

มารู้จัก....เครื่องมือห่าน้อย (กรุงเขมา) ...วัฒนธรรมชาติ ยาเย็น แกะไข
แกปวด

นำเสนอเมื่อ : 5 พ.ค. 2552

สมัยเด็ก ๆ พ่อกับแม่พากินห่าน้อยบ่อยๆ ตอนแรกไม่กล้ากิน เพราะคิดว่าทำมาจากลูกสุนัข (ได้ยินว่าเป็นตัว)
โตขึ้นมาถึงกล้ากิน รสชาติอร่อยด้วย วันนี้จะพามาทำความรู้จัก เครื่องห่าน้อยกันค่ะ....

เครื่องมือห่าน้อย หรือ กรุงเขมา

เป็นไม้เถาเลื้อยพันชนิดหนึ่ง
ใบเป็นรูปหัวใจแต่โคนใบเป็นแบบกนกปิด
หน้าใบและหลังใบมีขนปกคลุมหนา

เวลาเอามือลูบใบ
รู้สึกนุ่มเหมือนขนหมา
น้อย แมบอกว่ามันชื่อ
เครือหมาน้อย
เอามาทำเป็นขนมวุ้นใส่น้ำ
เชื่อมกินก็ได้
เป็นวุ้นเขียวๆ
เหมือนเจากวยสีเขียว



หลายชุมชนในบ้านเราชาวอีสาน จะเอวเครือหมาน้อยมาทำเป็นอาหารรับประทาน ที่ตลาดสดบ้านตาตอง ยโสธร
เคยเห็นพอดานไม่น่าตลกแล้วเครือหมาน้อยมาขาย เลยซื้อเอามาปลูกที่บ้านก็งามดีคะ

เคยอ่านเรื่องราว เครือหมาน้อยจาก เว็บ thrai.sci.ku.ac.th/ ให้ความรู้เรื่องเครือหมาน้อยดีมาก
จึงขออนุญาตนำมาถ่ายทอดเพื่อเป็นวิทยาทานคะ



❌
เครือหมาน้อยทำเป็นอาหาร
รหวานและอาหารคาว
มีสรรพคุณเป็นยาเย็น
แกרוןใน ดับพิษร้อน
ถอนพิษไข้
ส่วนคนไทยเลยยังใช้น้ำคั้น
จากกรากและใบของเครือ
หมาน้อยใส่ในแกงหน่อไม้

แทนใบย่านาง

เครื่องหมาน้อยทำเป็นนุ่นได้เพราะในใบมีสารเพคตินธรรมชาติถึงร้อยละ ๓๐ สารเพคตินนี้เป็นพวกเดียวกับวุ้นทะเลสาหร่ายหรือวุ้นในเม็ดแมงลัก เพคตินมีคุณสมบัติในการพองตัวอูมหน้าเป็นการเพิ่มกากอาหารให้ลำไส้ ช่วยในการขับถ่าย ลดระยะเวลาของอุจจาระที่ตกค้างอยู่ในลำไส้ ช่วยดูดซับสารพิษที่เกิดขึ้นจากการย่อยกากอาหารของเชื้อจุลินทรีย์ หรือสารพิษตกค้างอื่นๆ เป็นการลดปัจจัยหรือความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ทั้งยังลดการดูดซึมของน้ำตาลและไขมัน จึงเหมาะที่จะใช้เป็นอาหารของผู้ป่วยเบาหวานและคอเลสเตอรอลในเลือดสูงได้ดี



 เครื่องหมาน้อย...ยาเย็น แก่ปวดหลังปวดเอว
แก้ไข แก่เจ็บคอ

หมอยาพื้นบ้านทุกภาคนิยมใช้รากเครื่องหมาน้อยเป็น ยาแก้ปวดเมื่อยตามตัว แก่ปวดหลังปวดเอว แก้ไข แก้เจ็บคอ ไข่ออกตุ่ม โดยจะฝนกินหรือต้มกินก็ได้ จะใช้เดี่ยวๆ หรือใช้รวมกับสมุนไพรตัวอื่นหรือใส่ในยาชุม (ยาตำรับที่มีสมุนไพรหลายชนิดผสมกัน) ที่รักษาโรคและอาการเหล่านั้นได้ เช่นเดียวกับหมอยาพื้นบ้านชาวบราซิลที่ใช้เครื่องหมาน้อยในการแก้ไข แก่ปวด และหมอยาพื้นบ้านชาวอินเดียแดงก็ใช้การต้มใบและเถาของเครื่องหมาน้อยกินเพื่อแก้ปวด

การศึกษาศูนย์ใหม่พบว่าเครื่องหามาน้อยมีฤทธิ์แก้ปวด
แก้อักเสบได้ดี
ซึ่งสนับสนุนการใช้ของหมอยาพื้นบ้านเหล่านั้น

❑ เครื่องหามาน้อย...ยาของผู้หญิง
ยาปรับประจำเดือน แก้ปวดประจำเดือน
แก้ไข้ที่กระดูก

หมอยาไทยพวนใช้หัวของเครื่องหามาน้อยฝนกินกับน้ำ
แก้ปวดประจำเดือน แก้ไข้ที่กระดูก
ปรับสมดุลของประจำเดือนให้เป็นปกติทั้งอาการที่มี
ประจำเดือนมากหรือน้อย
ซึ่งคล้ายกับการใช้ของหมอยาพื้นบ้านประเทศในแถบ
อเมริกาใต้และอเมริกาเหนือ
โดยหมอยาเหล่านั้นใช้เถา ราก ใบ เปลือก
ของเครื่องหามาน้อยระงับอาการปวดทั้งก่อนคลอดและ
หลังคลอดทั้งใช้รักษาอาการตกเลือดหลังคลอด
โดยให้ฉายาเครื่องหามาน้อยว่า
สมุนไพรของหมอตำแย (Midwives' herb)
ทั้งยังใช้ในการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับระบบประจำเดือน
ของผู้หญิง เช่น อาการปวดประจำเดือน
มีประจำเดือนออกมามากเกินไป
อาการไม่สบายก่อนมีประจำเดือน (Premenstrual
syndrome, PMS)

รวมทั้งรักษาสิ่วที่เกิดจากความผิดปกติของฮอร์โมน
โดยมีความเชื่อร่วมกันว่า
เครื่องมือช่วยเป็นยาปรับสมดุลฮอร์โมนของผู้หญิง
การใช้เครื่องมือช่วยในสรรพคุณนี้มีการใช้อย่างตอ
เนื่องกันมาเป็นพันๆ ปี จนถึงปัจจุบัน

การใช้เครื่องมือช่วยเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ของผู้หญิงนั้น หมอยาไทยใหญ่ก็มีการใช้เหมือนกัน
โดยหมอยาไทยใหญ่บางท่านเรียกเครื่องมือช่วยว่า "ยาไม่มีลูก" โดยใช้รากของเครื่องมือช่วยต้มกินไปเรื่อยๆ
แทนยาคุมกำเนิด

(แต่ไม่แนะนำให้ใช้เพราะมียาคุมกำเนิดที่ดีอยู่แล้ว)

❌ เครื่องมือช่วย...ช่วยย่อย แก่ท้องเสีย แก่บิด
แก้ปวดเกร็งในท้อง

หมอยาไทยเลยใช้เครื่องมือช่วยเป็นยารักษาระบบท
ทางเดินอาหารในหลายๆ อาการ เช่น
ใช้เป็นยาช่วยย่อยอาหาร แก่ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกท้อง
แก่กินผิด (อาการวิงเวียนศีรษะ
มีน้ำหลังกินอาหารบางชนิด) แก่ท้องบิด
แก่ท้องเสีย แก่เจ็บท้อง (อาการปวดเกร็งที่ท้อง)
แก่ถ่ายเป็นเลือด โดยใช้รากต้มกิน
หมอยาพื้นบ้านในอเมริกาใต้ก็ใช้เครื่องมือช่วยในสร
รพคุณเดียวกัน คือใช้ต้านอาการปวดเกร็งทั่วไป
และใช้รักษาโรคลำไส้แปรปรวน (Irritable bowel
syndrome, IBS) โรคลำไส้อักเสบ เป็นต้น
การศึกษาสมัยใหม่พบว่า

เครื่องมือห้อยมีฤทธิ์คลายกล้ามเนื้อและต้านเชื้อแบคทีเรียได้หลายชนิด
รวมทั้งเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดท้องเสีย

❑ เครื่องห้อย...ยาเย็น พอกสิว พอกหน้า
บำรุงผิวพรรณ

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์หมอยาพื้นบ้านเมื่อยี่สิบปีที่แล้ว
หมอยาในจังหวัดปราจีนบุรีแนะนำให้ขี้ใบเครื่องมือห้อยให้เป็นวุ้นพอกรักษาฝี อาการปวดบวมตามข้อหรืออาการอักเสบของผิวหนัง ผดผื่น คัน รวมทั้งจากแมลงสัตว์กัดต่อย
นอกจากนี้ยังใช้พอกหน้าสำหรับผู้หญิงที่เป็นสิวผิวพรรณไม่ดีอีกด้วย

❑ เครื่องห้อย...ยาลดความดัน

เครื่องมือห้อยยังใช้เป็นยาลดความดันในกลุ่มหมอยาไทยใหญ่ โดยใช้ทั้งต้นตมน้ำกิน
หมอยาพื้นบ้านบราซิลก็ใช้เครื่องมือห้อยในสรรพคุณนี้เช่นกันโดยใช้ราก ตน เปลือก ใบ
ของเครื่องมือห้อยต้มกิน
เพื่อใช้ในการรักษาโรคความดันโลหิตสูง นีว

ทางเดินปัสสาวะอักเสบ การศึกษาสมัยใหม่พบว่า สารสกัดจากเครือหมาน้อยสามารถลดความดันโลหิตในสัตว์ทดลองได้

❌ เครือหมาน้อย...ยาอายุวัฒนะ

หมอยาไทยเลยจะใช้รากเครือหมาน้อยทำเป็นผงละลายกินกับน้ำผึ้ง หรือขยี้กับน้ำดื่มเป็นยาอายุวัฒนะ รวมทั้งใช้รากเครือหมาน้อยไปเป็นส่วนประกอบในแปรงเหลา โดยเชื่อว่าจะช่วยบำรุงร่างกาย ซึ่งชนเผ่า Creoles ใน Guyana จะแช่ใบ เปลือก ราก ในเหลารัมเพื่อบำรุงสมรรถภาพทางเพศ

ข้อควรระวัง! ไม่ควรใช้ในคนท้อง

❌ วิธีการทำอาหารจากเครือหมาน้อย

เลือกใบเครือหมาน้อยที่มีสีเขียวเข้มที่โตเต็มที่แล้วประมาณ ๑๐-๒๐ ใบ
ล้างให้สะอาดแล้วนำมาขยี้กับน้ำสะอาด ๑ ถ้วย
เวลาขยี้ใบจะรู้สึกเป็นเมือกลื่นๆ
เมื่อขยี้จนได้น้ำสีเขียวเข้มให้กรองเอากากใบเครือหมาน้อยออก
บางคนคั้นน้ำจากใบย่านางใส่ลงไปด้วยจะทำให้ชุ่มแข็งตัวเร็ว จากนั้นนำน้ำวุ้นที่ได้ปรุงรสตามชอบ

หากต้องการรับประทานเป็นของควาก็เติมพริกป่น
ปลาป่น เนื้อปลาต้มสุก หัวหอม น้ำปลา ข้าวคั่ว
ใบหอม และผักชีหั่น
ถาวยากูแซบก็ใส่น้ำปลาร้าแทนน้ำปลาก็ได้
หรือถาต้องการรับประทานเป็นของหวาน
อาจคั้นน้ำใบเตยใส่เพิ่มลงไป
การใส่เกลือลงไปเล็กน้อยจะช่วยให้วุ้นแข็งตัวเร็วขึ้น
แต่อย่าใส่มากจะออกรสเค็ม ตั้งทิ้งไว้อีกประมาณ ๔-
๕ ชั่วโมง น้ำคั้นจะจับตัวเป็นก้อนเหมือนวุ้น
มักเรียกว่า วุ้นหมานอน
แล้วเติมน้ำหวานหรือน้ำตาลลงไป
รับประทานเป็นอาหารว่างที่ทั้งอร่อยและมีประโยชน์
ทางยาอีกด้วย

หมายเหตุ

ชาวไทยพวนนิยมคั้นเครื่องหมาน้อยกับใบย่านาง
จะทำให้วุ้นเครื่องหมาน้อยแข็งตัวได้ดีกว่า
เพราะในใบย่านางจะมีเกลือแร่อยู่จำนวนหนึ่งที่ทำให้
เกิดเป็นวุ้นได้เร็วขึ้น เช่นเดียวกับการใส่น้ำปลา
น้ำปลาร้า หรือเกลือ ช่วยทำให้เกิดวุ้นได้ดีเช่นกัน

เครื่องหมาน้อยเป็นสมุนไพรที่มีการใช้กันมาอย่างต่อเนื่องในหมู่หมอยาพื้นบ้านในแถบอเมริกาใต้และอเมริกาเหนือมานานนับ
พันปีจนถึงปัจจุบันและเป็นที่น่าแปลกใจว่าแม้อยู่กันคนละทวีปกับบ้านเรา แต่ก็มีการใช้ในสรรพคุณที่เหมือนๆ
กันเป็นส่วนใหญ่

ประโยชน์มากมายจริงๆวันนี้ต้องทำลาบหมาน้อยเมนูสูตรเด็ดรสแซบจากอีสานบ้านเฮาเป็นอาหารมือเย็นแน่นอนค่ะ....

ขอบคุณข้อมูลจาก thrai.sci.ku.ac.th/