

บทนำ

เจียวกู่หลานเป็นพืชสมุนไพรที่มีแหล่งกำเนิดในประเทศจีนและแพร่ไปหลาย เช่น ประเทศญี่ปุ่น ไต้หวัน และจีน เจียวกู่หลานมีชื่อไทยว่า ปัญจขันธ์ เบญจขันธ์ ทิกวนอิม หรือซาสตูล เจียวกู่หลานเป็นพืชล้มลุกชนิดเถาเลื้อยขนานกับพื้นดิน รากงอกออกจากข้อเป็นประเภทแตงน้ำเต้า มีใบ ๓-๕ ใบ ด้านบน และด้านใต้ใบมีขนอ่อนสีขาวปกคลุม เป็นพืชที่ขึ้นตามธรรมชาติ

พันธุ์ปลูกที่เหมาะสม

๑. พันธุ์อ่างขา
๒. พันธุ์สิบสองปันนา
๓. พันธุ์พื้นเมือง

การปลูกและดูแลรักษา

๑. การเตรียมแปลงปลูก: ถางพื้นที่กำจัดวัชพืช ไถพรวน จากนั้นขึ้นแปลงหรือยกร่อง ขุดดินพูนให้เป็นแปลงสูงจากพื้นดิน ประมาณ ๓๐-๕๐ เซนติเมตร ขนาดกว้าง ๑ เมตร ความยาวขึ้นอยู่กับพื้นที่ที่มีอยู่ เว้นระยะห่างระหว่างแปลง ๓๐ - ๕๐ ซม. และมีการระบายน้ำดี

๒. การคัดเลือกต้นพันธุ์ : ให้เลือกที่กิ่งแก่พอประมาณโดยนับจาก โคนมาประมาณ ๓-๔ ใบ เมื่อกิ่งขำมีอายุ ๔๕-๖๐ วัน จึงย้ายไปปลูกในแปลงปลูก

๓. การปลูก : นำกิ่งชำ (หรือกล้าที่เพาะด้วยเมล็ด) ซึ่งมีอายุ ๔๕-๖๐ วัน ปลูกในแปลงที่ผสมกับปุ๋ยหมักแล้วคลุมด้วยฟาง รดน้ำให้ชุ่ม พื้นที่ปลูกควรมีร่มเงา

๔. การให้น้ำ : ควรให้น้ำทุกวัน วันละ ๑ ครั้ง หรืออย่างน้อย สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง

๕. การทำค้าง : เลือกไม้ไผ่แก่จัด ตัดเป็นท่อนทำเสาหลัก หรือ คลุมด้วยตาข่าย เพื่อให้เจียวกู่หลานเลื้อยเกาะบนตาข่าย

๖. การเก็บเกี่ยว : ตัดต้นเจียวกู่หลานที่อยู่เหนือดินขึ้นมาประมาณ ๒-๓ ข้อ แล้วแยกใบ-ก้าน ออกจากกันล้าง ทาความสะอาดหลังจากนั้นนำก้านมาตัดเป็นท่อนๆยาวประมาณ ๑ ซม.

ช่วงเวลาปลูกที่เหมาะสม

ควรปลูกในฤดูหนาวและทยอยเก็บเกี่ยวจนถึงต้นฤดูฝน ชอบอากาศเย็นชุ่มชื้นอุณหภูมิประมาณ ๑๓-๒๐ องศาเซลเซียส

การขยายพันธุ์

ใช้วิธีปักชำในถุงและควรขยายพันธุ์ในฤดูฝน นำเจียวกู่หลานที่เจริญเติบโตเต็มที่มาตัดเป็นท่อนให้มีข้อ ๓ ข้อ และริดใบที่ขอล่างสุดออก แล้วนำไปปักชำในถุงวัสดุเพาะ ต้องรดน้ำให้ชุ่ม ในช่วง ๑-๑๕ วันแรก และควรให้น้ำทุกวัน เมื่อเจียวกู่หลานอายุ ๓๕-๔๕ วัน ก็สามารถย้ายลงปลูกในแปลงได้

สรรพคุณ

๑. เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยชะลอความแก่

การรับประทานเจียวกู่หลานครั้งละ ๒ เม็ด วันละ ๓ ครั้ง เป็นระยะเวลา ๖๐ วัน จากคนที่เข้ารับการรักษาร่างกาย ๑-๖ คน พบว่า คนที่เข้ารับการรักษาร่างกายทุกคนแข็งแรงดีขึ้น ความจำฟื้นคืนปกติ อาการนอนไม่หลับและอาการปวดหลังปวดเอวหายไป

๒. ใช้เป็นยารักษาเมะเร็ง

ด้านทานการเจริญเติบโตของเชื้อมะเร็ง ด้วยการรับประทานสารสกัดจากเจียวกู่หลานครั้งละ ๔๐ มิลลิกรัม วันละ ๒ ครั้ง จากคนที่เข้ารับการรักษาร่างกาย ๓๐ คน โดยทำการรักษาเป็นระยะเวลา ๓ เดือน พบว่า มี ๒๗ ราย ได้ผลดีขึ้น

ประสิทธิภาพในการรักษาประมาณ ๘๗%^[๑] บางข้อมูลระบุว่าเจียวกู่หลานมีสรรพคุณช่วยควบคุมการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งปอด มะเร็งในช่องท้อง มะเร็งลำไส้ มะเร็งทางเดินอาหาร มะเร็งตับ มะเร็งตับอ่อน มะเร็งถุงน้ำดี มะเร็งมดลูก มะเร็งเต้านม และอื่นๆ อีกรวมกว่า ๒๐ ชนิด

๓. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล

ลดไขมันในเส้นเลือด ด้วยการรับประทานเจียวกู่หลานแห้ง นำมาชงกับน้ำรับประทานแทนน้ำชา ครั้งละ ๒-๓ กรัม วันละ ๓ ครั้ง ติดต่อกัน ๔๐ วันอย่างต่อเนื่อง พบว่า ผู้ที่เข้ารับการรักษารักษาจำนวน ๒๙ คน มี ๑๙ คน ที่เห็นผลดี และมี ๑ คน ที่ได้ผล โดยมีประสิทธิภาพในการรักษาอยู่ที่ ๖๘.๙๗%

๔. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง

โรคหัวใจ มีอาการปวดบิตทางหัวใจ ด้วยการรับประทานเจียวกู่หลานแห้ง นำมาชงกับน้ำรับประทานแทนน้ำชา ครั้งละ ๒-๓ กรัม วันละ ๓ ครั้ง ติดต่อกัน ๔๐ วันอย่างต่อเนื่อง พบว่า คนไข้ที่เข้ารับการรักษารักษาจำนวน ๒๓ คน มี ๗ คน ที่ได้ผล และมี ๕ คน ที่ให้ผลเด่นชัด ส่วนอีก ๑๑ รายยังไม่เห็นผลชัดเจน โดยมี ประสิทธิภาพการรักษาอยู่ที่ ๖๘.๑๗%^[๑] แต่ผู้ที่มีความดันโลหิตต่ำจะปรับความดันให้เป็นปกติ

นอกจากนี้เจียวกู่หลานยังมีสรรพคุณอื่นๆ อีกมากมาย เช่น ช่วยแก้อาการท้องผูก ลดกรด รักษาไส้ติ่งอักเสบ คางทูม ทอนซิล ความจำเสื่อม ปวดหัว ไมเกรน ผมหงอก ผมหงอก แก้วหูอักเสบ แก้วหู ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ผลหายเร็ว เพิ่มความแข็งแรงให้กับเซลล์ในร่างกาย ยับยั้งเซลล์มะเร็ง ลดภูมิแพ้ สร้างสมดุลฮอร์โมนรอบเดือนของสตรี ฟีนฟูออร์โมนต่อมลูกหมากของสุภาพบุรุษ ลดอาการ

ต่อมลูกหมากโต ขับท่อปัสสาวะ ขับน้ำในร่างกายของคนที่เป็นคนอ้วน เป็นต้น

การแปรรูปเจียวกู่หลาน

๑. ทำการตัดต้นเจียวกู่หลานเหนือพื้นดินที่มีอายุตั้งแต่ ๔-๕ เดือนขึ้นไปนำมาล้างน้ำหนักสดและล้างน้ำให้สะอาดรวมทั้งแยกเศษวัชพืชและใบที่แห้งออก

๒. นำต้นเจียวกู่หลานมาทำการหั่นและตัดเป็นท่อนๆ ขนาด ๑-๒ เซนติเมตร

๓. นำชิ้นส่วนของต้นเจียวกู่หลานที่ตัดแล้วไปตากแห้งหรืออบให้แห้งในตู้ที่ควบคุมอุณหภูมิ ๖๐-๗๐ องศาเซลเซียสใช้ระยะเวลาในการอบแห้ง ๒๔ ชั่วโมง

๔. ในการอบแห้งเจียวกู่หลานต้องคอยกลับหรือสลับชั้นวางเพื่อให้ความร้อนภายในตู้อบกระจายได้อย่างทั่วถึง

๖. นำเจียวกู่หลานที่ตากแห้งหรือผ่านการอบแห้งผึ่งให้เย็นก่อนการนำไปทำการปั่นให้ละเอียดบรรจุลงในซองขนาดเล็กหรือคัดแยกบรรจุใส่ถุงเพื่อจำหน่ายต่อไป

ประโยชน์ของเจียวกู่หลาน

๑. ชาวจีนนิยมใช้เจียวกู่หลานมาบริโภคเป็นอาหารและต้มดื่มแทนน้ำชา เพราะเจียวกู่หลานมีคุณสมบัติในการส่งเสริมธาตุหยินและหยางของร่างกาย ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง สามารถทำงานหนักกลางแจ้งได้นาน มีอายุยืนยาว ดูอ่อนเยาว์กว่าวัย และยังมีอัตราการป่วยเป็นโรคมะเร็งที่ต่ำด้วย

๒. ในประเทศจีนได้มีการใช้เจียวกู่หลานร่วมกับสมุนไพรจีนชนิดอื่นและน้ำผลไม้ที่คั้นจากผลกีวีซึ่งมีวิตามินซีและวิตามินอีสูง ซึ่งนำมาใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการป่วยอันเกิดจากอนุมูลอิสระต่างๆ อย่งได้ผลและมีประสิทธิภาพ เช่น อาการขาดเลือดไปเลี้ยงหัวใจ

ที่เป็นสาเหตุของหัวใจวาย อาการกล้ามเนื้อหัวใจตาย หรืออาการขาดเลือดไปเลี้ยงสมองที่เป็นสาเหตุของอัมพาต

๓. เจียวกู่หลานเป็นสมุนไพรที่สามารถช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกายได้ เพราะช่วยทำให้การทำงานของระบบน้ำเหลืองดีขึ้น โดยการสร้างเม็ดเลือดขาวสำหรับกำจัดเชื้อโรคภายในร่างกาย จึงทำให้ร่างกายแข็งแรง หายอ่อนเพลีย มีภูมิคุ้มกันมากขึ้น และยังช่วยป้องกันฤทธิ์ทางชีวภาพของรังสีแกมมาในการทำลายเม็ดเลือดขาว ทำลายระบบภูมิคุ้มกันได้ด้วย นอกจากนี้ในประเทศไทยบ้านเราเองก็ได้มีการทดลองใช้สมุนไพรเจียวกู่หลานเพื่อประกอบการรักษาผู้ป่วยเอดส์ เจียวกู่หลานมีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย ซึ่งอนุมูลอิสระนั้นเป็นสาเหตุของปัญหาทางด้านสุขภาพหลายอย่าง เช่น ทำให้อวัยวะภายในเสื่อมสภาพเร็วกว่าปกติ ผิวหนังเหี่ยวยุ่นไว DNA ทำงานผิดปกติ ร่างกายจึงแก่เร็ว ทำให้เส้นเลือดตีบตันจนทำให้เป็นสาเหตุของอาการต่างๆ (เช่น กล้ามเนื้อหัวใจตาย อัมพาต ไตเสื่อมหรือไตวาย เป็นต้น) ทำให้เกิดอาการอักเสบที่เอ็นและกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันมากเกินไป จนทำให้มีอาการข้ออักเสบหรือเป็นโรคเม็ดเลือดขาวมากเกินไป นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคมะเร็ง โรคมะเร็งสมองเสื่อมหรือความจำเสื่อมอีกด้วย เป็นต้น

๔. สาร Gypenosides ในสมุนไพรเจียวกู่หลานสามารถช่วยควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่ปกติได้ กล่าวคือถ้ามีอาการความดันโลหิตต่ำจะปรับให้เป็นปกติ แต่ถ้ามีความดันโลหิตสูงจะปรับให้ลดลง

๕. เจียวกู่หลานมีคุณสมบัติในการรักษาโรคเบาหวานและโรคตับ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยมีสารซาโปนินที่มีคุณสมบัติลดอาการป่วยจากโรคตับอักเสบและโรคเบาหวานด้วยการเข้าไปช่วยกระตุ้นการสร้างอินซูลินจากตับอ่อน จึงช่วยลดระดับน้ำตาลในกระแสเลือดได้



เจียวกู่หลาน



ศูนย์วิจัยเกษตรหลวงเชียงใหม่

สถาบันวิจัยพืชสวน

กรมวิชาการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์
ตู้ ปณ. ๕๔ ทางดง อ.ทางดง จ.เชียงใหม่ ๕๐๒๓๐
โทร. ๐๕๓-๑๑๔๑๓๓-๓๖ โทรสาร. ๐๕๓-๑๑๔๐๗๒
E-mail : rojala@doa.in.th