

12. ต้นหูเสือ



รายละเอียดเนื้อหา

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng.

ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Coleus aromaticus* Benth., *Coleus amboinicus* Lour. *Coleus crassifolius* Benth.,

ชื่อสามัญ Indian borage, French thyme, Country borage, Mexican mint, Spanish thyme, Oreille.

ชื่อวงศ์ LAMIACEAE – LABIATAE

ชื่ออื่นๆ/ชื่อท้องถิ่น เนียมหูเสือ ใบหูเสือ (ทั่วไป, ภาคกลาง), หอมด่วนหลวง, หอมด่วนหูเสือ (ภาคเหนือ), เนียมหูเสือ (ทั่วไป, ภาคอีสาน), ผักฮ่านใหญ่ (ไทยใหญ่), โฮอิมเซ่าซึโป, โฮวฮีเซ่า, เนียมอีไหลหลัง (จีน)

หูเสือไม่ใช่สมุนไพรที่โด่งดังคุ้นหูระดับท็อปเทนของเมืองไทย แต่เป็นเสื้อคลุมที่แทบทุกบ้านต้องมีไว้ เป็นยาสามัญประจำบ้านใช้แก้ไอ บำรุงเลือด

“หูเสือ” มีชื่อวิทยาศาสตร์ *Plectranthus amboinicus* (Lour.) Spreng อยู่ในวงศ์ LABIATAE มีชื่อตามท้องถิ่นเรียกต่างๆ ว่า หอมด่วนหลวง หอมด่วนหูเสือ (เหนือ) เนียมหูเสือ (อีสาน) ผักฮ่านใหญ่ (ไทยใหญ่) เป็นต้น เป็นพืชล้มลุกอายุประมาณ 2 – 3 ปี สูงประมาณ 20 – 40 ซม. ลำต้นอวบน้ำหักได้ง่าย ใบสีเขียวอ่อน รูปร่างกลมรี โคนใบสอบปลายใบมน ลักษณะหนา กรอบ และมีขนอ่อนทั่วไปริมขอบใบจัก เป็นคลื่นมนรอบๆ ใบ แผ่นใบนูน เส้นใบลึก ดอกเป็นช่อสีม่วงขาว ขยายพันธุ์โดยการปักชำยอดหรือต้น

หูเสือ เป็นผักกลิ่นหอมฉุน รสเผ็ดร้อน มีรสเปรี้ยวแทรกอยู่เล็กน้อย รูปทรงของใบมีหยักสมดุลงสวยงาม อวบอ้วน ตามบ้านเรือนต่างๆ ส่วนใหญ่จะพบหูเสือถูกปลูกอยู่ในกะละมังหรือเชิงเก๊าๆ ถึงแม้หูเสือจะไม่ใช่ผักหรือสมุนไพรที่โดดเด่น แต่แทบทุกบ้านมักปลูกไว้เป็นไม้คู่บ้าน บ้านคนจีนจะปลูกไว้เป็นยาแก้ไอ ส่วนชาวบ้านในแถบภาคอีสานและภาคเหนือจะปลูกไว้เป็นเหมือนยาสามัญประจำบ้าน คือ เป็นทั้งยาบำรุงเลือดลม บำรุงร่างกาย ขับน้ำนมหลังคลอด และยังสามารถกินเป็นผัก โดยเฉพาะผักแก้มลาภทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นลาบเนื้อ ลาบปลา ลาบไก่ ลาบเป็ด เนื่องจากในหูเสือ มีน้ำมันหอมระเหยสูง จึงช่วยย่อย แก้ท้องอืด

และดับกลิ่นคาวได้ดีมาก นอกจากนี้ ยังนิยมกินกับแจ่วป่น ชุบหน่อไม้ รวมทั้งนำมาใช้แทนใบกะเพราในแกง กบ แกงปลาไหล ผัดหมูสับ เป็นต้น

กลิ่นของใบหูลือคล้ายกับเครื่องเทศ “ออริกานอ” ที่ใช้โรยหน้าพิซซ่า หากใครชื่นชอบกลิ่นหอมของออริกานอ ก็สามารถใช้ใบหูลือที่ตากแห้งสนิทในที่ร่ม แล้วบดละเอียด แทนออริกานอได้เลย

นอกจากนี้ หูลือ ยังมีสรรพคุณใช้ในการแก้หวัด แก้ไอ แก้คออักเสบ แก้หอบหืด ใช้เป็นยาสามัญ ประจำบ้านในการรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก รักษาอาการบวม ต้มน้ำเพื่อห้ามเลือด ใช้คั้นน้ำทาแผลเรื้อรัง ใช้คั้นน้ำหยอดหูเพื่อรักษาหูน้ำหนวก ใช้ดับกลิ่นปาก ใช้แก้ไข้ในเด็ก ใช้ขี้ทาห้องเด็ก เพื่อแก้ท้องอืด ป้องกันฟันผุ ใช้ขี้ทารักษาหิด แมลงสัตว์กัดต่อย ใช้ใส่ในยุงข้าวเพื่อไล่แมลง ปัจจุบัน มีการศึกษาทางเภสัชวิทยาพบว่า หูลือมีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย ยีสต์ และรา อีกด้วย

ตำรับยา

แก้ไอ แก้เจ็บคอ

ตำรับที่ 1 ใช้ใบจำนวน 4 หรือ 5 ใบ ฉีกให้เป็นชิ้นเล็กๆ ต้มกับน้ำประมาณ 1 ลิตร กินวันละ 3 เวลา ครั้งละ ครั้งแก้ว อาจใส่น้ำผึ้งและเกลือเล็กน้อย กินก่อนหรือหลังอาหารก็ได้ อุณหภูมิ - เย็น สัก 2 วัน ต้มดื่มเรื่อยๆ จะช่วยให้อาการไอ เจ็บคอดีขึ้นและหายได้

ตำรับที่ 2 ใช้ใบหูลือสด จำนวน 4 - 5 ใบ สับกับหมูไม้ติดมันให้ละเอียด ต้มกินแบบแกงจืด ใส่เกลือป่น กินทั้งน้ำและเนื้อ 2 มื้อ เช้า - เย็น

ตำรับ 3 ใช้ใบหูลือสด กินกับแจ่ว น้ำพริก แก้ไอ แก้หวัด แก้หอบหืด ทำให้หายใจโล่ง

ตำรับยาแก้ไข้ในเด็ก ใช้ใบหูลือนวดกับเกลือ คั้นเอาน้ำใส่ช้อนทองเหลืองอุ่นให้เดือด แล้วนำไปให้เด็กกิน

ตำรับยาแก้แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เมื่อถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวก เอาใบหูลือมาล้างให้สะอาด ต้มน้ำ แล้วนำไปโปะตรงที่เป็นแผล จะช่วยให้แผลไม่เปื่อย ไม่พอง ไม่ลุกลาม

ตำรับยาดับกลิ่นปาก แก้ปวดฟัน ป้องกันฟันผุ นำรากหูลือมาแช่น้ำธรรมดา กิน และอบบ่อยๆ

ตำรับยาแก้ไข้ ตัวร้อนในเด็ก นำใบหูลือมาตำแล้วโปะหน้าผาก หรือกระหม่อมเด็ก จะทำให้ลดไข้ตัวร้อน

ตำรับยาบำรุงเลือด ใช้รากต้มกิน แก้ไข้ รักษาเลือดลมให้ปกติ

ตำรับอาหาร ผัดหูลือ ส่วนผสม เนื้อหมู 1 ถ้วย ใบหูลือ 2 ถ้วย กระเทียม 3 กลีบ น้ำมันพืช ซีอิ๊วขาว เกลือ

บทนำบรรยาย

หูลือเป็นพืชที่สามารถพบได้ตามที่มีความชื้นสูง เป็นสมุนไพรที่สามารถนำมารับประทานกับอาหารประเภทลาบ หรือชุบหน่อไม้ก็ได้ ใบของต้นหูลือนี้จะมีกลิ่นเฉพาะ เรียกได้ว่ามีกลิ่นหอมสามารถนำไปใส่อาหารได้หลากหลาย หากจะให้นึกกลิ่นตามได้ง่ายๆ ก็ขอให้นึกถึงเครื่องเทศฝรั่งอย่าง "ออริกานอ" (Oregano) นอกจากกลิ่นที่หอมแล้วหูลือยังมีสรรพคุณในการบำรุงร่างกาย หืดหอบ แก้อาการปวด ลดไข้ ช่วยรักษาอาการหวัดคัดจมูก แก้ปวดท้อง เรียกได้ว่าสารพัดประโยชน์จริงๆ