

เรื่อง จักรนารายณ์



รายละเอียด

จักรนารายณ์ ชื่อสามัญ Purple passion vine, Purple velvel plant

จักรนารายณ์ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Gynura divaricata* (L.) DC. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Gynura ovalis* DC.^[1], *Gynura auriculata* Cass.^[11]) จัดอยู่ในวงศ์ทานตะวัน (ASTERACEAE หรือ COMPOSITAE)

หมายเหตุ : บางข้อมูลระบุว่า เป็นชนิดที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Gynura procumbens* (Lour.) Merr. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Gynura sarmentosa* (Blume) DC.)

สมุนไพرجักรนารายณ์ มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า แปะดำปึง, แปะดำปึง (ไทลื้อ), แปะดั่งปึง, แปะดั่งปึง, แปะดั่งปุง, ผักพันปี, กิมกอยมอเช่า, จินฉี่เหมาเยี้ย, ว่านกอบ ไบเบก (คนเมือง), ชั่วจ่อ (ม้ง), เขียดอเอี้ยะ ฐู่ปุ๋ยไฉ่ (จีน), ไปดงเฟิง ไปเปี้ยชันชิ (จีนกลาง), จักรนารายณ์ (ไทย) เป็นต้น

ลักษณะของจักรนารายณ์

ต้นจักรนารายณ์ หรือ **ต้นแปะตำปึง** มีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมในประเทศจีน^[7] โดยจัดเป็นพรรณไม้ล้มลุก มีอายุได้หลายปี มีความสูงของต้นประมาณ 30-50 เซนติเมตร ลำต้นและกิ่งก้านเป็นทรงกลมโตประมาณเท่านิ้วก้อย และเป็นสีม่วงแดง ทั้งต้นมีขนขึ้นปกคลุม รากอยู่ใต้ดินเป็นหัวเหง้าและแตกเป็นรากฝอย ขยายพันธุ์ด้วยการตัดกิ่งปักชำ พืชชนิดนี้ไม่ชอบอยู่ในที่ร่มมากนัก ชอบแสงแดดพอสมควร เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วน ชอบน้ำ แต่อย่าให้มีที่รองน้ำที่กั้นกระถาง เพราะรากจะเน่าได้

ใบจักรนารายณ์ หรือ **ใบแปะตำปึง** ใบจะอยู่กับลำต้นที่แทงขึ้นจากราก ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ ลักษณะของใบเป็นรูปไข่มน ปลายใบแหลม ส่วนขอบใบหยัก ใบมีความยาวประมาณ 9-15 เซนติเมตรและกว้างประมาณ 8 เซนติเมตร แผ่นใบหนาและนุ่มคล้ายกำมะหยี่ หลังใบเป็นสีเขียวส่วนท้องใบเป็นสีเขียวอ่อนหรือสีม่วงแดงหรือสีขาวออกหม่น ๆ มีก้านใบสั้น^{[1],[2]} และมีข้อมูลระบุว่าจักรนารายณ์มีอยู่ด้วยกัน 2 ชนิด คือ ชนิดใบกลมและชนิดใบยาว โดยชนิดใบกลม จะเรียกว่า "**แปะตำปึง**" ลักษณะของใบหนา มีขนหนานุ่มคล้ายกำมะหยี่ทั้งสองด้าน ใบเป็นสีเขียวอ่อน เส้นใบด้านหลังลึกเช่นเดียวกับเส้นกลางใบ แต่ด้านท้องใบกลับนูน ชนิดนี้กิ่งก้านเป็นสีเขียวปนสีแดง เปราะและหักง่าย ส่วนอีกชนิดคือชนิดใบยาว จะเรียกว่า "จีนฉีหมาเยี้ย" ชนิดนี้ลักษณะของใบจะค่อนข้างยาวและแหลมกว่า ผิวใบค่อนข้างเรียบ มีขนน้อย

ดอกจักรนารายณ์ ออกดอกเป็นช่อบริเวณปลายยอดลำต้น ในช่อหนึ่งจะมีดอกหลายดอก กลีบดอกมีลักษณะเป็นเส้นฝอยกลมจำนวนมาก มีสีเหลืองสดคล้ายดอกดาวเรือง แต่จะมีขนาดเล็กกว่าดอกดาวเรือง และมีสีเหลือง โดยยาวได้ประมาณ 1-1.5 เซนติเมตร ดอกมีเกสรเพศผู้จำนวน 5 ก้านอยู่ในกลีบดอก ส่วนเกสรเพศเมียเป็นเส้นยึดดอกมาภายนอกและมีผลติดอยู่ในดอก

ผลจักรนารายณ์ ผลสุกเป็นสีน้ำตาล

สรรพคุณของจักรนารายณ์

1. ยอดอ่อนใช้เป็นส่วนผสมในการต้มไก่กระดูกดำ ใช้รับประทานเป็นยาบำรุงร่างกาย (ยอดอ่อน)
2. ราก ก้าน และใบ มีรสหวานชุ่ม เค็มและเผ็ดเล็กน้อย ใช้เป็นยาเย็นมีพิษเล็กน้อย ออกฤทธิ์ต่อปอด ตับ และม้าม มีสรรพคุณช่วยทำให้เลือดเย็น ช่วยกระจายโลหิต แก้เส้นเลือดอุดตันและแก้อาการตกเลือด (ราก, ก้าน, ใบ)
3. ช่วยฟอกโลหิต ทำให้ระบบโลหิตและน้ำเหลืองดีขึ้น (ใบ)
4. ช่วยล้างพิษภายในออกทางอุจจาระ ปัสสาวะ และทางตา (ใบ)
5. ใช้รักษาโรคเบาหวาน ด้วยการรับประทานใบสดก่อนอาหารประมาณ 2-5 ใบในช่วงตีห้าถึงเจ็ดโมงเช้า (จะได้ผลดีเพราะเป็นช่วงที่ลำไส้เริ่มทำงาน) และให้รับประทานอีกครั้งในช่วงหลังอาหารเย็นประมาณ 2-3 ชั่วโมง หรือใช้กินก่อนนอนทุกวัน โดยให้ทำเช่นนี้ติดต่อกัน 1 สัปดาห์ แล้วหยุดดูอาการอีก 2-3 วัน แล้วจึง

รับประทานต่อเพื่อให้ระดับน้ำตาลในเลือดไม่ลดลงเร็วเกินไป (ปริมาณการใช้ของแต่ละคนอาจไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับน้ำหนักตัวของผู้รับประทานและขนาดของใบที่ใช้ สำหรับผู้ที่เริ่มรับประทานให้ทดลองรับประทานแต่น้อย ๆ ก่อนแล้วค่อย ๆ ดูอาการ และควรรับประทานแบบระมัดระวัง เพราะยังไม่มีผลการวิจัยรองรับอย่างเป็นทางการ นอกจากนี้ยังมีข้อมูลระบุว่าจักรนารายณ์ใบยาวจะลดระดับน้ำตาลในเลือดได้มากกว่าชนิดใบกลม)

6. ใบใช้รับประทานสดร่วมกับลาบ ช่วยแก้โรคความดันโลหิตสูง (ใบ)
7. ช่วยทำให้ระบบหายใจดีขึ้น ไม่เหนื่อยไม่หอบ (ใบ)
8. ช่วยแก้อาการร้อนใน (ใบ)
9. ใช้เป็นยาขับพิษร้อนถอนพิษไข้ (ราก, ก้าน, ใบ)
10. ช่วยแก้อาการไอเป็นเลือด (ราก, ก้าน, ใบ)
11. ช่วยรักษาโรคตา ตาต้อ ตาอักเสบ ตามัว ด้วยการใช้ใบสดล้างให้สะอาด นำมาบด ขยี้ หรือโขลกให้แหลก ในครกสะอาด แล้วนำมาพอกตาข้างที่มีอาการประมาณ 30 นาที (เข้าใจว่าพอกตรงเปลือกตา) แล้วล้างออกด้วยน้ำ โดยให้พอกทั้งเช้าและเย็น อาการของตาจะดีขึ้น ดวงตาจะสว่างขึ้น โดยสมุนไพรรักษานารายณ์ที่ปลูกเองไม่ควรใช้ยาฆ่าแมลง หรือถ้ามีการใช้ปุ๋ยก็ควรทิ้งไว้อย่างน้อย 1 สัปดาห์ก่อนเก็บใบใช้ในการพอกตา (ใบ)
12. ช่วยแก้อาการปวดเหงือก ปวดฟัน ปากเป็นแผล หรือลำคออักเสบ ให้รับประทานใบสดเป็นยาในช่วงกลางคืนหลังการแปรงฟัน โดยค่อย ๆ รับประทานใบยา เคี้ยวและอมทิ้งไว้สักกระยะหนึ่งแล้วค่อยกลืนลงไป เมื่อตื่นมาตอนเช้าอาการปวดจะหายไป อีกทั้งยังช่วยให้ขับถ่ายได้โล่งสบายยิ่งขึ้นอีกด้วย (ใบ)
13. ใช้รักษาหลอดลมอักเสบ วัณโรคในปอด (ราก, ก้าน, ใบ)
14. ใช้แก้อาการไอ คออักเสบ ด้วยการใช้ใบและก้านประมาณ 10 กรัม ใส่ไข่และน้ำตาลเล็กน้อย รับประทาน (ใบและก้าน)
15. ใบอ่อนและยอดอ่อน รับประทานเป็นประจำ จะช่วยรักษาหรือป้องกันการเกิดโรคมะเร็งเต้านมและมะเร็งมดลูกได้ (ใบอ่อน, ยอดอ่อน)
16. ช่วยขับลมที่แน่นภายในช่องท้อง ด้วยการใช้ใบสดนำมารับประทานในขณะที่มีอาการ (ใบ)
17. ช่วยรักษาโรคกระเพาะหรือมีอาการปวดท้อง ก็ให้ใช้ใบนำมากินเดี๋ยวนั้น สักพักอาการปวดก็จะหายไป (ใบ)
18. ใช้รักษาริดสีดวงทวารหนัก ด้วยการใช้ใบสดนำมาตำให้ได้พอเหมาะ แล้วนำมายัดใส่ทวารหนัก จะทำให้แผลและริดสีดวงหายเร็วขึ้น ดั่งที่โผล่ออกมาจะยุบ และเลือดที่ออกก็จะหยุด (ใบ)
19. ช่วยรักษาโรคเริม (ใบ)

20. ช่วยแก้งูสวัด ด้วยการนำใบมาตำกับน้ำตาลทรายแดง เพื่อให้จับตัวกันเป็นก้อน ๆ และไม่หลุดได้ง่าย แล้วนำมาพอกตรงรอยแผลทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที หรือจะนำใบมาคั้นเอาแต่น้ำใช้ทาสด ๆ หรือใช้ตำพอกเลยก็ได้ (ใบ)
21. ใช้เป็นยาใส่แผลสดเพื่อห้ามเลือด (ราก, ก้าน, ใบ)
22. ช่วยรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก (ราก, ก้าน, ใบ)
23. ช่วยสมานบาดแผล รักษาแผลภายนอกได้ (เข้าใจว่าเป็นส่วนของใบ)
24. ใบนำมาขยี้ทาขโลมให้ทั่วบริเวณที่มีอาการคัน จะช่วยแก้ผดผื่นคัน บรรเทาอาการคันได้ (ใบ)
25. ช่วยแก้ฝีบวม ฝีร้อน ฝีภายนอก แก้อาการปวดฝี ด้วยการใช้ใบสดนำมาตำให้แหลกแล้วนำมาพอกบริเวณที่เป็น หรือจะใช้ใบสดนำมาตำผสมกับเหล้าแล้วนำมาใช้พอกก็ได้เช่นกัน (ใบสด)
26. ช่วยบรรเทาอาการอักเสบเนื่องจากเริ่มและงูสวัด (ไม่ระบุส่วนที่ใช้ แต่เข้าใจว่าเป็นส่วนของใบ)
27. ใบสดนำมาตำให้แหลกผสมกับสุราขาว ใช้สำลีชุบให้เปียกแล้วนำไปปิดบริเวณที่มีอาการปวดหรืออักเสบ แก้อาการหัวล้ามะลอก หรือใช้พอกแก้พิษอักเสบทุกชนิด พิษหัวล้ามะลอก แก้พิษตะขาบ พิษจากแมลงป่อง พิษจากแมลงสัตว์กัดต่อย โดยยาเมื่อพอกแล้วจะรู้สึกเย็นสบาย และให้พอกประมาณวันละ 2-3 ครั้ง จะเป็นยาดับพิษและดูดถอนพิษได้ดี (ใบสด)
28. ช่วยแก้อาการฟกช้ำบวม ด้วยการใช้ใบสดนำมาตำ แล้วนำมาผสมกับเหล้า คั่วให้ร้อน แล้วนำมาใช้เป็นยาพอก หรือจะใช้ใบสดนำมาตำผสมกับเหล้าแล้วนำมาใช้พอกเลยก็ได้ (ใบสด)
29. หากเป็นมะเร็งให้ใช้ใบนำมารับประทานเป็นผักทุกวัน เช่น การนำมาจิ้มกับน้ำพริก และให้กินก่อนนอนอีก 5-7 ใบ ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 6 เดือน จะช่วยทำให้มะเร็งมีขนาดเล็กลง (ใบ)
30. มีข้อมูลระบุว่าสมุนไพรจักรนารายณ์เป็นสมุนไพรครอบจักรวาล เพราะรักษาได้หลายโรคหลายอาการ โดยมีผู้รับรองว่าโรคที่ใช้สมุนไพรชนิดนี้รักษาหายมาแล้ว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง ไชมันโนเลือดสูง โรคโลหิตจาง ช่วยพอกโลหิต ช่วยล้างสารพิษในร่างกาย ไทรอยด์ โรคมะเร็งทุกชนิด โรคหัวใจ โรคภูมิแพ้ หอบหืด ตาเป็นต้อ ตาอักเสบ หรือโรคตาต่าง ๆ แก้อาการปวดเหงือก ปวดฟัน ช่วยขับลม โรคกระเพาะอาหาร ขับนิ่ว ริดสีดวงทวารหนัก อาการปวดประจำเดือนของสตรี เนื่องจากต่าง ๆ ในใบ ใบสด แผลสะเก็ดเงิน แผลอักเสบ แผลฝีหนองทั่วไป โรคผิวหนังทั่วไป เกาต์ อาการปวดเส้นปวดหลัง ช่วยทำให้กินได้นอนหลับ และสำหรับคนทั่วไปหรือผู้ที่เป็นโรคเอดส์รับประทานแล้วจะมีสุขภาพแข็งแรงมากขึ้น (ใบ)

วิธีใช้สมุนไพรจักรนารายณ์

- ใช้ภายใน ถ้าเป็นยาแห้งให้ใช้ประมาณ 5-10 ใบ นำมาต้มกับน้ำรับประทานหรือใช้ร่วมกับตัวยาอื่น ๆ ใน

ตำรับยา หรือถ้าเป็นยาแห้งให้นำมาบดเป็นผง หรือนำไปดองกับเหล้าโรงใช้รับประทานเป็นยาก็ได้^[1] หากเป็นใบสดให้นำมาล้างให้สะอาด ชับน้ำให้แห้ง แล้วนำมาเคี้ยวกินสด ๆ หรือนำไปใช้ประกอบอาหารรับประทาน หรือจะนำมาผึ่งให้แห้งแล้วนำมาบดหรือตำคั้นเอาแต่น้ำไปนั่งจิบจนสุก ปล่อยให้เย็นเก็บใส่ขวด ใส่ตู้เย็นไว้จะเก็บได้นาน แต่ที่ได้ผลดีที่สุดคือให้กินใบสดประมาณ 3-5 ใบก่อนเข้านอน

- ใช้ภายนอก ให้ใช้ใบสดนำมาตำแล้วพอกบริเวณที่เป็น โดยให้เลือกใบสดนำมาล้างให้สะอาด
- ในวงศ์จักรนารายณ์ ยังมีสายพันธุ์อีกหลายชนิด เช่น *Gynura ovalis* DC. และ *Gynura Sarmentora* DC. แต่ชาวบ้านได้นำมาใช้ทดแทนกัน

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของจักรนารายณ์

- มีการศึกษาด้านพฤกษเคมีและคุณสมบัติทางชีวภาพ พบว่าสารสกัดเอทานอลมีคุณสมบัติในการต้านไวรัสเฮอร์ปีส์ (Herpes) ซึ่งเป็นไวรัสที่ทำให้เกิดโรคเริม โดยสารที่แสดงฤทธิ์ต้านไวรัสชนิดนี้คือสารผสมของกรดคาฟิอยควินิก (3, 5- และ 4, 5-di-O-caffeoyl quinic acids) และจากการศึกษาร่วมกับการศึกษาในสัตว์ทดลองก็ไม่พบว่าสมุนไพวจักรนารายณ์มีพิษแต่อย่างใด อีกทั้งยังมีศักยภาพเป็นยาทาภายนอกที่ช่วยบรรเทาอาการอักเสบหรือระคายเคืองที่ผิวหนังซึ่งเกิดจากการแพ้ แผลงสัตว์กัดต่อย และโรคเริม
- สมุนไพรจักรนารายณ์ยังมีฤทธิ์ต้านไวรัสเริมในหลอดทดลอง ซึ่งสารกลุ่มที่แสดงฤทธิ์ดังกล่าว ได้แก่ กลุ่ม 1, 2-bis-dodecanoyl-3-alpha-D-glucopyranosyl-sn-glycerol, dicaffeoyl quinic acids, sitosteryl- และ stigmasteryl glucosides จึงได้มีการทดลองใช้เจลต้านอักเสบที่มีสารสกัดจากจักรนารายณ์เป็นตัวยานในผู้ป่วยที่เป็นเริมที่ริมฝีปาก โดยพบว่าปริมาณไวรัสมีแนวโน้มลดลงเมื่อเทียบกับยาหลอก
- มีการศึกษาในหลอดทดลองและในหนูทดลองระบุว่า จักรนารายณ์สามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ แต่ยังไม่ได้มีการศึกษาในคน
- งานวิจัยสมุนไพวจักรนารายณ์ได้ดำเนินการมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1995 โดยพบว่า สารสกัดแอลกอฮอล์จากส่วนเหนือดินของจักรนารายณ์มีคุณสมบัติด้านการอักเสบในสัตว์ทดลอง และยังพบสารกลุ่มฟลาโวนอยด์หลายชนิด ได้แก่ Kaempferol ในรูปอิสระและไกลโคไซด์, Quercetin ในรูปอิสระและไกลโคไซด์ โดยฟลาโวนอยด์เป็นสารที่อาจแสดงฤทธิ์ต้านอักเสบ จึงได้มีการทดลองใช้เจลต้านอักเสบที่มีสารสกัดจากจักรนารายณ์ 2.5% เป็นตัวยานในผู้ป่วยโรคมะเร็งที่เข้ารับเคมีบำบัด ซึ่งมักจะมีอาการเยื่อช่องปากอักเสบ โดยพบว่าสามารถช่วยป้องกันและลดความรุนแรงของอาการได้อย่างมีนัยสำคัญ

ประโยชน์ของต้นจักรนารายณ์

ใบสดสามารถนำมาใช้รับประทานเป็นผักสดหรือนำมาลวกจิ้มกับน้ำพริก หรือใช้ประกอบอาหารได้ เช่น ทำแกงจืด ผัดน้ำมัน ผัดเต้าเจี้ยว หรือใช้เป็นเครื่องเคียงกับขนมจีน ลาบ แหนม ส้มตำ หรือสลัดผัก เป็นต้น

ข้อควรระวังในการใช้สมุนไพรจักรนารายณ์

สำหรับผู้ที่ธาตุไฟอ่อน ร่างกายอ่อนแอและมีไข้ ไม่ควรรับประทานสมุนไพรชนิดนี้

อาหารที่แสดงกับสมุนไพรจักรนารายณ์ ได้แก่ เนื้อ กุ้ง ปลา ปลาหมึก ปลาร้า หูฉลาม ข้าวเหนียว กะปิ หน่อไม้ แดงกวา เผือก หัวผักกาด สาเก ของดอง ชาหรือกาแฟ แอลกอฮอล์ เป็นต้น จึงไม่ควรรับประทานร่วมกัน แต่หากจำเป็นต้องรับประทาน ก็ให้รับประทานสมุนไพรจักรนารายณ์ก่อนหรือหลังประมาณ 2 ชั่วโมง

คำสำคัญ : จักรนารายณ์

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-05-25

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1592&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology