



หญ้านดอกขาว

หญ้านดอกขาว มีชื่อวิทยาศาสตร์คือ *Vernonia cinerea* (L.) Less

วงศ์ Asteraceae

ในประเทศไทยมีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไปในแต่ละท้องถิ่น เช่น หมอน้อย หญ้าละอองดาว ก้านรูป ถั่วสะเดิน ฝรั่งโคก เสือสามขา หญ้าสามวัน เขียวขัวเฮา

ส่วนที่ใช้เป็นยา ได้แก่ ลำต้น ใบ ดอก เมล็ด ราก ลำต้น ใช้ลำต้นแห้งนํามาต้มน้ำกิน เป็นยาแก้ไข้ปวดท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ แผลบวมอักเสบ ใบ ใช้ใบสดนํามาตำให้ละเอียด ใช้พอกแผลช่วยสมาน หรือคั้นแล้วกรองเอาน้ำหยอดตาแก้ผ้าฟาง ตาแดง ทาแก้กลากเกลื้อน เมล็ด ใช้เมล็ดแห้งมาป่นให้ละเอียด ชงกับน้ำร้อนเป็นยาขับพยาธิเส้นด้าย ปัสสาวะขัดบำรุงธาตุ ราก ใช้รากสดเอามาต้มน้ำกินขับพยาธิ ขับปัสสาวะ ช่วยเร่งคลอดและขับรกหลังคลอด ทั้งต้นและราก ตากแห้งบดเป็นผง รักษาแผลสด แผลเรื้อรัง ผิวน้ำพุพอง ต้มกินแก้ปวดท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ หรือตำพอกนมแก่นมคัด

ลักษณะ เป็นไม้ล้มลุกจำพวกหญ้า มีขึ้นกระจายทั่วไปตามที่รกร้างข้างทาง ข้างบ้านทุกภาคของประเทศไทย ซึ่งคนส่วนใหญ่จะพบเห็นเป็นประจำ แต่ไม่ทราบว่าเป็นต้นอะไร คิดว่าเป็นต้นหญ้าที่หาประโยชน์ไม่ได้

ลักษณะของหญ้าดอกขาว

- **ต้น** ลำต้นตั้งตรงเป็นสัน มีขน สูง 1 ฟุต ใบเป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ เป็นรูปไข่กลับหัว หรือรูปใบหอกแกมขอบขนาน คล้ายต้นพริก มีขนละเอียดทั้ง 2 ด้าน



- **ใบ** ใบของหญ้าดอกขาว เป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปวงรีแคบ รูปไข่ ใบบริเวณโคนต้นขนาดใหญ่กว่าปลายยอด ปลายใบมนหรือแหลม โคนใบมนหรือแหลม ขอบใบจักฟันเลื่อย



- **ดอก** ดอกของหญ้าดอกขาวออกเป็นช่อกระจุกแน่นบริเวณปลายยอด ช่อหนึ่งมีดอกย่อยประมาณ 20 ดอก ดอกออกรวมกันเป็นช่อแยกแขนง ดอกย่อยมีขนาดเล็ก ลักษณะของดอกย่อยเป็นหลอดยาวประมาณ 7 มม. และกว้างประมาณ 3 มม. ดอกเป็นสีม่วงอ่อนอมสีแดง สีม่วง หรือสีชมพู เมื่อดอกบานเต็มที่สีจะจางลง



- **ผล** ผลของหญ้าดอกขาว เมื่อดอกร่วงโรยแล้ว จะมีผลติด มีขนที่ข้อเป็นสีขาว ข้างในผลมีเมล็ดเดี่ยวเปลือกของมันแข็ง และแห้งไม่แตก มีขนาดยาวประมาณ 2 มม.

ประโยชน์และสรรพคุณหญ้าดอกขาว

ใช้ลดความดันโลหิต แก้ดีซ่าน รักษาหอบหืด รักษาตับอักเสบ แก้บิด
 แก้วหวัด ใช้ลดไข้ แก้ปวดข้อ แก้ท้องเสีย ขับปัสสาวะ รักษาเนื้องอก
 แก้ปวดท้อง แก้ผื่นคัน กลากเกลื้อน ใช้ขับพยาธิ แก้บวมน้ำ แก้ชางตะกั่ว
 แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้นมคัด ช่วยดูหนอง ใช้พอกแผล ช่วยถอนพิษ แก้อักเสบ
 ช่วยลดบวม แก้ตาแดง ตาแฉะ ตาฟาง แก้หืดแก้ รักษาสะเก็ดเงิน
 แก้กลากเกลื้อน รักษาหลอดลมอักเสบ แก้ไข้ แก้ระดูขาว รักษามาลาเรีย
 รักษาข้ออักเสบ รักษาโรคหอบ แก้ไข้รักษาปอดอักเสบดอก แก้เยื่อตาอักเสบ

รักษาโรคข้อรูมาตอยด์ ช่วยบำรุงธาตุ แก่ปัสสาวะขัด รักษาโรคผิวหนังต่างชาว แก่โรค
ผิวหนังเรื้อรัง แก่พิษ รักษาแผลบวมอักเสบ มีหนอง ช่วยให้สตรีคลอดง่าย
ทำให้ไม่อยากบุหรื รักษาโรคหย่อนสมรรถภาพทางเพศในผู้ชาย แก่ฝี แก่ฟกช้ำ

รูปแบบและขนาดวิธีใช้หญ้าดอกขาว

รักษาไข้หวัด (มิใช่ ไอ ซึม) ใช้ต้นสด 2 ต้น ต้มกับน้ำ 1 ถ้วย นาน 10-15 นาที

กินวันละ 3 เวลา ก่อนอาหาร แก่ฝี ใช้ต้นสดตำพอกบริเวณที่เป็น แก่ฟกช้ำ ให้นำหญ้าดอกขาว ทั้ง 5 (ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล) *ฝาง* ยาหั่ว *บัวบก* เถาไม้กระเบื้องต้น (แก้ลมขา) ต้มรับประทานน้ำ แก่ เหน็บชา แขนขาไม่มีแรง ใช้หญ้าดอกขาวทั้ง 5 กิ่งก้านใบ *ทองพันชั่ง* ต้มรับประทานน้ำ แก้ลม อักเสบ ถ้าคอมีเสมหะมาก ให้ใช้หญ้าดอกขาวทั้ง 5 มาต้มกิน รักษาแผลเบาหวาน แก่ปวดข้อ/ปวด เข้า นำหญ้าดอกขาวทั้งต้น และราก 1-2 กำมือ ต้มกับน้ำ 6-8 แก้ว เมื่อยาเดือด ปล่อยให้เดือด กรุ่นไปสัก 5-10 นาที จะได้น้ำยาสีเหลืองแบบชาใช้ดื่มต่างน้ำ หรือ จะตากแห้งดื่ม หรือ ชงกิน ต่างน้ำก็ได้ ยาแก้ฟั่ว (การติดเชื้อมีหนองในเนื้อเยื่อลึกๆ คล้ายฝีแต่ไม่ใช่ฝี) ใช้หญ้าดอกขาว ต้มเอา ไอ รมแผลบริเวณที่เป็น โดยใช้วันละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 3 วัน หม้อเดิมทั้ง 3 วัน เป็นยาแก้พิษ ด้วยการใส่เมล็ดแห้ง 2-4 กรัม นำมาป่นให้ละเอียด ใช้ชงกับน้ำร้อนกิน ใช้ทั้งต้น 1 กำมือ นำมา ต้มกับน้ำ 4 ถ้วย ใช้ดื่มต่างน้ำชาเป็นยาบำรุงเลือด แก่ตกเลือด ช่วยบำรุงกำลัง เมล็ดนำมาป่นให้ ละเอียดใช้ชงกับน้ำร้อนกินเป็นยาแก้ไอ ไอเรื้อรัง (เมล็ด) หรือ จะใช้รากลำมาต้มเอาน้ำกิน ถ้า เป็นรากสดใช้ 30-60 กรัม ถ้าเป็นรากแห้งใช้ 15-30 กรัม ใช้เป็นยาขับพยาธิ และขับปัสสาวะ ด้วยการใส่รากสด 30-60 กรัม (แห้งใช้ 15-30 กรัม) นำมาต้มเอาน้ำกิน หรือ ใช้เมล็ดแห้ง ประมาณ 2-4 กรัม นำมาป่นให้ละเอียดใช้ชงกับน้ำร้อนกิน ใช้ลดอาการอยากบุหรื ด้วยการใส่ หญ้าดอกขาวทั้งต้นประมาณ 2-3 ต้น ใส่ น้ำพอท่วมยา ต้มเดือด 10 นาที ใช้กินบ่อยๆ หรือ จะใช้ ยาชงจากผงหญ้าดอกขาวรับประทานครั้งละ 2 กรัม ชงน้ำร้อนประมาณ 120-200 มิลลิลิตร หลังอาหาร วันละ 3-4 ครั้ง

ลักษณะทั่วไปของหญ้าดอกขาว

หญ้าดอกขาว จัดเป็นพรรณไม้ล้มลุกขนาดเล็ก มีอายุได้ประมาณ 1-5 ปี มีความสูงของต้นประมาณ 15-80 เซนติเมตร ลำต้นตั้งตรงแตกกิ่งก้านน้อย กิ่งและก้านเรียวยาว มีลักษณะเป็นร่อง และมีขนสีเทาขึ้นปกคลุม มีลายเส้นขนขึ้นตามข้อ ใบออกเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปวงรีแคบ รูปไข่ รูปคล้ายช้อนแคบ รูปใบหอกหรือรูปแถบ ใบบริเวณโคนต้นขนาดใหญ่กว่าที่ปลายยอด ใบที่โคนต้นกว้าง 1.5-3.5 ซม.ยาว 3-8.5 ซม. ใบที่บริเวณปลายยอดกว้าง 3-15 มม.ยาว 1-7 ซม. ปลายใบมนหรือแหลม โคนใบมน หรือ แหลม ขอบใบจักฟันเลื่อย ดอกออกเป็นช่อกระจุกแน่น บริเวณปลายยอด ช่อหนึ่งมีดอกย่อยประมาณ 20 ดอก ดอกออกรวมกันเป็นช่อแยกแขนง รูปคล้ายช่อเชิงหลั่น กว้างประมาณ 5-15 เซนติเมตร และยาวประมาณ 5-35 เซนติเมตร มีใบประดับ ลักษณะเป็นรูปคล้ายระฆัง 4 ชั้น ดอกย่อยมีขนาดเล็ก ลักษณะของดอกย่อยเป็นหลอดยาวประมาณ 7 มิลลิเมตร และกว้างประมาณ 3 มิลลิเมตร ดอกเป็นสีม่วงอ่อนอมสีแดง สีม่วง หรือ สีชมพู เมื่อดอกบานเต็มที่สีดอกจะจางลง พอดอกแก่จะเปลี่ยนเป็นสีขาว เมื่อดอกร่วงโรยแล้วจะเห็นผลเป็นรูปทรงกระบอก ผลเป็นผลชนิดแห้งมีเมล็ดเดี่ยว รูปทรงกระบอกแคบ สีนํ้าตาลเข้มเปลือกแข็งยาว 1.5-2 มม.หนาน้อยกว่า 0.5 มม.

การขยายพันธุ์หญ้าดอกขาว

หญ้าดอกขาวสามารถขยายพันธุ์ได้โดยการใช้เมล็ด ซึ่งในธรรมชาติหญ้าดอกขาว อาศัยลมเป็นตัวช่วยการช่วยพัดเมล็ดแก่ที่มีพวยอยู่ด้านบนให้ปลิวไปตก และเจริญเติบโตในพื้นที่ต่างๆ ในอดีตประเทศไทยไม่มีการเพาะขยายพันธุ์หญ้าดอกขาว เพราะจัดเป็นวัชพืชทางการเกษตร จึงพบเห็นในธรรมชาติทั่วไปเท่านั้น แต่ในปัจจุบันหลังจากได้มีการศึกษาวิจัยพบว่าหญ้าดอกขาว สามารถช่วยทำให้เลิกบุหรี่ได้ จึงเริ่มมีการเพาะขยายพันธุ์ในเชิงพาณิชย์กันมากขึ้น

ข้อแนะนำและข้อควรระวัง

1. ในการใช้หญ้าดอกขาวไม่ควรนำต้นสดมารับประทานเพราะจะมีรสฝื่อนมาก ควรนำมาตากแดดให้แห้งและทำเป็นชาชงน้ำดื่มเพราะการตากแห้งจะทำให้หญ้าดอกขาวมีกลิ่นหอม รสชาติน่ารับประทานและไม่ฝื่อนมากเกินไป
2. หญิงมีครรภ์ไม่ควรใช้หญ้าดอกขาว เพราะจะทำให้แท้ง หรือ คลอดบุตรก่อนกำหนดได้
3. ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคไต และ เนื่องจากยาหญ้าดอกขาวมี **โพแทสเซียม** สูง จะมีผลทำให้ **electrolite** ในร่างกายผิดปกติ
4. ในการใช้หญ้าดอกขาวเพื่อลดความอยากบุญหรืออาจทำให้มีอาการที่ไม่พึงประสงค์ คือ ปากแห้ง คอแห้ง คลื่นไส้ ชาลิ้น รับประทานอาหารไม่อร่อย

