรีย
ด้านมาลาเรีย ด้านเชื้อรา กระตุ้นเชื้อรา ฆ่าแมลงกระตุ้นการจับกลุ่ม
กับเม็ดเลือด

พบว่า ชี้เหล็กมีสารสำคัญคือ barakol มีสรรพคุณช่วยให้นอนหลับ
ถือเป็นยานอนหลับที่มีประสิทธิภาพดี ซึ่งสอดคล้องกับการใช้ของหมอ
แผนไทย ที่จะแนะนำให้นำชี้เหล็กมาปรุงเป็นอาหารในช่วงเย็น สำหรับผู้สูงวัย
ที่มีปัญหาเรื่องการนอนไม่หลับ หรือเครียด และยังเด่นในเรื่องของการขับถ่าย
หรือแก้ท้องผูก

สรรพคุณของชี้เหล็กที่นำมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรคนั้น ระบุใน
ตำรายาไทยไว้หลากหลายตำรับ ใช้แก้อาการเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ รักษา
เบาหวาน เป็นยาระบาย และทุกส่วนของลำต้นก็สามารถนำมาใช้เป็นยารักษา
โรคแตกต่างกันไปตามสรรพคุณ

อันตรายของการรับประทานยาชี้เหล็กในลักษณะที่นำไปชี้เหล็กไป
ตากแห้งแล้วบรรจุเป็นเม็ดนั้น จะทำให้เกิดการเสื่อมและการตายของเซลล์ตับ
หรือทำให้เกิดโรคภาวะตับอักเสบ ทำให้เกิดโรคตับได้





ฉะนั้นการใช้เกลืออย่างปลอดภัย ต้องเลือกไบเพสลาตหรือตั้งแต่ยอดอ่อนถึงใบขนาดกลาง และต้องนำไปต้มให้เดือดน้ำทิ้งก่อนสัก ๒-๓ น้ำ แล้วค่อยนำไปปรุงอาหาร หรือนำไปทำยา วิธีการ แบบพื้นบ้านที่ต้องต้มน้ำทิ้งนี้เป็นการช่วยฆ่าจุลินทรีย์หรือทำลายสารที่เป็นอันตรายต่อตับได้นั่นเอง และยังช่วยลดความขมลงด้วย

ชีเพิร์ดสรรพคุณในตำรายาไทย

ใบ รสขมเย็น สรรพคุณ แก้ระดูขาว แก้น้ำ ขับปัสสาวะ แก้กษัย
ถ่ายพิษไข้ พิษเสมหะ ถ่ายพรรตึก บำรุงโลหิต ยอดอ่อน แก้โรคเบาหวาน
หมอแผนไทยนำมาใช้ภายนอก บรรเทาอาการเหน็บชา แก้บวม โดยนำ
ส่วนของใบชี้เหล็ก ๒ กำมือ ใบแก้ว ๑ กำมือล้างให้สะอาดตำให้แหลก
ผสมสุรณำไปพอกหรือห่อผ้าหนึ่งพรมสุรณำทำเป็นลูกประคบ บรรเทาอาการ
เหน็บชาและชาบวมโบราณนำใบชี้เหล็กใส่ตุ่มบ่มมะม่วงที่ดิบๆ หรือกล้วยดิบๆ
ให้สุกเร็ว

ดอก รสมข สรรพคุณ แก้หืด ฟอกผิวหนังแก้รังแค แก้โรคประสาท
แก้นอนไม่หลับ แก้โลหิต เป็นยาระบาย เจริญอาหาร บำรุงประสาท
ดอกขี้เหล็ก รสมข ประุงเป็นอาหารช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ สงบประสาท
ช่วยระบายอ่อนๆ

ดอกขี้เหล็กใช้รักษาโรคได้ดีโดยผสมกับลูกมะกรูด อย่างไฟ ๒ ลูก
ต้องย่างให้มียอยไหม้ที่ผิวลูกมะกรูดด้วย โดยใช้ดอกขี้เหล็ก ๒ ช้อนโต๊ะ
พื้มเสน ๑ช้อนชา ปั่นผสมกัน เติมน้ำปูนใส ๑๐๐ ซีซี ปั่นผสมให้เข้ากัน
กรองคั้นเอาแต่น้ำ จากนั้นนำน้ำมันมะกอกเติมผสม ๖๐ - ๑๐๐ ซีซี
ผสมให้เข้ากันใช้หมักผมไว้ ๒๐ นาที ก่อนสระผมทุกครั้ง จะบรรเทาอาการ
รังแคได้ดี

เปลือกตัน รสขม สรรพคุณ แก้กษัยแก้ริดสีดวงทวาร

กระพี รสขม สรรพคุณ แก้อ่อนนุ่ม ระล่ำระสายเพราะพิษไข้ ขับถ่าย
โลหิตเสีย ฟอกโลหิตสตรี แก้เบาหวาน แก้โรคกำเเดา

ราก รสมเย็น สรรพคุณ ถ้ายพิษไข้ แก้ไข้กลับซ้ำ แก้ไข้หนาวร้อน
เจริญไฟธาตุ แก้ชักในเด็ก แก้ไข้พิษสำแดง แก้โรคอันเกี่ยวกับธาตุ
แก้เหน็บชา บำรุงธาตุทางภาคใต้บางจังหวัดใช้รากขี้เหล็กผสมกับสารส้ม
ทาแผลฝีหนอง

แก่น รสขม สรรพคุณแก้ลมโรด หนองใน แก้ช้ำยเส้น แก้เหน็บชา
แก้ธาตุไฟพิการรักษาโรคผิวหนัง เป็นยาระบาย เปลือก แก้ริดสีดวง แก่



แก่นขี้เหล็ก



กระษัย แก้วพิชใช้ พืชเสมหะ ทำให้เส้นเอ็นหย่อนกระพี้ แก้วรณ กระสับ
กระส่าย

ฝัก สรรพคุณแก้วพิชใช้เพื่อปิดตะ ใช้เพื่อเสมหะ เปลือกฝัก
แก้เส้นเอ็นพิการต่างไม้ แก้วกระษัย แก้วนี้ ขั้วปัสสาวะ ขั้วมูกกิด กัดเถาดาน
กัดเสมหะ กัดเมือกมันในลำไส้ ถ่ายเส้นเอ็นให้หย่อน ทั้งห้าถ่ายพืชกระษัย
ถ่ายพิชใช้ พืชเสมหะ บำรุงน้ำดี ถ่ายโลหิต

ขี้เหล็กเป็นพืชผักสมุนไพรที่หาได้ง่ายตาม ตลาดสดหรือแม้แต่ร้าน
ข้าวแกง ซึ่งมีแกนขี้เหล็กอยู่ ๒ แบบ คือ แกนแบบใส่กะทิตามนิยม
ของคนภาคกลางหรือภาคใต้ และแกนที่ใส่ยานางตามแบบฉบับของคนเหนือ
และอีสาน ชอบ แบบไหนก็เลือกได้ตามความชอบ ส่วนในสรรพคุณทางยา
ในการแพทย์แผนไทยขี้เหล็กเป็นสมุนไพรที่ใช้ปรุงยาที่หลากหลายขนาน
รวมถึงเป็นสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน กระทรวงสาธารณสุขอีกด้วย

ที่มา : ดร.กฤษณา ไกรสินธุ์ นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ ๒๔๑ ,ฉบับเดือนพฤษภาคม ๒๕๔๒

ขอขอบคุณ : สมาคมแพทย์แผนไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช , อาจารย์ล่อง ฤกษ์มงคล นายกสมาคม
แพทย์แผนไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช. อาจารย์อุรา หอมอ่อน, ดร.พนรัญชัญ พลภักดี,
อาจารย์สออด จารุชัย, อาจารย์ประภาส จันทรวิญญู