**ชะพลู**

หน่วยแนะแนวและปรึกษาปัญหาสุขภาพ

งานการพยาบาลป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ

**ชื่อ** **:**  ชะพลู

**ชื่ออื่น :** ชะพลูเถา เฌอภลู ผักปูนา ผักปูลิง ปูลิงนก ผักพลูนก ผักอีไร ผักอีเลิศ พลูลิง เย่เท้ยพลูนก ผักปูนก พลูลิงนก นมวา

**ลักษณะ :** ไม้ล้มลุกขนาดเล็ก มีลักษณะเป็นเถาเลื้อยอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ลำต้นทอดราบไปตามพื้นดินและจะชูก้านใบขึ้นมาเหนือดิน สูง 30-80 ซม. มีไหลงอกเป็นต้นใหม่

 **ใบ**ลักษณะเป็นรูปหัวใจ แผ่นใบนุ่มกว้างใหญ่ พื้นใบสีเขียวสดใส ก้านใบสีเขียว

 **ดอก**ช่อออกที่ซอกใบเป็นแท่งสีขาวคล้ายดอกพลู รูปทรงกระบอก ทั้งต้นมีกลิ่นหอม ดอกย่อยแยกเพศ

 **ผล**เป็นผลสดไม้เนื้ออ่อน

####  ส่วนที่ใช้ทำยาและสรรพคุณ

 **ดอก/ใบ** - ขับเสมหะ

 **ต้น** - ขับเสมหะ แก้ท้องอือท้องเฟ้อ คลายกล้ามเนื้อ รักษาโรคเบาหวาน

 **ผล** - เป็นส่วนผสมของยารักษา โรคหืด แก้บิด ขับเสมหะทำให้ชุ่มคอ

 **ราก** - ขับเสมหะ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลม แก้บิด แก้ธาตุพิการ บำรุงธาตุ

 **การเตรียมยาและวิธีใช้**

1. ขับเสมหะ ขับลม กระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้และคลายกล้ามเนื้อ ใช้ใบสดรับประทานแกล้มกับน้ำพริกหรือกินกับเมี่ยงคำ

 2. แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ใช้ราก 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี่ยวให้เหลือ 1 ถ้วยแก้วครึ่ง รับประทานครั้งละ ½ ถ้วยแก้ว

3. แก้บิด ใช้รากครึ่งกำมือ ผล 2–3 หยิบมือ ต้มกับน้ำ 2 ถ้วยแก้ว เคี่ยวให้เหลือ 1 ถ้วยแก้ว รับประทานครั้งละ ¼ ถ้วยแก้ว

**ข้อควรระวัง** ไม่ควรรับประทานใบชะพลูมากเกินไป เพราะจะทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะและทำให้มีการสะสมของสารออกซาเลทในร่างกายสูง ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคนิ่วในไตได้

**การขยายพันธุ์ :** เป็นไม้ที่ชอบแสงร่มร่ำไร ต้องการน้ำปานกลาง ปลูกในดินร่วนซุยที่มีใบไม้ผุ ขยายพันธุ์โดยการนำเอาข้อปล้องที่แตกหน่ออยู่ตามพื้นดินไปปลูก หรือจะเด็ดเอาก้านแก่ๆ ไปปักชำก็ได้

**เอกสารอ้างอิง**

[http://www.gpo.or.th/herbal/group11/group 111.htm](http://www.gpo.or.th/herbal/group11/group%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20111.htm)l

http://www.tungsong.com/samunpai/Drink/chaphu/index\_chaphu.html

<http://www.panmai.com/zodiac1/caplu.htm>l