

เรื่อง สันพร้าวหอม



รายละเอียด

สันพร้าวหอม ชื่อวิทยาศาสตร์ *Eupatorium fortunei* Turcz. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Eupatorium stoechadosmum* Hance) จัดอยู่ในวงศ์ทานตะวัน ([ASTERACEAE](#) หรือ [COMPOSITAE](#))

สมุนไพรสันพร้าวหอม มีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ ว่า หญ้าเสื่อมอบ (ราชบุรี, สุพรรณบุรี, กาญจนบุรี), เกี้ยวพาโย (ภาคเหนือ), สะเป มอกพา หญ้าลั้งพั้ง (เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน), พอกี้ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน), หลานเจ้า เพี้ยหลาน (จันทบุรี), ผักเพี้ยพาน, ส่วนกรุงเทพฯ เรียก "สันพร้าวหอม" เป็นต้น

ลักษณะของสันพร้าวหอม

- **ต้นสันพร้าวหอม** จัดเป็นพรรณไม้ล้มลุกเนื้ออ่อนชนิดหนึ่ง มีอายุได้หลายปี ลำต้นตั้งตรง มีความสูงของต้นได้ประมาณ 70-120 เซนติเมตร โคนต้นเรียบเป็นมัน เกือบกลม ตามลำต้นเป็นร่อง แต่จะค่อนข้างเกลี้ยงเล็กน้อย รากแก้วได้ดินแตกแขนงมาก ขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ดและการปักชำกิ่ง จัดเป็นพรรณไม้กลางแจ้งที่ขึ้นได้ในดินทุกชนิด ชอบดินร่วนและชุ่มชื้น ความชื้นปานกลาง มีแสงแดดส่องปานกลาง พบขึ้นบริเวณ

ตามหุบเขาหรือลำธาร และพบปลูกมากทางภาคเหนือและภาคอีสาน

- **ใบสันพร้าวหอม** ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงกันเป็นคู่ ๆ ไปตามข้อของลำต้น ลักษณะของใบเป็นรูปมนรีหรือรูปหอก ปลายใบแหลม โคนใบสอบแคบ ส่วนขอบใบจักเป็นฟันเลื่อย ใบมีขนาดกว้างประมาณ 1-2 เซนติเมตร และยาวประมาณ 5-9 เซนติเมตร ผิวใบเกลี้ยงเป็นสีเขียว หลังใบมีขนปกคลุม เส้นใบคล้ายรูปขนนก เมื่อขยี้ดมจะมีกลิ่นหอม ใบบริเวณโคนต้นจะมีขนาดใหญ่กว่าและแห้งง่าย
- **ดอกสันพร้าวหอม** ออกดอกเป็นช่อตรงส่วนยอดของลำต้น คล้ายซี่ร่ม ช่อดอกยาวได้ประมาณ 6-8 มิลลิเมตร ก้านช่อดอกมีขนขึ้นปกคลุมอย่างหนาแน่น ก้านหนึ่งมีประมาณ 10 ช่อ เรียงติดกัน 2-3 แถว แถวด้านนอกมีขนาดสั้นกว่าแถวด้านใน ในช่อหนึ่ง ๆ จะมีดอกประมาณ 4-6 ดอก ลักษณะของดอกเป็นรูปทรงกระบอก ดอกมีสีแดงหรือสีขาว ดอกมีขนาดเล็ก ดอกยาวประมาณ 5-6 มิลลิเมตร เมื่อบานเต็มที่จะมีขนาดประมาณ 7-8 มิลลิเมตร ปลายแยกออกเป็นแฉก 5 แฉก มีกลีบเลี้ยงสีม่วงแดง ดอกมีเกสรเพศผู้ 5 อัน อยู่ใจกลางดอก
- **ผลสันพร้าวหอม** ลักษณะของผลเป็นรูปขอบขนานแคบหรือรูปทรงกระบอก ผลเป็นสีดำ มีสัน 5 สัน ผลยาวประมาณ 3 มิลลิเมตร เมื่อสุกผลจะแห้งเป็นสีน้ำตาลอมดำ

สรรพคุณของสันพร้าวหอม

1. ทั้งต้นมีรสเผ็ด มีกลิ่นหอม เป็นยาสุขุม ออกฤทธิ์ต่อม้ามและกระเพาะอาหาร ใช้เป็นยาขับน้ำขึ้นในร่างกาย (ทั้งต้น)
2. ทั้งต้นมีสรรพคุณเป็นยาบำรุง (ทั้งต้น) ทั้งต้นนำมาบดให้เป็นผง ทำเป็นชาสำหรับชงดื่มเป็นยาบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง ทำให้เลือดไหลเวียนดี และช่วยแก้อาการวิงเวียน (ทั้งต้น)
3. ช่วยทำให้เจริญอาหาร (ทั้งต้น) ใช้เป็นยาแก้พิษเบื่ออาหาร (ใบ)
4. ใบมีสรรพคุณเป็นยาบำรุงหัวใจ (ใบ)
5. ช่วยบำรุงโลหิต (ทั้งต้น)
6. ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ (ทั้งต้น)
7. ใช้เป็นยาแก้ไข้ แก้ไข้ตัวร้อนจัด ไข้แดด (ทั้งต้น) ส่วนตำรับยาแก้ไข้ตัวร้อน แก้ไข้แดด ระบุให้ใช้ใบสันพร้าวหอม 5 กรัม, ใบสะระแหน่ 5 กรัม, ใบบัวหลวง 5 กรัม, พิมเสนต้น 5 กรัม, ปี่แปะเอี้ยะ 30 กรัม, โหล่วกิง 30 กรัม และเปลือกฟัก 60 กรัม นำมารวมกันต้มน้ำรับประทาน (ใบ)
8. ตำรับยาแก้หวัด ระบุให้ใช้ทั้งต้นประมาณ 1 กำมือ ใส่ในน้ำ 1 ลิตร ต้มให้เดือด พอเดือดหรือไฟลง ต้มต่ออีกประมาณ 15 นาที ใช้ดื่มครั้งละครึ่งแก้วประมาณ 125 มิลลิลิตร วันละ 3 เวลา หรือนำมาบดเป็นผง

- ทำเป็นชาชงดื่ม (ทั้งต้น)
9. ใช้บดกับน้ำ เติมน้ำผึ้งเล็กน้อยเป็นยาแก้ไอ บรรเทาอาการหอบหืดในเด็กและผู้ใหญ่ (ทั้งต้น)
 10. ช่วยขับเหงื่อ (ทั้งต้น)
 11. ช่วยแก้อาการร้อนใน กระจายน้ำ ปากแห้ง น้ำลายเหนียว (ทั้งต้น)
 12. ช่วยแก้ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น (ทั้งต้น)
 13. ใช้ชงดื่มแก้ลมชัก แก้ลมมะเอ็ดคุด (ปวดไม่หาย) ซึ่งจะช่วยให้สดชื่นรู้สึกปลอดโปร่งและช่วยกระจายเลือดลมไปเลี้ยงสมองได้ดี การใช้สมุนไพรชนิดนี้จะช่วยเพิ่มเลือดไปเลี้ยงสมอง ทำให้อาการวิงเวียนและอาการปวดศีรษะลดลงด้วย (ทั้งต้น)
 14. ช่วยแก้ลมขึ้นจมูกเสียด แก้ลมขึ้นเบื้องสูง แน่นหน้าอก (ทั้งต้น)
 15. ใช้เป็นยาแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ (ทั้งต้น)
 16. ใบใช้รับประทานเป็นผักสดแก้มกับลาบ นอกจากใบจะอุดมไปด้วยวิตามินซีแล้ว หมอเมืองยังเชื่อว่าสันพร้าวหอมเป็นยาปรับธาตุ เป็นทั้งยาช่วยระบายและแก้อาการท้องร่วงในเวลาเดียวกัน โดยส่วนใหญ่จะนิยมนำมากินกับน้ำพริก ส่วนชาวเขาทางภาคเหนือจะใช้ยอดอ่อนกินเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริกเช่นกัน (ใบ)
 17. ช่วยแก้อาการปวดท้อง ปวดกระเพาะ กระเพาะลำไส้อักเสบเฉียบพลัน (ทั้งต้น)
 18. ใช้เป็นยาช่วยขับปัสสาวะ (ทั้งต้น)
 19. ใช้เป็นยาแก้สตรีประจำเดือนมาไม่ปกติ ทำให้ประจำเดือนมาตามปกติ หรือใช้จับเลือดเสียหลังการคลอดบุตรของสตรี ให้ใช้ราก 1 กำมือ ใส่ในน้ำ 1 ลิตร ต้มให้เดือด พอเดือดหรือไฟลงต้มต่อไปอีก 15 นาที ใช้ดื่มครั้งละครึ่งแก้วประมาณ 125 มิลลิลิตร วันละ 3 เวลา (ราก^{[1],[5]}, ทั้งต้น)
 20. ทั้งต้นใช้เป็นยากระตุ้นความกำหนัด (ทั้งต้น)
 21. รากใช้ต้มกับน้ำดื่มเป็นยาแก้พิษ (ราก)
 22. หมอยาอีสานจะนิยมนำมาใช้กับแม่หลังคลอดในการทำเป็นยาอบต้มกินเพื่อบำรุงเลือด บำรุงกำลัง ขับน้ำออกจากร่างกาย ลดอาการบวมน้ำ ช่วยทำให้เหงื่อออก และใช้เป็นยาขับประจำเดือนในหญิงที่ประจำเดือนผิดปกติ (ทั้งต้น)

ขนาดและวิธีใช้ : การใช้ตาม [2] ยาสดให้ใช้ครั้งละ 10-30 กรัม ส่วนยาแห้งให้ใช้ครั้งละ 5-10 กรัม นำมาต้มกับน้ำรับประทาน หรือจะใช้ร่วมกับตัวยาอื่นๆ ในตำรับยาตามต้องการ

ข้อควรระวัง : ผู้ที่มีอาการกระเพาะหรือลำไส้หย่อนไม่มีกำลัง ห้ามรับประทานสมุนไพรชนิดนี้

ข้อมูลทางเภสัชวิทยาของสันพร้าวหอม

1. ทั้งต้นพบน้ำมันระเหยประมาณ 1.5-2% ในน้ำมันพบสารหลายชนิด เช่น P-cymene, Neryl acetate, 5-Methylthymol ether, Nerylacetate และยังพบสาร Coumarin, O-Coumaric acid, Thymohydroquinone ส่วนใบพบสาร Euparin, Eupatolin gxH เป็นต้น
2. น้ำมันระเหยมีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดไข้หวัดใหญ่ได้ เช่น สาร Neryl acetate, 5-Methyl
3. จากการทดสอบทางพิษวิทยา เมื่อนำสันพร้าวหอมทั้งต้นมาให้แพะหรือวัวกินติดต่อกันเป็นเวลานาน พบว่าจะเกิดการกระทบที่ตับและไต ทำให้แพะหรือวัวเป็นเบาหวาน หรือถ้าใช้สารที่สกัดได้จากทั้งต้นด้วย แอลกอฮอล์ มาฉีดเข้าหนูทดลอง จะทำให้หนูทดลองมีการหายใจช้าลง การเต้นของหัวใจช้าลง อุณหภูมิในร่างกายของหนูลดลง น้ำตาลในเลือดสูงขึ้น และมีอาการแสดงคล้ายกับเป็นโรคเบาหวาน

ประโยชน์ของสันพร้าวหอม

- ใช้เป็นพืชอาหารและสมุนไพร โดยใบใช้กินกับลาบ น้ำพริก หรืออาหารอื่นๆ
- ใช้เป็นส่วนผสมของแป้งหอม ยาสระผมหอมบารุงผม ฐูปหรือเครื่องหอมอื่นๆ
- คนปกากะยะยอู้ดีว่าธรรมชาติของสันพร้าวหอมจะยิ่งหอมมากขึ้นเมื่อแห้ง จึงนิยมนำมาห่อด้วยใบตองที่ทำด้วยน้ำมันมะพร้าวไว้แล้วนำมาย่างไฟจะทำให้กลิ่นหอมมาก ซึ่งคนปกากะยะยอจะนิยมนำมาหัดหูหรือนำมาห้อยกับสายสร้อยคล้องคอ นอกจากนี้ยังนำมาปลูกไว้ในบริเวณบ้าน เพื่อดึงดูดผีบ้านผีเรือนให้คอยปกป้องรักษาบ้านที่อยู่อาศัยและผู้อาศัย หรือนำมาใช้ห้อยคอเพื่อความเป็นสิริมงคลป้องกันสิ่งชั่วร้ายต่างๆ
- ใช้ปลูกเป็นไม้ประดับทั่วไป พ่อค่านิยมนำมาปลูกไว้ในกระถางเพื่อขายเป็นการค้า

คำสำคัญ : สันพร้าวหอม

ที่มา : <https://medthai.com/>

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-07-17

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1788&code_db=610010&code_type=01