



ไพล คืออะไร รู้จักไว้ได้ใช้ประโยชน์

ไพล เป็นสมุนไพรไทยที่มีชื่อท้องถิ่นหลากหลาย เช่น ว่านไพล, ไพลเหลือง, สีไพล, ปุลอย ปุเลย (ภาคเหนือ) ปูขมื่น มั่นสะล่าง (ไทยใหญ่-แม่ฮ่องสอน), ว่านไฟ (ภาคกลาง), ว่านปอบ (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Zingiber montanum* (Koenig) Link ex Dietr. หรือ *Zingiber cassumunar* Roxb. จัดเป็นสมุนไพรที่อยู่ในวงศ์ Zingiberaceae พบปลูกในทุกภาคของประเทศไทย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของไพล

ไพล จัดเป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ ๐.๗-๑.๕ เมตร มีเหง้าอยู่ใต้ดิน ในเหง้ามีน้ำมันหอมระเหย เปลือกนอกเป็นสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในมีสีเหลืองแกมเขียว ซึ่งส่วนนี้จะมีกลิ่นเฉพาะตัว หากเป็นเหง้าสดจะฉ่ำน้ำ มีรสฝาด ชื่น เอียน ร้อนซ่า แต่หากเป็นเหง้าแก่สดและแห้งจะมีรสเผ็ดเล็กน้อย

ตัวเหง้าจะแทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นเป็นกอ มีกาบหรือโคนใบสีเขียวเข้มหุ้มซ้อนกัน ใบเป็นใบเดี่ยวมีลักษณะเรียวยาวแหลม โคนใบมนหรือเว้ารูปหัวใจ ใบประดับสีม่วง ดอกเป็นรูปไข่หรือยาวรี ดอกคล้ายกระสวย แทงขึ้นมาจากเหง้าใต้ดิน ผลเป็นผลแห้ง รูปกลม

สรรพคุณของไพล ประโยชน์ไม่ใช่น้อย ๆ

ไพลเป็นสมุนไพรที่อยู่คู่ครัวเรือนไทยมาช้านานแล้ว ถือเป็นมรดกที่ควรรักษาไว้วิถีชีวิตคนไทยเลยก็ว่าได้ โดยตำรายาไทยสามารถนำส่วนต่าง ๆ ของไพลมาใช้เป็นยาได้แทบทั้งนั้น อย่างเช่น

เหง้า

จัดว่าเป็นส่วนที่มีประโยชน์มากที่สุดของไพล เพราะสามารถนำมาใช้รักษาอาการต่าง ๆ ได้มากมาย ทั้งนำมาเป็นส่วนประกอบของลูกประคบ หรือนำมาฝนเพื่อใช้สมานแผล แก้ฟกช้ำ ปวด บวม เหน็บชา เส้นตึง ปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก ข้อเท้าแพลง ทาบรรเทาอาการผื่นคันจากการแพ้ โรคผิวหนัง แก้ฝี ดูดหนอง เป็นยากันเล็บถอด

ขณะที่น้ำคั้นหัวไพลยังมีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่และช่วยลดอาการปวด เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำ ข้อเท้าแพลง หรือหากนำไปต้มน้ำอาบ ถูวดตัวก็ช่วยบำรุงผิวพรรณได้อีก หญิงเพิ่งคลอดบุตรก็สามารถนำเหง้าไปต้มน้ำอาบหลังคลอดได้

หากนำมารับประทานเป็นยาภายใน ก็มีสรรพคุณช่วยแก้บิด แก้ท้องเสีย แก้หืด ผสมยาอื่น เช่น ตำรับยาประสะไพล เป็นยารับประทาน ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียด แก้ปวดท้อง แก้ท้องอืดเฟ้อ ขับระดู ขับโลหิตเสีย

ทั้งนี้มีการพบว่า น้ำมันหอมระเหยในเหง้ามีสารออกฤทธิ์มากมาย ซึ่งการศึกษาในห้องทดลองพบว่า เป็นสารที่มีฤทธิ์ช่วยลดอาการบวมและอาการปวดได้ จึงช่วยยับยั้งอาการอักเสบด้วยกระบวนการเดียวกับยาแก้ปวดและยาลดอาการอักเสบแผนปัจจุบันเลยทีเดียว ปัจจุบันจึงมีการนำสารสกัดไพลมาผสมในครีมหรือขี้ผึ้งเพื่อทาบรรเทาอาการปวด

นอกจากนี้เหง้ายังมีสาร Veratrole ซึ่งมีฤทธิ์ขยายหลอดลม โดยมีการทดลองให้ผู้ป่วยโรคหืดรับประทานเหง้าไพลแล้วพบว่า ช่วยรักษาโรคหืดได้ผลทั้งหืดชนิดเฉียบพลันและเรื้อรัง

ราก

มีรสขื่นเอียน มีสรรพคุณช่วยขับโลหิต ขับระดูให้มาตามปกติ แก้ท้องอืดเฟ้อ แก้ท้องผูก เคล็ดขัดยอก โรคผิวหนัง โรคอันบังเกิดแต่โลหิตอันออกทางปากและจมูก แก้อาเจียนเป็นโลหิต

ดอก

มีรสขื่น ช่วยกระจายเลือดที่เป็นลิ่มก้อน กระจายโลหิตอันเกิดแต่ อภิญญาธาตุ ขับโลหิต แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้เลือดกำเดาออกทางจมูก แก้ไข้ใน ขับระดูประจำเดือน ทำลายเลือดเสีย

ต้น

มีรสฝาด ขื่นเอียน แก้ธาตุพิการ แก้อุจจาระพิการ

ใบ

ประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหยหลายชนิด เช่น sabinene, β -pinene, caryophyllene oxide และ caryophyllene มีรสขื่นเอียน ช่วยแก้ไข้ แก้ปวดเมื่อย แก้ครั่นเนื้อครั่นตัว แก้ปวดเมื่อย

ช่อดอก

ต้มจิ้มน้ำพริก เป็นผักได้