

ขี้เหล็ก

ขี้เหล็ก ชื่อวิทยาศาสตร์ *Senna siamea* (Lam.) Irwin & Barneby จัดอยู่ในวงศ์ LEGUMINOSAE และอยู่ในวงศ์ย่อย CEASALPINIOIDEAE

ขี้เหล็ก ชื่อภาษาอังกฤษ Siamese senna, Siamese cassia, Cassod tree, Thai copperpod

ขี้เหล็กยังมีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ อีก เช่น ขี้เหล็กแก่น (ราชบุรี), ขี้เหล็กบ้าน (ลำปาง, สุราษฎร์ธานี), ผักจี่ลี้ แม่จี่ หละพะโด (แม่ฮ่องสอน), ยะหา (ปัตตานี), ขี้เหล็กใหญ่ (ภาคกลาง), ขี้เหล็กหลวง (ภาคเหนือ), ขี้เหล็กจิหรี (ภาคใต้) เป็นต้น

ลักษณะของต้นขี้เหล็ก เป็นไม้ยืนต้นสูงประมาณ 8-15 เมตร ลำต้นมักคดงอ เปลือกมีสีเทาถึงน้ำตาลดำแตกเป็นร่องตื้นๆตามยาว แตกกิ่งก้านเป็นพุ่มแคบ ส่วนลักษณะของผลขี้เหล็ก มีลักษณะเป็นฝักแบนกว้าง 1.4 เซนติเมตร ยาว 15-23 เซนติเมตร มีความหนา มีสีน้ำตาล มีเมล็ดหลายเมล็ด

ลักษณะของใบขี้เหล็ก เป็นใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับกัน ใบเป็นสีเขียวเข้ม มีใบย่อยรูปรี 5-12 คู่ กว้างประมาณ 1.5 เซนติเมตร ยาวประมาณ 4 เซนติเมตร ที่ปลายสุดเป็นใบเดี่ยว ปลายใบเว้าตื้น โคนใบมน ขอบและแผ่นใบเรียบ โดยใบขี้เหล็ก 100 กรัมจะมีเบต้าแคโรทีน 1.4 มิลลิกรัม, ธาตุแคลเซียม 156 มิลลิกรัม, ธาตุฟอสฟอรัส 190 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 5.8 มิลลิกรัม, เส้นใยอาหาร 5.6 กรัม, โปรตีน 7.7 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 10.9 กรัม, พลังงาน 87 กิโลแคลอรี



ลักษณะของดอกขี้เหล็ก จะออกดอกเป็นช่อแยกแขนงที่ปลายกิ่ง มีดอกสีเหลือง กลีบเลี้ยงกลมมี 3-4 กลีบ ปลายมน กลีบดอกมี 5 กลีบ ปลายคน โคนเรียวยาว หลุดร่วงง่าย ก้านดอกจะยาว 1-1.5 เซนติเมตร และมีเกสรตัวผู้หลายอัน และในบรรดาผักผลไม้ไทยทั้งหลายดอกขี้เหล็กก็จัดเป็นผักที่มีวิตามินซีสูงมากที่สุดเป็นอันดับ 1

โดยมีวิตามินซีมากถึง 484 มิลลิกรัมต่อดอกขี้เหล็ก 100 กรัม และยังมีเบต้าแคโรทีน 0.2 กรัม, ธาตุแคลเซียม 13 มิลลิกรัม, ธาตุฟอสฟอรัส 4 มิลลิกรัม, ธาตุเหล็ก 1.6 มิลลิกรัม, เส้นใยอาหาร 9.8 กรัม, โปรตีน 4.9 กรัม, คาร์โบไฮเดรต 18.7 กรัม และให้พลังงาน 98 กิโลแคลอรี

ขี้เหล็ก เป็นพืชผักสมุนไพรที่หาได้ง่ายตามตลาด นอกจากจะนำมาใช้ทำเป็นอาหารไว้รับประทานแล้วในตำราการแพทย์



แผนไทยยังได้มีการใช้ประโยชน์ของต้นขี้เหล็กในหลายๆด้าน เช่น ใช้แก้อาการท้องผูก บำรุงโลหิต บำรุงน้ำดี ช่วยทำให้เจริญอาหาร ช่วยกำจัดรังแค ทำความสะอาดผมทำให้ผมชุ่มชื้นเงางาม เป็นต้น และนอกจากนี้ ขี้เหล็กยังมีสาร “บาราคอล” (Baracol) ที่มีฤทธิ์ในการกล่อมประสาท และมีฤทธิ์เป็นยานอนหลับอ่อนๆ

ทำให้อ่อนหลับสบาย แต่ก็ใช่ว่ามันจะได้ผลอย่างที่หลายคนเข้าใจ เพราะในกระบวนการปรุงอาหารให้ปลอดภัยก็ต้องต้มน้ำทิ้งเสียก่อน เพื่อลดความขมและความเค็ม ทำให้ความเป็นพิษและฤทธิ์ดังกล่าวลดน้อยลงไปด้วย โดยส่วนที่นำมาใช้และมีสรรพคุณทางยา ได้แก่ ดอก ใบ ใบแก่ ฝัก เปลือกฝัก เปลือกต้น ลำต้น กิ่ง แก่น ทั้งต้น และราก

โทษของขี้เหล็ก การรับประทานขี้เหล็กในลักษณะที่นำไปขี้เหล็กไปตากแห้งแล้วบรรจุเป็นเม็ด อาจทำให้เกิดการเสื่อมและการตายของเซลล์ตับ หรืออาจทำให้เกิดภาวะตับอักเสบ ทำให้เกิดโรคตับได้ ซึ่งการรับประทานขี้เหล็กอย่างปลอดภัย ต้องเลือกใบเทศลาดหรือตั้งแต่ยอดอ่อนถึงใบขนาดกลาง และนำไปต้มน้ำให้เดือดน้ำทิ้งสัก 2-3 น้ำ แล้วค่อยนำมาปรุงอาหารหรือนำไปทำเป็นยา ซึ่งวิธีการแบบพื้นบ้านนี้จะช่วยฆ่าฤทธิ์และทำลายสารที่เป็นอันตรายต่อตับได้ และยังช่วยลดความขมลงอีกด้วย

ประโยชน์ของขี้เหล็ก

1. ใบขี้เหล็กมีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง (ใบ)
2. ดอกขี้เหล็กมีวิตามิน ที่ช่วยบำรุงและรักษาสายตา (ดอก)
3. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ป้องกันหวัด ช่วยทำให้แผลหายเร็วขึ้น (ดอก)
4. ช่วยบำรุงธาตุ (ราก)
5. แก้อาการปวดท้อง แก้ไอ ทำให้ตัวเย็น (แก่น)
6. ช่วยเจริญธาตุไฟ (ราก)
7. ช่วยแก้โรคกระษัย (ราก, ลำต้นและกิ่ง, เปลือกต้น, ทั้งต้น)
8. ช่วยรักษาอาการตัวเหลือง (ทั้งต้น)
9. ช่วยรักษาโรคเบาหวาน (ใบ, แก่น)
10. ช่วยลดความดันโลหิตสูง (ใบ)
11. ช่วยรักษาวัณโรค (แก่น)
12. ช่วยยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง (ดอก)
13. ช่วยรักษามะเร็งปอด ปอดอักเสบ มะเร็งลำไส้ มะเร็งกระเพาะอาหาร (แก่น)
14. ช่วยแก้ชักในเด็ก (ราก)
15. แก้อาการปวด (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
16. ช่วยแก้อาการเสบตา (แก่น)
17. ใบขี้เหล็กมีสารที่ชื่อว่า “แอนไฮโดรบาร์คอลล” (Anhydrobarakol) ที่มีสรรพคุณช่วยในการคลายความเครียด บรรเทาอาการจิตฟุ้งซ่าน (ใบ)
18. ช่วยบำรุงสมอง บำรุงประสาท แก้โรคประสาท และช่วยสงบประสาท (ดอก)



19. ช่วยทำให้อ่อนหลับสบาย แก้อาการนอนไม่หลับ ผ่อนคลายความกังวล ด้วยการใช้น้ำมันหอมระเหย 30 กรัม (หรือใบสด 50 กรัม) นำมาต้มกับน้ำไว้ดื่มก่อนนอน หรือจะใช้น้ำมันหอมระเหยเป็นยาครอบหุ้ม โดยใส่เหล้าขาวพอท่วมยา แช่ทิ้งไว้ 7 วันและคนทุกวันให้น้ำยาสม่ำเสมอ เมื่อครบให้กรองเอากากยาออก จะได้น้ำยาครอบหุ้มที่เข้มข้นแล้วนำมาดื่มครั้งละ 1-2 ช้อนชาก่อนเข้านอน (ใบ,ดอก)
20. ช่วยแก้ลมพิษบวมสูง เบื่อเบน โลหิตขึ้นเบื่องบน ทำให้มีอาการระคายเคืองในท้อง (ผัก)
21. ช่วยรักษาหิด (ดอก)
22. ช่วยรักษาโรคโลหิตพิการ ผายธาตุ (ดอก)
23. สรรพคุณของน้ำมันช่วยบำรุงโลหิต (ใบ)
24. ช่วยขับโลหิต (แก่น)
25. ช่วยขับพิษโลหิต (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
26. แก้เลือดกำเดาไหล (ต้น, ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
27. ช่วยถ่ายพิษไข้ แก้ไข้กลับซ้ำ แก้ไข้หนาว ไข้ผัดสำแดง (ราก)
28. ช่วยขับพิษไข้ (เปลือกต้น,ทั้งต้น)
29. ช่วยแก้พิษไข้เพื่อน้ำดี พิษไข้เพื่อเสมหะ (เปลือกต้น,ผัก)
30. ช่วยแก้พิษเสมหะ (ทั้งต้น)
31. ช่วยกำจัดเสมหะ (ใบ)
32. ช่วยขับมูกกิด กัดเถาดัน กัดเสมหะ และกัดเมือกในลำไส้ (เปลือกผัก)
33. น้ำมันหอมระเหยช่วยแก้ร้อนใน (ใบ)
34. ช่วยทำให้เจริญอาหาร (ดอก)
35. แก้อาการเบื่ออาหาร ด้วยการใช้น้ำมันหอมระเหย 30 กรัม (หรือใบสด 50 กรัม) นำมาต้มกับน้ำไว้ดื่มก่อนนอน หรือจะใช้น้ำมันหอมระเหยเป็นยาครอบหุ้ม โดยใส่เหล้าขาวพอท่วมยา แช่ทิ้งไว้ 7 วันและคนทุกวันให้น้ำยาสม่ำเสมอ เมื่อครบให้กรองเอากากยาออก จะได้น้ำยาครอบหุ้มที่เข้มข้นแล้วนำมาดื่มครั้งละ 1-2 ช้อนชาก่อนเข้านอน (ใบแห้ง,ใบอ่อน)
36. ช่วยแก้อาการท้องผูก ด้วยการใช้น้ำมันหอมระเหย 2-3 กำมือ หรือแก่นประมาณ 2 ounculi ประมาณ 3-4 ชัน นำมาต้มกับน้ำครั้งด้วยแก้ว เต็มเกลือเล็กน้อย ใช้ดื่มหลังตื่นนอนตอนเช้าหรือก่อนอาหารเช้าครั้งเดียว (ใบอ่อน,แก่น)
37. ช่วยรักษาโรคบิด (ใบ)
38. ใช้เป็นยาถ่าย ยาระบาย ด้วยการใช้น้ำมันหอมระเหย 2-3 กำมือ หรือแก่นประมาณ 2 ounculi ประมาณ 3-4 ชัน นำมาต้มกับน้ำครั้งด้วยแก้ว เต็มเกลือเล็กน้อย ใช้ดื่มหลังตื่นนอนตอนเช้าหรือก่อนอาหารเช้าครั้งเดียว (ดอก,ใบ,แก่น,ลำต้นและกิ่ง,เปลือกต้น,ราก,ทั้งต้น)
39. ช่วยรักษาโรคริดสีดวงทวาร (เปลือกต้น)
40. สรรพคุณน้ำมันช่วยบำรุงน้ำดี (ทั้งต้น)



41. ช่วยขับปัสสาวะ (ใบ, ลำต้นและกิ่ง)
42. ช่วยรักษานิวไนไต (ใบ, ลำต้นและกิ่ง)
43. ช่วยรักษาโรคหนองใน (แก่น, ทั้งต้น)
44. รักษาแผลกามโรค (ราก, แก่น)
45. ช่วยแก้หนองใส (แก่น)
46. ช่วยขับระดูขาว (ใบ, ลำต้นและกิ่ง)
47. ช่วยฟอกโลหิตในสตรี (ต้น)
48. ช่วยขับพยาธิ (ใบ, ดอก)
49. ช่วยรักษาอาการเหน็บชา (ใบ, ราก)
50. รากใช้ทาแก้แอมพฤกษ์ให้หย่อน (ราก)
51. ช่วยทำให้เส้นเอ็นหย่อน (ทั้งต้น)
52. แก้เส้นเอ็นพิการ (เปลือกฝัก)
53. ช่วยรักษาโรคผิวหนัง (ลำต้นและกิ่ง)
54. ช่วยรักษาโรคหิด (เปลือกต้น)
55. ช่วยรักษาฝีมะม่วง (ใบ)
56. ทางภาคใต้ใช้รากขี้เหล็กผสมกับสารส้ม นำมาทาแผลฝีหนอง (ราก)
57. ช่วยแก้อาการฟกช้ำ (ราก, ลำต้นและกิ่ง)
58. ประโยชน์ของขี้เหล็กช่วยแก้บวม (ไม่ระบุส่วนที่ใช้)
59. ช่วยรักษารังแค ด้วยการใช้ดอกขี้เหล็กผสมกับมะกรูดย่างไฟ 2 ลูก โดยต้องย่างให้มีรอยไหม้ที่ผิวมะกรูด ด้วย ด้วยการใส่ดอกขี้เหล็ก 2 ซ่อน โตะ พิมเสน 1 ซ่อนชา นำมาบั่นผสมกันแล้วเติมน้ำปูนใส 100 cc. บั่นจนเข้ากัน แล้วคั้นกรองเอาแต่น้ำ จากนั้นนำน้ำมันมะกอกเติมผสมเข้าไปประมาณ 60-100 cc. ผสมจนเข้ากันแล้วนำมาหมักผมทิ้งไว้ประมาณ 20 นาทีก่อนการสระผมทุกครั้ง จะช่วยรักษารังแคได้ (ดอก)
60. ใช้ทำนุ้ยหมัก (ใบแก่)
61. ดอกและดอกอ่อนใช้รับประทานหรือทำเป็นแกงขี้เหล็กได้ (ดอก)

