

ไพล

ไพล หรือ ว่านไพล ชื่อสามัญ Phlai, Cassumunar ginger, Bengal root

ไพล ชื่อวิทยาศาสตร์ Zingiber montanum (J.Koenig) Link ex A.Dietr. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ Zingiber cassumunar Roxb., Zingiber purpureum Roscoe) จัดอยู่ในวงศ์ขิง (ZINGIBERACEAE)

สมุนไพรไพล มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ปูขมิ้น มั่นสะล่าง (ฉาน-แม่ฮ่องสอน), ว่านไฟ ไพลเหลือง (ภาคกลาง), ปูเลย ปูลอย (ภาคเหนือ), ว่านปอบ (ภาคอีสาน) เป็นต้น

ลักษณะของไพล

- **ต้นไพล** ลักษณะไพลเป็นไม้ล้มลุกมีความสูงประมาณ ๐.๗-๑.๕ เมตร มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เปลือกมีสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อด้านในมีสีเหลืองถึงสีเหลืองแกมเขียว แขนงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นเป็นกอ โดยจะประกอบไปด้วยกาบหรือโคนใบหุ้มซ้อนกันอยู่ เหง้าไพลสดฉ่ำน้ำ รสฝาด เยียด ร้อนซ่า มีกลิ่นเฉพาะ ส่วนเหง้าไพลแก่สดและแห้งจะมีรสเผ็ดเล็กน้อย ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ด แง่ง หรือเหง้า แต่โดยทั่วไปแล้วจะใช้ส่วนของเหง้าเป็นท่อนพันธุ์ในการเพาะปลูก พรรณไม้ชนิดนี้มีถิ่นกำเนิดอยู่ในเอเชียแถบประเทศอินเดีย อินโดนีเซีย มาเลเซีย และไทย ปลูกกันมากในจังหวัดกาญจนบุรี สุพรรณบุรี ปราจีนบุรี และสระแก้ว
- **ใบไพล** ลักษณะของใบเป็นรูปขอบขนานแกมรูปหอก ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับ กว้างประมาณ ๓.๕-๕.๕ เซนติเมตรและยาวประมาณ ๑๘-๓๕ เซนติเมตร
- **ดอกไพล** ออกดอกเป็นช่อ แทงจากเหง้าใต้ดิน กลีบดอกมีสีนวล มีใบประดับสีม่วง
- **ผลไพล** ลักษณะของผลเป็นผลแห้งรูปกลม

สรรพคุณของไพล

๑. ดอกไพล สรรพคุณช่วยขับโลหิตและกระจายเลือดเสีย กระจายเลือดที่เป็นลิ่มเป็นก้อน (ดอก)
๒. ช่วยแก้ธาตุพิการ (ต้นไพล)
๓. สรรพคุณสมุนไพรไพล ใบช่วยแก้ไข้ (ใบ)
๔. ช่วยแก้ไอเจ็บ อากาศอาเจียนเป็นโลหิต (หัวไพล)
๕. ช่วยแก้อาการปวดฟัน (หัวไพล)
๖. ไพลกับสรรพคุณทางยา เหง้าช่วยขับโลหิต (เหง้า)
๗. ช่วยแก้เลือดกำเดาไหลออกทางจมูก (ราก)
๘. ช่วยรักษาโรคที่บังเกิดแต่โลหิตออกทางปากและจมูก (เหง้า)
๙. เหง้าไพล ใช้เป็นยารักษาหอบหืด ด้วยการใช้น้ำเหง้าแห้ง ๕ ส่วน / ดิบลิ ๒ ส่วน / พริกไทย ๒ ส่วน / กานพลู ๑/๒ ส่วน / พิมเสน ๑/๒ ส่วน นำมาบดผสมรวมกัน ใช้ผงยา ๑ ช้อนชาชงกับน้ำร้อนแล้วรับประทาน หรือจะปั้นเป็นยาลูกกลอนด้วยการใช้น้ำผึ้ง ขนาดเท่าเม็ดพุทรา แล้วรับประทานครั้งละ ๒ ลูก โดยต้องรับประทานติดต่อกันเรื่อย ๆ จนกว่าอาการจะดีขึ้น (เหง้าแห้ง)

๑๐. ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แก้กท้องขึ้น ท้องเดิน ช่วยขับลมในลำไส้ ด้วยการใช้น้ำส้มสายชูหรือน้ำมะนาวมาเป็นผงแล้วรับประทานครั้งละ ๑ ช้อนชา ด้วยการนำมาชงกับน้ำร้อนและผสมเกลือด้วยเล็กน้อยแล้วนำมาดื่ม (เหง้าแห้ง)
๑๑. ช่วยแก้อาการปวดท้อง ท้องเสีย แก้กบิด บิดเป็นมูกเลือด ด้วยการใช้น้ำส้มสายชูประมาณ ๔-๕ แว่น นำมาตำให้ละเอียด แล้วคั้นเอาแต่น้ำ เติมเกลือครึ่งช้อนชาแล้วนำมารับประทาน หรือจะผสมกับน้ำปูนใสรับประทานก็ได้เช่นกัน (เหง้าสด)
๑๒. ช่วยแก้อาการท้องผูก (เหง้า)
๑๓. ช่วยสมานแผลในลำไส้ แก้กลำไส้อักเสบ (เหง้า)
๑๔. ช่วยแก้อุจจาระพิการ (ต้นไหล)
๑๕. ช่วยขับระดู ประจำเดือนของสตรี ขับเลือดร้ายทั้งหลาย และแก้มตุ๋นกระดูกขาว (หัวไหล, เหง้า)
๑๖. ช่วยทำให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ (เหง้า)
๑๗. ช่วยรักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกช้ำบวม ข้อเท้าแพลง ด้วยการใช้น้ำส้มสายชูหรือน้ำมะนาวมาฝานแล้วทาบริเวณที่มีอาการฟกช้ำบวมหรือเคล็ดขัดยอก / หรือจะใช้เหง้าสด ๑ แฉ่ง นำมาฝานเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วต้มรวมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ เนื่องจากไหลจะมีน้ำมันหอมระเหย (เหง้าสด) ช่วยแก้การเคล็ดขัดยอก ฟกช้ำบวม ข้อเท้าแพลง ด้วยการใช้น้ำส้มสายชู ๑ แฉ่ง นำมาตำคั้นเอาแต่น้ำมาทาบริเวณที่มีอาการ / หรือจะนำมาตำให้ละเอียดแล้วผสมกับเกลือเล็กน้อย นำมาห่อเป็นลูกประคบ แล้วอังไอน้ำให้ความร้อน นำมาใช้ประคบบริเวณที่มีอาการฟกช้ำบวมและบริเวณที่ปวดเมื่อย เข้า-เย็น จนกว่าจะหาย / หรือจะใช้ทำเป็นน้ำมันไหล ด้วยการใช้น้ำส้มสายชู ๒ กิโลกรัม นำมาทอดในน้ำมันพืชร้อน ๆ ๑ กิโลกรัม ให้ทอดจนเหลืองแล้วเอาไหลออก และใส่กานพลูผงประมาณ ๔ ช้อนชา และทอดต่อไปด้วยไฟอ่อน ๆ ประมาณ ๑๐ นาที เสร็จแล้วนำมากรองร่อนน้ำมันอุ่น ๆ และใส่การบูรลงไป ๔ ช้อนชา ใส่ภาชนะปิดให้มิดชิด ร่อนเย็นแล้วจึงเขย่าการบูรให้ละลาย แล้วนำน้ำมันไหลมาทาทุกวันละ ๒ ครั้งเวลามีอาการปวด เข้า-เย็น (สูตรของคุณวิบูลย์ เข็มเฉลิม) (เหง้า, หัว)
๑๘. ช่วยลดอาการอักเสบ แก้กปวด บวม เส้นตึง เมื่อยขบ (เหง้า)
๑๙. ช่วยแก้เมื่อย แก้กอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดตามร่างกาย (ใบ)
๒๐. ช่วยรักษาโรคผิวหนัง (เหง้า)
๒๑. ไพล สรรพคุณของเหง้าช่วยรักษาฝี (เหง้า)
๒๒. ช่วยดูดหนอง (เหง้า)
๒๓. ช่วยแก้ผดผื่นคัน ด้วยการใช้น้ำส้มสายชูหรือน้ำมะนาวมาบดทำเป็นผงผสมกับน้ำ หรือจะใช้เหง้าสดนำมาล้างให้สะอาด ฝานแล้วทาบริเวณที่เป็นก็ได้เช่นกัน (เหง้า)
๒๔. เหง้าใช้ทาเคลือบแผลเพื่อป้องกันอาการติดเชื้อได้ (เหง้า)
๒๕. ช่วยแก้อาการครั่นเนื้อครั่นตัว (ใบ)
๒๖. ช่วยรักษาโรคเหน็บชา (เหง้า)
๒๗. ใช้เป็นยาชาเฉพาะที่ (เหง้า)
๒๘. ใช้เป็นยาสมานแผล ด้วยการใช้น้ำส้มสายชู ๑ แฉ่ง นำมาฝานเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วต้มรวมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ เนื่องจากไหลจะมีน้ำมันหอมระเหย (เหง้าสด)
๒๙. เหง้าใช้เป็นยาแก้เล็บถอด ด้วยการใช้น้ำส้มสายชู ๑ แฉ่ง (ขนาดเท่าหัวแม่มือ) นำมาตำให้ละเอียดแล้วผสมกับเกลือและการบูร อย่างละครึ่งช้อนชา แล้วนำมาใช้พอกบริเวณที่เป็นหนอง โดยควรเปลี่ยนยาที่ใช้พอกวันละ ๑ ครั้ง (เหง้าสด)

๓๐. เหง้าไพลสามารถนำมาใช้ต้มกับน้ำอาบหลังคลอดของสตรีได้ (เหง้า)
๓๑. เหง้าของไพลมีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งจากการทดลองพบว่ามันมีฤทธิ์ช่วยลดอาการอักเสบได้ (เหง้า)
๓๒. ไพลมีฤทธิ์ช่วยคลายกล้ามเนื้อเรียบ ช่วยลดการบีบตัวของมดลูกและลำไส้ รวมไปถึงกระเพาะอาหาร
ในหนูทดลอง
๓๓. ไพลมีฤทธิ์ในการช่วยต้านเชื้อรา เชื้อจุลินทรีย์ และเชื้อแบคทีเรีย
๓๔. ไพลมีฤทธิ์ช่วยต้านฮีสตามีนในผู้ป่วยเด็กที่เป็นโรคหอบหืด โดยสามารถช่วยลดขนาดของตุ่มมูกจากการฉีดน้ำยาฮีสตามีนเข้าใต้ผิวหนังได้อย่างมีนัยสำคัญ และยังช่วยทำให้ผู้ป่วยที่มีอาการหอบเกิดอาการหอบน้อยลง การทำงานของปอดทำงานได้ดีขึ้น
๓๕. เหง้าไพลจัดอยู่ในตำรับยา "ยาประสะกานพลู" ซึ่งเป็นตำรับยาที่มีสรรพคุณบรรเทาอาการอาการปวดท้อง จุกเสียด แน่นเฟ้อจากอาหารไม่ย่อยเนื่องจากธาตุ
๓๖. เหง้าไพลจัดอยู่ในตำรับยา "ยาประสะไพล" ซึ่งมีสรรพคุณช่วยรักษาอาการประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอหรือมาน้อยกว่าปกติ และช่วยขับน้ำคาวปลาในสตรีหลังคลอดบุตร

ข้อควรระวัง

- การรับประทานในขนาดสูงหรือการใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานอาจทำให้เกิดพิษต่อตับได้ และยังไม่มีความปลอดภัยที่จะนำมาใช้เป็นยารักษาโรคหืด และไม่ควรมานำมารับประทานแบบเดี่ยว ๆ ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน นอกจากจะมีการขจัดสารที่พิษต่อบอกไปเสียก่อน
- การใช้ครีมไพลห้ามใช้ทาบริเวณขอบตา เนื้อเยื่ออ่อน และบริเวณผิวหนังที่มีบาดแผลหรือมีแผลเปิด
- ไม่แนะนำให้ใช้สมุนไพรชนิดนี้กับสตรีมีครรภ์ หรืออยู่ระหว่างการให้นมบุตรและเด็กเล็ก

ประโยชน์ของไพล

๑. ช่วยทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น ด้วยการใช้น้ำสกัด ๑ แก้ว นำมาผานเป็นชั้นบาง ๆ แล้วต้มรวมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ เนื่องจากไพลจะมีน้ำมันหอมระเหย (เหง้าสด)
๒. ประโยชน์ไพลช่วยไล่แมลง ข่าแมลง (เหง้า)
๓. ช่วยกันยุงและไล่ยุง น้ำมันจากหัวไพลผสมกับแอลกอฮอล์นำมาใช้ทาผิวสามารถช่วยกันยุงและไล่ยุงได้ (หัวไพล)
๔. สามารถนำมาทำเป็น ครีมไพล, น้ำมันไพล, ไพลผง, ไพลขัดผิว, ไพลทาหน้าได้

ไพลกับความงาม

๑. ไพลขัดผิว เหง้าสามารถนำมาใช้ทำเป็นแป้งไว้สำหรับขัดผิวได้ โดยจะช่วยทำให้ผิวดูนุ่มนวล ช่วยปกป้องผิวจากอนุมูลอิสระ ช่วยลดเลือนริ้วรอย จุดด่างดำและไม่ทำให้เกิดสิว ซึ่งวิธีการทำไพลขัดผิวก็ให้นำเหง้าไพลมาหั่นแบบหยาบ ๆ ประมาณ ๔ ซ่อนโต๊ะ ใส่ลงในโถปั่น แล้วตามด้วยดินสอพอง ๓ ถ้วยตวง นำมาทุบให้พอแตกแล้วใส่ลงในเครื่องปั่นและปั่นจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน หลังจากนั้นให้เติมน้ำต้มสุก ๑ ถ้วยตวง และปั่นให้เข้ากันอีกครั้ง เมื่อได้ครีมเป็นเนื้อเดียวกันแล้วให้นำมาปั่นเป็นก้อนเล็ก ๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้งสนิทเก็บไว้ใส่ขวด ก็จะได้แป้งไพลที่สามารถนำมาใช้ขัดผิวได้

แล้ว ซึ่งวิธีการใช้ก็นำมาผสมกับน้ำเย็นแล้วนำมาพอกบริเวณผิวที่ทิ้งไว้ประมาณ ๓๐ นาทีแล้วค่อยล้างออก

๒. ไพลทาหน้าหรือการพอกหน้าด้วยไพล ด้วยการใส่แป้งไพลจำนวน ๒-๓ ก้อนนำมาผสมกับน้ำเย็นแล้วนำมาพอกหน้าก่อนเข้านอน ทิ้งไว้ประมาณ ๓๐ นาทีแล้วล้างออก จะช่วยทำให้ผิวหนังดูอ่อนนุ่ม ในสูตรสามารถเติมนมสดหรือโยเกิร์ตประมาณ ๒ ช้อนชาลงไปด้วยก็ได้

แหล่งอ้างอิง : สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.), เว็บไซต์สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, เว็บไซต์ฐานข้อมูลเครื่องยาสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี, สำนักงานข้อมูลสมุนไพร มหาวิทยาลัยมหิดล, การศึกษาสารสกัดจากไพลใช้ทาผิวหนังกันยูงกัต วารสารกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ (พันธุ์อุไร, ประคอง)



หัวไพล



ลำต้น



ดอกไพล