

กศน.ห่วงใย ร่วมต้านภัยโควิด-๑๙ กิจกรรมล้านเมล็ดพันธุ์สู้ภัยโควิด โครงการสวนผักสมุนไพรด้านภัยโควิด-๑๙ สำนักงาน กศน.จังหวัด

สตูล

ไพล



อ้างอิง : <https://medthai.com/ไพล>

๑. ข้อมูลทั่วไป

ไพล หรือ ว่านไพล

ชื่อสามัญ Phlai, Cassumunar ginger, Bengal root

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Zingiber montanum* (J.Koenig) Link ex A.Dietr. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Zingiber cassumunar* Roxb., *Zingiber purpureum* Roscoe) จัดอยู่ในวงศ์ขิง (ZINGIBERACEAE)

ชื่ออื่น : ปูขมิ้น มั่นสะล่าง (ฉาน-แม่ฮ่องสอน), ว่านไฟ ไพลเหลือง (ภาคกลาง), ปูเลย ปูลอย (ภาคเหนือ), ว่านปอบ (ภาคอีสาน)

“ไพล หรือว่านไพล” เป็นพืชล้มลุกที่มีเหง้าอยู่ใต้ดิน ลำต้นขึ้นเป็นกอ ออกดอกช่อสีนวลกับใบประดับสีออกม่วงแดง ทุกส่วนสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ทั้งหมด ส่วนดอกมีสรรพคุณช่วยขับโลหิตและกระจายเลือดเสีย ส่วนลำต้นช่วยเรื่องปรับสมดุล ใบช่วยแก้ปวดเมื่อยหรือมีไข้ และรากช่วยบรรเทาอาการเลือดกำเดาไหลได้ แต่ส่วนที่สำคัญและมีคุณค่ามากที่สุดคือส่วนเหง้าที่แก่จัดได้ที่แล้ว มีสรรพคุณและสารสำคัญหลากหลายจนได้จัดเป็นหนึ่งในเครื่องยาสมุนไพรพื้นฐานที่ได้รับความสนใจ ตลอดจนมีงานวิจัยรองรับมากมายอีกด้วย

อ้างอิง : <https://amprohealth.com/herb/zingiber-cassumunar/>

๒. สารสำคัญ

ไพล เป็นพืชสมุนไพรในกลุ่มเดียวกับขมิ้น สรรพคุณของไพลจึงมีสารสีเหลืองที่เรียกว่าเคอร์คูมิน (Curcumin) เหมือนกัน แต่จะต่างกันในเรื่องรสชาติ เพราะเคอร์คูมินก็ยังแยกย่อยออกไปอีกหลายชนิด นั่นทำให้สรรพคุณในการรักษาโรคของสมุนไพรทั้งสองไม่เหมือนกันซะทีเดียว และก็ไม่สามารถใช้แทนกันได้ ไม่ว่าจะปรุงร่าหน้าตาจะคล้ายคลึงกันมากขนาดไหนก็ตาม ตัวอย่างของสารเคอร์คูมินที่พบในไพล ได้แก่

cassumunin A-C อนุพันธ์ แนฟโทควิโนน (naphthoquinone derivatives) อนุพันธ์บิวทานอยด์ (butanoid derivatives) เป็นต้น สารที่พบอีกกลุ่มหนึ่งก็คือสารกลุ่มฟีนิลบิวทานอยด์ ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยลดการอักเสบได้ อย่างเช่น butadiene (DMPBD) นอกจากนี้ก็มีส่วนของน้ำมันระเหยมากกว่าร้อยละ ๘๐ สารเคมีสำคัญที่อยู่ในน้ำมันหอมระเหยก็จะเป็นกลุ่มของมอโนเทอร์พีน (monoterpene) เช่น แอลฟา-ไพเนน ซาบีนิน แอลฟา-เทอร์พีนีน แกมมา-เทอร์พีนีน และเทอร์พีน- ๔-ออล

อ้างอิง : <https://amprohealth.com/herb/zingiber-cassumunar/>

๓. การใช้ประโยชน์

ตำรายาไทย

- **เหง้า** ขับโลหิตร้ายทั้งหลายให้ตกเสีย ขับระดูสตรี แก้ฟกช้ำ เคล็ดบวม ขับลมในลำไส้ ขับระดู ไส้แมลง แก้จุกเสียด รักษาโรคเหน็บชา แก้ปวดท้อง บิดเป็นมูกเลือด ช่วยสมานแผล สมานลำไส้ แก้ลำไส้อักเสบ แก้มูกติกระดูขาว ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ปวดท้อง แก้ท้องผูก แก้อาเจียน แก้ปวดฟัน เป็นยารักษาหืด แก้เคล็ดขัดยอก ข้อเท้าแพลง แก้โรคผิวหนัง แก้ฝี ทาเคลือบแผลป้องกันการติดเชื้อ ดูดหนอง สมานแผล แก้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นยาชาเฉพาะที่ ใช้ป้องกันเล็บถอด และใช้ต้มน้ำอาบหลังคลอด รักษาอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำ ลดอาการอักเสบ บวม เส้นตึง เมื่อยขบ เหน็บชา และลดอาการปวด มีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่ สมานแผล หรือต้มน้ำสมุนไพรอาบ เป็นส่วนประกอบในยาประคบ ภูวดตัว บำรุงผิวพรรณ

- **ราก** แก้โรคอันบังเกิดแต่โลหิตอันออกทางปากและจมูก ขับโลหิต แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้ปวดท้อง ช่วยทำให้ประจำเดือนมาปกติ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ท้องผูก แก้โรคผิวหนัง แก้เคล็ดขัดยอก

บัญชียาจากสมุนไพร

ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ตามประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ปรากฏการใช้เหง้าโพล ในยารักษาอาการทางระบบทางเดินอาหาร ตำรับ “ยาประสะกานพลู” มีส่วนประกอบของโพลร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดท้อง จุกเสียด แน่นเฟ้อจากอาหารไม่ย่อย เนื่องจากธาตุไม่ปกติ และยารักษาอาการทางสูติศาสตร์-นรีเวชวิทยา ปรากฏตำรับ “ยาประสะโพล” มีโพลเป็นส่วนประกอบหลักร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ ใช้ในสตรีที่ระดูมาไม่สม่ำเสมอ หรือมาน้อยกว่าปกติ และขับน้ำคาวปลาในสตรีหลังคลอดบุตร ตำรับ “ยาแก้ลมอัมพฤกษ์” มีส่วนประกอบของโพลร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดตามเส้นเอ็นกล้ามเนื้อ มือ เท้า ตึงหรือชา ตำรับ “ยาผสมเถาวัลย์เปรียง” มีส่วนประกอบของโพลร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ตำรับ “ยาเลือดงาม” มีส่วนประกอบของเหง้าโพลร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดประจำเดือน ช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ แก้มูกติ

อ้างอิง : <http://www.thaicrudedrug.com/main.php?action=viewpage&pid=๙๖>

๔. การปลูกโพล

โพลสามารถปลูกหรือขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ด แง่หรือเหง้า ซึ่งเป็นส่วนของลำต้นใต้ดิน โดยทั่วไปจะใช้ส่วนของเหง้าเป็นท่อนพันธุ์ในการปลูก โพลชอบดินร่วนซุย ไม่ชอบน้ำขังหรือดินที่มีการระบายน้ำไม่ดีเนื่องจากจะเน่าเสีย โดยเฉพาะดินที่มีสภาพเป็นกรด เมื่อมีฝนชุกหรือความชื้นในดินสูงจะทำให้เกิด

โรคเง่งเนา สามารถปลูกกลางแจ้งจนถึงมีแสงแดดพอควร ส่วนต้นเหนือดินมักจะยุบหรือแห้งเมื่อเข้าฤดูแล้ง ส่วนใหญ่จะเก็บเหง้าแก่เมื่ออายุ ๒-๓ ปี หลังปลูก

อ้างอิง : <https://www.disthai.com/๑๖๔๘๘๓๐๗/ไฟล์>