

# รู้จักหญ้าหนอน ยาบำรุงชั้นเลิศของแพทย์จีน

## เรียนรู้แพทย์แผนจีน >

พจ.โสรัจ นิโรธสมบัติ

คณ.การแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

### กับ ม.หัวเฉียวฯ

**ห**ลายท่านคงเคยได้ยินสมุนไพรจีนชนิดหนึ่งที่เรียกว่า หญ้าหนอน (Cordyceps) หรือ ดั่งตั้งแท้เฉ่า หรือตั้งตั้งเฉ่า (ภาษาจีนกลางเรียก

ตงจงเซี่ยเฉ่า) แปลตรงๆ คือ กูดูหนาวเป็นหนอน กูดูร้อนเป็นหญ้า บางท่านอาจเห็นในจานอาหารจีน และด้วยราคาที่สูงมาก จึงมีสมญานามว่า "หญ้าทองคำ"

หญ้าหนอนเจริญเติบโตอยู่บนพื้นหญ้าราบสูงเหนือระดับน้ำทะเล 3,000 - 5,000 เมตร มีอยู่ในบริเวณที่ราบสูงทิเบต มณฑลเสฉวน ยูนนาน กานซู ในช่วงฤดูร้อนมีแมลงชนิดหนึ่ง (Hepialus armoricanus Oberthur) วางไข่ไว้บนดิน พอไข่แตกเป็นตัวอ่อนตัวหนอนก็ได้มุดลงดิน และถูกรายชนิดหนึ่ง

Cordyceps sinensis (Berk.) Sacc. สอดแทรกเข้าไปในตัวหนอน สร้างเส้นใยแผ่ไปทั่วลำตัวของหนอน ซึ่งช่วงนี้ยังถือเป็นช่วงกูดูหนาว ตัวหนอนถูกรากอาศัยเป็นปรสิต ค่อยๆ ตายซากไป พอเข้าสู่ฤดูร้อนของปีถัดไปรากก็ไต่อกเป็นหน่อคล้ายหญ้าออกมาตรงบริเวณหัวของซากตัวหนอน และโผล่ขึ้นผิวดิน มีสีเหลืองหรือน้ำตาลอ่อน ซึ่งในหน่อของหญ้าหนอนนี้เต็มไปด้วยสปอร์ของรา และเมื่อหน่อแก่ก็ จะแตกและมีสปอร์ปลิวกระจายลงดิน และเริ่มวงจรชีวิตระหว่างหนอนกับรากต่อไปเรื่อยๆ ดังนั้นแท้จริงแล้วหญ้าหนอนไม่ได้เป็นหนอนหรือหญ้าเลย แต่เป็นราชนิดหนึ่งที่ใช้ตัวอ่อนของแมลงเป็นอาหารในการเพาะพันธุ์ แต่คงซากตัวหนอนไว้นั่นเอง

ทางการแพทย์จีนพบว่า หญ้าหนอน มีรสหวาน มีฤทธิ์เป็นกลาง เป็นสมุนไพรบำรุงร่างกายในกลุ่มบำรุงหยาง สามารถบำรุงปอดและไต แก้อ่อน แก้อาการเสื่อม เหมาะใช้รักษาผู้ที่มีอาการปอดและไตพร่อง อ่อนเพลีย อ่อนเพลียง่าย ปวดเมื่อยเอว อาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ องคชาติไม่แข็งตัว ความเคลื่อนไหวไม่มีเสมเหเป็นเลือด หรือผู้ป่วยเบาหวาน มะเร็งรังไข่ โรคปอด โรคไตอักเสบเรื้อรัง ไตวาย SLE กล้ามเนื้อ

หัวใจขาดเลือด หัวใจเต้นผิดปกติ หรือใช้เป็นยาบำรุงร่างกายในผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยหลังฟื้นไข้ หรือผู้ที่สัมผัสกับรังสีระยะยาว

ด้านเภสัชวิทยาพบว่า หญ้าหนอนนอกจากมีโปรตีน ไบโอมิน วิตามินบี 12 แล้วยังมีสาร Cordycepin สาร Cordyceps acid สาร Cordyceps sinensis polysaccharide และสารalkaloid ต่างๆ อีกมากมาย ซึ่งสารต่างๆ เหล่านี้ สามารถต้านมะเร็ง ต้านเชื้อไวรัสในตับ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียได้หลายชนิด แก้อักเสบ ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่

ทำให้การไหลเวียนในร่างกายดีขึ้น ช่วยกระตุ้นไขกระดูกหลังสร้างเม็ดเลือด ลดไขมันในเลือด ลดความดัน เสริมภูมิคุ้มกัน ขับเสมหะ ทำให้จิตสงบ เป็นต้น  
วิธีรับประทาน นำหญ้าหนอนต้มน้ำดื่ม หรือ



ตุ๋นกับเนื้อสัตว์ หรือใช้ต้มเหล้า หรือใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น หรือจะบดเป็นผงใส่แคปซูลรับประทานก็ได้ ปริมาณที่ใช้ ครั้งละ 5-10 กรัม

เนื่องจากคุณค่าในการบำรุงสุขภาพที่ดีเยี่ยมและเป็นสมุนไพรที่มีผลผลิตทางธรรมชาติดี ความต้องการของตลาดสูง หญ้าหนอนจึงมีราคาแพงมาก ตัวละหลายร้อยบาทหรือกิโลกรัมละหลายแสนบาท ปัจจุบันได้มีการวิจัยและมีการผลิตในห้องปฏิบัติการ เพราะราคาหญ้าหนอนเป็นหน่อๆ บดเป็นผงใส่แคปซูล วางจำหน่ายในรูปแบบอาหารเสริม และมีราคาถูกกว่าหญ้าหนอนธรรมชาติ จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของผู้บริโภค

