

ดอกคำฝอย สมุนไพรปกป้องหัวใจ ลดไขมันในเลือด

☛ นำเสนอเมื่อ 18 ธ.ค. 2557



เราเคยได้ยินชื่อ ดอกคำฝอย ในนามเครื่องดื่ม แต่รู้กันหรือเปล่าว่า ชาดอกคำฝอยที่นิยมดื่มเพื่อสุขภาพกันนั้น มีสรรพคุณมากน้อยแค่ไหน ภก.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ได้เขียนบอกเล่าถึงประโยชน์แจ้ง ๆ จาก "ดอกคำฝอย" ลงไว้ในนิตยสาร Happy+ ตามมาอ่านกันคะ

คำฝอย มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Carthamus tinctorius* L. อยู่ในวงศ์ COMPOSITAE หรือชื่ออื่น ๆ เช่น คำ คำยอง ดอกคำ หมอกหนวดเสื่อ เป็นไม้มลลук ลำต้นเป็นสัน ใบเดี่ยว เรียงสลับ ขอบใบจักฟันเลื่อย ดอกเป็นกระจุก สีเหลืองแล้วเปลี่ยนเป็นสีส้มอมแดง เป็นสมุนไพรที่มีถิ่นกำเนิดอยู่ในแถบเมดิเตอร์เรเนียน เป็นพืชที่ให้สีสำหรับการแต่งสีอาหารได้อย่างปลอดภัย ใช้ได้ทั้งอาหารและยา

สรรพคุณทางยาจะดีต่อผู้หญิง เกี่ยวกับการบำรุงหัวใจและสุขภาพทั่วไป ปัจจุบันมีการปลูกคำฝอยในหลายประเทศ เช่น อเมริกา จีน อินเดีย เวียดนาม พม่า เพื่อเป็นสินค้าส่งออก คำฝอยเป็นสมุนไพรที่มีราคาแพงชนิดหนึ่ง โดยสวนของเกษตรนิยมนำมาชงชา และสวนน้ำมันจากเมล็ดคำฝอยนำมาใช้ประโยชน์ในการรักษาโรคไขมันในเลือดสูงได้

คำฝอย หรือดอกคำ เป็นส่วนประกอบของยาไทยมานาน มีชื่อดอกคำปรากฏในคัมภีร์มหาโชติรัตน์ ซึ่งเกี่ยวกับโลหิตสตรี คัมภีร์ชวदारเกี่ยวกับลม และคัมภีร์มูจจาปักษ์นทิกาเกี่ยวกับปัสสาวะและตกขาว เป็นที่รู้จักกันดีในหมู่มอยาไทยว่า คำฝอยเป็นยาบำรุงเลือดของผู้หญิงที่ดีที่สุด ดอกคำฝอยมีรสหวาน อุน ออกฤทธิ์ทางเลือดที่หัวใจและตับ รวมทั้งระบบประจำเดือนของผู้หญิง จึงช่วยบำรุงโลหิต ฟอกเลือด บำรุงประจำเดือนช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ ทำให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น

และช่วยกระจายการอุดตันของเลือด ลดอาการปวดประจำเดือน ขับน้ำคาวปลาหลังคลอด
แก้อาการจุกแน่นบริเวณท้องน้อย เมื่อมีปัญหาวาดประจำเดือนมาผิดปกติปวดประจำเดือน
ควรดื่มชาดอกคำฝอยจะช่วยอาการเหล่านี้ได้ดี

หมอยาไทใหญ่เชื่อว่า ผักแฉ่งแฉ่ง หรือคำฝอย มีสรรพคุณรักษาหัวใจ
โดยการนำดอกคำฝอยมาต้มกินบำรุงหัวใจ ใช้แทนยาแผนปัจจุบันได้ และสามารถนำมาประกอบอาหารบำรุงสุขภาพ
โดยนำदनอนของผักแฉ่งแฉ่งมาต้มใส่มอ ไก่ เนื้อ หรือทำเป็นน้ำซุปรักกิน จะช่วยให้แข็งแรง
คนพม่าและคนจีนก็นิยมทานน้ำซุปรักดอกคำฝอยเช่นกัน คนไทใหญ่ปลูกดอกคำฝอยไว้เป็นทั้งยาและอาหาร

การใช้ดอกคำฝอยเป็นยาบำรุงหัวใจนี้ ชาวจีนมีความเชี่ยวชาญมาก
โดยมีการศึกษาพบฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่สนับสนุนการใช้ดอกคำฝอยรักษาโรคหัวใจ เช่น
มีผลทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจมากขึ้น ต้านการตายของกล้ามเนื้อหัวใจ ต้านการเต้นผิดจังหวะของหัวใจ
ต้านการขาดเลือดของหัวใจ ป้องกันสภาวะเส้นเลือดหัวใจตีบแคบลง ยังมีฤทธิ์ลดความดันโลหิต ฤทธิ์ลดการอักเสบ
ลดไขมันในเลือด ดอกคำฝอยจึงมีสรรพคุณลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ โดยเฉพาะการใช้น้ำมันดอกคำฝอย

หมอยาพื้นบ้านยังเชื่ออีกว่า ดอกคำฝอยสามารถบำรุงคนที่ดื่บไม่ดี เป็นดีชาน
ตัวเหลืองคนที่มีอาการตัวบวม ไตไม่ดี ให้นำดอกคำฝอยมาต้มกิน นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงน้ำเหลืองให้เป็นปกติ
ใช้ได้กับคนที่แสนรอน คั้นตามตัว บำรุงประสาท เป็นยาระบาย ขับเหงื่อ แก่ตีพิการ

สำหรับการใช้ดอกคำฝอยของหมอยาพื้นบ้าน และในการแพทย์แผนไทย
ดังปรากฏในคัมภีร์ที่เกี่ยวข้องกับโลหิตสตรี เกี่ยวกับเลือดลมเกี่ยวกับปัสสาวะและดูตกขาวนั้น
เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์อย่างยิ่ง เพราะมีข้อมูลการศึกษาพบว่าดอกคำฝอยมีฤทธิ์ป้องกันตับ บำรุงประสาท
รวมทั้งลดการเสื่อมและการบาดเจ็บของไต ต้านการอักเสบ แก้วปวด เป็นประโยชน์ต่อการสร้างเนื้อกระดูก
เพิ่มภูมิคุ้มกัน ซึ่งเป็นการยืนยันประโยชน์ของดอกคำฝอยที่ขึ้นมาแต่โบราณได้เป็นอย่างดี

☐ ยาบำรุงหัวใจ

ใช้กับผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจ หรือความดันโลหิตสูง และไขมันในเส้นเลือดสูง โดยชงชาดอกคำฝอย 1
ช้อนชา ต่อน้ำร้อน 1 แก้ว ชงดื่มวันละ 1-2 ครั้ง

หรือใช้เกสรดอกบัว ดอกคำฝอย โดยลน ข้าวเย็นเหนื่อ ข้าวเย็นได้ ดันกระถิน น้ำหนักอย่างละ 1 บาท
มาต้มน้ำดื่ม

☐ ยาลดไขมัน บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท ขับเหงื่อ

ใช้ดอกคำฝอยประมาณ 1 กำมือ ผสมดอกเก๊กฮวยประมาณ 10 ดอก ใส่น้ำประมาณ 500 ซีซี ต้มประมาณ 30 นาที แล้วนำมาดื่มแทนน้ำชา วันละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 1 แก้ว

▣ ยาแก้ฝีในท้อง

ใช้เถาวัลย์เปรียง 5 ตำลึง ทองพันชั่ง 5 ตำลึง เถาคันแดง 5 ตำลึง ฝรั่ง 5 ตำลึง ครั่งดิบ 10 บาท เกลือไทย 10 บาท สารส้ม 5 บาท และดอกคำฝอย 5 บาท นำมาต้มให้เดือดแล้วดื่ม

▣ ยาแก้ประจำเดือนผิดปกติ

ใช้ฝรั่ง แกลด ดอกคำฝอย หญ้าไซ ผักเป็ดแดง ใบไม้ตากู ตาไม้ตาก รากไม้ตาก ทั้งหมด 1 กำมือ ตามด้วย ตาไม้ไผ่สีสุก 7 ตา เติมรากมะดันและรากมะขาม นำทั้งหมดมาต้มให้เดือดแล้วนำมาดื่ม

▣ ยาแก้ปวดประจำเดือน

ใช้ดอกคำฝอย 1 หยิบมือ ชงน้ำร้อน 1 แก้ว กินวันละ 2-3 ครั้ง

▣ ยาเลือด

ใช้ใบมะกา 1 กำมือ ใบมะขาม 1 กำมือ รากหญ้าคา 1 กำมือ ใบส้มป่อย 1 กำมือ ผักคูน 5 ผัก ดอกคำฝอย 10 บาท ซีฝรั่ง 10 บาท ซีเหล็กทั้งห้า 5 ตำลึง และดีเกลือ 2 ไพ นำมาต้มให้เดือด ควรดื่มวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น

▣ ยาระดูทับไข้ ไข้ทับระดู

ใช้ฝรั่ง 5 บาท ควรดื่มเป็นประจำแล้วจะดีขึ้น

▣ ยาต้มบำรุงโลหิต

ใช้ดอกคำฝอย 1 บาท จันทน์แดง 5 บาท จันทน์เทศ 5 บาท หญ้าไทร 1 กำมือ ฝรั่ง 5 บาท ใบไม้ป่า 1 กำมือ ควรดื่มวันละสองครั้ง เช้า-เย็น ก่อนอาหารเช้าและเย็น

▣ ยาลดความดัน

ใช้กระเจี๊ยบแดง พุทราจีน และดอกคำฝอย นำมาต้มน้ำให้เดือดประมาณ 30 นาที จากนั้นคั้นเอาแต่น้ำ แล้วกรองกากออก ต้มครั้งละ 1 แก้ว เช้า-เย็น ควรดื่มติดต่อกัน 4-5 วัน ความดันจะลดลง คอยวัดความดันและกินยาต่อเนื่อง แต่อาจลดปริมาณลงได้

▣ ยาบารุงโลหิตสตรี

ใช้ไฟล 2 บาท ขิง 5 บาท ข่า 3 บาท ขมิ้นอ้อย 2 หัว ผักกาด 2 บาท ชะลูด 2 บาท กระสำพัก 2 บาท ขอนดอก 2 บาท กะทือ 2 บาท กระเทียม 3 บาท กระชาย 3 บาท ดอกคำฝอย 3 บาท ดูปี้ 3 บาท พริกไทย 3 บาท เกลือ 3 บาท มะกรูด 33 ผล สารสม 5 บาท แลวนำมาต้ม หลังจากนั้นนำมาตากแดดไว้ประมาณ 7 วัน รับประทานวันละ 3 ถ้วย ก่อนอาหาร และก่อนเข้านอน

**ข้อควรระวัง ไม่ควรใช้กับสตรีมีครรภ์ ไม่ควรรับประทานติดต่อกันนานเกินไป เพราะอาจทำให้ผิวแห้งได้ การใช้คำฝอยในปริมาณสูงอาจมีผลเสียต่อเซลล์ จึงไม่ควรกินอย่างเข้มข้นเกินไป

ขอบคุณที่มาจาก [Happy+](#)

โดย ภก.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร