

## ๒๖. ต้นขี้เหล็ก



ชื่อวิทยาศาสตร์: *Senna siamea*

สายพันธุ์ที่เหนือกว่า: สกุลขี้เหล็ก

อาณาจักร: Plantae

ตระกูล: อันดับถั่ว

ชั้น: สปีชีส์

วงศ์ย่อย: Caesalpinioideae

### สรรพคุณขี้เหล็ก

ใบ ยอดอ่อน และดอกอ่อน

- ใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ ทั้งที่รับประทานผ่านอาหาร เช่น แกงขี้เหล็ก หรือ นำใบมาตากแห้ง ก่อนบดใส่แคปซูล หรือ นำใบมาต้มน้ำดื่ม (ต้มน้ำจะมีรสขมมาก)
- สารในกลุ่มแอนทราควิโนน (anthraquinones) ช่วยออกฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ ทำให้ขับถ่ายได้ง่ายขึ้น ซึ่งเป็นยาระบาย และแก้อาหารท้องผูก
- สารบาราคอล ในปริมาณที่เหมาะสมจะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย ช่วยในการนอนหลับได้ง่าย
- นำใบมาต้มน้ำสำหรับอาบ ช่วยรักษาโรคผิวหนัง กำจัดเชื้อรา
- นำส่วนต่างๆมาต้มน้ำ สรรพคุณร่วมกับแชมพูสำหรับขจัดรังแค
- บรรเทาอาการปวดจากพิษแมลงกัดต่อย ด้วยการนำมาสั้นส่วนต่างๆมาผสมน้ำเล็กน้อย ก่อนจะประคบบริเวณที่ถูกต่อย

### ประโยชน์ขี้เหล็ก

๑. ใบอ่อน ยอดอ่อน และดอกตูม นิยมนำมาทำเป็นอาหาร โดยเฉพาะแกงขี้เหล็กที่นิยมรับประทานกันมากในทุกภาค โดยนำมาต้มน้ำเดือดประมาณ ๒ ครั้ง แต่ละครั้งนาน ๑๕-๓๐ นาที และการต้มน้ำนานๆจะช่วยลดปริมาณสารบาราคอล และสารคาสเซียมิน (ให้รสขม) ได้มาก แต่เนื้อจะเปื่อย รับประทานไม่อร่อย

๒. ใช้ใบแก่นำมาต้มน้ำสำหรับย้อมสีผ้า ช่วยในการติดสีเขียวขี้ม้า

๓. สารคาราบอลที่สกัดได้จากใบ และดอก ใช้เป็นส่วนผสมของยาสลบ ยาลดความเครียด และยานอนหลับ



## ต้นขี้เหล็ก

เหลืองอร่ามงามตาดอกขี้เหล็ก  
ครั้งเป็นเด็กมักแสดงเรื่องแกงขมิ  
สรรพคุณมากล้นคนคอยชม  
สมกับเป็นอาหารแต่นานมา  
ส่วนเปลือกฝักช่วยผ่อนคลาย  
เส้นอ่อน พี่เอ๋ย

