

เห็ดหลินจือ: ยาอายุวัฒนะของชาวจีนและญี่ปุ่น

วิชาญ เอียดทอง^{1, 2}

ที่มาของชื่อ

หลินจือ เป็นชื่อเรียกเห็ดชนิดหนึ่งที่คนไทยเรียกเพี้ยนมาจากชื่อของเห็ดชนิดนี้ในภาษาจีนกลางว่า **หลิน จื่อ** (Ling Zhi) หรือ หลิง ชี (Ling Chih) หรือ หลิง คิว (Ling Qi) ความหมายของคำว่า หลิง หมายถึง จิต วิญญาณ ฉะนั้นคำว่า **หลิน จื่อ** หมายถึง เห็ดแห่งวิญญาณ (Spirit mushroom) นอกจากนี้ยังมีชื่อเรียกอื่น (ในภาษาจีน) อีก เช่น ชิ อาร์ท (Shi-rh) หมายถึง **เห็ดหมื่นปี** หรือ **ยาอายุวัฒนะ** ขณะที่ชื่อในภาษาญี่ปุ่น เรียกว่า **เร-ชิ** (Reishi) โดยที่คำว่า **เร** หมายถึง ฝี และถ้าหากเทียบความหมายในภาษาไทยหมายถึง เห็ดฝี หรือ ยาฝีบอก นั่นเอง

ข้อมูลทางอนุกรมวิธาน

เห็ดหลินจือ เป็นเห็ดที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Ganoderma lucidum* (W. Curt. & Fr.) Karst. เป็นสมาชิกของวงศ์ Ganodermataceae ที่มาของชื่อวิทยาศาสตร์ของชื่อสกุล *Ganoderma* นั้นมีที่มา ดังนี้ คำว่า gan = สะท้อนแสง, derm = ผิวหนัง ส่วนชื่อเฉพาะ (Specific epithet) คือ lucidum = เป็นมันวาว



แหล่งกระจายพันธุ์และถิ่นฐาน

จากความหมายของ lucidum ในภาษาลาติน หมายถึง ส่วนที่เป็นดอกเห็ด (fruiting body) ตามลักษณะถิ่นฐานของเห็ดชนิดนี้ มีลักษณะเป็นมันวาว คล้ายถูกทาด้วยน้ำยาแลคเกอร์ เห็ดหลินจือมีลายเนื้อไม้ สามารถพบได้ทั่วไปทั้งในเขตร้อนชื้นและเขตอบอุ่น เช่นพบอยู่ในต้นไม้โอ๊ค (ก่อ) แถบประเทศ

ในทวีปยุโรป และที่พบอยู่ในบ้านเรา อยู่ตามต้นตอที่ตายแล้วของประดู่บ้าน ไม้ก่อ ตะเคียนทอง ฯลฯ

¹ ภาควิชาชีววิทยาป่าไม้ คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

² สำนักพิพิธภัณฑสถานและวัฒนธรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ฉะนั้น เห็ดหลินจือจึงเป็นเห็ดที่มีผลกระทบบ่อยอย่างยิ่งต่ออุตสาหกรรมการใช้ไม้ เนื่องจากเข้าไปย่อยสลายให้เนื้อไม้ผุเร็วเกินควร ลักษณะสีดอกของเห็ดหลินจือพบว่ามีตั้งแต่สีส้มแดงไปจนถึงสีดำ ดอกเห็ดพบทั้งสองลักษณะคือมีก้านชู หรือไม่มีก้านชู ก้านชูเชื่อมติดกับขอบด้านข้างของหมวก หรือ ร่ม เห็ดหลินจือจะออกดอกเป็นประจำทุกปีบริเวณที่มีเชื้อเห็ดในเนื้อไม้ที่ตายแล้ว



ผงสปอร์ของเห็ดหลินจือที่ปัจจุบันนำมาใช้เป็นยาสมุนไพรบรรจุแคปซูล

(ที่มาของภาพ: <http://www.worldpharma2010.org/>)

ประวัติการใช้เห็ดหลินจือ

เห็ดหลินจือถูกนำมาใช้เป็นสมุนไพรพื้นบ้านในประเทศจีนและญี่ปุ่นมาไม่น้อยกว่า 4,000 ปี เพื่อนำมารักษาโรคตับ, ตับอักเสบเรื้อรัง, ความดันโลหิตสูง, ไตอักเสบ, โรคประสาทที่มีอาการอ่อนเพลียเรื้อรัง, ข้ออักเสบ, โรคหืด, หลอดลมอักเสบ, โรคนอนไม่หลับ และโรคกระเพาะอาหารอักเสบ ในเอกสารของจินโบราณชื่อ เบน เกา คาง มู่ (Ben Cao Gang Mu ค.ศ. 1578) กล่าวถึงการนำเห็ดหลินจือไปปรุงเป็นยาอายุวัฒนะ แต่คุณสมบัติทางยาของเห็ดหลินจือออกฤทธิ์แตกต่างกันไปตามสภาพสิ่งแวดล้อมที่ขึ้นอยู่กับ เช่น สมัยราชวงศ์หมิง (ค.ศ. 1368-1644) เห็ดหลินจือที่มีดอกเห็ดสีแดงนับเป็นตัวยาชั้นยอดที่นำมาใช้ในการปรุงเป็นยาบำรุงหัวใจ ทำให้มีสุขภาพแข็งแรงตลอดกาล และจากข้อมูลซึ่งรายงานไว้ทั้งในประเทศจีนและญี่ปุ่นว่า สามารถนำไปรักษาโรคมะเร็งได้เป็นผลสำเร็จ ไม่ว่าจะเห็ดชนิดนี้อยู่ไกลถึงไหนก็ตาม

นักสมุนไพร (หมอยา) ต้องค้นหามาให้ได้เพื่อนำมาใช้ในการรักษา แต่เดิมเห็นชนิดนี้หาได้จากป่าเท่านั้น แสดงให้เห็นว่าเห็ดหลินจือเป็นวิเศษยาที่หมอพื้นบ้านให้ความเชื่อถืออย่างสูงในสรรพคุณยา



เอกสารตำรายาจีนโบราณ ชื่อ เบน เกา คาง มู่ รายงานการใช้เห็ดหลินจือเพื่อเป็นยาอายุวัฒนะ
(ที่มาของภาพ: <http://www.worldpharma2010.org/>)



เมื่อเป็นเห็ดที่หายาก นำไปสู่เพาะเลี้ยงขึ้นทั้งในจีนและญี่ปุ่น สามารถเพาะเลี้ยงได้เป็นผลสำเร็จ โดยชาวญี่ปุ่นชื่อ ชิเกอะกิ โมะริ (Shigeaki Mori) ซึ่งเขาได้พยายามศึกษาการเพาะเลี้ยงเห็ดหลินจือแดง ดังที่เรียกในภาษาญี่ปุ่นว่า อะคะชิบะ (Akashiba) อยู่ประมาณ 15 ปีกว่าจะประสบความสำเร็จ โดยการ ใช้เชื้อเลี้ยงของต้นขั้วเป็นวัสดุในการเพาะ และถูกเลี้ยงในสภาพที่ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สูง ต่อมา มีการ เลี้ยงมากขึ้น สามารถเพาะพันธุ์ (strain) ของเห็ดหลินจือถึง 6 พันธุ์ด้วยกันที่นำมาใช้เป็นเห็ดสมุนไพร

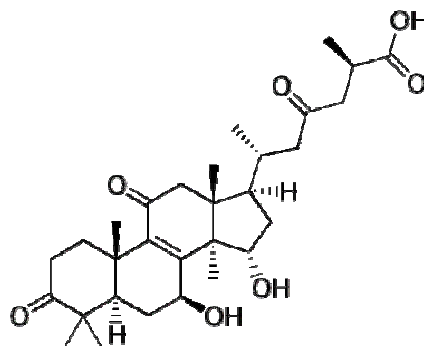
องค์ประกอบทางเคมีและผลทางเภสัช

จากการศึกษาถึงการออกฤทธิ์ทางยาของเห็ดหลินจือในสัตว์พบว่า สารโพลีแซคคาไรด์ในดอกเห็ด สามารถยับยั้งอาการเนื้องอก และออกฤทธิ์ต่อการสร้างภูมิคุ้มกันโรคเนื้องอก และพบว่ามีสารโปรตีน เบต้า-ดีกลูแคน (beta-D- glucan) ที่ชื่อว่า จีไอ (G-I) ออกฤทธิ์ยับยั้งเซลล์มะเร็ง (sarcoma) โดยพบว่าใน สารโพลีแซคคาไรด์มีสารที่เป็นองค์ประกอบหลักคือ น้ำตาลกลูโคส, กาแลคโตส, แมนโนส, และพบน้ำตาล ไชโรสและฟรุคโตสเพียงเล็กน้อย และพบว่าสารโพลีแซคคาไรด์ออกฤทธิ์กระตุ้นการสร้าง DNA ในม้าม และ RNA ในไขกระดูกของหนู

ในเห็ดหลินจือยังมีสารกลุ่มสเตอรอล (sterol) ที่เป็นสารตั้งต้นของฮอร์โมนและอะดีโนซีน (Adenosine) อะดีโนซีนเป็นสารขัดขวางการรวมตัวของเกล็ดเลือด ขณะที่ดอกของเห็ดหลินจือพบสาร กานโนเดอแรน เอ และ บี (Ganoderans A & B) ไกลแคน (Glycan) เป็นสารที่ช่วยลดระดับน้ำตาลใน เลือดของหนู

นอกจากนี้ยังพบว่า สารกลุ่มไตรเตอเพน (Triterpenes) ที่มีรสขม เช่น กรดคานาเดอริก ซี (Ganoderic acid C) ป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ดี ส่วนกรดคานาเดอริก บีและดี (Ganoderic acid B & D) เป็นสารป้องกันการเกิดโรคความดันโลหิตสูง ส่วนกรดคานาเดอริกทีจนถึงแซด (Ganoderic acid T-Z) เป็นสารที่ออกฤทธิ์ยับยั้งการเกิดโรคนื้องอกในตับ และพบกรดโอลิอกันเป็นกรดไขมันที่อิ่มตัว ป้องกัน การอักเสบ และเข้าไปขัดขวางการปล่อยสารฮีสตามีนที่เป็นสาเหตุของการเกิดอาการภูมิแพ้

จากการทดสอบความเป็นพิษต่อสัตว์ พบว่าสารสกัดจากเห็ดหลินจือมีผลน้อยมาก



สูตรทางเคมีของ Ganoderic acids (http://en.wikipedia.org/wiki/Ganoderic_acid)

ผลทางคลินิกที่นำมาใช้ในมนุษย์

มากกว่า 20 ปีที่แพทย์และหมอพื้นบ้านนำเห็ดหลินจือมาใช้ในการรักษาความผิดปกติในมนุษย์ ได้หลายอาการ ได้แก่ โรคนิวแรสซีเมีย (โรคประสาทที่มีอาการอ่อนเพลียอย่างเรื้อรัง), อาการเวียนศีรษะ, อาการนอนไม่หลับ, โรคเยื่อเมือกในช่องจมูกอักเสบ, ลำไส้เล็กตอนบนอักเสบ, โรคเฮปาโตไตโตเมีย (อาการปวดที่ตับ), เบื่ออาหาร, เม็ดสีของเยื่อบุตาชั้นในเสื่อมสภาพ, โรคลิวโคพีเนีย (เม็ดเลือดขาวลดลง), โรคเครียดทางจิตที่เกิดจากสภาพแวดล้อม, โรคอัลไซเมอร์, โรคตับล้มเหลว, ความดันโลหิตสูง, ภูมิแพ้, หืดหอบ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่าช่วยลดอาการปวดที่เกิดจากปริมาณออกซิเจนน้อยตามภูเขาสูงของนักปีนเขา ช่วยลดอาการเมื่อยล้าและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สารสกัดที่ได้จากเห็ดหลินจือนำไปทำสารปรอทินผิว หรือ โลชั่น ช่วยป้องกันแสง UV ยังพบว่าสถาบันวิจัยโรคมะเร็งมอสโก ได้ทดลองนำสารสกัดของเห็ดชนิดนี้มาใช้รักษามะเร็งในผู้ป่วย ได้ผลเป็นที่น่าพอใจ นอกจากนี้ยังช่วยให้การนอนหลับดีขึ้น บำรุงประสาทและตับ ส่งผลให้ลดการเกิดโรคนิวแรสซีเมีย

มีการทดลองใช้สารสกัดของเห็ดหลินจือในผู้ป่วย ที่เป็นโรค HIV พบว่า ไม่มีผลต่อการรวมตัวของเม็ดเลือด ทั้งนี้เนื่องจากมีปริมาณสารอะดีโนซีนสูง

การใช้ผลิตภัณฑ์ของเห็ดหลินจือสามารถใช้ได้หลายลักษณะ ไม่ว่าจะ ต้มเป็นชา, ต้มเป็นชุป, ไชร์ป, ยาเม็ด, ฝืด และผสมกับแอลกอฮอล์ โดยมีอัตราการใช้ ถ้าเป็นยาเม็ด 3 เม็ด/วัน (1 เม็ด ต่อ 1 กรัม) ถ้าเป็นไชร์ป 4-6 มล./วัน, หรือ นำไปต้ม 120-200 กรัม/น้ำหนักแห้งของเห็ดในน้ำ และดื่มวันละ 3-5 ถ้วยพบว่าผลิตภัณฑ์ที่วางจำหน่ายส่วนใหญ่อยู่ในรูปสารละลายและยาเม็ด

การใช้สารสกัดของเห็ดหลินจือขึ้นอยู่กับปริมาณสารที่พบในเห็ดหลินจือด้วย ซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามสายพันธุ์ของเห็ด ซึ่งนักวิจัยญี่ปุ่นได้จำแนกออกได้ เป็น 6 กลุ่มด้วยกันตามลักษณะสีของดอกเห็ดและสารเคมีที่เป็นองค์ประกอบ ดังตารางที่ 1

เห็ดหลินจือ นับว่าเป็นวัตถุดิบทางเภสัชที่สำคัญ ที่เราเก็บได้จากป่าหรือเป็นของป่า ผ่านการคัดเลือกและเพาะเลี้ยงจนได้สิ่งที่ดีที่สามารถนำไปช่วยให้ชีวิตของมนุษยชาติทุกคนที่ทนทุกข์กับโรคภัย ทำให้โรคดังกล่าวบรรเทาจนถึงหายขาด นอกจากนี้ งานวิจัยบางส่วนยังมีการศึกษาวิจัยอย่างต่อเนื่อง เพื่อพิสูจน์ถึงผลที่แน่นอนในสรรพคุณทางยาของเห็ดชนิดนี้ ว่าจริงหรือไม่ที่สมควรจะเรียกว่าเป็นยาอายุวัฒนะของมนุษยชาติ มีการกล่าวถึงสรรพคุณอีกหลายอย่าง แต่ยังไม่ได้รับการยืนยันทางการแพทย์ที่ชัดเจนและแน่นอน ไม่ว่าจะเป็น ลดความแก่ชราของมนุษย์, เพิ่มฮอร์โมนเพศ, เพิ่มความแข็งแรงแก่สุขภาพให้ดีขึ้นเสมอ ถ้าเป็นดังกล่าวจริง เห็ดหลินจือถือได้ว่าเป็นเห็ดแห่งยาของมนุษยชาติโดยแท้ อย่างไรก็ตาม การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ ไม่ว่าจะใช้ผลิตภัณฑ์ของเห็ดหลินจือหรือไม่ก็ตาม การไม่มีโรคนั้นแหละเป็นลาภอันประเสริฐของมนุษย์

ตารางที่1 การใช้ประโยชน์ของเห็ดหลินจือในแต่ละชนิด (ที่มา Hobbs, 1996)

สีของดอกเห็ด	ชื่อในภาษาญี่ปุ่น	รสชาติ	การใช้
น้ำเงิน	โอยชิบะ	เปรี้ยว	บำรุงสายตาและกระตุ้นให้ตับทำงานได้ตามปกติ บำรุงประสาท
แดง	อะคะชิบะ	ขม	ช่วยให้อวัยวะภายในทำงานได้ตามปกติ เพิ่มประสิทธิภาพในการจำ, เพิ่มอายุขัย
เหลือง	คิชิบะ	หวาน	เพิ่มประสิทธิภาพและความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อ, บำรุงหัวใจ
ขาว	ชิโระชิบะ	เผ็ด	เพิ่มความแข็งแรงแก่ปอด
ดำ	คุโระชิบะ	เค็ม	ป้องกันการทำงานหนักของไต
ม่วง	มูระซากิชิบะ	หวาน	เพิ่มศักยภาพต่อการได้ยิน, บำรุงเอ็นและข้อ

เอกสารประกอบการเขียน

Hobbs, C, 1996, **Medicinal Mushrooms**, 3rd ed. (Loveland (CO): Interweave Press), p. 251.

<http://www.worldpharma2010.org>

http://en.wikipedia.org/wiki/Ganoderic_acid