



พืชกระท่อม หรือที่หลายคนเรียกว่า ใบกระท่อม เป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่คนไทยรู้จักมายาวนาน ด้วยสรรพคุณที่โดดเด่นคือ ‘ทนแดด’ กินแล้วมีกำลังวังชา สู้งานหนักไม่หาวดหวั่น แต่ในยามที่ฝนตก อาการของคนสูกลับกลายเป็นหงอย เกิดอาการหนาวสั่น

เมื่อครั้งอดีต ผู้เขียนจำได้ว่าพ่อกินกระท่อมก่อนไปทำไร่ทำนา คนทางภาคใต้จะมีจุดนัดพบหรือที่เรียกในปัจจุบันว่า “จุดสังสรรค์” ซึ่งส่วนมากจะแวะเวียนมานั่งตามร้านน้ำชาและพูดคุยเรื่องการเมือง เป็นพฤติกรรมเช่นนี้มานาน และเวลานั่งที่ร้านน้ำชาก็มักจะหยิบใบกระท่อมมากินกับน้ำชา หากไปเที่ยวภาคใต้และแวะนั่งร้านน้ำชา เราจะได้เห็นคนเฒ่าคนแก่หรือแม้แต่วัยรุ่นกินใบกระท่อมถือว่าเป็นเรื่องปกติ เพราะเขากินเป็นยา กินเพื่อที่จะทำงาน กินแล้วทนแดด แต่แพ้ฝน

หากย้อนกลับไปยุคที่การกินใบกระท่อมยังไม่แพร่หลายเช่นทุกวันนี้ เราจะได้เห็นคนเฒ่าคนแก่เก็บใบกระท่อมมาเรียงซ้อนแล้ว



ร้านกาแฟยามเช้า จุดนัดพบของผู้ชื่นชอบเคี้ยวใบกระท่อม



การปลดล็อกพืชกระท่อม ช่วยให้ตลาดซื้อขายใบกระท่อมกลับมาคึกคัก

ทำเป็นกำขาย ในยุคนั้นขายกำละ 20 บาท ก็ถือว่าแพง ทุกเช้าจะมีการส่งตามร้านน้ำชาหรือไม่กี่แวะเวียนมาซื้อตามบ้านที่มีการแอบซ่อนปลุกกระท่อมตามสวนยางพารา หลายคนที่นั่งสูมหัวปวดคุยแลกเปลี่ยนความคิด พลังหยิบใบกระท่อมกินไปเรื่อย กว่าจะกลับบ้านปาเข้าไปหลายกำอยู่ แต่การที่จะกินของคนอื่นบ่อยก็ไม่ดี ทำให้เกิดความเกรงใจเลยต้อง ‘ซื้อ’ กิน การกินใบกระท่อมไม่ใช่กินเพื่อตามกระแส เห็นคนนั้นกินก็กินตาม แต่กินเพราะเป็นยาที่มีสรรพคุณมากมาย และด้วยเหตุที่ในยุคก่อนไม่สามารถพกพาใบกระท่อมได้อย่างเปิดเผยเพราะผิดกฎหมาย บ้านใดที่ปลุกกระท่อมก็จะโดนตำรวจกวาดขันจับกุมหรือไม่ก็สั่งให้โค่นต้นกระท่อมทิ้ง ทำให้การกินกระท่อมต้องแอบหรือไม่รู้กันเฉพาะกลุ่ม

หลังจากที่มีการปลดล็อกให้มีการกินกระท่อมกันอย่างเสรี พกพาไปไหนก็ได้ หรือจะจอตระขายกันก็ตามสะดวกเอาที่สบายใจ เพราะถือว่ารัฐบาลเปิดโอกาสให้เราได้ทำมาหากินขายกันอย่างเป็นกอบเป็นกำ กิโลกรัมละ 500 บาท ขายกันชนิดที่มีเงินเหลือเก็บ ยิ่งในสถานะเศรษฐกิจที่โดนผลกระทบจากโควิด-19 ทำให้หลายคนต้องตกงาน หาทางออกไม่ได้ ไม่มีเงิน แต่หลังจากปลดล็อกพืชกระท่อมทุกอย่างกลับมามีชีวิตชีวา จากที่ซบเซาแอบขายแอบกิน กลับกลายเป็นขายกันอย่างโจ่งครึ้ม กินกันอย่างสบายใจ และมีการนำมาแปรรูปอีกหลากหลาย ล้วนแต่เพิ่มรายได้ให้แก่ผู้ค้าอย่างดียิ่ง





Mitragyna speciosa (L.) Korthals, not with shell.

MITRAGYNA SPECIOSA.

M. speciosa (L.) Korthals, not with shell.

M. speciosa (L.) Korthals, not with shell.

ภาพวาดพฤกษศาสตร์แสดงส่วนต่างๆ ของต้นกระท่อม โดย Korthals



บทที่ 1

รู้จักพืชกระท่อม

กระท่อม (Kratom) มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Mitragyna speciosa* Korth. เป็นพืชที่จัดอยู่ในวงศ์เข็มและกาแฟ (Rubiaceae) มีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไปในแต่ละพื้นที่ ได้แก่

ภาคเหนือ เรียก อีต่าง อีแดง กระอ่วม

ภาคใต้ เรียก ท่อม หรือท่ม

มลายู เรียก คูทุม (Kutum) คีทุมเบีย (Ketum Bia) เบียก (Biak)

ลาว เรียก ไนทุม (Neithum)

อินโดจีน เรียก โคตาม (Kodam)



กระท่อมอินโด



กระท่อมมาเลเซีย

1. ถิ่นกำเนิด

กระท่อมมีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนชื้นแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะประเทศไทย มาเลเซีย จนถึงเกาะนิวกินี เดิมโตได้ดีในที่ชุ่มชื้น ความชื้นสูง ดินอุดมสมบูรณ์ และมีแสงแดดปานกลาง กระท่อมที่พบในประเทศไทยมีอยู่ 3 พันธุ์ คือ แตงกวา (ก้านเขียว) ยักซาใหญ่ (รูปใบใหญ่) และก้านแดง พบมากในป่าธรรมชาติบริเวณภาคใต้ ได้แก่ สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ตรัง สตูล พัทลุง สงขลา ยะลา ปัตตานี นราธิวาส และยังพบในบางจังหวัดของภาคกลาง เช่น ปทุมธานี

2. ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

กระท่อมเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ปานกลาง มีแก่นเป็นไม้เนื้อแข็ง มีความสูง 10-15 เมตร



ใบ เป็นใบเดี่ยวรูปไข่แกมขอบขนาน มีสีเขียวคล้ำใบกระด้างา เรียงตัวเป็นคู่ตรงข้าม ท้องใบมีเส้นใบเห็นได้ชัดเด่น แผ่นใบจะมีขนาดกว้างประมาณ 5-10 เซนติเมตร ยาวประมาณ 8-14 เซนติเมตร



ดอก เป็นชนิดสมบุรณ์เพศ ออกดอกที่ปลายกิ่งมีเป็นช่อตื้นม
กลมคล้ายดอกกระถิน แต่ละช่อประกอบด้วยดอกสีเหลือง กลีบ
เลี้ยงเป็นหลอดสั้น ปลายมี 5 แฉก กลีบดอกเป็นหลอดยาว ปลาย
แยกเป็น 5 หยัก



ผล มีลักษณะเป็นแคปซูล ภายในผลย่อยมีเมล็ดอัดแน่น
เมล็ด ลักษณะแบน (flat seed) มีปีก

3. สายพันธุ์กระท่อม



กลุ่มงานพฤกษศาสตร์ป่าไม้ สำนักวิจัยการอนุรักษ์ป่าไม้ และพันธุ์พืช กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช ได้ระบุว่า ประเทศไทยมีพืชในสกุลกระท่อมอยู่ 5 ชนิด ได้แก่

1. *Mitragyna speciosa* (Korth.) Havil.

ชื่อท้องถิ่นคือ กระท่อม ท่อม อีถ่าง

2. *Mitragyna diversifolia* (Wall ex G. Don) Havil.

ชื่อท้องถิ่นคือ กระท่อมขี้หมู กระท่อมดง กระท่อมนา
กระท่อมน้ำ กาตุ้ม ตำ ตุ่มแซะ ตุ่มน้อย ตุ่มน้ำ ถ่มพาย
ท่อมขี้หมู ท่อมนา โทมน้อย

3. *Mitragyna hirsuta* Havil.

ชื่อท้องถิ่นคือ กระท่อมโคก ตุ่มเขา ถ่มพาย

4. *Mitragyna parvifolia* Korth.

ชื่อท้องถิ่นคือ กระท่อมใบเล็ก

5. *Mitragyna rotundifolia* (Roxb.) Kuntze.

ชื่อท้องถิ่นคือ กระท่อมเนิน แก่นเหลือง ตุ่มกั่วว



พันธุ์กิ่งเขียว



พันธุ์หางกิ่งแดง



พันธุ์แดงกวา



พันธุ์โพธิ์ทอง



พันธุ์ก้านแดง

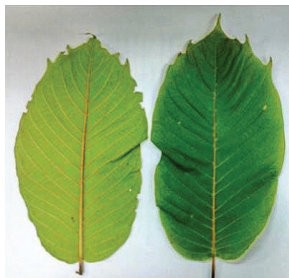
กระท่อมที่นิยมปลูกกันมากในประเทศไทย จำแนกแยกได้
ทั้งหมด 3 สายพันธุ์ คือ



ชนิดก้านใบสีแดง



ชนิดก้านใบสีเขียว
(แตงกวา)



ชนิดขอบใบหยัก
(ยักษ์ใหญ่, หางกิ้ง)

1. สายพันธุ์ก้านแดง

มีก้านและเส้นใบสีแดง เมามาก นิยมต้ม ไม่นิยมเคี้ยว
เนื่องจากเมามาก บางที่ทำให้ปวดหัว

2. สายพันธุ์ก้านเขียว

มีเส้นใบและก้านสีเขียว ใบมีลักษณะนิ่มเรียวยาว ผิวหยาบ

2.1 ก้านเขียวแตงกวา มีทั้งสายพันธุ์แตงกวาภาคใต้ซึ่งใบ
มีลักษณะเรียวยาว และสายพันธุ์แตงกวาภาคกลาง ใบมี
ลักษณะป้อมมัน มีความแข็งกว่า

2.2 ก้านเขียวใบมาเลย์ มีลักษณะใบบาง และมีเม็ดขาวๆ ใต้ใบ

2.3 ก้านเขียวโพธิ์ทอง มีลักษณะใบใหญ่คล้ายใบโพธิ์

2.4 ก้านเขียวเหรียญทอง มีลักษณะใบบาง อ้วน ปลายแหลม ผู้คนนิยมเคี้ยวเพราะกรอบอร่อย

3. สายพันธุ์หางกิ้ง ยักษ์ใหญ่ ยักษ์าใหญ่ (ภาคกลาง เรียกแมงดา)

ใบมีลักษณะหนามีหางคล้ายหางกิ้ง มี 7 หางบ้าง 9 หางบ้าง มีชนิดทั้งก้านเขียวและก้านแดงซึ่งพบได้น้อย ส่วนใหญ่นิยมก้านแดง เพราะออกฤทธิ์ได้รวดเร็วทันใจและอยู่ได้นาน นอกจากนิยมนินกันแล้ว สายพันธุ์ก้านแดงยังมีการนำมาปรุงเป็นยาสมุนไพร ซึ่งส่วนที่นำมาใช้คือ ราก เปลือก ใบ ดอก และเมล็ด แต่ส่วนใหญ่ใช้ใบ สำหรับสายพันธุ์ก้านเขียว เวลาที่เรานำมากินจะมีเมือกและออกฤทธิ์ช้ากว่าสายพันธุ์ก้านแดง





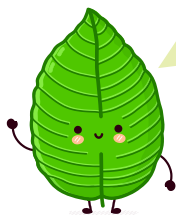
ลักษณะของกระท่อมพันธุ์ต่างๆ (ที่มา : นิตยสาร บ้านและสวน)

4. การขยายพันธุ์



เพาะเมล็ด

ข้อดีคือได้ต้นจำนวนมาก ข้อเสีย
คือกลายพันธุ์และโตช้า สองปีแรกใบจะ
ไม่แก่รง หลายปีกว่าจะได้กิน





ตอนกิ่ง

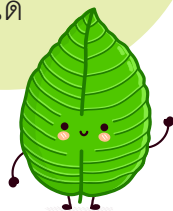


ข้อดีคือได้สายพันธุ์แท้ให้ผลผลิตไว
แต่ปลูกยาก มักปลูกไม่ติดเนื่องจากขาด
รากแก้ว



ต้นเสียบยอด

มักใช้ต้นกระท่อมเป็นต้นเลี้ยง
เนื่องจากแข็งแรงทำให้หนึ่งต้นปลูกได้
หลายสายพันธุ์หรือสามารถเลือกสาย
พันธุ์ที่กินอร่อยมาเสียบยอดได้





หมายเหตุ

การเพาะด้วยเมล็ดจะทำให้ระบบรากแข็งแรง แต่ใช้เวลา 3-4 เดือน จึงจะได้ต้นสูงเกือบฟุต และอีกวิธีคือการเพาะต้นพันธุ์ ด้วยกระถอมขี้หมู (เป็นกระถอมปา กินไม่ได้ แต่ระบบรากแข็งแรง) หลังจากนั้นก็นำพันธุ์ก้านเขียวหรือพันธุ์ก้านแดงมาเสียบยอด ขยายพันธุ์ต่อไป



ในอดีตกระท่อมต้องแอบปลูกแซมกับพืชอื่นๆ เพราะยังเป็นสิ่งผิดกฎหมาย



วิธีการปลูก

ในอดีตชาวบ้านที่นิยมกินใบกระท่อมย่อมรู้ดีว่าควรปลูกอย่างไร พ่อจะปลูกกระท่อมไว้หลายต้นเป็นพ่พันธ์ เพื่อกินและแจกจ่ายให้แก่ชาวบ้านที่รู้จักมักคุ้น ซึ่งพ่อบอกว่า การปลูกแต่ละต้นระยะห่างไม่ควรเกิน 3 เมตร หากปลูกเป็นพืชเศรษฐกิจ หลังจากปลดล็อก ควรอยู่ที่ระยะประมาณ 4×4 เมตร แต่ควรดูตามพื้นที่เพื่อความเหมาะสมและคิดคำนวณเองว่าระยะการปลูกเท่าไรที่ไม่ทำให้แออัดมากเกินไป



ดินที่ใช้ปลูก

ดินที่ใช้ปลูกกระท่อมได้ดีควรเป็นดินร่วนซุย โดยมีสูตรผสมดินเพื่อช่วยให้อัตราการงอกเพิ่มสูงขึ้น ประกอบด้วยวัสดุต่างๆ ดังต่อไปนี้

ส่วนผสมและอัตราส่วน

ดิน	2 ส่วน
พีทมอส	1 ส่วน
มูลสัตว์ เช่น มูลวัว มูลไก่เดือย	1/2 ส่วน
ขุยมะพร้าว	1/2 ส่วน



ขั้นตอนการผสมดิน

กาบมะพร้าว หรือขุยมะพร้าวจะมีสารแทนนิน (Tannin) อยู่จำนวนมาก เมื่อละลายน้ำจะกลายเป็นกรดแทนนิก (Tannic Acid) สีนํ้าตาลดำ เมื่อทำปฏิกิริยากับแคลเซียมไฮดรอกไซด์ กลายเป็นเกลือที่ไม่ละลาย หากใช้กาบมะพร้าว หรือขุยมะพร้าวปลูกพืช พืชอาจจะแสดงอาการขาดแคลเซียม สังเกตได้จากอาการไหม้ที่ส่วนปลายและขอบของใบอ่อน

ดังนั้นก่อนใช้กาบมะพร้าว หรือขุยมะพร้าว ควรแช่นํ้าสะอาด 3-4 วัน และควรเปลี่ยนนํ้าที่แช่ทุกวัน จนกว่านํ้าที่แช่จะไม่มีสีนํ้าตาลละลายออกมา จึงนำขุยมะพร้าว หรือกาบมะพร้าวสับไปใช้ได้



การให้น้ำ

หลายคนที่เริ่มปลูกยังไม่เข้าใจว่าให้น้ำกระถอมอย่างไร ให้มากไปจะตายไหม หรือเจอฝนตกน้ำท่วมจะรอดไหม ซึ่งคำถามเหล่านี้มีผู้รู้หลายท่านต่างให้นิยามตรงกันว่า “กระถอมชอบน้ำ” อย่าแฉะมากหรือหากน้ำท่วมก็ไม่เป็นไร ต้นกระถอมที่ปลูกมีอายุหลายปีจะมีความคงทน ตายยาก

การให้ปุ๋ย

ส่วนมากนิยมปุ๋ยคอกจากมูลสัตว์ แต่หากเป็นมูลไก่จะมีความร้อนทำให้กระถอมตายได้ สูตรที่พอเคยใช้เวลาให้ปุ๋ยคือนำมูลวัวมาใส่ที่โคนต้นกระถอม หรืออีกวิธีคือการนำมูลวัวไปเผาแล้วตัดกมาใส่ต้นจะทำให้ต้นแข็งแรง โตวัย ใบดก



โรคและการดูแล

ต้นกระท่อมส่วนมากไม่ค่อยมีโรคหรือแมลงมารบกวนสักเท่าไร แต่หากมีก็ใช้น้ำหมักฉีดไล่ก็เพียงพอ ใบกระท่อมที่มีเชื้อราจุดต่างดำซึ่งอาจจะพบในพื้นที่ฝนตกชุก เช่น ระนอง ชวบ้านจะนำปูนขาวมาผสมน้ำแล้วฉีดไปทั้งต้น เมื่อแดดออกเชื้อราก็จะหายไปเอง นับว่ากระท่อมปลูกง่ายปลูกดีอยู่ที่การดูแลใส่ใจ ไม่ต้องกังวลเรื่องโรคสักเท่าไร

การเก็บเกี่ยว

ต้นกระท่อมที่ปลูกได้ไม่เท่าไร คนมักจะใจร้อนชอบเก็บมากินก่อน เดี่ยวคนนั้นคนนี้ก็เก็บจนไม่มีใบเหลือ การเก็บใบกระท่อมที่ถูกต้องคือ ต้นกระท่อมต้องมีอายุอย่างต่ำ 1 ปี จึงจะเก็บเกี่ยวได้ แต่จะให้ดีควรเก็บเกี่ยวตอนที่กระท่อมอายุสัก 5 ปี



การซื้อขายใบกระท่อมมีทั้งแบบแบ่งขายเป็นกำและแบบชั่งขายตามน้ำหนัก

เพราะในช่วงนี้จะให้ผลผลิตเต็มที่ เหมาะสำหรับการเก็บใบขาย และสามารถเก็บเกี่ยวได้ทุก 15 วัน นับว่าภายใน 1 เดือน เก็บได้ 2 ครั้ง

ราคาจำหน่าย

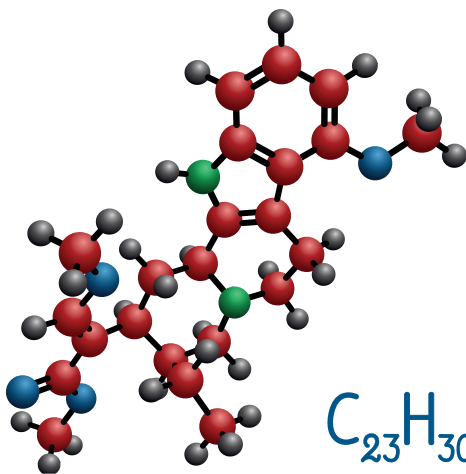
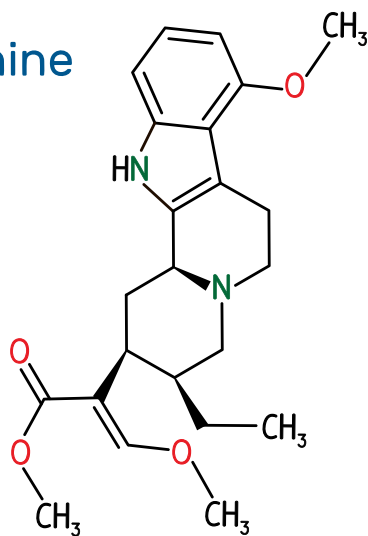
การซื้อขายกระท่อมในช่วงที่ยังไม่ปลดล็อก ราคาประมาณ กิโลกรัมละ 800-1,000 บาท โดยแบ่งขายเป็นกำ กำละประมาณ 10-15 ใบ แต่หลังจากปลดล็อกจะเห็นผู้คนต่างนำไปกระท่อมมาขายตามริมถนน โดยติดป้ายขายในราคากิโลกรัมละ 500-600 บาท นับว่าเป็นการสร้างรายได้ให้แก่ผู้ขายอย่างเป็นกอบเป็นกำ ช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจให้คึกคักในช่วงที่กำลังซบเซาเพราะปัญหาโควิด-19

แนวโน้มการตลาด

พืชกระท่อมจะเป็นพืชเศรษฐกิจที่สร้างรายได้อย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับมาตรการควบคุมการผลิตว่าจะเป็นไปในทิศทางใด จะมีการนำไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ นอกเหนือจากน้ำกระท่อมที่วางขายให้แก่ผู้ที่ขับรถผ่านไปมาดื่มแล้วกระท่อมกระชวยเหมือนกับดื่มชา และในอนาคตเราอาจเห็นน้ำกระท่อมบรรจุกระป๋องหรือบรรจุขวดวางขายอย่างถูกกฎหมายหรือไม่นั้นต้องคอยติดตามรวมถึงทิศทางการส่งออกพืชกระท่อมไปยังต่างประเทศ เช่น สหรัฐอเมริกา



Mitragynine



โมเลกุลของไมทราไจนีน (Mitragynine Molecule)



บทที่ 2

ประโยชน์และโทษ ของพืชกระท่อม

1. สารสำคัญในพืชกระท่อม

พืชกระท่อมมีสารหลายกลุ่ม ได้แก่ Alkaloids, Flavonoids, Triterpenes, Phenolic Compounds ซึ่งสารที่พบในพืชกระท่อมมากที่สุดคือสารกลุ่ม Indole Alkaloids

สารสำคัญหลักคือ **ไมทราไจนีน (Mitragynine)** เป็นสารที่พบเฉพาะในพืชกระท่อมเท่านั้น มีลักษณะเป็นผงสีขาว ละลายได้ในแอลกอฮอล์ คลอโรฟอร์ม และกรดอะซิติก ซึ่งพบในใบกระท่อมของไทยสูงถึง 66% โดยน้ำหนัก ส่วนใบกระท่อมมาเลย์พบ 12% โดยน้ำหนัก สารไมทราไจนีนมีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาและมีผลต่อสรีรวิทยา ดังนี้



สารไมทราไจนีนออกฤทธิ์กดประสาททำให้รู้สึกง่วง ความรู้สึกเมื่อยล้าขณะทำงาน

ระบบประสาท - มีผลกระตุ้นระบบประสาท มีคุณสมบัติลด
การปวด แก้อาการคลื่นไส้

ระบบทางเดินอาหาร - มีฤทธิ์ยับยั้งการหลั่งกรดในกระเพาะ
อาหารของหนูขาว ลดการอยากอาหาร และยับยั้งการหดตัวของ
ลำไส้เล็กจึงช่วยยับยั้งอาการท้องเสียได้

ฤทธิ์ด้านการอักเสบ - สารสกัดเมทานอลของกระท่อมมีฤทธิ์
ยับยั้งการอักเสบในหนูขาว

ฤทธิ์ด้านเชื้อแบคทีเรีย - สารสกัดใบกระท่อมมีฤทธิ์ยับยั้ง
การเจริญของแบคทีเรียในลำไส้

สารไมทราไจนีนเป็นสารจำพวกอัลคาลอยด์ ออกฤทธิ์กด
ประสาทส่วนกลาง (CNS depressant) เช่นเดียวกับยาเสพติดกลุ่ม

เดียวกัน ได้แก่ ไซโลไซบิน (Psilocybin) แอลเอสดี (LSD : Lysergic acid diethylamide) และยาบ้า (Methamphetamine) ทำให้รู้สึกชา กดความรู้สึกเมื่อยาล้าขณะทำงานทำให้สามารถทำงานได้นานและทนมากขึ้น และทนต่อความร้อนมากขึ้นด้วยเช่นกัน ดังนั้นจึงทำให้ผู้ที่ใช้ใบกระท่อม สามารถทำงานกลางแจ้งได้ทนนานขึ้น

ปัจจุบันใบกระท่อมมีปัญหาการแพร่ระบาดในกลุ่มวัยรุ่นและนักเรียน เนื่องจากมีราคาถูกและทำให้เกิดอาการเคลิบเคลิ้มได้ เช่นเดียวกับสารเสพติดอื่น โดยมักนิยมนำน้ำกระท่อมต้มผสมกับน้ำอัดลม ยากันยุง และยาแก้ไอ เรียกว่า สี่คูณร้อย (4x100)

2. การบริโภคพืชกระท่อม

2.1 ใบกระท่อม

ในปัจจุบันเราจะพบกระท่อมหลากหลายสายพันธุ์ที่นิยมปลูกและขาย สายพันธุ์ที่กินแล้วรสชาติไม่ขมมากนักคือสายพันธุ์ก้านเขียว แต่ที่นิยมปลูกและขายกันหลังจากปลดล็อกคือสายพันธุ์ก้านแดง เพราะมีสรรพคุณดีกว่าสายพันธุ์อื่นๆ ส่วนกระท่อมที่ไม่ค่อยนิยมนำมากินกันคือ กระท่อมนา หรือกระท่อมขี้หมู ซึ่งใบเล็กและมีขนที่ด้านหลังใบ เมื่อเคี้ยวจะมีความรู้สึกระคายคอ บางคนเคี้ยวเข้าไปมีอาการเมา มึนหัว อาเจียน



กระพุ่มนา กระพุ่มขี้หนู หรือ ตุ่มแซะ (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Mitragyna diversifolia*)

คนที่กินใบกระท่อม หลังจากที่ได้ยวใบกระท่อมไปสัก 10 นาที จะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ไม่หิว ไม่อยากอาหาร ทำงานได้นาน และทนแดดมากขึ้น วิธีการกินที่ถูกต้องคือกินใบเพสลาด เป็นใบที่ไม่อ่อนและไม่แก่เกินไป ซึ่งคนเฒ่าคนแก่จะไม่นิยมให้คนกินกระท่อมเด็ดขาดอ่อนกิน และใบกระท่อมที่แก่มาก ยังมีฤทธิ์มากตามไปด้วย



2.2 น้ำกระท่อม

น้ำต้มใบกระท่อมนั้นเป็นที่นิยมเนื่องจากในการต้มมักใช้ใบจำนวนมาก ทำให้มีความเข้มข้นของไมทราจินสูง จึงมีฤทธิ์กดประสาทได้พอสมควร โดยต้มน้ำให้เดือดแล้วนำใบเพสลาด (ใบที่ไม่อ่อนไม่แก่) มาขยี้ใส่ลงไปให้น้ำเดือด ต้มเป็นเวลา 30 นาที แล้วนำมากรองเอาแต่น้ำ แล้วเทน้ำอัดลมลงไป คนให้เข้ากัน หรือต้มดื่มแบบชาโดยไม่จำเป็นต้องใส่น้ำอัดลมก็ได้แต่อาจจะมึน眩และกลิ่นเขียวแรง นิยมดื่มเพื่อกระตุ้นให้ทำงานได้โดยไม่เมื่อยล้า ใช้เป็นยาแก้โรคบิด ท้องร่วง และปวดมวนท้อง และสามารถทนตากแดดอยู่กลางแจ้งได้เป็นเวลานานโดยไม่รู้สึกเหนียว



‘4x100’ ยาเสพติดที่เกิดจากการผสมสารเคมีต่างๆ ลงในน้ำกระเทียม



2.3 ยา 4*100

การแพ้ระบาศของยาเสพติดในพื้นทีภาคใต้ ช่วงก่อน พ.ศ. 2548 ประกอบด้วย เฮโรอีน กัญชา ยาบ้า สารระเหย ยาแก้ไอ (ข้อมูลจากศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดปัตตานี) โดยในช่วงที่รัฐบาล มีนโยบายปราบปรามยาเสพติดอย่างจริงจัง ทำให้สารเสพติดหายากขึ้น ราคาแพงจากเดิมหลายเท่าตัว มีผู้เสพส่วนหนึ่ง เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกาเสพติดโดยนำน้ำต้มใบกระท่อมมาผสมใน สูตริใหม่ทีชื่อ 4×100 (สี่คูณร้อย) ซึ่งแพ้ระบาศในหมู่วัยรุ่นและ นักเรียน โดยนำน้ำใบกระท่อมไปผสมกับยาแก้ไอ น้ำอัดลม ยา คลายกล้ามเนื้อ กาแฟ และเครื่องดื่มอื่นๆ เพื่อแต่งรส กินแล้วเมา หนัก เมานาน เคลิ้มและทำลายสุขภาพ เนื่องจากมีส่วนผสมของ สารที่เป็นอันตราย เช่น ยากันยุงชนิดขด หรือสารฟลูออเรสเซนต์ จากหลอดไฟ หากได้รับในปริมาณมากจะส่งผลให้เกิดอาการ หวาดระแวง อารมณ์รุนแรง ปวดกล้ามเนื้อและกระดูก มีอาการ กระตุกของแขน ขา ไม่อยากอาหาร ไม่มีสมาธิ และนอนไม่หลับ จะทำให้มีสีผิวคล้ำขึ้น (hyperpigmentation) กระเพาะทาง (distended stomach) ผิวแห้ง ริมฝีปากคล้ำดำ การใช้ต่อเนื่องเป็น ระยะเวลาานานจะทำให้เกิดภาวะกดประสาทและกดการหายใจ จากฤทธิ์ไม่พึงประสงค์ของยาและภาวะเสริมฤทธิ์ของยาหลายชนิด ร่วมกัน ซึ่งจะเป็นสาเหตุทำให้เสียชีวิตได้



การดื่มน้ำที่อมมากเกินไป อาจก่อให้เกิดภาวะไตวาย กระเพาะและลำไส้อุดตัน

3. ผลข้างเคียง

ผู้ที่กินกระท่อมจะเกิดอาการหนาวสั่นเวลาอากาศครึ้มฟ้าครึ้มฝน ผิวหนังแดงเพราะเลือดไปเลี้ยงผิวหนังมากขึ้น ซึ่งอาการข้างเคียง ได้แก่ ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย เบื่ออาหาร ท้องผูก อุจจาระแข็งเป็นก้อนเล็กๆ นอนไม่หลับ กระจายกระสับตลอดเวลา ถ้ากินในปริมาณมากจะทำให้มีเมื่อยและคลื่นไส้อาเจียน แต่ในบางรายกินเพียง 3 ใบ ก็ทำให้เมาได้ในรายที่กินมากๆ หรือกินเป็นระยะเวลานาน มักจะเกิดการเปลี่ยนแปลงของเม็ดสีที่บริเวณผิวหนัง ทำให้มีผิวคล้ำและเข้มขึ้น

3.1 ถูก่อบ

การกินใบกระท่อมโดยไม่ได้อัดเอาก้านออกจากตัวใบ อาจทำให้เกิดอาการที่เรียกว่า “ถูก่อบ” ในลำไส้ได้ เนื่องจากก้านใบและใบของกระท่อมไม่สามารถย่อยได้จึงตกตะกอนติดค้างอยู่ภายในลำไส้ ทำให้ขับถ่ายออกมาไม่ได้ เกิดพังผืดขึ้นมาหุ้มรัดอยู่โดยรอบก้อนกากกระท่อมนั้น ทำให้เกิดเป็นก้อนถูงขึ้นมาในลำไส้ได้

3.2 เมากะท่อม

อาการเมากะท่อมพบได้หลายสาเหตุ คนเพิ่งหัดกินครั้งแรกและกินติดต่อกัน หรือคนที่ท้องกำลังว่างยังไม่ได้กินอะไรก็ทำให้เมาได้เช่นกัน คนที่กินกะท่อมมีความเสี่ยงกับอาการเมา ยาหรือภาวะเป็นพิษจากยาหรือสารเสพติดที่ใช้ (Intoxication) ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับอาการเมาหรือภาวะเป็นพิษจากสารเสพติดชนิดอื่น เช่น สารเตตราไฮโดรแคนนาบินอล (THC) ซึ่งเป็นสารออกฤทธิ์หลักในกัญชา

จากการสอบถามคนกินกะท่อมอธิบายว่า อาการเมากะท่อมแขนขาจะอ่อนแรง เดินไม่ค่อยไหว บางครั้งหน้าแดง หูตึง หรือไม่ก็หูอื้อ ตาลาย ซึม ตาพร่ามัว คลื่นไส้ มือสั่น แขนหน้าอกเหงื่อออกอย่างกับคนทำงานกลางแดด ซึ่งอาการเหล่านี้จะหายไปเองไม่ต้องวิตกกังวล เพียงนั่งพักสักครู่ แต่คนไหนที่เมามากให้นอนพัก หรือทำงานอะไรก็ได้ให้เหงื่อออก หรือกินผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว แค่นี้อาการเมากะท่อมก็จะหายไปเอง

3.3 อยากระท่อม

ผู้ที่กินกะท่อมเป็นประจำแล้วหยุดกิน มักมีอาการอยากกินอย่างรุนแรงร่วมกับกลุ่มอาการเหล่านี้คือ

ด้านร่างกาย

ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตามร่างกาย แขนขา หลัง เส้นสายตึง และกล้ามเนื้อกระดูก รู้สึกอ่อนเพลียไม่มีแรง ไม่อยากทำงาน หดหู่เศร้าหมอง ไม่ร่าเริงแจ่มใส รู้สึกไม่สบายเหมือนกำลังเจ็บป่วย หนาวมาก น้ำตาไหลเหมือนง่วงนอน รู้สึกหิว หัวใจเต้นแรง ใจสั่น และรู้สึกเหมือนเป็นไข้ ร้อนๆ หนาวๆ หนาวสั่น

ด้านอารมณ์และจิตใจ

วิตกกังวล รู้สึกเครียด หงุดหงิดโมโหง่าย กระสับกระส่าย กระวนกระวาย ไม่สามารถจะผ่อนคลายได้ และอาจมีความดันโลหิตลดลง หายใจเร็วขึ้น และหัวใจเต้นเร็วขึ้น

อาการเหล่านี้อาจเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ เพราะไปเพิ่มการทำงานของหัวใจมากขึ้น อาจเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุหรือการบาดเจ็บได้ แต่หากกินใบกระท่อมในขณะขับรถหรือทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร ทำให้ระบบการทำงานของประสาทสัมผัส การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อกับระบบประสาทการควบคุมบกพร่อง การตอบสนองมีความเชื่องช้า และก่อให้เกิดความผิดพลาดได้

3.4 ระบบทางเดินอาหาร

จากการศึกษาค้นคว้าพบว่า สารไมทราไจนีนสามารถลดการหดตัวของลำไส้เล็กส่วนต้น ลดการเคลื่อนที่ของอาหารในลำไส้เล็ก ซึ่งมีผลลดอาการท้องเสียได้ใกล้เคียงกับยาแผนปัจจุบัน แต่เมื่อให้สารสกัดใบกระท่อมเป็นประจำทุกวันระยะเวลานาน 15-30 วัน พบว่าอัตราการเคลื่อนที่ของอาหารในลำไส้เล็กไม่ลดลง แสดงว่าเมื่อมีการให้สารสกัดใบกระท่อมเป็นระยะเวลานาน ระบบทางเดินอาหารจะมีการปรับตัวหรือเกิดภาวะทนต่อยานั่นเอง

3.5 กล้ามเนื้อลาย

สารสกัดเมทานอลจากพืชกระท่อมทำให้กล้ามเนื้อลาย (Skeletal Muscle) คลายตัว โดยจะออกฤทธิ์ตรงบริเวณรอยต่อปลายประสาทกล้ามเนื้อลาย ซึ่งผลในส่วนนี้อาจทำให้ผู้ที่ใช้พืชกระท่อมเพื่อการทำงานสามารถทำงานได้ทน เนื่องจากจะช่วยลดอาการปวดเมื่อย แต่ก็พบว่าผู้ที่ใช้พืชกระท่อมเป็นประจำในระยะเวลานาน เมื่อหยุดใช้พืชกระท่อมจะมีอาการกล้ามเนื้อกระตุก

3.6 ก้องผุก

เรื่องปกติที่คนกินกระท่อมต้องพบเจอคืออาการท้องผูก สาเหตุเกิดจากเคี้ยวกระท่อมแล้วไม่คายกากทิ้งแต่กลืนเข้าไปแทน เมื่อกลืนเข้าไปสะสมมากขึ้นทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบขับถ่าย เวลาถ่ายจะเป็นเม็ดเล็กๆ เหมือนกับขี้แพะ ดังนั้น หากเคี้ยวกระท่อมจนละเอียดควรที่จะคายกากทิ้ง และดื่มน้ำตามมากๆ แค่นี้ก็ปลอดภัย ไม่มีปัญหาเรื่องขับถ่ายอย่างแน่นอน

3.7 กลืนปากเหมีนเขียว

คนที่กินกระท่อมติดต่อกันเป็นเวลานานมักมีกลิ่นปากเหมีนเขียว และอาจเป็นแผลในปากเนื่องจากกำเริบไบทิมแทงได้ หลายคนบอกว่ากินกระท่อมทำให้ไม่ปวดฟัน ไม่มีอาการเสียวฟัน และไม่ทำให้ฟันผุ บางครั้งไม่ค่อยรับรู้ถึงรสชาติอาหาร อย่างที่คนได้พูดว่า “กินอาหารไม่อร่อย (ไม่อร่อย)” นั่นเอง



4 ขั้นตอนเดียว ใบกระท่อม

ถูกวิธี ✓

ล้าง



นำใบกระท่อมสดมา**ล้าง**น้ำ
ให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ

ลอก



ลอกก้านใบออก

การลอกก้านใบกระท่อม มี 2 วิธี

วิธีที่ 1 ลอกเส้นใบออกในลักษณะเป็นรูปก้างปลา
นอกจากนั้นลอกเส้นกลางใบออก ให้เหลือเพียงเนื้อใบ
วิธีที่ 2 ลอกเฉพาะส่วนเนื้อใบเพื่อนำมาเคี้ยว

เคี้ยว



เคี้ยวใบกระท่อมให้ละเอียด
และดื่กลิ้นน้ำ

คาย



คายกากทิ้ง ดื่มน้ำตาม

การเคี้ยวใบกระท่อมสด ควรลอกก้านใบและเส้นกลางใบออก ก่อนที่จะนำมาเคี้ยว
หากไม่รูดก้านใบออกจากตัวใบและกลืนกากกระท่อม อาจทำให้เกิดอาการที่เรียกว่า “ถุงท่อม” ในลำไส้ได้

ข้อมูลจาก : กระทรวงสาธารณสุข

3.8 กลั้วฟัน

เวลาฝนตกคนที่กินกระท่อมจะออกอาการหนาวเย็นเข้ากระดูก ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ และมักห่มผ้านอนเก็บตัวอยู่ในบ้าน เคี้ยวกระท่อมกินกับน้ำอุ่นเพื่อรักษาอุณหภูมิร่างกาย หรือไม่ก็จิบน้ำชา เป็นสิ่งที่เห็นได้ชินตาสำหรับครอบครัวที่มีคนกินกระท่อม ทั้งนี้ทั้งนั้นอาการหนาวสั่นจากการกินกระท่อมขึ้นอยู่กับสุขภาพของแต่ละคนด้วย

3.9 เสพติดพืชกระท่อม

สารไมทราไจนีนในพืชกระท่อมมีผลกระตุ้นระบบประสาทเช่นเดียวกับโคเคน เมื่อใช้เสพโดยการชงน้ำดื่ม มวนใบสูบ หรือเคี้ยวใบสดไปนานๆ อาจทำให้เกิดการเสพติดได้ ถ้าไม่ได้เสพจะเกิดอาการขาดยา เช่น ก้าวร้าว น้ำตาไหล น้ำมูกไหล ปวดกล้ามเนื้อ แต่ความรุนแรงของอาการจะน้อยกว่าการใช้ฝิ่น





กระท่อมเป็นส่วนประกอบในตำรับยาแผนไทยมาแต่โบราณ



บทที่ 3

บทบาทของกระท่อม ในการแพทย์แผนไทย

กระท่อมรักษาโรค

การนำกระท่อมมาเป็นตัวยาในการรักษาอาการของโรคต่างๆ นั้น เป็นไปตามภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้านที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน และแปรเปลี่ยนไปตามยุคสมัย วิชาหมอพื้นบ้านด้านยาสมุนไพรก็ค่อยๆ เลือนหายไป อาจเป็นเพราะข้อจำกัดในการรักษา หรืออาจเป็นเพราะไม่มีผู้ใดที่จะสืบทอดเรียนรู้การรักษาแบบแผนไทยไม่ว่าจะอย่างไรก็ตาม กระท่อมยังถือว่าเป็นยาชั้นดีที่เราไม่ควรละเลย และพร้อมที่จะเรียนรู้เพื่อนำมาเป็นส่วนผสมของการปรุงยารักษาโรคได้อย่างน่าทึ่ง

กระท่อมและญาติ

พืชสกุล *Mitragyna* ในประเทศไทย



กระท่อมนา

Mitragyna diversifolia

ใบแก่ท้องร่วง แก้กิดนุกลเลือด
แก้ปวดมวนท้อง ลดความดัน
เปลือกรักษาโรคผิวหนัง¹



กระท่อมใบเล็ก

Mitragyna parvifolia

ยางจากใบรักษาฝีซ้ำ
ใบบรรเทาปวดบวมรักษาแผล
เปลือกรักษาไข้ แก้ปวด
กล้ามเนื้อ²



กระท่อมโคก

Mitragyna hirsuta

เปลือกลำต้น ผสมรากกับเหลียง
รากต่อโล้ รากพิพ่าย และรากกะเจียน
ต้มน้ำดื่ม แก้ปวดเมื่อย บำรุงเลือด
ขับน้ำคาวปลาหลังคลอด⁴



กระท่อม

Mitragyna speciosa

ใบแก้ปวด ปวดท้อง
ปวดบวม ปวดแบ่ง
ปวดเมื่อย
รักษาเบาหวาน
แก้ไข้³



กระท่อมเนื้

Mitragyna rotundifolia

เปลือก ต้มกับแก้ปวดแข็งปวดยา
แก้แค้น ต้มดื่มแก้ปวดท้อง
แก้วิงเวียนศีรษะ⁵

- 1 นิจสร เรืองรังษี และคณะ
- 2 Gajendra P Choudhary (2016)
- 3 สวพกิจเกษม
- 4 องค์การสวนพฤกษศาสตร์
- 5 วิทยา และนักร์ ป่องอมรกุล (2556)



นิเวศเกษตร
Biodiversity &
Agroecology Community

ที่มา : นิเวศเกษตร Biodiversity and Agroecology

ในทางแพทย์แผนไทย กระท่อมสามารถนำมากินได้ทุกส่วน คือ ราก เปลือกต้น เนื้อไม้ ใบ ดอก แต่ละส่วนให้สารออกฤทธิ์ที่แตกต่างกัน ทำให้สรรพคุณทางยาที่แตกต่างกันด้วย ซึ่งกระท่อมมีรสยาหลายรส ได้แก่ รสฝาด ขม เปรี้ยว การนำแต่ละส่วนมาเป็นยารักษาโรคจะมีความแตกต่างกันคือ

ปลายราก(รากอ่อน) ซึ่งมีรสชาติฝาด ขม และเมาไม่มาก สามารถนำไปเป็นยารักษาเด็ก มีสรรพคุณรักษาอาการท้องเสีย แก้บิดมูกเลือดในเด็กแรกเกิดจนถึง 10 เดือน ได้เป็นอย่างดี

รากส่วนกลางและโคนรากจะมีรสฝาดและเมา แต่ในทางแพทย์แผนไทยไม่นิยมใช้เหง้ากระท่อมเพราะจะทำให้พืชตายได้

แก่นและเนื้อไม้ มีสีเหลือง รสชาติขมมาก มีสรรพคุณแก้ไข้ แก้ไข้เพื่อดี แก้ไข้เซื่องซึมหรือระดูทับไข้

กระพี้ มีรสชาติฝาดมากกว่าแก่นกระท่อม มีสรรพคุณรักษาอาพาธิการ (ธาตุน้ำพิการ) แก้ปวดเมื่อย ผดผื่น และแผลพุพองตามผิวหนัง

เปลือกมีการนำมาใช้มากที่สุด มีสรรพคุณรักษาชาในเด็กได้เป็นอย่างดี

นอกจากนี้หมอพื้นบ้านที่นำกระท่อมมารักษาอาการของโรคต่างๆ ต้องศึกษาเรียนรู้เกี่ยวกับฤดูกาลด้วย เช่น รากกระท่อมกับใบกระท่อมออกฤทธิ์เหมือนกัน แต่หากเป็นฤดูร้อน หมอพื้นบ้านบอกว่า ใบกระท่อมมีฤทธิ์สู้รากกระท่อมไม่ได้ เพราะตัวยาจะไปอยู่ที่รากหมด ส่วนฤดูฝนให้นำเอาใบกระท่อมมาใช้เพราะมีฤทธิ์มาก แต่หากเป็นฤดูหนาว สามารถที่จะนำมาใช้ได้หมดทุกส่วนของต้นกระท่อม ไม่ว่าจะเป็นราก เปลือก ใบ ดอก และเมล็ด ฉะนั้นหมอพื้นบ้านจะต้องรู้เกี่ยวกับฤดูกาลด้วยเช่นกัน เพราะเป็นวิธีที่รักษาอาการของโรคได้ดี

หนังสือ *พืชกระท่อมในสังคมไทย* โดยสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม ได้กล่าวถึงการใช้พืชกระท่อมเป็นยารักษาโรคตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน และตำรับยาแผนโบราณ แบ่งตามแหล่งที่มา ได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้