

สมุนไพรใกล้ตัว

“หมาม่วย”

อรุณรัตน์ ทองคำ / รวบรวม



ส ารนครศรีธรรมราชฉบับนี้ ขอนำเรื่องของ “หมาม่วย” มานำเสนอ จากคำขอของท่านอาจารย์สงวน กลิ่นหอม บรรณาธิการหนังสือสารนครศรีธรรมราช เอาเป็นว่าในฉบับของเดือนกันยายน ได้เอาใจ คุณผู้หญิงกันไปแล้วกับหญ้าพริแพร่ สำหรับฉบับนี้เดือนตุลาคม ขอเอาใจหนุ่มๆ กันบ้างกับเรื่องของ “หมาม่วย” ไม่ใช่ เป็นน้องหมาที่เลี้ยงให้เฝ้าบ้านเห่า โอ้งโอ้ง แต่สำหรับ “หมาม่วย” ในนี้ที่เป็นพืชค่ะ ต้นจะมีลักษณะเป็นไม้เลื้อย เป็นเถา มีฝักเป็นช่อๆ มีขนหุ้มฝักหน้าเป็นสีน้ำตาลทึบๆหยาบๆ แต่อย่าไปสัมผัสกับมันเขี้ยวนะ ตรงส่วนนี้แหละ ค่ะมีคุณสมบัติอันโดดเด่นนั่นคือ คั้น คั้น คั้นและคั้น จะคั้นอย่างไรนั้นผู้เขียนก็ไม่ได้เคยสัมผัสเองหรือหาค่ะ เอาเป็นว่าเป็นคนอ่านอนซอนง่าย เชื่อกันตามคำบอกเล่าของผู้เฒ่าผู้แก่ดีกว่าค่ะ แต่ที่เคยเห็นและเคยรับประทาน ก็คงจะเป็น “ถั่วครก” ซึ่งจะมีลักษณะก็คล้ายๆ กัน ส่วนที่นำมารับประทาน คือ ฝักสดอ่อน สามารถนำมารับประทาน จิ้มน้ำพริกได้ (ตอนปอกเปลือกออก มือ เล็บอาจจะดำ แต่ขอร้องก่อนนะค่ะ) แต่ก่อนนำมารับประทานต้องดูให้ดีๆ นะค่ะใช่ถั่วครก หรือว่าหมาม่วย ซึ่งแต่ละที่ แต่ละท้องถิ่น จะมีชื่อเรียกที่ต่างกันไป เช่น แถวภาคเหนือเรียก บะเหยียง, หมาเหยียง, ถั่วเหยียง, ถั่วเหยียง, ถั่วเหยียง สำหรับปักษ์ใต้บ้านเราเรียกว่า “หมาม่วย” ในสมัยก่อนหมาม่วยขึ้นเองตามธรรมชาติ อาจจะมีการตากแดดเพื่อปลูกพืชผัก ก็เลยเจอกับหมาม่วยเข้าให้ จากเดิมอาจจะเรียกว่าแค่คำว่า “ม่วย” เมื่อได้ รับการสัมผัสมีอาการแสบคัน คั้น คั้นและคั้นก็เลยเพิ่มคำที่มีความหมายไม่ตลกเท่าไรไว้ข้างหน้า ก็เลยกลายเป็นคำว่า “หมาม่วย” (อันนี้ผู้เขียนคิดเอาเอง)



หมาม่วย ไม้ล้มลุกฤดูเดียว มีเถาเลื้อย ยาว ๒-๑๐ เมตร มีขนหนาแน่น

ใบหมาม่วย เป็นใบประกอบแบบขนนก ออกเรียงสลับ ใบย่อยมี ๓ ใบ ที่ปลาย รูปไข่หรือรูปรีเหลี่ยมขนม เปียกปун ใบกลางมักมีขนาดใหญ่ที่สุด กว้าง ๓-๑๐ เซนติเมตร ยาว ๕-๑๕ เซนติเมตร แผ่นใบทั้งสองด้าน มีขนสีเทาปกคลุม ฐานใบเบี้ยว ปลายใบมนหรือมีติ่งแหลม ขอบใบเรียบ เส้นกลางใบมี ๓ เส้น



ดอกหมาม่วย ดอกออกเป็นช่อกระจุกที่ซอกใบ ห้อยลงมา ยาว ๑๕-๓๐ เซนติเมตร ดอกสีม่วงคล้ำ มีกลิ่นเหม็นเขียว รูปดอกตัว ดอกย่อยมีจำนวนมาก ขนาดกว้าง ๑-๒ เซนติเมตร ยาว ๒-๔ เซนติเมตร กลีบกลาง รูปไข่ ปลายกลีบเว้า กลีบคู่ข้างรูปขอบขนานแกมรูปไข่ กลีบเลี้ยง โคนเชื่อมติดกันเป็นรูป ปลายแยกเป็น ๕ กลีบ

สีน้ำตาลอ่อน มีขนคล้ายเส้นไหมปกคลุม เกสรเพศผู้ ๑๐ อัน ก้านเกสรเชื่อมกันเป็น ๒ กลุ่ม อับเรณูมีสองแบบ เกสรเพศเมียมีรังไข่รูปแถบ มีขนยาวสีเทา รังไข่อยู่เหนือวงกลีบ

ผล (ฝัก) หมาม่วย เป็นฝักโค้งรูปขอบขนาน กว้าง ๐.๘-๑ เซนติเมตร ยาว ๕-๙ เซนติเมตร หนาประมาณ ๕ มิลลิเมตร มีลักษณะมันงอที่ปลายฝัก ตามผิวมีขนสีน้ำตาลอมเหลืองหนาแน่น เป็นขนแข็งและสั้น พอฝักแห้ง ขนจะหลุดร่วงปลิวตามลมได้ง่าย เมื่อโดนผิวหนัง จะทำให้คัน ปวดแสบปวดร้อน เมล็ดมี ๔-๗ เมล็ด สีดำเป็นมัน พบตามชายป่า ป่าไผ่ และที่โล่งในป่าเต็งรัง ป่าเบญจพรรณ ออกดอกและติดผลราวเดือนพฤศจิกายน ถึงเดือนมกราคม



ขนหมาม่วย หากถูกผิวหนังจะทำให้มีอาการคันเคือง คัน ปวดแสบปวดร้อน บวมแดงเป็นอย่างมาก สำหรับวิธีการรักษาให้รีบกำจัดขนพิษออกจากบริเวณที่สัมผัส โดยใช้เทียนไขไล่น้ำร้อนตัว แล้วนำมาคลึงบริเวณที่สัมผัสจนหลายครั้งๆ จนหมด แต่หากยังมีอาการแสบร้อน หรือคันอยู่ให้ใช้โลชั่นคาลาไมน์มาทา หรือจะใช้สเตียรอยด์พร้อมกับรับประทานยาแก้แพ้ก็ได้ อาการก็จะดีขึ้นค่ะ

รากหมาม่วย ขับปัสสาวะอย่างแรง

รากหมาม่วย เมื่อนำมาผสมกับรากมะเขือขื่น แขน้ำกินแก้ไอ

ใบหมาม่วย นำมาตำคั้นน้ำ ทา หรือพอกแผล รักษาอาการไฟไหม้น้ำร้อนลวก และพอกแผลที่เกิดการระคายเคืองคันผื่นแดง ปวดแสบปวด (รวมทั้งพิษที่เกิดจากขนหมาม่วยด้วย)

ส่วนเรื่องของเมล็ดหมาม่วย นับว่าเป็นพระเอกของเรื่องนี้เลยทีเดียว **“เมล็ดหมาม่วย”** นอกจากจะมีสรรพคุณคือ แก้ไข้ ขับปัสสาวะ บำรุงประสาท ฝาดสมาน แก้พิษแมลงป่องกัด โดยตำเป็นผงใส่น้ำเล็กน้อย พอกบริเวณที่ถูกกัด แก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้อาการช้ำใน และช่วยกระตุ้นและเพิ่มสมรรถภาพทางเพศของชายหนุ่ม กระตุ้นการสร้างน้ำอสุจิ และช่วยปรับคุณภาพของน้ำเชื้อให้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งยังทำให้อนหลับสบาย จิตใจเบิกบานแจ่มใส คลายเครียดเพิ่มความกระฉับกระเฉง

“หมาม่วย” เป็นพืชที่ได้รับการขนานนามให้คู่กับความ “คัน” จากฝักสีน้ำตาลภายนอกมีพิษภัยแต่เมล็ดที่อยู่ภายในก็หนีไม่พ้นด้วยภูมิปัญญาอันหลักแหลมของชนหมอพยพบ้านก็สามารถนำ “เมล็ดหมาม่วย” มาใช้ประโยชน์ในรูปแบบประยุกต์เป็นชา กาแฟ ใช้ดื่ม เพื่อเสริมพลัง บำรุงร่างกาย บำรุงสมอง เพิ่มความจำ เพิ่มสเปิร์มในเพศชายใช้

รักษาภาวะมีบุตรยากหากท่านศึกษาข้อมูลของสมุนไพรชนิดนี้ พบว่า มีการใช้อย่างแพร่หลายมานานแล้วตามภูมิปัญญาแบบดั้งเดิม

นักวิจัย กล่าวว่า ได้เริ่มทำการวิจัยหมาม่วยสายพันธุ์ดังกล่าวตั้งแต่ต้นปี ๒๕๕๔ เพื่อให้ได้คุณภาพที่เหมาะสมสำหรับการปลูกเป็นเชิงการค้า และมีระบบการปลูกที่ได้มาตรฐานสูง และเป็นการปลูกแบบอินทรีย์ปลอดจากการใช้สารเคมีให้ผลผลิตสูงสุดอุดมไปด้วยกรดอะมิโน แร่ธาตุและมีสารออกฤทธิ์แอลโดปาในปริมาณสูง รวมทั้งได้พัฒนากระบวนการแปรรูปหัวหมาม่วยให้อยู่ในรูปเม็สดั้งและผงแห้ง สำหรับเกรดเภสัชกรรมจำหน่ายให้แก่ผู้สนใจและส่งออกไปยังญี่ปุ่นเพื่อผลิตเป็นอาหารเสริมเพื่อสุขภาพ เครื่องสำอางและยาสมุนไพรของประเทศญี่ปุ่น นับเป็นการบุกเบิกการส่งออกหมาม่วยจากการเพาะปลูกอย่างถูกต้องของประเทศไทยไปยังตลาดประเทศญี่ปุ่น อีกทั้งยังเป็นโอกาสทำให้มีการส่งออกผลิตภัณฑ์สมุนไพรอื่นๆ

จากการเพาะปลูกไปยังตลาดญี่ปุ่นและประเทศอื่นๆ ด้วย และนักวิจัยยังได้รับการถ่ายทอดเทคโนโลยีการแปรรูปหมาม่วยดังกล่าวให้เป็นสินค้ากิ่งสำเร็จรูปหรือสำเร็จรูปในอนาคต ซึ่งจะช่วยเพิ่มพูนองค์ความรู้และเทคโนโลยีการผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพรของประเทศไทยและก่อให้เกิดมูลค่าเพิ่มอย่างมหาศาลในอนาคตในเม็สดั้งหมาม่วยประกอบด้วยสารแอลโดปา และกรดอะมิโนถึง ๑๘ ชนิด และมีแร่ธาตุ ๘ ชนิด ได้แก่ แคลเซียม ทองแดง เหล็ก แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส

โซเดียม สังกะสี โพแทสเซียม และผลจากการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ พบว่า เม็สดั้งหมาม่วยมีโปรตีน ๒๙.๑๔% ไขมัน ๕.๐๔% และไฟเบอร์ ๘.๖๘% ซึ่งปัจจุบันสารแอลโดปาจะนำไปสกัดเป็นยาเม็ดเพื่อรักษาโรคพาร์กินสัน หรือคนไทยเรียก สั่นสั่นติบัต หรือสั่นติบาตรากนก เป็นโรคทางระบบประสาท ซึ่งส่วนใหญ่จะพบในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ประโยชน์ของหมาม่วยยังช่วยให้อาการนอนหลับดีขึ้น ลดรอยเหี่ยวย่น ควบคุมคอเลสเตอรอลและระบบการทำงานของหัวใจ ปอด ตับ และไตให้เป็นปกติ รวมทั้งจะเพิ่มความหนาแน่นของมวลกระดูกลดปัญหาโรคกระดูกพรุน เป็นต้น





วิธีการทำให้เมล็ดหมาม่วยสุกมีหลายวิธีดังนี้

๑. **วิธีนั่ง** วิธีนี้ให้สังเกตว่าเมล็ดหมาม่วยสุกหรือไม่ ดูจากตรงกลางของเมล็ดหมาม่วยจะต้องไม่มีไต หรือจุดขาวๆ ตรงกลางเมล็ดหมาม่วย

๒. **วิธีต้ม** เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้เมล็ดหมาม่วยสุก แต่ไม่ค่อยนิยมทำกัน วิธีทำก็คือนำเมล็ดหมาม่วยมาล้างให้สะอาด และนำไปใส่ในภาชนะต้ม เมล็ดหมาม่วย ๑ ส่วน น้ำ ๓ ส่วนต้มไปเรื่อยๆ เมื่อเมล็ดใดสุกจะลอยขึ้น เราก็ทยอยช้อนออก เมล็ดใดยังไม่ลอยแสดงว่ายังไม่สุก ก็ต้องต้มต่อไปจนลอยหมด

๓. **วิธีคั่ว** เป็นวิธีที่นิยมกันมากโดยเฉพาะคั่วด้วยเตาถ่าน เพราะจะทำให้เมล็ดหอมเหมือนกาแฟ โดยนำเมล็ดหมาม่วยมาล้างผ่านน้ำให้สะอาด เมื่อเสด็จน้ำแล้วก็นำไปใส่ในกะทะ ใช้ไฟอ่อนๆ เหมือนคั่วถั่วลิสง (ห้ามใช้ไฟแรง) และต้องคนกววนคลุกเคล้าตลอดเวลา เพื่อให้เมล็ดหมาม่วยได้รับความร้อนเท่าๆ กันทุกเมล็ด เมื่อเมล็ดเริ่มสุกจะได้กลิ่นหอมและสีก็จะเปลี่ยนเมล็ดหมาม่วยแตกต่ง เปาะๆ (เมล็ดหมาม่วยแตกแค่ผ่าเผยประมาณ ๒๐-๓๐% ของเมล็ดทั้งหมด การเผยอออกจะไม่เท่ากับข้าวโพดคั่วที่พองๆ) วิธีสังเกตว่าสุกหรือไม่ ให้ดูที่เนื้อในของเมล็ด ถ้าอกลีเหลืองอ่อนๆ แสดงว่า สุกแล้ว แต่ถ้าบางเมล็ดเนื้อในยังขาวขุ่นเหมือน เมล็ดข้าวสาร แสดงว่ายังไม่สุกหรือทอดลงเคี้ยว ถ้ามีรสชาติติดๆ เหมือนยังไม่คั่ว กลิ่นเหม็นเขียว-ไม่หอม แสดงว่าไม่สุก ต้องคั่วต่อไป

๔. **วิธีอบ** เป็นวิธีสมัยใหม่ที่ช่วยอำนวยความสะดวกและง่าย โดยใช้เตาไมโครเวฟโดยนำเมล็ดหมาม่วยมาล้างผ่านน้ำ เมื่อเสด็จน้ำแล้วนำเข้าไมโครเวฟได้เลย (ไม่ต้องนำไปตากแห้ง) โดยตั้งอุณหภูมิสูงสุดของเตาไมโครเวฟที่มีอยู่ นาน ๕-๑๐ นาที เมื่อครบเวลาเอาออกมาคนคลุกเคล้ากลับกันให้บนลงล่าง แล้วนำไปใส่ในไมโครเวฟอีก นาน ๓ - ๕ นาที เมื่อได้ยินเสียงดังเปาะๆ และเสียงเริ่มขาน้อยลง กดปุ่มหยุดเครื่อง นำออกมาจากเตาไมโครเวฟ สังเกตดูที่เนื้อในเมล็ดหมาม่วย ถ้าสีเหลืองอ่อนก็แสดงว่าสุกแล้ว ถ้าเหลืองแก่แสดงว่าไหม้มากเกินไป ถ้าตรงกลางขาวขุ่นเป็นไตแสดงว่ายังไม่สุก อบต่อไปอีกสักพัก วิธีนี้เมล็ดหมาม่วยจะสุกและแตก อ้าเผย ประมาณ ๒๐-๔๐%

ระยะเวลาในการอบไม่สามารถกำหนดตายตัวได้ เนื่องจากเตาไมโครเวฟของแต่ละบ้านมีกำลังวัตต์ ไม่เท่ากัน และปริมาณเมล็ดหมาม่วยมากน้อยไม่เท่ากัน ต้องทดลองเอง

เคล็ดลับ นำเมล็ดหมาม่วยแช่น้ำ ๖-๑๒ ชั่วโมง การแตกอ้า เผย จะเพิ่มขึ้นเป็น ๖๐-๘๐% และถ้าต้องการให้เมล็ดแตกอ้าเผย ๑๐๐% ต้องนำไปนึ่งด้วยหม้อนึ่ง



การรับประทานเมล็ดหมาม่วยดิบๆไม่สามารถนำมารับประทานได้ เนื่องจากในเมล็ดหมาม่วยจะมีสารออกฤทธิ์ชนิดหนึ่ง เมื่อรับประทานไปแล้วจะทำให้เกิดอาการ ปรสาทหลอน, คลื่นไส้, อาเจียน, หนาวสั่น แต่เมื่อทำให้สุกแล้ว ฤทธิ์ดังกล่าวจะหมดไปและเมล็ดหมาม่วยจะมีประโยชน์ต่อร่างกายหากรับประทานเป็นเมล็ดหรือใส่แคปซูลแล้ว ต้องอย่ารับประทานในปริมาณที่สูงติดต่อกันเป็นเวลานานอาจเป็นอันตรายต่อดับหรือไตได้ และนอกจากนี้ควรระวัง ในการใช้หมาม่วยในเด็ก สตรีมีครรภ์ ไม่ควรรับประทานและผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยทางจิตเวชไม่ควร รับประทาน

เมื่อเห็นสรรพคุณของ “หมาม่วย” มากมายหากคิดจะปลูกเพื่อจำหน่าย อาจจะต้องคิดหนักหน่อยนะคะ กับเรื่องการเก็บเกี่ยวผลผลิต อาจจะต้องหาวิธีการต่างๆ มาใช้ในการเก็บ ฝัก ซึ่งก็มีหลายวิธีด้วยกัน อาจจะใช้ น้ำรด ก่อนเก็บเพื่อให้ขนฟุ้งกระจาย หรืออาจจะใช้ถุงมือ อำพรางใบหน้าด้วยการปิดหน้าปิดตาสวมหมวกโอ้ไม่่ง เพื่อให้ปลอดภัยจากขนคันจากฝักของหมาม่วย แล้วแต่จะหาวิธีการหรือนำเครื่องมือเครื่องมือมาใช้ในการเก็บเพื่อให้ได้ เมล็ดหมาม่วย ราคาเมล็ดหมาม่วยจะถูกหรือแพงก็ขึ้นอยู่กับขั้นตอนการเก็บเป็นสำคัญ การปลูกอาจปลูกอาจปลูก ได้มากแต่ก็ยังขาดแคลนแรงงานการเก็บเกี่ยว สำหรับสรรพคุณของเมล็ดของ “หมาม่วย” ตามภูมิปัญญาของหมอ พืชบ้านก็ใช้ กินบำรุงกำลัง เพิ่มสมรรถภาพทางเพศชายมานาน ช่วยในเรื่องของอาการนอนไม่หลับมาช้านานแล้ว

ที่มา

ดร.ปาริณกุล ตั้งสุขฤทัย. (๒๕๕๔). ภูมิปัญญาไทย. หมอนานมัย,ปีที่ ๒๑ ฉบับที่ ๒๒,หน้า ๕๔-๕๖.
<http://www.ku.ac.th/web2012/resources/upload/content/files/Nettles.pdf>

