



## ใบชะพลู ถือเป็นพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านไทยๆ

มีชื่อสามัญว่า Wildbetel leafbush ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Piper sarmentosum Roxb. จัดอยู่ในวงศ์พริกไทย (PIPERACEAE) มีชื่อเรียกตามท้องถิ่นอื่นๆ ว่า **ผักพลูนก พลุสิง ปูลิง ปูลิงนก ผักปูลนา** (ภาคเหนือ), **ผักแค ผักอีเล็ด ผักนางเล็ด** (ภาคอีสาน), **ข้าวปลู** (ภาคกลาง), **นมวา** (ภาคใต้) เป็นต้น

### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

“ชะพลู” เป็นพืชล้มลุก ชอบขึ้นตามที่ชุ่มน้ำ หรือที่ชื้นแฉะข้างลำธารในป่าดิบแล้ง ชอบแดดแบบรำไร ปัจจุบันมีการนำมาปลูกตามบริเวณรอบบ้าน พบได้ในทุกจังหวัดของประเทศไทย ลำต้นทอดคลานไปตามพื้นดินสูง 30-80 เซนติเมตร ลำต้นสีเขียว มีไหลงอกเป็นต้นใหม่ มีรากงอกออกตามข้อ

“ใบ” เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ แผ่นใบบาง ผิวใบเรียบสีเขียวเข้มเป็นมัน ใบรูปหัวใจกว้าง 5-10 ซม. ยาว 7-15 ซม. ปลายใบแหลม โคนใบเว้า

“ดอก” ออกเป็นช่อที่ซอกใบรูปทรงกระบอก ดอกเล็กสีขาวอัดแน่นอยู่บนแกนช่อดอก ดอกแยกเพศ

“ผล” เป็นผลสด กลม อัดแน่นอยู่บนแกน

# สรรพคุณใบชะพลู

**ใบ** ชับลม พบสารต้านอนุมูลอิสระ น้ำต้มใบชะพลู ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต และ ปกป้องเซลล์ตับ มีฤทธิ์แก้ปวด

**ทั้งต้น** ชับเสมหะ รักษาเบาหวาน

**ผล** เป็นส่วนผสมของยารักษาโรคหืด แก้บิด

**ราก** แก้อาตุพิการ บำรุงธาตุ แก่ท้องขึ้นอืดเพื่อขับลม แก้บิด

## วิธีและปริมาณที่ใช้

### รักษาโรคเบาหวาน

ใช้ชะพลูสดทั้ง 5 จำนวน 7 ต้น ล้างน้ำให้สะอาด ใส่ในหม้อต้ม ต้มให้เดือดสักพัก นำมาดื่ม เหมือนดื่มน้ำชา

**ข้อควรระวัง** - จะต้องตรวจน้ำตาลในปัสสาวะก่อนดื่มและหลังดื่มทุกครั้ง เพราะว่าน้ำยานี้ทำให้น้ำตาลลดลงเร็วมาก ต้องเปลี่ยนต้นชะพลูใหม่ทุกวันที่ต้ม ต้มดื่มต่อไปทุกๆ วัน จนกว่าจะหาย

### แก้ท้องอืดเพื่อ ขับลม

ใช้ราก 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี้ยวให้เหลือ 1 1/2 ถ้วยแก้ว รับประทานครั้งละ 1/2 ถ้วยแก้ว

### แก้บิด

ใช้รากครึ่งกำมือ ผล 2-3 หยิบมือ ต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี้ยวให้เหลือ 1 ถ้วยแก้ว รับประทานครั้งละ 1/4 ถ้วยแก้ว

### โรคเหงือกอักเสบ โรคปริทันต์ (โรครำมะนาด)

เอาต้นชะพลูทั้งราก 6-9 ต้น เกลือ 1 กำมือ ใส่น้ำให้ท่วมยา ต้มเคี้ยวรากครึ่งชั่วโมงเอาน้ำที่ได้มาอม หรือเอารากชะพลูกับเกลือมาตำให้ละเอียดแล้วพอก

### ข้อมูลตามตำรายาไทย

**ราก** รสร้อน บำรุงธาตุ ขับลมในลำไส้ แก้ฤดูเสมหะ ชับเสมหะให้ตกลงทางทวารหนัก ทำให้เสมหะแห้ง **ราก ผล และ ใบ** ทำให้ร่างกายอบอุ่น แก่ท้องอืดเพื่อ ขับลมในลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร รักษาอาการปวดกระเพาะเนื่องจากความเย็นพร่องในธาตุ แก้อาตุพิการ แก้อิเย็น ชับเสมหะ แก้บวมน้ำ แก้ไข้จับสั่น แก้ปวดฟัน ปวดกระดูกเนื่องจากลมชื้นติดเกาะ แก้ฟกช้ำใช้ภายนอก รักษาขาเน่าขาเปื่อย **ทั้งต้น** รสเผ็ดร้อน ชับเสมหะ แก่ท้องอืดเพื่อ ช่วยเจริญอาหาร แก้อิเย็น แก้หวัด

### ข้อมูลตามบัญชียาจากสมุนไพร:

ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ตามประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ระบุการใช้ชาพลูในตำรับ “ยาเบญจกมูล” มีส่วนประกอบของ

รากข้าวหลามกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณ  
บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ แก้อาตุให้

ปกติ ตำรับ "ยาเลือดงาม" มีส่วนประกอบของข้าวหลาม (ทั้งต้น)  
ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่นๆ ในตำรับ มีสรรพคุณบรรเทาอาการ  
ปวดประจำเดือน ช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ แก้มูกัด

### ประโยชน์ของใบชะพลู

1. สรรพคุณจากใบ ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระต่าง ๆ ทำให้เจริญ  
อาหารมากยิ่งขึ้น ช่วยบำรุงและรักษาสายตาและช่วยในการ  
มองเห็น ป้องกันโรคตาบอดตอนกลางคืน และแก้อาการตาฟาง  
ยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง บำรุงกระดูกและ  
ฟัน ป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน ช่วยขับเสมหะบริเวณทรวง  
อกและลำคอ ช่วยในการขับถ่าย

2. สรรพคุณจากราก ช่วยบำรุงธาตุและแก้อาตุพิการ (ระบบ  
น้ำเหลืองหรือระบบโลหิตเสีย) ช่วยทำให้เสมหะงวดและแห้ง ขับ  
เสมหะบริเวณทรวงอกและลำคอ ช่วยในการขับอุจจาระ

- แก้อาการบิด ด้วยการใช้รากประมาณครึ่งกำมือ ใช้ผล  
ประมาณ 3 หยิบมือ นำมาต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี่ยว  
จนเหลือ 1 ถ้วยแก้ว แล้วนำมาดื่มครั้งละ 1/4 ของถ้วย  
แก้ว
- แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อและจุกเสียดแน่นท้อง ด้วย  
การใช้รากประมาณ 1 กำมือ นำมาต้มกับน้ำ 2 ถ้วย

แก้ว เคี่ยวจนเหลือ 3/4 ถ้วยแก้วแล้วรับประทานครั้ง  
ละ 1/4 ของถ้วยแก้ว

- ช่วยขับลมในลำไส้ ด้วยการใช้รากประมาณ 1 กำมือ  
นำมาต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี่ยวจนเหลือ 3/4 ถ้วยแก้ว  
แล้วรับประทานครั้งละ 1/4 ของถ้วยแก้ว  
สรรพคุณจากทั้งต้น
- ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ด้วยการใช้ชะพลูสดทั้งต้น  
ประมาณ 7 ต้น นำมาล้างน้ำให้สะอาด ใส่น้ำพอท่วม  
แล้วต้มให้เดือดสักพักแล้วนำมาดื่มเป็นชา
- แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อและจุกเสียดแน่นท้อง ด้วย  
การใช้รากประมาณ 1 กำมือ นำมาต้มกับน้ำ 2 ถ้วย  
แก้ว เคี่ยวจนเหลือ 3/4 ถ้วยแก้วแล้วรับประทานครั้ง  
ละ 1/4 ของถ้วยแก้ว