

## สาวร้อยฝั้ว.....เคล็ดลับความงามสองพันปี

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ย. 2552

การใช้ "สมุนไพรร" กำลังนิยมไปทั่วโลกไม่เฉพาะแต่ในเมืองไทยเท่านั้น เหตุผลหนึ่งคือ คนทุกวันนี้เกรงกลัวอันตรายจากสารเคมี และระมัดระวังรักษาสุขภาพมากขึ้น วิธีชีวิตการดำรงอยู่ทั้งหลายจึงพยายามหาธรรมชาติให้มากที่สุด ซึ่งรวมไปถึงอาหารการกิน และเรื่องของ "ความงาม" ด้วย

เมื่อความต้องการใช้สมุนไพรรของผู้บริโภคมีเพิ่มมากขึ้น สิ่งก็ตามมาคือ ตลาดผลิตภัณฑ์ทางด้านสมุนไพรรก็เปิดกว้างมากขึ้นตาม และยังมีผลิตภัณฑ์หลากหลายชนิดเสียจนจำไม่ได้ว่าอะไรเป็นอะไร อย่างไรก็ตาม เรื่องของสมุนไพรรที่นิยมกันมากรองจากชาทำยาและอาหาร คือ ผลิตภัณฑ์ทางด้านความสวยความงาม **"สาวร้อยฝั้ว"** เป็นสมุนไพรรที่เกี่ยวข้องกับความสวยความงาม



ชื่อ **"สาวร้อยฝั้ว"** คุณอาจจะไม่รู้จัก แถมยังฟังน่ากลัวเข้าไปอีก แต่ถ้าบอกชื่อ **"รากสามสิบ"** หรือ **"สามร้อยราก"** คนต้องออ..

เพราะเป็นสมุนไพรรที่คนไทยส่วนใหญ่รู้จัก แต่เรียกชื่อแตกต่างกันไปในแต่ละภาค เช่น คนภาคกลางเรียก "รากสามสิบ" หรือ "สามร้อยราก" คนภาคอีสานเรียก "ผักชีขาว" ใช้รับประทานเป็นผักได้ โดยยอดอ่อน ผลอ่อนรับประทานสดๆ และยังสามารถตำหรือแกงอ่อมก็ได้เช่นกันทำให้มีกลิ่นหอมคล้ายผักชีลาว

สำหรับคนภาคเหนือเรียกสมุนไพรรชนิดนี้ว่า **"ม้าสามต้น"** ใช้เป็นยาตอง ยาบำรุง สำหรับเพศชาย เพราะกินแล้วทำให้คึกคักเหมือนหมา 3 ตัวรวมกัน ส่วนที่ภาคใต้เรียก "ผักหนาม" เพราะลำต้นมีตุ่มๆคล้ายหนาม ใช้รับประทานเป็นผักกับน้ำพริกเช่นเดียวกับทางภาคอีสาน

นอกจากเรื่องของการนำมารับประทานแล้ว รากของสมุนไพรรชนิดนี้ยังสามารถนำมาทุบหรือชูดกับน้ำ ทำเป็นน้ำสบูช้กเสื่อผ้าได้อีกด้วย อีกทางหนึ่งยังมีประโยชน์สามารถใช้เป็นไม้ประดับจัดแจกัน เพราะมีใบ กิ่งก้าน ดอก ดูแล้วสวยงามมาก

**"เภสัชกรหญิง สุภาภรณ์ ปิติพร"** หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพรรไทย

อธิบายถึงสาวร้อยผัวให้ฟังว่า สมุนไพรสาวร้อยผัว หรือ มาสามตอน ถูกลืมนานหายไปกับกาลเวลา หมอยาโบราณสวนใหญ่จะรู้ว่าสาวร้อยผัวเป็นยาบำรุงสำหรับสตรี จึงมีชื่อว่า "สาวร้อยผัว" กล่าวคือไม่ว่าจะอายุเท่าใดก็ยังสามารถมีลูกมีผัวได้ ความหมายคล้ายๆ สาวสองพันปีที่ยังดูสาวเสมอ ไม่ชราแล้วสามารถมีผัวได้ร้อยคนอะไรทำนองนั้น

**วิธีใช้** โดยใช้รากล้อมกิน หรือนำรากไปตากแห้งแล้วบดเป็นผงปั้นเป็นลูกกลอนกินกับน้ำผึ้ง

**เภสัชกรหญิงสุภาภรณ์บอกว่า** ชื่อสาวร้อยผัวในปัจจุบันแทบไม่มีใครรู้จักแล้ว ยกเว้นลูกหลานหมอยาบางคนที่เคยได้นิพนธ์และพอ ซึ่งเป็นหมอยาพูดถึงอยู่บ้าง เช่น หลานหมอยาที่จังหวัดบุรีรัมย์ ชื่อ "พิทักษ์ ดีเหล็ก" ปัจจุบันเป็นพนักงานเภสัชกรรม โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร เป็นหลานของหมอยาชื่อ "นายอ่ำ ดีเหล็ก"

และอีกผู้หนึ่งเป็นหมอยาที่มีคุณต่อการพัฒนาสมุนไพรของโรงพยาบาลอภัยภูเบศรอย่างมาก ชื่อ "นายส่วน สิมะพริก" ปัจจุบันเสียชีวิตไปแล้ว เรียกสมุนไพรชนิดนี้ว่า "สาวร้อยผัว" เช่นกัน

**"สาวร้อยผัว"** เรียกได้ว่าเป็นสมุนไพรของผู้หญิงโดยตรง "ที่หน้าแปลกใจคือ ในอินเดียมีการเรียกสมุนไพรชนิดนี้คล้ายกับเมืองไทย โดยในภาษาสันสกฤตเรียกว่า ศตาวารี (Shatavaree) มีความหมายว่า ตนไม้ที่มีรากหนึ่งร้อยราก หรือบางตำราบอกวาทะหมายถึงผู้หญิงที่มีร้อยสามี (Satavari -this is an Indian word meaning "a woman who has a hundred husbands")"

ซึ่งรากสามสิบเป็นสมุนไพรที่ถูกกล่าวถึงในคัมภีร์พระเวท เป็นคัมภีร์ที่มีมาก่อนอายุเรทด้วยซ้ำ จึงน่าจะถือได้ว่าเป็นสมุนไพรที่มีการใช้มานานหลายพันปีแล้ว และในอินเดียใช้รากสามสิบทำเป็นของหวานเช่นเดียวกับเมืองไทย คือ "รากสามสิบแช่อิ่ม"

ในตำราอายุรเวทใช้สมุนไพรชนิดนี้เป็นสมุนไพรหลักสำหรับเป็นยาบำรุงในผู้หญิง ในการทำให้ผู้หญิงกลับมาเป็นสาว (female rejuvenation) นอกจากนี้ ยังช่วยแก้ปัญหาอื่นๆ ของผู้หญิง เช่น ภาวะประจำเดือนไม่ปกติ ปวดประจำเดือน ภาวะมีบุตรยาก ตกขาว ภาวะหมดอารมณ์ทางเพศ ภาวะหมดประจำเดือน (menopause) บำรุงน้ำนม บำรุงครรภ์ ป้องกันการแท้ง (habitual abortion)

สมุนไพรชนิดนี้ยังใช้สำหรับผู้ชายได้ด้วย โดยในอินเดียใช้ในการเพิ่มพลังทางเพศให้กับผู้ชาย ซึ่งคงคล้ายกับทางภาคเหนือของไทยที่ใช้สมุนไพร "มาสามตอน" เป็นยาต่อ เพื่อเพิ่มพลังทางเพศ อินเดียยังใช้สมุนไพรชนิดนี้เป็นยาอื่นๆ อีกมาก เช่น ยาแก้อาเจียน ยาแก้ปวด ยาแก้ไอ ยารักษาโรคกระเพาะ ยาแก้บิด แก้ไข้ แก้ท้องเสีย ซึ่งจัดได้ว่าสมุนไพรชนิดนี้เป็นสมุนไพรที่เขามากที่สุดในอินเดียชนิดหนึ่ง

มีสถิติในปี ค.ศ. 1999-2000 อินเดียใช้สมุนไพรชนิดนี้ถึง 8,460 ตัน เป็นอันดับสองรองจาก มะขามป้อม ที่ใช้อยู่ที่ 15,147 ตัน ปัจจุบันมีสารสกัดด้วยน้ำของรากสามสิบจากอินเดีย ไปจำหน่ายในประเทศสหรัฐอเมริกา ในลักษณะเป็น dietary supplement กล่าวคือสามารถขายได้ทั่วไปอย่างอิสระไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์

**"สาวร้อยผัว"** เป็นสมุนไพรชนิดหนึ่งที่มีการศึกษาวิจัยกันมากพอสมควร ในด้านการศึกษาวิจัยในห้องทดลองพบฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา คือ ต้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา คลายกล้ามเนื้อของมดลูก บำรุงหัวใจ แก้การอักเสบ แก้ปวด มีฤทธิ์เหมือนฮอร์โมนเอสโตรเจน ยับยั้งเบาหวาน เป็นพืชต่อเซลล์มะเร็ง กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ต้านอาการเม็ดเลือดขาวต่ำ ลดระดับไขมันในเลือด ป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ลดอาการหัวใจโตที่เกิดจากความดันโลหิตสูง ขับน้ำนม ยับยั้งการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ยับยั้งพืชตอติบ

ในการศึกษาด้านความเป็นพิษในสัตว์ทดลอง พบว่าการใช้ในขนาดสูง 2 กรัม ต่อกิโลกรัม ด้วยการกินไม่พบพิษ และการใช้ในระยะเวลาด้วยการดมน้ำ ความเข้มข้น 100 มิลลิกรัมต่อกิโลกรัมแล้ว ให้กินทั้งเนื้อและน้ำนาน 4 และ 32 สัปดาห์ ไม่พบความผิดปกติเมื่อเปรียบเทียบกับหนูในกลุ่มควบคุม

การศึกษาที่กล่าวข้างต้นเป็นการศึกษาในห้องทดลอง ทำการทดลองกับสัตว์ทดลอง ดังนั้น การนำมาใช้เป็นยากับคนจึงต้องมีการทดลองกันอีกต่อไป ส่วนที่มีการทดลองทางคลินิก (การใช้ในคนจริงๆ) คือการใช้ในการรักษาโรคกระเพาะ โดยการให้รับประทานผงแห้งของราก พบว่าได้ผลดีในการรักษาแผลที่กระเพาะและลำไส้เล็ก การที่กรดเกิน (acid dyspepsia)

เนื่องจากสมุนไพรชนิดนี้หายไปจากสังคมไทยมานาน ดังนั้น การที่จะนำกลับมาใช้เป็นยาอีกครั้งควรระมัดระวัง เพราะเป็นสมุนไพรที่ออกฤทธิ์คล้ายเอสโตรเจน จึงห้ามใช้ในสตรีที่มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง เช่น ผู้ป่วยโรค uterine fibrosis หรือ fibrocystic breast

ประเทศไทยถือว่าเป็นแหล่งผลิตสมุนไพรที่ใหญ่ที่สุดแห่งหนึ่งของโลก เพราะมีสมุนไพรอยู่หลากหลายชนิด "สาวร้อยผัว" ก็เป็นหนึ่งในพืชสมุนไพรไทยที่อยากจะนำกลับมาฟื้นฟูใช้ในสังคมอีกครั้ง เพราะนอกเหนือจากคุณประโยชน์สารพัดข้อดีที่กล่าวมาแล้ว

