

หญ้าหนอน ยาบำรุงชั้นเลิศ

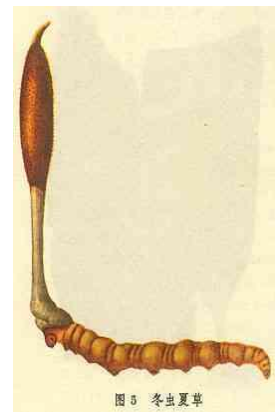
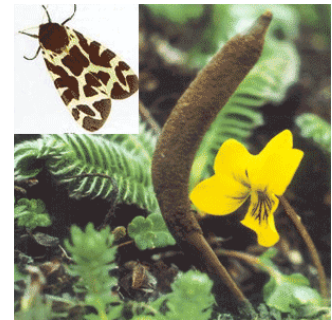
แพทย์จีน โสรัจ นิโรธสมาบัติ

คณะกรรมการแพทย์แผนจีน มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

หลายท่านคงเคยได้ยินสมุนไพรจีนชนิดหนึ่งที่เรียกว่า หญ้าหนอน(Cordyceps) หรือ ดั่งถั่งແ່ແລ່ หรือดั่งถั่งແລ່ (ภาษาจีนกลางเรียก ตงจงเซี่ยเถ่า) แปลตรงๆคือ ฤดูหนาวเป็นหนอน ฤดูร้อนเป็นหญ้า บางท่านอาจเห็นในจานอาหารจีน และด้วยราคาที่สูงมาก จึงมีสมญานามว่า “หญ้าทองคำ”



หญ้าหนอนเจริญเติบโตอยู่บนพื้นหญ้าราบสูง เหนือระดับน้ำทะเล 3000 -5000 เมตร มีอยู่ในบริเวณที่ราบสูงทิเบต มณฑลเสฉวน ยูนาน กานซู ในช่วงฤดูร้อนมีแมลงชนิดหนึ่ง(Hepialus armoricanus Oberthur)วางไข่ไว้บนดิน พอไข่แตกเป็นตัวอ่อน ตัวหนอนก็ได้มุดลงดิน และถูกรานชนิดหนึ่ง Cordyceps sinensis (Berk.)Sacc.สอดแซกเข้าไปในตัวหนอน สร้างเส้นใยแผ่ไปทั่วลำตัวของหนอน ซึ่งช่วงนี้บังเอิญเป็นช่วงฤดูหนาว ตัวหนอนถูกรานอาศัยเป็นปรสิตค่อยๆตายซากไป พอเข้าสู่ฤดูร้อนของปีถัดไป ราก็ได้งอกเป็นหน่อคล้ายหญ้า ออกมาตรงบริเวณหัวของซากตัวหนอน และโผล่ขึ้นผิวดิน มีสีเหลืองหรือน้ำตาลอ่อน ซึ่งในหน่อของหญ้าหนอนนี้เต็มไปด้วยสปอร์ของรา และเมื่อหน่อแก่ดี ก็จะแตกและมีสปอร์ปฏิกิริยากระจายลงดิน และเริ่มวงจรชีวิตระหว่างหนอนกับราต่อไปเรื่อยๆ ดังนั้นแท้จริงแล้วหญ้าหนอนไม่ได้เป็นหนอนหรือหญ้าเลย แต่เป็นรานชนิดหนึ่ง ที่ใช้ตัวอ่อนของแมลงเป็นอาหารในการเพาะพันธุ์ แต่คงซากตัวหนอนไว้นั่นเอง



ทางการแพทย์จีนพบว่า หญ้าหนอน มีรสหวาน มีฤทธิ์เป็นกลาง เป็นสมุนไพรบำรุงร่างกายในกลุ่มบำรุงหยาง สามารถบำรุงปอดและไต แก้ไอ แก้หอบ สลายเสมหะ เหมาะใช้รักษาผู้ที่มีอาการปอดและไตพร่อง ไอ หายใจถี่ อ่อนเพลียง่าย ปวดเมื่อยเอว อาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ องคชาติไม่แข็งตัว กามเคลื่อน ไอมิเสมหะเป็นเลือด หรือผู้ป่วยเบาหวาน มะเร็ง วัณโรคปอด โรคไตอักเสบเรื้อรัง ไตวาย SLE กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด หัวใจเต้นผิดปกติ หรือใช้เป็นการบำรุงร่างกายในผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยหลังฟื้นไข้ หรือผู้ที่สัมผัสกับรังสีระยะยาว

ด้านเภสัชวิทยาพบว่า หญ้าหนอนนอกจากมีโปรตีน ไขมัน วิตามินบี12 แล้ว ยังมีสาร Cordycepin สาร Cordyceps acid สารCordyceps sinensis polysaccharide และสารalkaloid ต่างๆอีกมากมาย ซึ่งสารต่างๆเหล่านี้

สามารถต้านมะเร็ง ด้านเชื้อไวรัสในตับ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียได้หลายชนิด แก้อักเสบ ด้าน
อนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ ทำให้การไหลเวียนในร่างกายดีขึ้น ช่วยกระตุ้นไขกระดูกสันหลังสร้างเม็ดเลือด
ลดไขมันในเลือด ลดความดัน เสริมภูมิคุ้มกัน ขับเสมหะ ทำให้จิตสงบ เป็นต้น

วิธีรับประทาน นำหญ้าหนอนต้มน้ำดื่ม หรือคั้นกับเนื้อสัตว์ หรือใช้
คองเหล้า หรือใช้ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น หรือจะบดเป็นผงใส่แคปซูล
รับประทานก็ได้

ปริมาณที่ใช้ ครั้งละ 5 - 10 กรัม

เนื่องจากคุณค่าในการบำรุงสุขภาพที่ดีเยี่ยมและเป็นสมุนไพรที่มี
ผลผลิตทางธรรมชาติต่ำ ความต้องการของตลาดสูง หญ้าหนอนจึงมีราคาแพง
มาก ตัวละหลายร้อยบาทหรือกิโลกรัมละหลายแสนบาท ปัจจุบันได้มีการวิจัย
และมีการผลิตในห้วงปฏิบัติการ เพาะราหญ้าหนอนเป็นหน่อๆ บดเป็นผงใส่แคปซูล วางจำหน่ายในรูปแบบ
อาหารเสริม และมีราคาถูกกว่าหญ้าหนอนธรรมชาติ จึงเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของผู้บริโภคค่ะ .

