

หูเสือ

ผักเป็นยาหลากหลายประโยชน์

หูเสือเป็นส่วนดอกของไทย จากต้นตำหนาว เข้าสู่ความแข็งแรง ชกเว้น ภาคใต้ที่ธัญพืชการุญมากเกินความจำเป็น เกิดผลกระเจิงหูเสือ กัญชง บิด จากน้ำท่วม สวนยาง ป่าภาคเหนือ อีสาน ที่กำลังเดินเข้าสู่ความแห้งแล้ง คือสถานการณ์ ในขณะนี้ แต่ไม่ใช่ว่าพืชมหาช่วงแล้งช่วงน้ำท่วม ชาวบ้านมักเป็นโรคนี้โรคนี้โรคนี้อยู่เสมอ และโรคหัดมักเจอกันตลอด พืชผัก สมุนไพร ที่ชาวบ้านใช้รักษา เห็นมี สระแห่น หอมแดง กระเทียม และก็มี หูเสือ ที่ขึ้นที่ หัวดินแก้ว ได้ดีมากที่สุด

"หูเสือ" หรือชื่อสามัญ Coleus Amboincensis เป็นพืชในวงศ์ LABIATAE เช่นเดียวกับ สระแห่น มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Plectranthus amboincensis Lour. เป็นพืชล้มลุก พุ่มขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านให้รูปทรงคูดมี สีลึบ สามารถเป็นไม้จัดสวน เป็นไม้กระถาง ใบเป็นชนิดใบเดี่ยวรูปร่างกลมรี ปลายใบมน ใบหนา มีน้ำยางใส เมื่อเด็ดหรือขยี้ยอดหรือ ใบ เนื้อใบกรอบ และมีขนอ่อนขึ้นทั่วไป ขยี้ ใบดมกลิ่นหอมคล้ายทมิลเสน นั่นคือคุณค่า แก่หัวดินแก้วอย่างยอดเยี่ยม ส่วนต้นและ กิ่งก้าน ต้นและกิ่งแก่มีความแกร่งพอสมควร กิ่งอ่อนเปราะหักง่าย ไม่มีสีหรือแก่ แต่มีความคงทนมาก ทนแล้ง ทนฝน ชอบอยู่ได้ ทั้งแดดจัด แดดอ่อน ร่มเงา ขึ้นได้ดีกับดินทุก ชนิด เรียกว่า อยู่ได้ทุกสภาพภูมิอากาศ ปลูกง่าย ขยายพันธุ์เร็ว ชนิดที่ทั่วทั้งข้างทาง ยังคงเจริญเติบโตได้

ภาคเหนือเรียก "หอม ค่วนหลวง" หรือ "หอมค่วนหูเสือ" ภาคกลาง เรียก "เนียมหูเสือ" หรือ "ใบพูหนา" ทาง

ภาคอีสานเรียกสั้นๆ "หูเสือ" ชาวจีนนิยมปลูก ไว้ใช้เป็นยาแก้ไอ เรียกชื่อว่า "ไอวี่ที่เช่า" หรือ "อีโหลหลิง" จึงมีหลายคนเรียกว่า "เนียมอี โหลหลิง" แต่ส่วนใหญ่เรียก "หู เสื่อ" ประโยชน์ของหูเสือ ใช้ใบอ่อน และยอดอ่อนเป็นผักสด กินร่วมกับ ลาบหมู ลาบควาย ลาบวัว อ่าจิ้นแห้ง คือเนื้อวัวหรือควายย่างแห้ง ร่มควันถนอมอาหาร น้ำพริกปลาร้า ใส่ต้มยำ ปลา ต้มยำได้ รสชาติของใบหูเสือ จะออก รสเปรี้ยวติดๆ เหมาะสำหรับเป็นผักแกล้มเพื่อ ดัดรสเผ็ด เค็ม ที่สำคัญคือมีวิตามินซีสูง มีประโยชน์ มีคุณค่าทางอาหาร ใบอาหาร วิตามินซี มากถึง 10-15 มิลลิกรัม เบต้า-แคโรทีน 2.55 มิลลิกรัม และ แชนโทฟิลล์ 4.24 มิลลิกรัม ในหูเสือ 100 กรัม

ในขณะที่ยังเป็นหัวดิน คัดจมูก น้ำมูกไหล ร้องกระจ๊อจ๊อง คุณแม่สมัยนี้ หนักอกหนักใจมาก แต่คนสมัยก่อน เขาไม่ ก้าวเลย เด็ดยอดใบแก่มาขยี้ หรือโขลกให้ ย่อยละเอียด จับทำเป็นก้อน บีให้แบน คล้ายขนมเปี๊ยะ หรือขนมกล้วยขี้งี้ โปะ กระหม่อม คือส่วนบนหัวเหนื่อหน้าผาก หัวโหมงเคี้ยวเห็นผล เด็กหายใจได้โล่งจมูก แม่

โล่งอก ผู้ใหญ่ซึ่งนำยาคั่ว เติดใบมาขยี้ดม หรือ เคี้ยวกิน ไม้ถึง 3 ใบ หายหวัดคัดจมูกได้ นัก เรียนที่เล่นกลางแดดร้อน เติดกำเดาไหล ขยี้ ใบหูเสือปั่นเป็นผง ใช้เป็นจุกอุดรูจมูก เลือด หยุดไหลได้รวดเร็วทันใจ จะมียาอะไรที่แก้ไข อากาศเหล่านี้ ให้หายได้ดีกว่า ยิ่งห่างๆ มีหัว ไปที่บ้านเรา ขอแบ่งยอดหูเสือสักนิดเอามา ปลูกไว้ใช้ประโยชน์กัน

หูเสือเป็นไม้ล้มลุกอายุ หลายปี สูง 1 ฟุตถึง 1 เมตรลำต้นกิ่งก้านอวบ น้ำ ยกเว้นต้นแก่จะแข็ง มีขนอ่อนขึ้นหนาแน่น ทั่วต้นใบ ใบเป็นประเภทใบเดี่ยว ออกตั้งฉาก กับต้น แดกกิ่งชูยอดขึ้นฟ้า ใบรูปไข่ค่อนข้างกลมคล้ายรูปหัวใจ โคนใบมนมีคิ้ว ปลาย ใบมน ขอบใบหยักจักมน แผ่นใบสีเขียว มี ขนอ่อนคลุมทั้ง 2 ด้าน แผ่นใบหนาอวบน่า มี กลิ่นเฉพาะตัว ก้านใบยาว 2-4 เซนติเมตร ออกดอกปลายยอด ดอกสีฟ้า เป็นช่อยาว 10- 20 เซนติเมตรมีใบประดับรูปไข่ ใบและยอด มีกลิ่นหอมฉุน รสเปรี้ยวเล็กน้อย เวลาแตกพุ่ม รูยุดสลอน สวยสง่างามมาก หากที่จะมีไม้อื่น เหมือน

การปลูก ขยายพันธุ์ต้นหูเสือ เพียง



แต่มีกระดาง กระดางงั้นไว้ โถดินปลูกสักครึ่ง
กระดาง หาดเล็ก หรือไปขอยอด กิ่งก้าน ต้น
อ่อน มาสัก 4-5 ยอด เติลใบต่างสุด ใช้
ประโยชน์ เติลใบยอดไว้ 2-3 ใบก็พอ ปัก
จิ้มลงดินให้มีดข้อล่างสุด เติลดินโรยทับโคน
ก้านที่รากเล็กเล็กน้อย กดดินให้แน่น รดน้ำให้ชุ่ม
คลุมด้วยพลาสติก หรือพรางแสงด้วยใบ
มะพร้าว เก็บไว้ในที่ร่มเงาประมาณ 10 วัน ค่อย
เปิดพลาสติกและพรางแสงออก ขยับออกมา
รับแสงแดด ขยับออกมารับแสงแดดมากขึ้นๆ เป็น
ระยะๆ จนต้นหูเสือเริ่มเจริญเติบโต ให้ได้รับ
แสงแดดจ้าแรงกล้าได้เลย ถึงขั้นนี้ท่านจะมีต้น
หูเสือ ต้นยาสี เป็นของตัวเองแล้ว

หูเสือ เป็นพืชผักสมุนไพรที่รักษาโรค
ได้สารพัด ที่ได้เด่นเห็นผลที่สุดคือ โรคไข้หวัด



คัดจมูก และมีสรรพคุณในการ แก้ไอ
ค้ออักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ ปวดหัว หอบ
หืด ผลไฟไหม้หรือร้อนลวก แก้อาการบวม
ตำพอกแก้ปวดข้อ หัวเข่า ขี้ปัสสาวะแสบแสบ
เป็นยารักษาโรค ขี้เทาท้องเด็กแก้ท้องอืด
รักษาโรคลด แผลงัดตัวกัดด้วย ป้อนกินพื้นผิ
ดับกลิ่นปาก น้ำคั้นทารักษาแผลเรื้อรัง หยอด
รักษาเป็นน้ำหนวก น้ำต้มใบยอดหูเสือกิน
รักษาอาการทางเดินปัสสาวะอักเสบ ผลการวิจัย

ทางเภสัช พบว่า สารสกัดจากต้น ใบ หูเสือ มี
ฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของเชื้อแบคทีเรีย เชื้อยีสต์
และเชื้อรา มีน้ำมันหอมระเหย
carvacrol, cypereence, thymol และ
terpineneสกัดได้มีน้ำมันหอมระเหยจำนวน
มากด้วย

อย่างที่บอกกล่าวกันแต่ต้นเรื่องว่า ไข้
หวัด เป็นหวัดคัดจมูก นั่นเป็นกันทั่วทุกเพศ ทุก
วัย ยิ่งถ้าเด็กๆ เป็นหวัดแล้วน้ำมูกสสาร ไม่รู้จัก
ช่วยตนเอง ยิ่งถ้าเราอยู่ในชุมชน ห่างไกลจาก
หมอ หรือแม้แต่อยู่ในเมือง แต่เจออาการเด็ก
ลูกหลานเป็นหวัด ในตอนดึกคืน จะหาทาง
แก้ไขอย่างไร หูดยาก็ไม่มีเตรียมไว้ ก็ให้คิด
ถึง "หูเสือ" ชื่อนี้ปราบหวัดได้ผลชะงัดนัก ผ่าน
ไปพามาพบต้นหูเสือ ไข่มธุรสวาจา ขอเด็ดติด
มือมาปลูกขยาย คนซอกก็ซอกแค่ว่าประมาณ
คนมีก็แบ่งปันกันไปปลูก เป็นกลิ่นหัวใจ ไม่ให้ชาว
บ้านว่า เป็นเสือฮัมหิตได้จะครบ ชอบกลิ่นควัน
ที่เสื่อที่แบ่งใบหูตัวเองให้เป็นยา

อดุลย์ศักดิ์ ไชยราช

