



อรุณรัตน์ ทองคำ. “หญ้ารีแพร์ คื่นความสว...ด้วยภูมิปัญญาไทย” นครศรีธรรมราช.  
ปีที่ 44 ฉบับที่ 9 กันยายน หน้า 94-97.



หอสมุดแห่งชาติ  
นครศรีธรรมราช

สมุนไพรใกล้ตัว

## หญ้ารีแพร์ คื่นความสว...ด้วยภูมิปัญญาไทย

อรุณรัตน์ ทองคำ / เรียบเรียง



หลังจากมีงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติที่อิมแพคเมืองทองธานี มีผู้จัดงานเป็นกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก มีวัตถุประสงค์เพื่อเผยแพร่ความรู้ในการดูแลตัวเองให้กับประชาชน โดยการใช้สมุนไพรรอบตัวทดแทนการใช้ยาเคมีที่อาจจะส่งผลข้างเคียงได้มากกว่า ทั้งนี้หนึ่งในไฮไลต์น่าสนใจของงานก็คือ “หญ้ารีแพร์” อันมีสรรพคุณอันโดดเด่น คื่นความสวให้คนสุขภาพสตรีทั้งหลาย ก็ว่าได้ ซึ่งต้องการมุ่งเน้นให้ผู้หญิงหันมาดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น นับได้ว่าเป็นการประสบความสำเร็จได้รับการตอบรับและเป็นที่ถูกกล่าวถึงกันในหน้าหนังสือพิมพ์ การนำเสนอข่าวทีวีเกือบทุกช่อง และหนังสือสารานุกรมฉบับก็เช่นกันค่ะ ก็ขอจารึกไว้ในวงการสมุนไพรไทยและภูมิปัญญาของคนไทยที่มีมาแต่โบราณเพื่อการสืบทอด หรือเพื่อเป็นการพัฒนารูปแบบการนำมาใช้ให้สะดวกมากขึ้นและทันสมัยไปตามยุค

หญ้ารีแพร์เป็นชื่อที่ตั้งขึ้นมาใหม่ตามสรรพคุณสำหรับชื่ออื่นๆ แล้วแต่ท้องถิ่นจะมีชื่อเรียกแตกต่างกันไป ปีกบได้บ้านเราถ้าบอกว่า “หญ้ารียุ่ม” ทุกคนต้องร้องอ้อ!.. บ้างก็ว่าในสวนยางพาราก็มี ในสวนผลไม้ก็มี หรือริมรั้วข้างบ้านเพิ่งจะถอนทิ้งไปตั้งแต่เมื่อวาน สำหรับในท้องตลาดมีการซื้อขายในลักษณะเป็นกอสดๆ ราคาถาดประมาณ ๓๐-๕๐ บาท และการตากแห้งน้ำหนัก ๕๐ กรัมราคาประมาณ ๑๐๐ บาท เลย์ทีเดียว





อรุณรัตน์ ทองคำ. “หญ้ารีแพร์ คั้นความสาว...ด้วยภูมิปัญญาไทย” นครศรีธรรมราช.  
ปีที่ 44 ฉบับที่ 9 กันยายน หน้า 94-97.



ลักษณะ “หญ้ารีแพร์” หรือ “อี๋ยุ่ม เป็นพืชมีอายุหลายปี

ลำต้นหญ้าอี๋ยุ่ม : ลำต้นสูง ๕๐-๗๐ เซนติเมตร

ใบหญ้าอี๋ยุ่ม : ใบมีขนาดกว้าง ๑.๕ - ๒.๕ เซนติเมตร ยาว ๖.๕ - ๑๕.๐ เซนติเมตร ตามลำต้น กาบใบ และตัวใบจะเห็นเส้นใบลายเป็นทางยาวชัดเจน ใบมีขน ขอบใบเรียบ บางครั้งมีคลื่นเล็กๆ ทั้งสองด้าน ลิ้นใบ (ligule) เป็นแผ่นบางๆ สีน้ำตาล (membranous) สูง ๒-๓ มิลลิเมตร

ช่อดอกหญ้าอี๋ยุ่ม : ช่อดอกแบบ panicle ยาว ๑๕ - ๔๓ เซนติเมตร ช่อดอกย่อย (spikelets) มี ๒-๓ ดอก

ดอกหญ้าอี๋ยุ่ม : ดอกมีสีเขียวยาวประมาณ ๘ มิลลิเมตร ก้านสั้นๆ ที่กาบดอกด้านล่าง หรือท่อนพันธุ์

เชื่อกันว่า หญ้ารีแพร์ มีส่วนช่วยในการกระชับช่องคลอด ทำให้หญิงหลังคลอดสามารถฟื้นตัวได้ไวไม่แก่ก่อนวัย และมีผิวพรรณเปล่งปลั่งเต่งตึง สาเหตุที่เป็นเช่นนี้ เนื่องจากในหญ้ารีแพร์มีส่วนประกอบที่เรียกว่า สาร “ซิลิกา” (silica) ซึ่งเป็นสารที่กำเนิดตามธรรมชาติอย่างแท้จริง สารตัวนี้จัดเป็นสารต้นกำเนิดของคอลลาเจน และน้ำไขข้อในร่างกาย ดังนั้น จึงส่งผลให้เมื่อบริโภคหรือใช้หญ้ารีแพร์บำรุงส่วนต่างๆของร่างกาย ร่างกายก็จะถูกรีแพร์หรือซ่อมแซมให้กลับมาดูเหมือนใหม่ได้อีกครั้งนั่นเอง

ความเชื่อที่ว่านี้ยังไม่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์อย่างเป็นทางการ แม้จะมีผู้เชี่ยวชาญและนายแพทย์ออกมายืนยันเบื้องต้นแล้วว่า หญ้ารีแพร์สามารถใช้กับร่างกายมนุษย์ได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพที่ดีพอสมควร สำหรับในส่วนของการวิจัยรับรองของหญ้าอี๋ยุ่มในไทยตอนนี้ยังไม่มีอย่างเป็นทางการ แต่ทางกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ก็จะดำเนินการวิจัยให้เป็นแบบแผนต่อไปเพื่อเป็นหลักประกันความมั่นใจในความปลอดภัยและประสิทธิภาพ ซึ่งทางนายแพทย์อรรถวิชัย เผยว่า เชื่อได้ว่ามีความปลอดภัยและมีประสิทธิภาพพอสมควร เนื่องจากมีการใช้กันมาหลายร้อยปี ไม่มีอันตราย เป็นที่รู้จักกันดีในหมู่ชาวบ้าน หมอชาวบ้าน ผู้ใช้แล้วก็





อรุณรัตน์ ทองคำ. “หญ້าริแพร์ คึนควมสว...ด้วยภูมิปัญญาไทย” นครศรีธรรมราช.  
ปีที่ 44 ฉบับที่ 9 กันยายน หน้า 94-97.



การวิจัยและพัฒนา

ยืนยันว่าได้ผลดี ทางกรมฯ เองก็สนับสนุนให้ใช้ เปรียบเหมือนอาหารหรือผักพื้นบ้านที่ช่วยบำรุงกำลังและรักษาอาการ  
หลังคลอดได้ด้วย ส่วนทางต่างประเทศนั้น ก็มีงานวิจัยออกมาเกี่ยวกับสาร แบมบู ซิลิกา ว่าช่วยเรื่องให้เส้นเอ็น  
กระดูก และปอดแข็งแรง รวมถึงอวัยวะใดก็ตามที่ต้องการความยืดหยุ่นมีความแข็งแรงดี และช่วยเรื่องความเปลี่ยนแปลง  
ของผิวหนังด้วย

สำหรับวิธีการใช้ประโยชน์จากหญัาฮึ่มหรือหญัาริแพร์นั้น สามารถใช้ได้ทั้งการกินและใช้ภายนอก การกิน  
ก็สามารถน้ยอดหญัาฮึ่มมาลวกจึมน้ำพริก น้ยกับน้ำร้อน หรือต้มแล้วคั้นแต่น้ำดื่ม มีฤทธิ์ช่วยขับปัสสาวะ  
ช่วยสมานแผล ทำให้ผิวเก็บกักน้ำได้ดีขึ้น ผิวพรรณจึงชุ่มชื้น เปล่งปลั่งเต่งตึง ส่วนการใช้ภายนอก คนโบราณการ  
นำมาตำหรือขยี้แล้วโปะแผล ต้มน้ำอาบ หรือเอาน้ำชะ (น้ำจากการชะล้างหลายๆ รอบ) อาบ ช่วยให้แผลหายไว  
และที่สำคัญคือใช้ในการรอฟไฟสำหรับหญิงหลังคลอด โดยให้น้ยหญัาฮึ่มตากแห้งมากรอฟไฟ ใช้ไฟผุเป็นเชื้อไฟพอให้ไฟ  
คุนิตๆ (ใช้ไฟผุไฟจะไต้ไม่ให้ความร้อนมากเกินไป) แล้วน้ยเอาโอรม รมครั้งละ ๑๐-๑๕ นาที ทำเข้า-เย็นเป็นเวลา  
๗-๑๐ วัน ช่วยให้มดลูกเข้าอู่ ลดบวม ช่วยลดน้ำหนัค ซึ่งทางวิทยาศาสตร์ความร้อนช่วยลดบวมได้ หญิงหลังคลอด  
ที่มีปัญหาเรื่องหย่อนยานและบวมจึงทำได้ผลดี ซิลิกาที่มีก็ช่วยเรื่องการสมานแผล เสริมสร้างเนื้อเยื่อ ทำให้แผล  
หายไวไม่ติดเชื้อ ส่วนผู้หญิงทั่วไปที่ต้องการทำเพื่อสรรพคุณกระชับช่องคลอด ให้ทำในลักษณะอบไอน้ำ คือน้ยหญัา  
ไปต้มแล้วน้ยเอาไอน้ำรมแทน

พึ่มมาถึงจุดนี้แล้ว คุณผู้ช่ายก็อย่าเพิ่งน้ยใจไปนะคะ เพราะหญัาริแพร์ไต้มีไต้แต่เฉพาะกับผู้หญิงเท่านั้น  
คุณผู้ช่ายท่านไต้ต้องการบำรุงผิวหนังให้ชุ่มชื้น ต้องการรักษาบาดแผล หรือบรรเทาอาการริดสีดวง ก็สามารถไต้  
ประโยชน์ จากหญัาริแพร์ไต้เช่นกัน ถึงแม้ว่าประโยชน์ที่จะไต้รับอาจจะไต้เทียบเท่ากับการไต้ในผู้หญิงก็ตาม



การใช้หญัาริแพร์โดยวิธีการรมควันเฉพาะจุดนั้น จะช่วยลดการอักเสบ บวม สมานแผล ช่วยให้มดลูกเข้าอู่  
และช่วยกระชับช่องคลอด ซึ่งสามารถทำได้ ๒ วิธี คือ การรมด้วยควัน และการรมด้วยไอน้ำ แต่สิ่งไต้ควรระวัง คือ  
การเลือกไต้ตัวก่อความร้อนไต้ต้องไม่ลุกไหม้ โดยเลือกไต้ไฟผุ



อรุณรัตน์ ทองคำ. “หญ้ารีแพร์ คั้นความสาว...ด้วยภูมิปัญญาไทย” นครศรีธรรมราช.  
ปีที่ 44 ฉบับที่ 9 กันยายน หน้า 94-97.



นอกจากนี้หญ้ารีแพร์ที่นำมาใช้จะต้องมีอายุมากกว่า ๕๖ วัน มีลักษณะเป็นหญ้าแตกเดี่ยว ซึ่งเวลาอบนั้นควรอบครั้งละประมาณ ๑๕ นาที อย่างไรก็ตามผู้ใช้ไม่ควรสุตดมโดยตรง เพราะควันจากการเผาไหม้อาจจะมีส่วนทำให้เกิดฝุ่นหินเกาะปอด

สำหรับการนำหญ้ารีแพร์ไปต้มดื่มหรือชงเป็นชา นั้น จะช่วยในเรื่องการบำรุงร่างกายและข้อเอ็น บำรุงเลือดลมไหลเวียนดี ลดการอักเสบ และชุ่มชื้นคอ ซึ่งในผู้หญิงหลังคลอด วิธีการรมควันเฉพาะจุดจะให้ผลดีที่สุด

อย่างไรก็ตามก็ควรจะใช้ด้วยวิธีที่ถูกต้องและคำนึงถึงความปลอดภัยตามคำแนะนำของท่าน นพ.ธวัชชัย กมลธรรม อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกซึ่งได้ให้คำแนะนำ ข้อควรระวังก็คือไม่ควรใช้เตาถ่าน เพราะไฟจะแรงเกินไป ที่สำคัญคือต้องมีคนคอยดูแลระหว่างการรม ทั้งรมแห้ง และรมเปียก เพราะอาจเกิดไฟไหม้ น้ำร้อนลวกได้ ยิ่งหญิงหลังคลอดมีอาการอ่อนเพลียยังต้องได้รับการดูแล รวมถึงต้องทำในที่ที่มีอากาศถ่ายเท ไม่ทำในห้องที่ปิดมิดชิด เพราะอาจทำให้เกิดอาการขาดออกซิเจน จนหมดสติและเสียชีวิตอย่างที่เคยเป็นข่าวมาได้ นอกจากการกระชับช่องคลอดแล้ว หากนำหญ้าอี๋ยามาต้มอาบ อบตัว และดื่ม จะช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง บำรุงข้อเอ็นเอ็น และแก้ปวดได้ด้วยสำหรับ นพ.ธวัชชัย กมลธรรม อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก เปิดเผยว่า ในอนาคตอาจมีการพัฒนาการใช้หญ้ารีแพร์ โดยผลิตเป็นวัตถุดิบที่ใช้ในธุรกิจสปาได้อีกด้วย อาทิ ใช้เป็นวัตถุดิบอยู่ไฟแบบสำเร็จรูป ครีมหาผิว น้ำมันหาผิว ครีมรักษาแผล เป็นต้น

ที่มาบางส่วนจาก :

- วารสารการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก
- หนังสือ ๓๐๐ สมุนไพรที่คนไทยควรรู้จัก
- หนังสือ สมุนไพรภัยภูเบศร สืบสานภูมิปัญญาไทย / โรงพยาบาลศูนย์เจ้าพระยาอภัยภูเบศร
- <https://th-th.facebook.com/abhaiherb>

