

# อินทนิลน้ำ ไม้ป่าดอกสวยช่วยคนเบาหวาน



โรคเบาหวานเป็นโรคที่พบบ่อยในผู้สูงอายุและวัยกลางคน มีสาเหตุมาจากความผิดปกติของร่างกายที่มีการผลิตฮอร์โมนอินซูลินไม่เพียงพอ จึงทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง และไม่สามารถใช้น้ำตาลที่รับประทานเข้าไปได้หมด จึงทำให้น้ำตาลคั่งอยู่ในเลือด วิธีการดูแลรักษาคือ ต้องควบคุมระดับน้ำตาลในร่างกายไม่ให้สูงขึ้น โดยการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้อง และอาจใช้สมุนไพรที่มีสรรพคุณช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดช่วยได้อีกทางหนึ่ง นั่นคือ “อินทนิลน้ำ”

อินทนิลน้ำหรือชื่อภาษาอังกฤษว่า Queen's Crape Myrtle, Pride of India, Queen's Flower มีชื่อเรียกแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ เช่น ฉวงมู ฉวงพนา (กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี) ตะแบกดำ (กรุงเทพฯ) บางอชะบา (มลายู-ยะลา, นราธิวาส) บาเย บาเอ (มลายู-ปัตตานี) และอินทนิล (ภาคกลาง,ใต้) อินทนิลน้ำพบได้ตามที่ราบลุ่ม และบริเวณริมฝั่งแม่น้ำ ลำห้วย ป่าเบญจพรรณชื้น และป่าดงดิบทั่วทุกภาค มีลักษณะเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ลำต้นเล็ก ใบเป็นชนิดใบเดี่ยว ออกตรงข้ามหรือเยื้องกันเล็กน้อย เนื้อใบค่อนข้างหนา เกลี้ยง เป็นมันทั้งสองด้าน ผลัดใบในปลายฤดูหนาวหรือต้นฤดูร้อน ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม และออกดอกรวมกันเป็นช่อใหญ่ มีสีส้มสวยงาม ทั้งสีม่วงสด สีม่วงอมชมพู หรือชมพูล้วนในเดือนมิถุนายน

จากการศึกษาวิจัยพบว่า ใบของอินทนิลน้ำมีสารโคโรโซลิก เอซิด (Corosolic Acid) ซึ่งออกฤทธิ์เหมือนอินซูลิน<sup>๑</sup> จัดเป็นอินซูลินธรรมชาติ ไม่พบผลข้างเคียงทั้งยังชะลอการย่อยแป้งในระบบทางเดินอาหาร ทำให้การลำเลียงน้ำตาลเข้าสู่เซลล์ดีขึ้น มีฤทธิ์ต้านออกซิเดชันที่ดี สามารถลดความดัน ลดน้ำตาลในเลือด และปรับการทำงานของไต โดยการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดช่วยให้ร่างกายนำกลูโคสไปใช้เป็นพลังงานในเซลล์ได้เป็นปกติ และยังสามารถควบคุมน้ำหนักได้เป็นอย่างดี จากการทดลองให้ผู้ป่วยกินยาต้มจากใบอินทนิลน้ำในปริมาณ ๘๐ กรัมต่อคน เป็นเวลานาน ๙ สัปดาห์ ปรากฏว่าช่วยให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง และเมื่อทดลองให้ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ ๒<sup>๒</sup> กินสารสกัดจากอินทนิลน้ำ ขนาด ๔๘ มก./วัน เป็นเวลานาน ๒ สัปดาห์ พบว่าสามารถลดน้ำตาลในเลือดได้

ดัดแปลงจาก มีคณา. อินทนิลน้ำ ไม้ป่าดอกสวยช่วยคนเบาหวาน. ชีวิตดีสุขภาพดี. ปีที่๑๓. ฉบับที่๑๕๓ (๕๖) :๖๔.

<sup>๑</sup> ฮอร์โมนที่สร้างจากตับอ่อนทำหน้าที่ลดระดับน้ำตาลในเลือด

<sup>๒</sup> เบาหวานชนิดที่ ๒ หรือเบาหวานชนิดที่ไม่ต้องพึ่งอินซูลิน เป็นเบาหวานชนิดที่พบเป็นจำนวน ๙๐-๙๕ % ของจำนวนโรคเบาหวานทุกชนิด ปัจจัยเสี่ยงของเบาหวานประเภทนี้ได้แก่ อายุที่มากขึ้น ความอ้วน บุคคลในครอบครัวมีประวัติเป็นเบาหวาน ประวัติการเป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ ความต้านทานต่อกลูโคสต่ำ ร่างกายไม่เคลื่อนไหว เชื้อชาติ ความดันโลหิตสูง ภาวะไขมันในเลือดผิดปกติ มีประวัติเคยเป็นโรคเกี่ยวกับหลอดเลือด