



ต้นแค หรือ **ต้นดอกแค** เชื่อกันว่ามีถิ่นกำเนิดในประเทศอินเดียหรือในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยจัดเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กถึงขนาดกลาง แตกกิ่งก้านสาขามาก ไม่เป็นระเบียบ มีความสูงประมาณ ๓-๑๐ เมตร เนื้อไม้อ่อน ที่เปลือกต้นเป็นสีน้ำตาลปนเทา เปลือกหนาและมีรอยขรุขระ แตกเป็นสะเก็ด สามารถเจริญเติบโตได้ทั่วไปในเขตร้อนชื้น เป็นต้นไม้ที่โตเร็ว สามารถปลูกได้ทุกที่ และมักขึ้นตามป่าละเมาะ หัวไร่ปลายนา มีอายุราว ๆ ๒๐ ปี แต่ถ้าเก็บกินใบบ่อย ๆ จะทำให้ต้นมีอายุสั้นลง และต้นแคจะขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด สำหรับในบ้านเราจังหวัดที่มีการปลูกต้นแคเพื่อการค้านั้นก็ได้แก่ จังหวัดนครสวรรค์ สุพรรณบุรี และกรุงเทพฯ

ใบแค เป็นใบประกอบแบบขนนก ออกเรียงสลับ มีใบย่อยขนาดเล็กรูปขอบขนาน ปลายใบมนกว้าง ขอบใบและแผ่นใบเรียบ ใบสีเขียว กว้างประมาณ ๑-๑.๕ เซนติเมตรและยาวประมาณ ๓-๔ เซนติเมตร

ดอกแค ลักษณะของดอกคล้ายดอกถั่ว ออกดอกเป็นช่อบริเวณซอกใบ ๒-๓ ดอก ดอกมีกลิ่นหอม มีสีขาวหรือสีแดง มีก้านเกสรตัวผู้สีขาวอยู่ ๖๐ อัน กลีบเลี้ยงเป็นรูปประฆังหรือรูปถ้วย

ผลแค ผลมีลักษณะเป็นฝักกลมยาว มีความยาวประมาณ ๘-๑๕ เซนติเมตร ผสมเกสรโดยนก ฝักเมื่อแก่จะแตกออกเป็น ๒ ซีก และมีเมล็ดอยู่ด้านใน ฝักแคมีสีเขียวอ่อน สามารถรับประทานเป็นอาหารได้

เมล็ดแค มีลักษณะเหมือนลิ้ม เมล็ดกลมแบน สีน้ำตาล มีหลายเมล็ด

สรรพคุณของแค

๑. ยอดแค

- อุดมไปด้วยวิตามินซึ่งมีส่วนช่วยต่อต้านและยับยั้งมะเร็ง
- เพราะมีสารที่มีฤทธิ์ช่วยยับยั้งการก่อกลายพันธุ์ สามารถช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้เป็นอย่างดี (ดอก, ยอดอ่อน)
๒. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ช่วยป้องกันและรักษาอาการหวัด (ดอก)
๓. ช่วยดับพิษร้อนในร่างกาย แก้อ่อนใน กระหายน้ำ (ใบสด, ดอกโตเต็มที่)
๔. ช่วยคุมธาตุในร่างกาย (เปลือกต้น)
๕. ช่วยในเรื่องความจำ ป้องกันการเกิดเนื้องอก บรรเทาอาการไข้ ปวด โลหิตจาง ด้วยการใช้ฝักแคสด ๒๐ กรัม นำมาเคี้ยวกับน้ำ ๑ ลิตร ประมาณ ๓๐ นาที กรองเอาฝักออก นำมาดื่มก่อนอาหาร ๑ ชั่วโมง ในช่วงเช้า เย็น และก่อนนอน (ในประเทศอินเดีย) (ฝัก)
๖. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา เนื่องจากมีเบตาแคโรทีนที่ร่างกายสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้ (ดอก, ยอดแค)
๗. ช่วยแก้โรคตาบอดตอนกลางคืน ด้วยการใช้ใบสด ๒๐ กรัม เทน้ำเดือด ๑ ลิตร ทิ้งไว้ ๑๕ นาที แล้วกรองเอาใบแคออก นำมาดื่มแก้อาการ (ในประเทศอินเดีย) (ใบ)
๘. ช่วยบำรุงและเสริมสร้างกระดูกและฟัน เนื่องจากอุดมไปด้วยแคลเซียม และฟอสฟอรัส (ดอก, ยอดแค)
๙. ดอกแคมีสรรพคุณช่วยแก้ไข้ ลดอาการไข้ ถอนพิษไข้ในร่างกาย ช่วยแก้ไข้หวัดหรือไข้เปลี่ยนอากาศ เปลี่ยนฤดู ด้วยการใช้ดอกหรือใบนำมาต้มกับน้ำรับประทาน หรือจะใช้ดอกที่โตเต็มที่นำมาล้างน้ำ แล้วต้มกับหมูทำหมูบะซ่อ ๑ ชาม แล้วรับประทานวันละ ๑ มื้อ ติดต่อกัน ๓-๗ วัน อาการก็จะดีขึ้น (ดอก)

๑๐. น้ำคั้นจากรากใช้ผสมกับน้ำผึ้ง ใช้ดื่มก่อนอาหาร ๑ ชั่วโมง ในช่วงเช้า กลางวัน และก่อนนอน ใช้เป็นยาขับเสมหะ ลดอาการไอ แก้อ่อนใน แก้ไข้ลมหัวได้ (ราก)

๑๑. ช่วยบรรเทาอาการของโรคลมบ้าหมู ด้วยการใช้ใบสด ๒๐ กรัม เทน้ำเดือด ๑ ลิตร ทิ้งไว้ ๑๕ นาที แล้วกรองเอาใบแคออก นำมาดื่มก่อนอาหาร ๑ ชั่วโมง ในช่วงเช้า เย็น และก่อนนอน (ในประเทศอินเดีย) (ใบ)

๑๒. ช่วยแก้อาการปวดและหนักศีรษะ ด้วยการใช้น้ำคั้นที่ได้จากดอกและใบแคนำมาสูดเข้าจมูกเพื่อช่วยบรรเทาอาการ (ดอก, ใบ)

๑๓. ยอดอ่อนใช้รับประทานแก้อาการปวดศีรษะข้างเดียว (ยอดอ่อน)

๑๔. ช่วยรักษาหลอดลมอักเสบ ไช้น้ำสออักเสบ ด้วยการใช้ดอกแคสด ๒๐ กรัม นำมาเคี้ยวกับน้ำ ๑ ลิตร ประมาณ ๑๕ นาที กรองเอาแต่ดอกออก แล้วนำมาดื่มก่อนอาหาร ๑ ชั่วโมง ในช่วงเช้า เย็น และช่วงก่อนนอน (ในประเทศอินเดีย) (ดอก)

๑๕. ช่วยแก้อาการปวดฟัน รำมะนาด ด้วยการใช้เปลือกแคนำมาต้มผสมเกลือให้เค็มจัดแล้วนำมาอม (เปลือกแค)

๑๖. ช่วยรักษาปากเป็นแผล แก้อาการร้อนในจนปากลิ้นเปื่อย ด้วยการใช้เปลือกแคชั้นในสุดที่มีสีน้ำตาลอ่อน ๆ นำมาเคี้ยว ๓-๕ นาทีแล้วคายทิ้ง ทำวันละ ๒ ครั้ง ไม่เกิน ๓ วันก็จะหายจากอาการ (เปลือกแค)

๑๗. ชาวอินเดียใช้น้ำที่คั้นจากดอกหรือใบ นำมาสูดเข้าจมูกรักษาโรค ริดสีดวงในจมูก ทำให้มีน้ำมูกออกมา (ดอก, ใบ)

๑๘. เปลือกของต้นแคนำมาคั้นเป็นน้ำรับประทานช่วยแก้อาการท้องร่วง แก้อ่อนเดิน แก้อ่อนบิดมีตัว แก้มูกเลือดได้ หรือจะนำมาใช้ต้มหรือฝนรับประทานแก้อาการได้ หรือจะใช้เปลือกต้นบั้งไฟ ๑ ส่วน นำมาต้มกับน้ำหรือน้ำปูนใส ๑๐ ส่วน แล้วนำมารับประทานครั้งละ ๑-๒ ช้อนแกงก็ได้เช่นกัน (เปลือกต้น)

๑๙.ช่วยแก้ตานขโมย ด้วยการใช้แค้ทั้งห้าส่วนอย่างละ ๑ กำมือ แล้วใส่น้ำพอท่วมยา หลังจากนั้นต้มให้เดือดประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วนำมากินครั้งละ ๑ ช้อนโต๊ะ วันละ ๓ ครั้ง ประมาณ ๑๕ วัน (ทั้งห้าส่วน)

๒๐.ช่วยทำให้เจริญอาหาร เนื่องจากรสขมของดอกแคช่วยกวาดล้างเมือกในช่องปาก ทำให้ลิ้นเสียความรู้สึก แต่ทำให้อยากอาหาร ทำให้รับประทานอาหารได้มากขึ้น (ดอก)

๒๑.สรรพคุณดอกแค ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันอาการท้องผูก (ดอก, ใบ)

๒๒.ใบแค ใช้รับประทานช่วยทำให้ระบาย หรือจะใช้ฝักแคสด ๒๐ กรัม นำมาเคี้ยวกับน้ำ ๑ ลิตร ประมาณ ๓๐ นาที กรองเอาฝักออก นำมาดื่มก่อนอาหาร ๑ ชั่วโมง ในช่วงเช้า เย็น และก่อนนอน (ใบ, ฝัก)

๒๓.ช่วยขับพยาธิ ด้วยการใช้ใบสด ๒๐ กรัม เทน้ำเดือด ๑ ลิตร ทิ้งไว้ ๑๕ นาที แล้วกรองเอาใบแคออก นำมาดื่มก่อนอาหาร ๑ ชั่วโมง ในช่วงเช้า เย็น และก่อนนอน (ในประเทศอินเดีย) (ใบ)

๒๔.ช่วยบำรุงและรักษาตับ ด้วยการใช้ดอกแคสด ๒๐ กรัม นำมาเคี้ยวกับน้ำ ๑ ลิตรประมาณ ๑๕ นาที กรองเอาแต่ดอกออก แล้วนำมาดื่มก่อนอาหาร ๑ ชั่วโมง ในช่วงเช้า เย็น และก่อนนอน (ในประเทศอินเดีย) (ดอก, ใบ)

๒๕.ช่วยแก้อาการอักเสบ ด้วยการใช้รากสด ๒๐ กรัม นำมาเคี้ยวในน้ำ ๑ ลิตรประมาณครึ่งชั่วโมง แล้วกรองเอารากออก ใช้ดื่มก่อนอาหาร ๑ ชั่วโมง ในช่วงเช้า เย็น และก่อนนอน (ในประเทศอินเดีย) (ราก)

๒๖.ช่วยบรรเทาอาการของโรคเกาต์ ด้วยการใช้ใบสด ๒๐ กรัม เทน้ำเดือด ๑ ลิตร ทิ้งไว้ ๑๕ นาที แล้วกรองเอาใบแคออก นำมาดื่มก่อนอาหาร ๑ ชั่วโมง ในช่วงเช้า เย็น และก่อนนอน (ในประเทศอินเดีย) (ใบ)

๒๗.เปลือกต้นนำมาใช้ภายนอก สามารถใช้ทำเป็นยาล้างแผล ชะล้างบาดแผลได้ ด้วยการใช้เปลือกต้นนำมาต้มกับน้ำเดือด ๑๕ นาที ใส่เกลือเล็กน้อย แล้วนำมาใช้ล้างแผลวันละ ๓ ครั้ง (เปลือกต้น)

๒๘.ช่วยรักษาแผลมีหนอง ด้วยการใช้เปลือกต้นแคแก่ ๆ นำมาตากแห้งแล้วฝนกับน้ำสะอาดหรือน้ำปูนใส ใช้ทาแผลเข้าเย็น (ก่อนทาควรใช้น้ำต้มจากเปลือกแคล้างแผลก่อน) จะช่วยทำให้แผลหายเร็วยิ่งขึ้น (เปลือกต้น)

๒๙.ใบสดนำมาตำละเอียดใช้พอกแก้อาการฟกช้ำได้ (ใบ)

๓๐.ในอินเดียมีการใช้ใบอ่อนเป็นอาหารเสริมบีตา-แคโรทีนยอดเยี่ยมในผู้ขาดแคโรทีนอยด์ พบว่าหลังจากได้รับอาหารเสริมใบอ่อนแค (Agathi) จะมีปริมาณแคโรทีนในซีรัมเพิ่มขึ้นในวันที่ ๗

๓๑.ในหนูทดลองที่รับยาและสารสกัดจากใบแคจะมีปริมาณของระดับคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ฟอสโฟไลพิด และกรดไขมันอิสระต่ำกว่าหนูทดลองในกลุ่มที่ได้รับยาเพียงอย่างเดียว (ใบ)

๓๒.สารสกัดจากใบแค ช่วยทำให้ปริมาณของสารต้านอนุมูลอิสระในกระแสเลือดของหนูทดลองกลับสู่สภาวะปกติ ผลงานวิจัยนี้จึงเป็นข้อสนับสนุนข้อมูลแพทย์ทางเลือกที่มีการใช้ใบแคเพื่อบำรุงตับและแก้ความผิดปกติของตับได้เป็นอย่างดี (ใบ)

๓๓.สารสกัดจากเอทานอลของใบแคมีฤทธิ์ช่วยป้องกันตับถูกทำลายในหนูทดลองที่ได้รับยาเกินขนาด (ใบ)

๓๔.ช่วยแก้อาการหัวใจสั้น (ใบ), เปลือกในของต้นใช้อมแก้ลิ้นเป็นเม็ดคันหรือแสบ (เปลือกใน) (ข้อมูลนี้ยังขาดแหล่งอ้างอิงที่น่าเชื่อถือ** ที่มาจาก : www.numthang.org)

๓๕.ดอกช่วยชะลอความแก่ชรา แก้อาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ป้องกันโรคเบาหวาน ทำให้ร่างกายไม่อ่อนแอหรือเหนื่อยง่าย ป้องกันผมร่วง บำรุงผิวพรรณ ป้องกันผิวแห้งแตกหรือริ้วรอย ลดปัญหาเล็บมือ เล็บเท้าเปราะแตกง่าย ลดอาการซึมเศร้า อาการหงุดหงิด นอนไม่หลับ รักษาผิวหนังเป็นผื่น บรรเทาอาการของสิวอักเสบ (ข้อมูลนี้ยังขาดแหล่งอ้างอิงที่น่าเชื่อถือ** ที่มาจาก : www.yesspathailand.com)