



## เรื่อง รางจืด



### รายละเอียด

ชื่อวิทยาศาสตร์ THunbergia laurifolia Linn

ชื่อวงศ์ THUNBERGIACEAE

ชื่ออื่น ๆ กำลังช้างเผือก ยาเขียว เครือเถาเขียว ขอบชะนาง ดูเหว่า บึงกะละ ย้าแยะ หนามแน่

### ลักษณะทั่วไป

\_\_\_\_\_ เป็นไม้เลื้อยหรือไม้เถาที่มีเนื้อแข็ง ลำต้นหรือเถานั้นจะกลมเป็นปล้อง มีสีเขียวสดหรือสีเขียวเข้ม ลำต้นไม่มีขนและไม่มีมือจับเหมือนกับตำลึง และมะระ แต่อาศัยลำต้นในการพันรัดขึ้นไป รางจืดเป็นพืชในเขตร้อนและเขตอบอุ่นของทวีปเอเชีย จึงสามารถขึ้นได้ทั่วไปตามป่าดิบชื้นของประเทศไทยทั่วทุกภาค เจริญเติบโตได้เร็วมาก และขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เถาในการปักชำ

**ใบรางจืด** เป็นใบเดี่ยวออกตรงข้ามกัน ลักษณะของใบคล้ายรูปหัวใจหรือรูปใบขอบขนานหรือเป็นรูปไข่



โคนใบมนกว้าง ปลายใบเรียวแหลม ใบกว้างประมาณ 4-7 เซนติเมตร และยาวประมาณ 8-14 เซนติเมตร มีเส้น อยู่ 3 เส้นออกจากโคนใบ

**ดอกทรงจืด** ลักษณะของดอกออกเป็นช่อห้อยลงมาตามชอกใบ ช่อละ 3-4 ดอก ดอกมีสีม่วงอมฟ้า มีใบประดับสีเขียวประแดง มีกลีบเลี้ยงรูปจาน ดอกเป็นรูปแตรสั้น โคนกลีบดอกมีสีเหลืองอ่อน โคนดอกเป็นหลอด กววยาวประมาณ 1 เซนติเมตร เชื่อมติดกันเป็นหลอด และมักมีน้ำหวานบรรจุอยู่ภายในหลอด กลีบดอกมี ปลายแยกเป็น 5 กลีบ มีเกสรตัวผู้ 4 อัน

**ผลรางจืด** ลักษณะเป็นฝักกลม ปลายเป็นจะงอย เมื่อแก่จะแตกออกเป็น 2 ซีก

**สมุนไพรรางจืด** “ราชาแห่งการถอนพิษ” เป็นสมุนไพรที่กระทรวงสาธารณสุขรณรงค์ให้เกษตรกรหรือบุคคลทั่วไปเลือกใช้เพื่อใช้แก้พิษต่าง ๆ เช่น พิษจากยาฆ่าแมลง ยาเบื่อ สารตะกั่ว ฯลฯ ยิ่งเมื่ออยู่ในสถานที่ห่างไกลจากโรงพยาบาล การจะนำส่งแพทย์เพื่อรับการรักษาอาจจะต้องใช้เวลานาน จนอาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ แต่ถ้ามีต้นรางจืดปลูกอยู่แถวบ้าน เราก็สามารถใช้ใบรางจืดที่ไม่แก่หรืออ่อนมากเกินไป หรือใช้รากที่มีอายุเกิน 1 ปีขึ้นไป ในขนาดปริมาณเท่านี้ใช้มาใช้เพื่อรักษาบรรเทาอาการของพิษเฉพาะหน้าไปก่อน ก่อนที่จะนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล โดยส่วนที่นำมาใช้เป็นยานั้นก็ได้แก่ ใบ ราก และเถาสด

ในปัจจุบันผู้คนได้รับสารพิษตกค้างอยู่ในร่างกายเพิ่มขึ้นสูงสุดถึง 45% โดยสารพิษเหล่านี้ร่างกายต่างก็ไม่ต้องการ เพราะเมื่อเกิดการสะสมเข้าไปในร่างกายในปริมาณมากและต่อเนื่อง ก็อาจจะทำให้เป็นโรคต่าง ๆ ขึ้นมาได้ในอนาคต อย่างเช่น โรคมะเร็ง ซึ่งแน่นอนว่าอัตราการเกิดโรคของคนในยุคปัจจุบันนี้ก็เพิ่มมากขึ้นทุก ๆ วัน โดยเฉพาะคนที่อาศัยอยู่ในเมืองด้วยแล้วยิ่งน่าเป็นห่วง ซึ่งสมุนไพรรางจืดนี้อาจจะเป็นตัวเลือกที่ดีที่สุดสำหรับคุณ ในการช่วยขับสารพิษต่าง ๆ ออกจากร่างกาย เพื่อช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคได้ในอนาคตนั่นเอง

## สรรพคุณของรางจืด

1. รากและเถาของรางจืดสามารถรับประทานเป็นยาแก้ร้อนใน (ราก, เถา)
2. รางจืดมีสรรพคุณช่วยแก้อาการกระหายน้ำ (ราก, เถา)
3. ใบและรากของรางจืดมีสรรพคุณใช้ปรุงเป็นยาถอนพิษไข้ได้ (ใบ, ราก)
4. ใบรางจืดมีสรรพคุณใช้เป็นยาพอกบาดแผล (ใบ, ราก)
5. ช่วยรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก (ใบ, ราก)
6. ว่างรางจืดมีสรรพคุณช่วยบรรเทาอาการผื่นแพ้ต่าง ๆ (ใบ, ราก)
7. ช่วยทำลายพิษจากยาฆ่าแมลง ยาฆ่าหญ้า ซึ่งจัดเป็นสารพิษที่ร้ายกาจที่สุดชนิดหนึ่ง เพราะในปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ก็สามารถทำให้คนเสียชีวิตได้เลย เพราะสารพิษชนิดนี้จะไปทำให้เกิดการสร้างออกซิเจนที่ไม่เสถียรขึ้นมา ซึ่งออกซิเจนเหล่านี้จะไปทำลายเยื่อหุ้มเซลล์และทำให้เซลล์ตาย โดยสารพิษพาราควอตนั้นจะอันตรายที่สุด เพราะจะไปทำให้เนื้อเยื่อในปอดถูกทำลายจนไม่สามารถแลกเปลี่ยนออกซิเจนได้และเสียชีวิตในที่สุด ซึ่งจาก



รายงานของโรงพยาบาลศิริราชพบว่าผู้ที่ได้รับสารพิษพาราควอตจะเสียชีวิตทุกราย (อันตรายการเสียชีวิตประมาณ 80%) ซึ่งแน่นอนว่ารังจืดสามารถช่วยลดอัตราการเสียชีวิตลงได้ แต่ต้องรักษาด้วยวิธีการอื่น ๆ ร่วมด้วย ส่วนงานศึกษาวิจัยของอาจารย์พาณิชย์ เตชะเสน และคณะ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่าการใช้น้ำคั้นจากใบรางจืดป้อนให้หนูทดลองที่กินยาฆ่าแมลง “โพลีดอล” พบว่ามันสามารถช่วยแก้พิษได้ โดยช่วยลดอัตราการตายลงเยอะมากจาก 56% เหลือเพียง 5% เท่านั้น และจากงานวิจัยของคุณสุชาสินี คงกระพันธ์ ที่ได้ทำการทดลองใช้สารสกัดแห้งจากใบรางจืดป้อนให้หนูทดลองที่รับยาฆ่าแมลงในกลุ่มออร์แกนโนฟอสเฟตที่มีชื่อว่า “มาลาไรออน” พบว่ามันสามารถช่วยชีวิตหนูทดลองได้มากถึง 30% (ใบ, ราก)

8. ช่วยแก้พิษจากสัตว์ที่เป็นพิษและพืชที่เป็นพิษ เช่น แก้วพิษจากแมงดาทะเล ปลาปักเป้า ซึ่งเป็นพิษที่อาจทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้โดยง่ายหากได้รับในปริมาณมาก ๆ โดยสารพิษที่ว่าเป็นคือ เทโทรโดท็อกซิน (Tetrodotoxin) ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีสารแก้พิษนี้โดยเฉพาะ การรักษาต้องรักษาแบบประคับประคองอาการ แต่การใช้รางจืดเพื่อรักษาพบว่าเมื่อผ่านไปประมาณ 40 นาทีผู้ป่วยกลับมีอาการดีขึ้นจนน่าประหลาดใจ (ใบ, ราก)

9. รังจืดช่วยต่อต้านพิษจากสารตะกั่วต่อสมอง ซึ่งสารตะกั่วนี้ก็มาจากมลพิษจากเครื่องยนต์ และแน่นอนว่าคนที่อาศัยอยู่ในเมืองจะมีโอกาสได้รับสารตะกั่วสูงกว่าคนทั่วไป โดยพิษจากสารตะกั่วก็มีผลกระทบต่อระบบภายในร่างกายหลายระบบด้วยกัน แต่ที่สำคัญเลยก็คือระบบสมองที่เกี่ยวข้องกับความจำและการเรียนรู้ มีงานวิจัยระบุออกมาว่า แม้รางจืดจะไม่ได้ช่วยลดระดับของสารตะกั่วในเลือดของหนูทดลอง แต่มันก็สามารถช่วยลดพิษของสารตะกั่วต่อระบบความจำและการเรียนรู้ในหนูทดลองได้ สรุปก็คือมันทำให้เซลล์ประสาทตายน้อยลงนั่นเอง (ใบ, ราก)

10. ช่วยถอนพิษจากยาเบื่อชนิดต่าง ๆ ที่เข้าสู่ร่างกายโดยตั้งใจหรือไม่ได้ตั้งใจก็ตาม (เช่น พิษจากผลไม้ที่ติดอยู่ในปากที่รับประทาน เป็นต้น) รวมไปถึงพิษจากสัตว์พิษให้เป็นกลาง ซึ่งจากการทดลองของคณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าถ้าหากใช้ผงจากรังจืดผสมกับน้ำยาสัตว์พิษก่อนป้อนให้หนูทดลอง ปรากฏว่าหนูทดลองไม่เป็นอะไร แสดงให้เห็นว่าผงจากรังจืดสามารถช่วยดูดซับสารพิษชนิดนี้ไว้ได้ (ใบ, ราก)

11. ช่วยในการลดเล็กลูกยาบ้า ซึ่งงานวิจัยของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพบว่า รังจืดมีฤทธิ์ต่อระบบประสาทคล้าย ๆ กับฤทธิ์ของสารเสพติดอย่างแอมเฟตามีนและโคเคน ซึ่งมีฤทธิ์ช่วยเพิ่มการหลั่งของฮอร์โมนโดพามีน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่หลั่งออกมามากในขณะที่ใช้สารแอมเฟตามีน ซึ่งจะช่วยให้ผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยสารสกัดจากรังจืดนั้นเกิดความพึงพอใจ เช่นเดียวกับการใช้สารเสพติด และหากนำไปใช้ในการรักษาผู้ป่วยก็จะทำให้ผู้ป่วยไม่ต้องทรมานทรมานมากนัก ซึ่งก็เป็นอีกหนึ่งแนวทางในการช่วยลดและเลิกการใช้เสพติดได้ (ใบ, ราก)

12. รังจืด แก้วเม้า สรรพคุณช่วยแก้อาการเมาค้าง แก้วพิษจากแอลกอฮอล์ พิษจากการดื่มเหล้าใน



ปริมาณมากเกินไป โดยคณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ทำการศึกษาวิจัยฤทธิ์ของรังจิตในการต่อต้านพิษจากแอลกอฮอล์ต่อตับ และพบว่าสารสกัดด้วยน้ำของรังจิตนั้นสามารถช่วยป้องกันการตายของเซลล์ตับซึ่งเกิดจากพิษของแอลกอฮอล์และช่วยลดระดับแอลกอฮอล์ในเลือดได้ และมหาวิทยาลัยขอนแก่นก็ได้มีการศึกษาฤทธิ์ของรังจิตต่ออาการขาดเหล้า และพบว่าสารสกัดจากรังจิตช่วยทำให้ลดภาวะซึมเศร้า ทำให้พฤติกรรมที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวในหนูทดลองเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น และยังช่วยลดการถูกทำลายเซลล์ประสาทของหนูเนื่องจากการขาดเหล้าได้ แต่ไม่มีผลต่อการช่วยลดความวิตกกังวล (ใบ, ราก)

13. รังจิต เบาหวาน รังจิตช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ควบคุมเบาหวานและความดันได้ จากงานศึกษาวิจัยของหมอบ้านจำนวนหนึ่ง ได้ทำการทดลองในหนูเบาหวานที่ได้รับน้ำตาลจากใบรังจิต ได้ผลว่ามันสามารถช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าการให้สารสกัดด้วยน้ำของใบรังจิตมีฤทธิ์ช่วยลดน้ำตาลในเลือด และยังช่วยทำให้บีต้าเซลล์ของตับอ่อนฟื้นฟูขึ้นบ้างแม้จะไม่สมบูรณ์ และพบว่าสารสกัดจากน้ำของใบรังจิตนั้นมีผลทำให้ความดันโลหิตของหนูลดลง และช่วยทำให้หลอดเลือดแดงคลายตัว (การใช้สมุนไพรรังจิตในการรักษาโรคเบาหวานและความดันนั้น ควรรักษาร่วมไปกับแผนปัจจุบัน รวมทั้งมีการวัดระดับน้ำตาลและระดับความดันอย่างใกล้ชิด เพราะการศึกษาวิจัยดังกล่าวอยู่ในขั้นตอนการทดลองกับสัตว์เท่านั้น รวมไปถึงต้องระวังการเกิดการเสริมฤทธิ์กันเองของตัวยาดังกล่าวด้วย)

14. รังจิตมีฤทธิ์ในการต่อต้านมะเร็ง โดยสารใด ๆ ก็ตามที่มีฤทธิ์ก่อกลายพันธุ์ศักยภาพสูงสามารถก่อให้เกิดมะเร็งได้ แต่สำหรับข้อดีของรังจิตนั้นมีฤทธิ์ในการต้านไม่ให้สารชนิดดังกล่าวออกฤทธิ์ ซึ่งแตกต่างจากควาวเครือ ที่มีฤทธิ์ในการกระตุ้นการแบ่งตัวและสร้างนิวเคลียสของเม็ดเลือดแดง ทำให้เม็ดเลือดแดงมีขนาดใหญ่ขึ้น

15. สารสกัดน้ำจากรังจิตมีฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระสูงมาก

16. ช่วยต่อต้านและแก้อาการอักเสบต่าง ๆ เช่น อาการผดผื่นคัน แผลงสัตรีกัดต่อย เริม งูสวัด อีสุกอีใส โดยจากการศึกษาพบว่ารังจิตนั้นมีฤทธิ์ในการต้านการอักเสบสูงกว่ามังคุด ถึง 2 เท่า ! และยังมีความปลอดภัยสูงกว่าอีกด้วย นอกจากนี้สารสกัดจากรังจิตในรูปแบบครีมก็สามารถช่วยลดอาการอักเสบได้ดีเทียบเท่ากับครีมสเตียรอยด์ (ใบ, ราก)

## ประโยชน์ของรังจิต

1. สมุนไพรรังจิต สมุนไพรที่มีความปลอดภัยสูงมากชนิดหนึ่ง ซึ่งเราสามารถกินยอดอ่อน ดอกอ่อนเป็นผักได้ โดยจะใช้ลวกกิน แกงกิน ก็ทำได้เหมือนกับผักพื้นบ้านทั่ว ๆ ไป นอกจากนี้ยังนิยมกินน้ำหวานจากดอก รังจิตที่บ้านได้อีกด้วย โดยไม่ก่อให้เกิดอันตรายใด ๆ แต่อย่างไรก็ตาม การกินรังจิตในปริมาณติดต่อกันอย่างต่อเนื่อง อาจจะต้องคอยติดตามการเปลี่ยนแปลงของโลหิตวิทยาหรือเคมีคลินิกที่อาจเกิดขึ้นต่อไปด้วย

2. ชารังจิต ใบรังจิตสามารถนำมาหั่นเป็นฝอย ตากลมให้แห้งแล้วนำมาชงกับน้ำร้อนดื่มแทนชาได้ ส่วน



รสชาติที่ได้ก็ดีไม่แพ้กับใบชาเลยทีเดียว แถมยังมีกลิ่นหอมอีก และยังช่วยล้างพิษในร่างกายได้อีกด้วย

3. ในปัจจุบันได้มีการนำสมุนไพรรางจืดมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ แคปซูลรางจืดหรือรางจืดแคปซูล เพื่อความสะดวกและง่ายต่อการใช้ประโยชน์

4. การปลูกรางจืดนอกจากจะใช้ประโยชน์ในด้านสมุนไพรแล้ว ก็ยังนิยมปลูกไว้เพื่อชมดอก แล้วก็สามารถช่วยบังแสงแดดทำให้เกิดร่มเงาได้อีกด้วย (แต่อย่าลืมว่ารางจืดเป็นไม้เลื้อย เลื้อยแหลก เลื้อยจนรก เลื้อยแบบไร้การควบคุม)

ภาพโดย :

<https://medthai.com/%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%88%E0%B8%B7%E0%B8%94/>

คำสำคัญ : สมุนไพร

ที่มา : กมลทิพย์ ประเทศ และคนอื่นๆ. (2543). การสำรวจพรรณไม้ในอุทยานประวัติศาสตร์กำแพงเพชร อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2018-02-13

[https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page\\_id=113&code\\_db=610010&code\\_type=01](https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=113&code_db=610010&code_type=01)