

## หญ้าหนวดแมว (Java tea, Kidney tea plant, Cat's whiskers)

**ชื่อท้องถิ่น :** อีตุ๋ตง (ภาคเหนือ) พยับเมฆ บางรักป่า (ภาคกลาง)

**ชื่อวิทยาศาสตร์ :** Orthosiphon aristatus (Blume) Miq.

**ชื่อวงศ์ :** Lamiaceae (Labiatae)

**สรรพคุณ :** ช่วยรักษาโรคกระษัย ลดความดันโลหิต ช่วยรักษาโรคเบาหวาน รักษาโรคเยื่อจมูกอักเสบ ผลมีรสฝาด ช่วยสมานแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ แก้อาการท้องร่วง รักษาโรคในทางเดินปัสสาวะ ช่วยขับปัสสาวะ รักษาโรคนิ่ว สลายนิ่ว หรือช่วยลดขนาดก้อนนิ่ว รักษาอาการอักเสบของไตและนิ่วในไต ช่วยลดน้ำขังกรดยูริกจากไต ช่วยป้องกันไม่ให้แคลเซียมตกค้างในไต ช่วยขยายท่อไตให้กว้างขึ้น และช่วยบรรเทาอาการปวด ช่วยขับล้างสารพิษ ในระบบทางเดินปัสสาวะ ไต และตับ ช่วยแก้หนองใน ช่วยรักษาโรคปวดตามสันหลังและบั้น ช่วยรักษาโรคปวดข้อ อาการปวดเมื่อย และไขข้ออักเสบ

**คุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม :** คุณค่าทางโภชนาการของว่านเอ็นยัด ใบอ่อนใช้กินเป็นผักสดร่วมกับน้ำพริก โดยคุณค่าทางโภชนาการต่อ 100 กรัม ประกอบไปด้วย พลังงาน 3.45 กิโลแคลอรี ไขมัน 0.04 กรัม โปรตีน 6.8 กรัม คาร์โบไฮเดรต 78 กรัม น้ำตาล 6 กรัม ใยอาหาร 17 กรัม โซเดียม 81.3 กรัม

**ส่วนที่นำมาใช้ :** รากทั้งต้น ใบ และต้นขนาดกลางไม่แก่ไม่อ่อนจนเกินไป

**ข้อห้ามใช้ :** สำหรับผู้ที่เป็โรคไตหรือโรคหัวใจ ไม่ควรใช้สมุนไพรหญ้าหนวดแมว เพราะสมุนไพรชนิดนี้มีสารโพแทสเซียมสูงมาก ถ้าหากไตไม่ปกติก็จะไม่สามารถขับโพแทสเซียมออกมาได้ ทำให้เกิดโทษต่อร่างกายอย่างร้ายแรง

**การขยายพันธุ์ :** สามารถขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ดหรือแยกกอหนึ่งคืบแล้วนำมาปักชำ

### รูปหญ้าหนวดแมว

