

ไลุ่งร้าย...ด้วยสมุนไพร

อรุณรัตน์ ทองคำ



เสียงดนตรีเรียกร้องว่า พี่ๆ อยู่ใกล้ๆ แต่อย่าเพิ่งเชื่อ...เดี๋ยวก็เจ็บแสบบินหนี คงเหลือไว้ด้วย
แต่รอยผื่นคัน แต่สำหรับเรื่องยุ่ง ยุ่ง ๆ มันไม่ใช่แค่นั้น ยุ้งยังเป็นพาหะของการเกิดโรคที่สำคัญ ได้แก่
ยุ้งกลายเป็นพาหะนำโรคไข้เลือดออก ยุ้งกันปล่องเป็นพาหะนำไข้มาลาเรีย ยุ้งร่ำคาญนำโรคไข้สมองอักเสบ ยุ้งลาย
เสือและยุ้งอีกหลายชนิดเป็นพาหะโรคเท้าช้าง ที่ยังคงเป็นปัญหาภาคใต้บ้านเรา อยู่ในเขตร้อน มีสภาพอากาศเหมาะ
แก่การแพร่กระจายพันธุ์ จึงต้องมีการควบคุมทั้งแหล่งกำเนิด และทำลายยุ้ง เพื่อป้องกันการแพร่กระจายของโรค
การป้องกันไม่ให้ยุ้งกัดเป็นอีกวิธีหนึ่งที่นิยมใช้กัน จึงมีการใช้สารเคมีที่มีฤทธิ์ไล่ยุ้ง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นสารสังเคราะห์
และเป็นอันตรายต่อมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ รวมทั้งทำลายสิ่งแวดล้อม

พืชสมุนไพรหลายชนิดที่มีคุณสมบัติในการป้องกันและกำจัดแมลงได้ ปัจจุบันจึงมีการศึกษาและใช้สาร
จากธรรมชาติในการป้องกันยุ้งกัดมากขึ้น ได้แก่ สารสกัดจากสมุนไพรที่มีกลิ่นจากน้ำมันหอม สารป้องกันยุ้งที่ได้
จากธรรมชาติมีข้อดีกว่าสารเคมีสังเคราะห์ที่ไม่สะสมเป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยเฉพาะเมื่อใช้เป็นเวลานาน
และไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมและกระทบต่อระบบนิเวศวิทยาของพืชและสัตว์ สารจากธรรมชาติจึงปลอดภัยต่อผู้ใช
นอกจากนี้ยังมีความจำเพาะกับชนิดของยุ้งด้วย

ยุ้งก็เหมือนแมลงหรือศัตรูพืชทั่วไป ไม่ชอบกลิ่นฉุน ซึ่งเจ้ากลิ่นฉุนๆ ที่ว่านี้จะพบได้ในพืชหรือสมุนไพรหลายตัว
แต่ที่อยู่กันคร่ำ หาง่าย มีอยู่หลายชนิดด้วยกัน ที่นี่ก็ยกเป็นต้นแรกๆ ก็คือตะไคร้หอม ที่นิยมกันมาก เอามาสกัด
เอาน้ำมัน ทำสเปรย์ไล่ยุ้ง ทำยากันยุ้ง น้ำมันหอมระเหยในสเปา ตัวอื่นๆ ที่เปิดหาได้ในตู้เย็นในบ้านก็เช่น กะเพรา
มะกรูด โหระพา แมงลัก พืชผักพวกนี้ ส่วนใหญ่เราจะรู้จักกันอยู่แล้ว แล้วก็หาได้ไม่ยาก มีติดบ้าน ติดครัวกันอยู่บ้าง
หรือจะไปเดินหาซื้อได้จากตลาดใกล้บ้าน ไม่สิ้นตอนยุ้งยาก ที่สำคัญไม่มีผลข้างเคียงหรือทิ้งสารตกค้างทั้งกับตัวผู้ใช้
และสิ่งแวดล้อม เพราะทุกอย่าง ได้มาจากธรรมชาติ และจะเสื่อมหายไปตามธรรมชาติ

แต่จุดอ่อนของสมุนไพรไล่ยุงพวกนี้ก็คือ เรื่องกลิ่นนี่แหละ ที่บางคนที่ไม่ปลื้มกับกลิ่นฉุนๆ ลักเท่าไร หรือสมุนไพรบางตัวกลิ่นก็จะจางหายไปเร็วมาก ต้องเปลี่ยนใหม่อยู่เรื่อยๆ เรื่องของสีที่ออกมาตอนที่เรายี ตี ทบ อาจจะเลอะเทอะ เปราะเปื้อนเสื้อผ้าอาจจะซักไม่ออก หรือบางคนใช้แล้วอาจจะไม่เห็นผลทันทีว่ายุงหายไปจากบ้าน แต่จะเห็นผลแบบค่อยเป็นค่อยไป ยุงจะลดจำนวนลงเรื่อยๆ จนหมดไป นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์ในรูปแบบของแท่งทาครีม และสเปรย์ ที่มีส่วนผสมของน้ำมันแมงลักและแมงกะแซง มีผลในการไล่ยุงลายและป้องกันยุงได้



มะกรูด

มะกรูดเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ใบหนาและมีรอยคอดตรงกลาง ดอกสีขาว ผิวของผลมะกรูดขรุขระเป็นปุ่มปมทั้งลูก น้ำในลูกมีรส เปรี้ยว มีหนามแหลมยาวตามลำต้นและกิ่ง

ส่วนที่ใช้ : ผล

วิธีใช้ : นำผิวของผลมะกรูดสดมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำมาโขลกผสมกับน้ำโดยใช้อัตราส่วน ๑ ต่อ ๑ แล้วกรองเอาแต่ส่วนที่เป็นน้ำมาใช้ หรืออาจจะใช้การนวดให้น้ำมันที่อยู่ในผิวมะกรูดออกมา หรือผิวมะกรูดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ก็จะทำให้น้ำมันระเหย ที่มีกลิ่นฉุนออกมา นำไปวางตามจุดที่ต้องการไล่ยุง



โพลเหลียง

โพลเป็นไม้ล้มลุกสูง ๐.๗-๑.๕ เมตร มีเหง้าใต้ดิน เปลือกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีเหลืองถึงเหลืองแกมเขียว ทางเหนือหรือลำต้นเทียมขึ้นเป็นกอ ซึ่งประกอบด้วยกาบหรือโคนใบหุ้มซ้อนกัน ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปขอบขนานแกมใบหอก กว้าง ๓.๕-๕.๕ เซนติเมตร ยาว ๑๘-๓๕ เซนติเมตร ดอกช่อ แทงจากเหง้าใต้ดิน กลีบดอกสีนวล ใบประดับสีม่วง ผลเป็นผลแห้งรูปกลม



ดอกโพล



ส่วนที่ใช้ : เหง้า (หัว) แก่จัด

วิธีใช้ : นำหัวโพลเหลียงสดมาโขลกผสมกับน้ำในอัตราส่วน ๑ ต่อ ๑ แล้วกรองเอาแต่ ส่วนที่เป็นน้ำมาทาผิวหนัง แต่มีข้อเสียคือทำให้ผิวหนังติดสีเหลืองล้างออกยาก



เหง้า (หัว)

สระแหน่

สระแหน่เป็นพืชเลื้อยตามพื้นดิน ลำต้นสีแดงเข้ม ใบกลมขนาด หัวแม่มือ ใบค่อนข้างหนา ริมใบหยัก โดยรอบและมีกลิ่นหอม

ส่วนที่ใช้ : ใบ

วิธีใช้ : ใช้ใบสดหลายๆ ใบหรือจะใช้ทั้งข้อที่ซื้อมาจากตลาด ขยี้ให้มูกลิ่นระเหยออกมา นำไปวางตรงจุดต่างๆ ของบ้าน กลิ่นของใบสระแหน่จะไล่ยุงแมลงไม่ให้เข้ามารบกวนได้



กระเทียม

กระเทียมเป็นพืชหัว ประกอบด้วยกลีบเล็กๆ เกาะกัน โดยมีเยื่อ บางๆ สีขาวหุ้มหัวไว้เป็นชั้นๆ ใบยาวแข็งและหนา ดอกเป็นช่อ เล็กๆ สีขาวรวมกันเป็นกระจุกอยู่ที่ปลายก้านดอก

ส่วนที่ใช้ : หัว

วิธีใช้ : นำกระเทียมเป็นหัวๆ มาบุพอแตก ให้มีน้ำมันออกมา กลิ่นจากน้ำมันก็จะระเหยออกมา จากนั้นก็เอาไปใส่ภาชนะวางไว้ได้ลม หรือหมุมต่างๆ ที่ต้องการไล่ยุง กลิ่นของกระเทียมนอกจากไล่ยุงได้แล้ว มดหรือแมลงวันก็ไม่ชอบเหมือนกัน น่าจะเหมาะกับคุณแม่บ้านตอนเตรียมอาหารมากๆ ไม่ต้องคอยเอามือปิดแมลงวันไม่ให้มาตอมอาหารที่กำลังเตรียมอยู่



กะเพรา

กะเพราเป็นไม้พุ่มเตี้ย ลำต้นและใบมีขนปกคลุม ปลายใบแหลม ที่ นิยมปลูกตามบ้านมี ๒ ชนิด คือ กะเพราขาว ใบสีเขียว และ กะเพราแดง ใบมีสีออกแดง เลือดหมู

ส่วนที่ใช้ : ใบ

วิธีใช้ : ขยี้ใบสดหลายๆ ใบวางไว้ใกล้ตัว กลิ่นน้ำมันกะเพราที่ระเหยออก มาจากใบจะช่วยไล่ยุงไม่ให้เข้ามาใกล้ หรือจะขยี้ใบสดแล้วทาถูที่ ผิวหนังโดยตรงก็ได้ แต่กลิ่นน้ำมันกะเพรานี้ระเหยหมดไปค่อนข้างเร็ว จึงควรหมั่นเปลี่ยนบ่อยครั้ง



ว่านน้ำ

ว่านน้ำเป็นพืชที่ขึ้นอยู่ตามริมหนองน้ำหรือบริเวณที่ชื้นแฉะ มีลำต้นเป็นเหง้าอยู่ใต้ดินลักษณะเป็นเส้นกลม หนา สีขาวออกม่วง เจริญงอกงามตามยาวขนานกับ ผิวดิน ใบแตกจากเหง้า ลักษณะแข็งตั้งตรง รูปร่างแบนเรียวยาวคล้ายใบดาบฝรั่ง ปลายใบแหลม ผิวใบเรียบ เห็นเส้นกลางใบชัดเจน แตกใบเรียงสลับซ้ายขวาเป็นแผง ใบค่อนข้างฉ่ำน้ำ ดอกมีสีเขียวมีขนาดเล็กออกเป็นช่อ มีจำนวนมากอัดกันแน่นเป็นแท่งรูปทรงกระบอก มีก้านช่อดอกลักษณะคล้ายใบ



ส่วนที่ใช้ : เหง้า

วิธีใช้ : หั่นเหง้าสดเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำมาโขลกผสมกับน้ำในอัตราส่วน ๑ ต่อ ๑ กรองเอาแต่ส่วนที่เป็น น้ำมาใช้ทาผิวหนัง

แมงลัก

เป็นพืชล้มลุกในสกุลกะเพรา-โหระพา ลักษณะของต้นแมงลักจะคล้ายต้นกะเพรา ต่างกันที่กลิ่น และใบจะมีสีเขียวจางกว่าใบกะเพรา มีลำต้นสูงประมาณ ๖๕ เซนติเมตร มีกลิ่นหอมทุกส่วน ใบเป็นใบเดี่ยวทรงรีหรือรูปหอกหรือรี ขอบใบเรียบ บ้างมีขอบหยักมน

ดอกออกช่ออยู่ปลายยอด ช่อดอกจะออกเรียงเป็นชั้นๆ กลีบดอกมีสีขาวออกเป็นวงรอบกัน ผลจะเป็นผลชนิดแห้ง ภายในมี ๔ ผลย่อย เรียกว่า เมล็ดแมงลัก

ใบแมงลักใช้กินสด ใส่ลัดผัก ประดับจานอาหาร ส่วนมากในประเทศไทยจะกินกับขนมจีน หรือใส่แกงเลียง และแกงต่างๆ

ส่วนที่ใช้ : ใบ

วิธีใช้ : ใช้ใบสดหลายๆ ใบ ขยี้ให้เกิดกลิ่น แล้วเอาไปวางในจุดที่ต้องการไล่ยุง หรือขยี้ใบสดทาถูที่ผิวหนัง



ตะไคร้หอม

สำหรับต้นตะไคร้หอมนั้นจัดว่าเป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้าที่มีอายุได้หลายปี มีความสูงของลำต้นประมาณ ๒ เมตร โดยมีเหง้าอยู่ใต้ดิน ลำต้นตรงลักษณะเป็นข้อๆ และแตกจากเหง้าออกเป็นกอ มีกลิ่นหอมๆ ส่วนใบนั้นจะออกเป็นใบเดี่ยวออกแบบเรียงสลับกัน รูปทรงขอบขนาน ผิวเกลี้ยง สีเขียว ปลายแหลมและห้อยลง แตกต่างจากตะไคร้บ้านตรงที่มีใบยาวและนิ่มกว่า และเนื่องจากต้นและใบนั้นมีกลิ่นฉุนมากทำให้ไม่สามารถนำมาประกอบอาหารรับประทานได้ และดอกของต้น

ตะไคร้หอมนั้นจะออกเป็นช่อมีขนาดใหญ่สีน้ำตาลอมแดง ออกดอกมาจากกลางต้น ลักษณะคล้ายกาบ โดยช่อย่อยๆ จำนวนมากของตะไคร้หอมนั้นจะมีใบประดับอยู่บริเวณโคน ๒ ใบ ปลายใบจะแหลม และผลนั้นจะเป็นผลแห้งแบบเมล็ดเดี่ยวและไม่แตก

ส่วนที่ใช้ : ต้นและใบ

วิธีใช้ : นำต้นและใบสดมาโขลกผสมกับน้ำ ใช้อัตราส่วน ๑ ต่อ ๑ แล้ว กรองเอาแต่ส่วนที่เป็นน้ำมาใช้ทาผิวหนัง หรือนำต้นสด ๔-๕ ต้นมา ทบแล้ววางไว้ใกล้ตัว กลิ่นน้ำมันตะไคร้หอมที่ระเหยออกมาจะช่วยไล่ยุงไม่ให้เข้ามาใกล้



ยูคาลิปตัส



ยูคาลิปตัสเป็นไม้ยืนต้น สูงประมาณ ๑๐-๒๕ เมตร เรือนยอดเป็นพุ่มหนาทึบ ค่อนข้างกลม ลำต้นเปลาตรง เปลือก เปลือกหุ้มลำต้น มีลักษณะเรียบเป็นมัน มีสีเทาอ่อนสีขาวและน้ำตาลแดงเป็นบางแห่ง เปลือกนอกจะแตกออกเป็นแผ่นหลุดออกจากผิวของลำต้นเมื่อแห้ง จะลอกออกได้ง่ายในขณะสด ใบ ใบเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ เป็นรูปหอกยาว ๓-๑๒ นิ้ว กว้าง ๐.๕-๐.๘ นิ้ว

ก้านใบยาว ใบสีเขียวอ่อนหนึบๆ ทั้งสองด้าน ใบห้อยลง เส้นใบมองเห็นได้ชัด ดอก ดอกออกเป็นช่อ ตามข้อต่อระหว่างกิ่งกับใบ มีก้านดอกเรียวยาว มีก้านย่อยแยกไปอีก ออกดอกเกือบตลอดปี ผล ผลมีลักษณะครึ่งวงกลม หรือรูปถ้วย ผิวนอกแข็ง เมื่ออ่อนจะมีสีเขียว และจะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเมื่อแก่ เมื่อผลแก่ปลายผลจะแยกออก

ส่วนที่ใช้ : ใบ

วิธีใช้ : ขยี้ใบสดทาถูที่ผิวหนัง หรือใช้ใบสด ๑ กำมือ ขยี้ กลั่นน้ำมันจะออกมาช่วยไล่ยุงและแมลง

ถึงแม้จะมีสมุนไพรสำหรับไล่ยุงแล้วนะค่ะ ก็ควรหมั่นดูแลไม่ให้รอบๆ บ้านหรือในบ้านเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ กำจัดแหล่งเพาะเชื้อ ตัดวงจรไม่ให้ยุงเกิดเป็นลูกน้ำ ไม่ปล่อยให้มีแอ่งน้ำ ภาชนะที่มีน้ำขังให้ยุงไข่เป็นลูกน้ำ หรือแอ่งน้ำในที่อับ มิด ที่อยู่รอบๆ บ้าน ส่วนในตัวบ้าน แจกันบนโต๊ะอาหาร โต๊ะทำงาน ในห้องพระ หมั่นเปลี่ยนน้ำ ทุกสัปดาห์ เป็นการทำลายไข่ยุงก่อนที่จะกลายเป็นตัวแล้วบินว่อนอยู่ในบ้าน ไม่ปล่อยให้ทั้งในบ้าน และรอบๆ บ้าน รกทึบ อับแสง อับลม เพราะยุงจะชอบสภาพแวดล้อมแบบนี้เป็นพิเศษ มุงลวดประตูหน้าต่างก็ต้องอยู่ในสภาพดี พร้อมใช้งาน ถ้าขาด ขาดก็ควรซ่อมแซมให้เรียบร้อย ภาชนะเก็บน้ำก็ต้องมีฝาปิดมิดชิดป้องกันยุงวางไข่ในน้ำ หรือถ้าหาฝาปิดไม่ได้จริงๆ ก็อาจจะใช้ตัวช่วยกำจัดไข่ยุง เช่น การเลี้ยงปลาหางนกยูง หรือใส่ทรายกำจัดลูกน้ำ และฟิกลินีสัย ปิดประตูทุกครั้งที่เปิดออกมา ป้องกันไม่ให้ยุงเข้าไปในบ้านได้

ขอขอบคุณ

สมาคมแพทย์แผนไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช (วัดโคกธาดู) อาจารย์อุรา หอมอ่อน, อาจารย์สอด จารุชัย, ดร.พนรัญชน์ พลภักดี

อาจารย์ละออง ฤกษ์มงคล นายกสมาคมแพทย์แผนไทย จังหวัดนครศรีธรรมราช