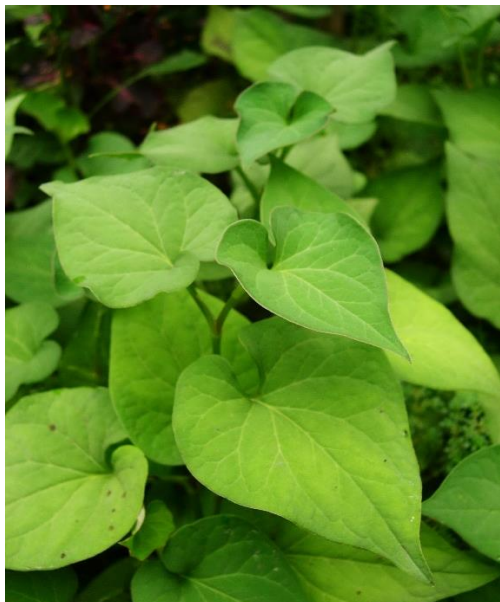


พลูคาว ผักคาวตอง Fish Mint

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Houttuynia cordata* Thunb วงศ์ Saururaceae



ลักษณะพืช พืชล้มลุกขนาดเล็ก ทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน มีรากแตกออกตามข้อ สูง 30-50 เซนติเมตร ลำต้นตั้งตรง กลม สีเขียว เรียบมัน อาจพบสีม่วงแดงอ่อน ทั้งต้นถ้านำมาขยี้ดมจะได้กลิ่นคล้ายคาวปลา ใบ เป็นใบเดี่ยว เรียงสลับ แผ่นใบแผ่บาง กลี้ยง โคนใบเว้าเข้าหากัน คล้ายรูปหัวใจหรือรูปไต ปลายใบเรียวแหลม ขอบใบเรียบ ใบกว้าง 3.5-9 เซนติเมตร ยาว 4-9 เซนติเมตร เส้นใบออกจากฐานใบ 5-7 เส้น มีขน ผิวใบด้านบนเรียบสีเขียวเข้มกว่าด้านล่าง ด้านล่างมีขนตามเส้นใบ โคนก้านใบแผ่เป็นปีกแคบ ก้านใบยาว 1.5-2 เซนติเมตร หูใบเป็นแผ่นยาวติดกับก้านใบ เมื่อขยี้ใบดมจะได้กลิ่นคล้ายคาวปลา รสฝาดเล็กน้อย ดอกสีเหลือง ออกเป็นช่อ ดอกมีขนาดเล็กมาก และมีจำนวนมากอัดกันแน่นบนแกนช่อ รูปทรงกระบอก ออกบริเวณปลายยอดหรือซอกใบใกล้ยอด ไม่มีกลีบดอก และก้านดอก มีใบประดับ 4 ใบ สีขาวนวล รูปขอบขนานแกมรูปไข่ ขนาดไม่เท่ากันรองรับโคนช่อ ช่อดอกยาวประมาณ 1.5 เซนติเมตร เมื่อติดผลจะเจริญยาวขึ้นได้ถึง 2.5-5 เซนติเมตร กลีบรองดอกและกลีบดอกลดรูป เกสรเพศผู้ 3 อัน เกสรตัวเมียมีก้านชูยอดเกสร 3 อัน ผลมีขนาดเล็กมาก แห้งแตกได้ ที่บริเวณยอด มีเมล็ดขนาดเล็กค่อนข้างกลม มักขึ้นตามที่ชื้นแฉะ ริมน้ำ พบได้ตั้งแต่พื้นที่ราบต่ำไปจนถึงที่สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 2,500 เมตร มีเขตการกระจายพันธุ์ทั่วไปในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ออกดอกและติดผลช่วงเดือนมิถุนายนถึงสิงหาคม ใบใช้รับประทานสดเป็นผัก⁽¹⁾

ส่วนที่ใช้ ใบ ทั้งต้น

สารสำคัญ น้ำมันระเหย flavonoids polyphenols อื่นๆ, กรดไขมัน และ alkaloids

สรรพคุณ มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย แก้ไข้ แก้อักเสบ ขับปัสสาวะ ต้านอนุมูลอิสระ

ตำรายาไทย ทั้งต้น รสเผ็ด มีกลิ่นคาวปลา เป็นยาเย็น แก้กามโรค เข้าข้อ แก้น้ำเหลืองเสีย ทำให้แผลแห้ง ออกฤทธิ์ต่อปอด และตับ ใช้เป็นยาขับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้พิษ ขับปัสสาวะ แก้บวม น้ำ รักษาปอดอักเสบเป็นหนอง หลอดลมอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ แก้อิ รักษาดิดเชื้อทางเดินปัสสาวะ ไตอักเสบบวม น้ำ ลำไส้อักเสบ เต้านมอักเสบ หูชั้นกลางอักเสบ แก้บิด แก้ริดสีดวงทวาร ภายนอกใช้แก้พิษงู แผลงัดต่อย แก้โรคผิวหนังกลากเกลื้อน ฝีอักเสบ ทาภายนอกให้เลือดมาเลี้ยงผิวหนังในบริเวณนั้นมาก ใบ รสเผ็ดคาว แก้กามโรค ทำให้น้ำเหลืองแห้ง ทำให้แผลแห้ง แก้ไข้ข้อ แก้โรคผิวหนังทุกชนิด ดอก แก้โรคตา ราก แก้เลือด และขับลม ทั้งห้า (ต้น ใบ ดอก ผล ราก) นำมาปรุงหรือกินแก้โรคเรื้อน มะเร็ง คุชชะราด และโรคที่เกิดตามผิวหนัง แก้น้ำเหลืองเสีย แก้กามโรค ทำให้น้ำเหลืองแห้ง⁽¹⁾

ขนาดและวิธีใช้ ตำราสมุนไพรไทยจีน แนะนำให้ใช้พลูควา 15-30 กรัม ต้มเอาน้ำดื่ม เป็นยาขับปัสสาวะ แก้อาการบวม น้ำ แก้โรคติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ ฝีอักเสบ ปอดอักเสบ หลอดลมอักเสบ บิด และวัณโรค

ข้อควรระวัง การรับประทานมากเกินไป จะทำให้อาเจียนได้ หรือถ้านำมาใช้ภายนอกในปริมาณที่มากเกินไป ก็จะทำให้เกิดอาการแพ้ที่ผิวหนัง ทำให้เป็นแผลพองได้⁽¹⁾

ข้อมูลเพิ่มเติม

การศึกษาทางเภสัชวิทยา

พลูควา ออกฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว, ฤทธิ์ต้านไวรัสที่ก่อให้เกิดเริม, ไข้หวัดใหญ่ และเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดกลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม, ฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย, ฤทธิ์ต้านการอักเสบ, ฤทธิ์ขับปัสสาวะ⁽¹⁾ ต้านไวรัส ต้านเนื้องอก ต้านจุลชีพ ต้านการอักเสบ และต้านออกซิเดชัน⁽²⁾

ยาพอกพลูควา ที่ได้จากการนำใบผสมกับน้ำมันบดละเอียด ใช้พอกแผลฝีหนองและโรคผิวหนังอื่นๆ ได้ สารสกัดด้วยเอทานอล ออกฤทธิ์ต้านอักเสบ ต้านเชื้อแบคทีเรีย ต้านเชื้อ *Staphylococcus aureus* ที่เป็นสาเหตุของโรคผิวหนังที่มีฝีหนอง ต้านจุลชีพที่ก่อให้เกิดโรคในช่องปาก โรคของเหงือก และฟัน ได้แก่เชื้อ *Fusobacterium nucleatum*, *Streptococcus mutans*, และ *Candida albicans* จากการศึกษา พบว่า ออกฤทธิ์ฆ่าเชื้อได้ปานกลาง ไม่มีฤทธิ์เป็นพิษต่อเซลล์ สามารถใช้ป้องกันโรคติดเชื้อในช่องปากได้⁽³⁾

เอกสารอ้างอิง

1. Faculty of Pharmaceutical Sciences Ubon Ratchathani University. *Houttuynia cordata* Thunb [Internet]. <http://www.phargarden.com/main.php?action=viewpage&pid=244>
2. Fu, J., Dai, L., Lin, Z., Lu, H. 2013. *Houttuynia cordata* Thunb: A Review of Phytochemistry and Pharmacology and Quality Control. *Chinese Medicine*. 4(3), doi 10.4236/cm.2013.43015.
3. Sekita, Y., Murakami, K., Yumoto, H., Amoh, T., Fujiwara, N., Ogata, S., Matsuo, T., Miyake, Y., and Kashiwada, Y. 2016. Preventive Effects of *Houttuynia cordata* Extract for Oral Infectious

Diseases. *BioMed Research International*, Article ID 2581876, 8 pages
<http://dx.doi.org/10.1155/2016/2581876>.