

ขี้เหล็ก

พิชผักพื้นบ้าน กินอาหารให้เป็นยา

อรุณรัตน์ ทองคำ

“บ้านพี่กินแกงขี้เหล็ก ห้ามหั้งแพ็กแพ็ก ใส่ปลาช่อนย่าง
บ้านน้องกินของดีดี.. กินแกงกะหรี่กินไก่อบฟาง...”

ปัจจุบันเพลงภาษาใต้ที่คุณเคยร้องเล่นๆ มาตั้งแต่เด็กๆ วนเวียนกันอยู่ในรากสอของคนนี้แหล่งคะ.. ร้องเพลงนี้มาสามสิบกว่าปีแล้ว แต่ก็ยังร้องไม่เคยจบเพลงสักที สำหรับหลายๆ ท่านคงเคยได้ยินกันมาบ้าง จากบทเพลงที่กล่าวถึงปุงอกถึงวิธีการกินอยู่ของคนใต้ การนำขี้เหล็กมาปุงเป็นอาหาร แกงขี้เหล็กถือได้ว่าเป็นอาหารที่นิยมรับประทานกันมาช้านานจัดเป็นอาหารโบราณก็ว่าได้ การปรุงแกงขี้เหล็กมีกรรมวิธีที่ค่อนข้างยาก ต้องพอกพอกัน ถ้าจะกินแกงขี้เหล็ก เราจะรอให้ขี้เหล็กแตกใบอ่อน และดอก ซึ่งต้องเก็บใบมากรุด เอาเฉพาะส่วนใบ หรือ ดอก หรือหัวใบและดอก จากนั้นเอ้าไปปั่น หน้าทิ้ง ปีกากให้แห้ง แล้วต้มข้าว ๒-๓ ครั้ง จนเจิดจังเข้าไปแกงได้ รสชาติของแกงขี้เหล็กนั้น เป็นที่ชื่นชอบเฉพาะหมู่สูงอายุเท่านั้น สมัยเด็กๆ ก็ทำหน้าที่เด็ดดอกрутบไปให้แม่เผา หัวๆ ที่ไม่ชอบกิน แต่วันเวลาที่ได้ผ่านมาอาจจะเข้าสู่อีกวัยหนึ่ง กับหัวนมชอบกินแกงขี้เหล็ก จะแกงขี้เหล็กกินกันบ้าง สมัยนี้สะดวกสบายมากเมื่อถึงฤดูกาลที่ขี้เหล็กออกใบและดอก ก็จะมีดอกใบขี้เหล็กที่ต้มแล้วมาวางขายในตลาด นำมาต้มรินน้ำออกอีกสักครั้งก็นำไปแกงได้เลย

ขี้เหล็กเป็นพิชผักสมุนไพรไทยที่ขึ้นชื่อในเรื่องของความชื้น มีรากชาติ เป็นเอกลักษณ์แล้ว ยังสามารถนำมาปุงอาหาร และเป็นยาสมุนไพรช่วยรักษาโรค ขี้เหล็ก เป็นผักสมุนไพรพื้นบ้าน พับเห็นหัวไปทุกภูมิภาค มีใบสีเขียวอ่อน ไปจนถึงเข้มลักษณะใบประกอบกันแบบขนนก เรียงสลับกัน มีดอกสีเหลือง เป็นช่อแยกแขนงที่ปลายกิ่ง ส่วนผลมีสีน้ำตาลเป็นฝักแบบหนา มีเม็ดหลายเม็ดอยู่ข้างใน ขี้เหล็กมีรากชาติที่เป็นเอกลักษณ์ คือ



ขามาก ไปจนถึงขมแปಡມ เปื่องและมัน สามารถรับประทานได้หลายส่วน แต่ไม่นิยมรับประทานยอด หรือใบแก่ รวมถึงรับประทานแบบดิบๆ เพราะจะขามาก ส่วนใหญ่จะออกดอกออกผลเมื่อในฤดูฝน ยิ่งช่วงฝนตกใหม่ๆ ชาวบ้านในสมัยก่อน มักจะเก็บยอด ดอกและผลอ่อนมาต้มจืดนำไปรับประทาน เนื่องจากความทุ่มน้ำ และไม่มากจนเกินไป ถือว่าเป็นฤดูที่มีเหล็กมีธาตุที่ดีที่สุดเดียวกันได้



ขี้เหล็ก ดอก ใบต้มก่อนนำมาปรุงอาหาร

การนำมาประกอบอาหาร ก่อนนำเข้าใช้เหล็กมาปรุงอาหาร ควรต้มน้ำทิ้งเพื่อกำจัดความเหม็นอckoไปก่อน ถ้าจะให้ดี ควรต้มหลายๆ ครั้ง ให้เปลือกไปเลย แล้วคั้นน้ำออก แต่บางครัวเรือนอาจต้มแค่พอสุกเท่านั้น ซึ่งอาจจะเหลือความเหม็นไว้บ้างเล็กน้อย ขึ้นอยู่กับความชอบ สำหรับเมนูที่นิยม มักทำเป็นแกงเผ็ด หนังหมูย่าง หรือคอหมูย่าง บางครัวเรือนอาจใส่น้ำปลาไว้เพื่อเพิ่มรสชาติและกลิ่นหอม ส่วนภาคกลางและภาคใต้ นิยมนำมาแกงกะหรี่ แกงคั่วเพื่อให้รสชาติที่อร่อยนbagก์ใส่ในย่าง โดยนำมาราดมาตำคั่นเอาไว้ไปปรุงเพื่อลดความเหม็นของขี้เหล็ก หรือใส่เนื้อสัตว์ลงไป จะช่วยเพิ่มความอร่อยมากขึ้น

ขี้เหล็ก มีชื่อวิทยาศาสตร์ *cassia si amea bril* เป็นพืชในวงศ์ leguminosae มีการศึกษาด้านฤทธิ์วิทยา พบร่วมกับฤทธิ์ระบบประสาท ส่วนกลาง ด้านการรัก แก้ปวด ขับปัสสาวะ ยับยั้งการหดเกร็งของลำไส้ ทำให้กล้ามเนื้อเรียบของลำไส้คลายตัว ทำให้กล้ามเนื้อเรียบคลายตัว ทำให้



ระบายน้ำให้กักล้านเนื้อมดลูกคล้ายตัว ลดความดันโลหิต ต้านแบคทีเรีย ต้านมาลาเรีย ต้านเชื้อรา กระตุนเชื้อรา ผ้าแมลงกระตุนการจับกลุ่ม กับเม็ดเลือด

พบว่า ชี้เหล็กมีสารสำคัญคือ barakol มีสรรพคุณช่วยให้นอนหลับ ถือเป็นยานอนหลับที่มีประสิทธิภาพดี ชึงสอดคล้องกับการใช้ของหมอแผนไทย ที่จะแนะนำให้นำชี้เหล็กมาปูรุ่งเป็นอาหารในช่วงเย็น สำหรับผู้อุ่นวัย ที่มีปัญหารื่องการนอนไม่หลับ หรือเดรียด และยังเด่นในเรื่องของการขับถ่าย หรือแก้ท้องผูก

สรรพคุณของชี้เหล็กที่นำมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรคนั้น ระบุในตำราไทยไว้หลากหลายตำรับ ใช้แก้อาการเรื้อรานอาหาร นอนไม่หลับ รักษาเบาหวาน เป็นยาระบายน้ำ และทุกส่วนของลำต้นที่สามารถนำมาใช้เป็นยา.rักษาโรคแต่กันไปตามสรรพคุณ

อันดับรายของ การรับประทานยาชี้เหล็กในลักษณะที่นำใบชี้เหล็กไปตากแห้งแล้วบรรจุเป็นเม็ดน้ำ จะทำให้เกิดการถือมและการตายของเซลล์ตับ หรือทำให้เกิดโรคภาระตับอักเสบ ทำให้เกิดโรคตับได้





ลักษณะดอกขี้เหล็ก



ฝักผลของขี้เหล็ก



จะนั่นการใช้ขี้เหล็กอย่างปลดภัย ต้องเลือกใบเพสคาดหรือตั้งแต่ยอดอ่อนถึงใบขนาดกลาง และต้องนำมาไปต้มให้เดือดหน้าทิ้งก่อนสัก ๒-๓ นาที แล้วค่อยนำไปปูรุ่งอาหาร หรือนำไปทำยา วิธีการ แบบพื้นบ้านที่ต้องต้มน้ำทิ้งนี้เป็นการช่วยฟื้นฟูหือหรือทำลายสารที่เป็นอันตรายต่อตับได้นั่นเอง และยังช่วยลดความชมลงด้วย

ขี้เหล็กสรรพคุณในตำราไทย

ใน รสมงเย็น สรรพคุณ แก้รังษีขาว แก้น้ำ ขับปัสสาวะ แก้กษัยถ่ายพิษ พิษเลมมะ ถ่ายพรดีก บำรุงโลหิต ยอดอ่อน แก้โรคเบาหวาน หม้อแพนไทยนำมาใช้ก咽นอก บรรเทาอาการเหน็บชา แก้วม โดยนำส่วนยอดใบขี้เหล็ก ๒ กำมือก ในแก้ว ๑ กำมือคลังให้สะอาดตัดให้แหลก พสมสุรานำไปพอกหรือห่อผ้านึ่งพรอมสุรำทำเป็นลูกประคำ บรรเทาอาการเหน็บชาและ眩晕เมบราณนำใบขี้เหล็กใส่ตุ่มปูมมะวงที่ดินฯ หรือกล้วยดินฯ ให้สุกเร็ว

ดอก รสมง สรรพคุณ แก้หืด ฟอกศีรษะแก้วังแค แก้โรคประสาทแก้นอนไม่หลับ แก้โลหิต เป็นยาระบาย เจริญอาหาร บำรุงประสาทดอกขี้เหล็ก รสมง ปูรุ่งเป็นอาหารช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ สงบประสาทช่วยระบายอ่อนๆ

ดอกขี้เหล็กใช้รักษาวังแคได้ดีโดยผสมกับสูตรมะกรูด ย่างไฟ ๒ ลูกต้องย่างให้มีรอยไหม้ที่ผิวสูตรมะกรูดด้วย โดยใช้ดอกขี้เหล็ก ๒ ช้อนโต๊ะ พิมเสน ๑ช้อนชา ปั่นผสมกัน เติมน้ำปูนใส ๑๐๐ ซีซี ปั่นผสมให้เข้ากัน กรองคันเน่าแต่น้ำ จากนั้นนำไปน้ำมันมะกอกเติมผสม ๖๐ - ๑๐๐ ซีซี ผสมให้เข้ากันแล้วหักผสมไว้ ๒๐ นาที ก่อนสารหมทุกครั้ง จะบรรเทาการรังแคได้ดี

เยลือกตัน รสมง สรรพคุณ แก้กษัยแก้ริดสีดาทางหาร

กระพี้ รสมง สรรพคุณ แก้ร้อนรุ่ม ระถาระสายเพราพิษไก่ หันถ่ายโลหิตเสีย ฟอกโลหิตสดตัว แก้เบาหวาน แก้โรคกำเดา

ราก รสมงเย็น สรรพคุณ ถ่ายพิษไก่ แก้ไข้กลับชา แก้ไข้หนาวร้อน เจริญไฟธาตุ แก้ชักในเด็ก แก้ไข้พิษสำแดง แก้โรคอันเกี่ยวข้องกับธาตุ แก้เหน็บชา บำรุงธาตุทางภาคใต้บางจังหวัดใช้รากขี้เหล็กผสมกับสารส้ม หาแพลฟีหนอง

แก่น รสมง สรรพคุณแก้การโรค หนองใน แก้กษัยเล็ก แก้เหน็บชา แก้อาذاไฟพิการรักษาโรคผิวนัง เป็นยาระบาย เปลือก แก้วิตสีดา แก้

แก่นขี้เหล็ก



กระษัย แกพิชัย พิมเสມหะ ทำให้เส้นเอ็นหย่อนกระฟี้ แกรักน กะสัน กระสัน
กระส่าย

ผก สารคุณแกพิชัยใชเพอปิตตะ ใชเพอເສມหะ ເປີອກຝັກ
ແກເສັນເອັນພິກາດ່າງໄມ ແກກະຮັຍ ແກ້ວ້າ ຂັບປັສສາວະ ຂັບມຸຕົກິດ ກັດເຕາດານ
ກັດເສມහະ ກັດເມືອກັນໃນລໍາໄສ້ ດໍາເສັນເກີນໃຫ້ຍ່ອນ ທັ້ງຫຼາດໍາຍພິກກະຮັຍ
ດໍາຍພິชัย ພິມເສມහະ ບໍາຈຸນ້າດີ ດໍາຍໂຄໂທດ

ຟື້ເຫຼັກເປັນພື້ນັກຄຸນໄພຣທີ່ຫາໄດ້ດໍາຍຕາມ ຕາດສົດຫົວໜ້າແຕ່ຮ້ານ
ຂ້າວແກງ ຊຶ່ງມີແກນຟື້ເຫຼັກອູ່ ແລະ ດີວ່າ ແກນແນບໄສ່ກະທີຕາມນິຍມ
ຂອງຄົນກາຕກລາຊ່າງກ່ອນກຳໄດ້ ແລະ ແກນທີ່ໄສ່ຢ່ານາຍຕາມແນບຄົນຂອງຄົນເໜືອ
ແລະ ອືສານ ຂອບ ແກນໃຫ້ເລືອກໄດ້ຕາມຄວາມຂອບ ສ່ວນໃນສາວຸດທະນາ
ໃນການແພທຍໍແພນໄທຍຟື້ເຫຼັກເປັນຄຸນໄພຣທີ່ໃຫ້ປຽງຍາທີ່ຫຼາກຫຼາຍຂົນານ
ຮ່ວມຄົງເປັນຄຸນໄພຣໃນການສາວຸດຜົນມຸນຄຽວານ ກະຫວາງສາວຸດຜົນຄຸນອີກດ້າຍ

ที่มา : ดร.กฤษณะ ไกรสินธุ์ นิตยสารหมอยาวยานี เล่มที่ ๒๔๑ ,ฉบับเดือน พฤษภาคม ๒๕๕๒

ขอบคุณ : สมาคมแพทย์แผนไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช , อาจารย์ล่ออง ฤกษ์มงคล นายกสมадม

แพทย์แผนไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช. อาจารย์คุรา หอมอ่อน, ดร.พนรัฐชัย พลภักดี,
อาจารย์สกอด จาธุรัช, อาจารย์ประภาต จันทร์วุ่น