

ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร

สมุนไพรที่คนไทยควรรู้จัก

วารภรณ์ คีรีพัฒน์¹

เราคงเคยได้ยินคนเฒ่าคนแก่พร่ำบ่นวิถีการกินของลูกหลานว่า “ใกล้เกลือกินด่าง” อันเป็นคำที่มีความหมายเชิงตำหนิว่า อยู่ใกล้ของดีมีคุณค่าแต่ไม่ได้ประโยชน์จากสิ่งที่มีกลับไปกินแต่ของไม่ดี จนก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ

ชาติไทยเรามีของดีอยู่มากมายแต่ด้วยความคิดที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความภูมิใจในคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่เข้าใจไปว่าเป็นของคร่ำครึ จึงละเลยในสิ่งที่ดี ไปเลือกกินของที่ไม่มีดีตกหลุมพรางของกลยุทธ์การโฆษณา เช่น อาหารฟาสต์ฟู้ดซึ่งเป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบัน และมีการออกเอกสารโฆษณาเป็นหลักเป็นฐานจนดูน่าเชื่อถือ หรือแม้แต่การกินอาหารให้ครบตามหลัก 5 หมู่ดังที่เราเคยเชื่อกันมา แต่เรากลับขาดความรู้ความเข้าใจในอาหารหลักดังกล่าวว่าในแต่ละหมู่นั้นควรเลือกชนิดใดให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ความคิดที่ว่าไม่ว่าเรากินข้าวกล้องหรือกินข้าวขาวก็ได้คาร์โบไฮเดรตเหมือนกัน **ทั้งๆ ที่ในปัจจุบัน (ความจริงรู้มาตั้งนานแล้ว แต่ไม่ใส่ใจ) ทราบกันดีว่า การกินข้าวกล้องดีกว่าข้าวขาว** ไม่ว่าจะเป็นการให้ไฟเบอร์ วิตามิน และโปรตีน

ในบรรดาตัวเลขทั้งหลายที่แจกแจงมาในเอกสารโฆษณาต่างๆ นั้น ถ้าผู้อ่านที่ไม่ได้สนใจรายละเอียดมากนักอาจมองแล้วเสมือนว่าอาหารเหล่านั้นมีคุณค่า เหมาะสมกับผู้บริโภคทั้งหลายเป็นอย่างยิ่ง แต่หากดูในรายละเอียดและทราบข้อมูล (ที่ไม่ปรากฏในเอกสารนั้น) RDA (ข้อเสนอแนะปริมาณสารอาหารที่ควรบริโภคในแต่ละวัน) จะพบว่าถ้าท่านกินอาหารประเภทนี้ต่อไปไม่นานนัก ท่านจะมีความเสี่ยงต่อโรคอารยธรรมทั้งหลายครบทุกโรค เช่น โรคอ้วน โรคไต ความดันโลหิตสูง กลอเรียสเตอรอลสูง โรคหัวใจ และอาจมาพร้อมกับมะเร็งอีกด้วย นอกจากนี้แล้วในเอกสารดังกล่าวก็ยังกล่าวว่าสารปรุงแต่งไม่ได้ถูกแต่งเติมจากกระบวนการขั้นตอนการผลิตของเขา แต่

อาจมาจากวัตถุดิบอื่นๆ ที่เขาได้รับมาโดยไม่ได้ตั้งใจ (ซึ่งบอกเป็นนัยยะว่าไม่ต้องรับผิดชอบ จึงควรเป็นความรับผิดชอบของผู้บริโภคแต่เพียงผู้เดียว)

การระบุว่าอาหารชนิดนั้นมีส่วนประกอบของอาหารครบ 5 หมู่ ก็อาจไม่เป็นการเพียงพอสำหรับการได้รับอาหารที่เหมาะสม ผู้บริโภคจำเป็นต้องทราบต่อไปว่า ประเภทและชนิดของสารอาหารที่ร่างกายควรได้รับควรเป็นประเภทใด มีอะไรบ้าง เช่น การกินขนมปังขาวที่สอดไส้ไก่ทอด (ซึ่งคงไม่ได้ใช้ทอดครั้งเดียว) รองด้วยผัก 1 ใบ และอาจมีมะเขือเทศ 1 ชิ้นเล็ก ๆ และวิญญาณหอมใหญ่อีก 1 แว่น ควรเป็นอาหารมื้อหลักของเราหรือไม่หรือ บางครอบครัวกินไก่ทอดคราวละ 2 ถัง (เป็นเช่นนั้นจริง ๆ) ตามด้วยน้ำอัดลมแบบเดิมได้ไม่อัน เสมือนได้กินของฟรี แต่กลับได้ยาพิษผสมลงแถมด้วยเกลืออีกกว่า 1,000 มก. เป็นของแถม

ปัจจุบันนี้มีการศึกษาที่ระบุว่า อายุของผู้ป่วยด้วยโรคอารยธรรมลดลงเรื่อยๆ จากเดิมที่ผู้ป่วยมักจะอายุ 40- 50 ขึ้นไป แต่เดี๋ยวนี้เด็ก 6-7 ขวบก็พบได้บ่อยๆ เพราะวิถีกินอาหารที่เหมือนกันทั้งบ้านทั้งเมือง เด็วนี้จะหาคนกินผักกินหญ้าตามธรรมชาตินั้นหาได้ยากขึ้นทุกวัน แม้จะเป็นที่รับรู้กันแล้วว่ากินแล้วดีต่อสุขภาพก็ตาม แต่คนเรามากจะรอให้ป่วยก่อนแล้วจึงจะแสวงหาธรรมชาติซึ่งนั่นอาจเป็นเวลาที่ยากเกินไปแล้วก็ได้

พืชใกล้ตัวที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ หาได้ง่ายและควรกินมีมากมาย โดยเฉพาะในประเทศไทยมีให้กินตลอดปี รสชาติก็อร่อยกว่าที่อื่น และถึงแม้บางชนิดอาจไม่อร่อยนักสำหรับคนที่คุ้นชินกับการกินอาหารปรุงแต่ง แต่เมื่อเราลองปรับเปลี่ยนอาหารให้เป็นธรรมชาติมากขึ้น ก็จะสามารถรับรู้รสชาติความหวานตามธรรมชาติได้และรู้สึกอร่อยมากขึ้น เช่น ถั่วงอก โดยเฉพาะถั่วงอกที่เพาะเอง และกินในวันที่ 3 ของการออกจะมีวิตามินซีสูงมาก มีแคลเซียมที่ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

น้ำคั้นต้นกล้าอ่อนข้าวสาลี บางคนบอกว่ากินไม่ได้เพราะกลิ่นเหมือนหญ้า แต่อย่าลืมว่า วัว ควาย แข็งแรงก็เพราะกินหญ้า น้ำคั้นชนิดนี้ดีสำหรับคนที่ป่วยเป็นมะเร็งหรือคนที่ที่มีพลังชีวิตเหลือน้อย ควรดื่มทุกเช้าตอนท้องว่าง คนไม่ป่วยดื่มก็จะรู้สึกสดชื่นยิ่งขึ้น น้ำผักเขียว น้ำหยวกกล้วย มีสรรพคุณในการชำระล้างไต น้ำมะพร้าว เป็นน้ำผลไม้ที่ดีที่สุดชนิดหนึ่งมีแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการครบถ้วน ร่างกายดูดซึมไปใช้ได้ภายใน 5 นาที ช่วยขับสารพิษและชำระล้างร่างกาย คนอินเดียถือว่าเป็นผลไม้จากสวรรค์

ต่อไปนี้จะขอยกตัวอย่างพืชที่คนไทยควรนำมาใช้เพราะมีประโยชน์ และสรรพคุณสูงกว่ากินกว่าจะละลายไม่กล่าวถึงได้ แม้จะเป็นพืชพื้น ๆ ที่ใคร ๆ ก็รู้จัก แต่การรู้จักเพียงทักทายแล้วผ่านไปไหนจะรู้จักกันฉันท์เพื่อนสนิท จึงอยากนำมาเล่าให้ฟังอีกหลายครั้งจนคุ้นเคยและเห็นคุณค่า เมื่อเห็นคุณค่าก็จะนำไปสู่ความใส่ใจและใกล้ชิด และพืชชนิดนั้นก็คือ “กล้วย”

ใคร ๆ ก็รู้ว่ากล้วยมีประโยชน์ตั้งแต่รากถึงปลายปลี มีอยู่ทั่วไปในบ้านเรา จนกล่าวกันว่า เรื่องกล้วย ๆ หมายถึงของง่ายดาย (ของที่มีมากจึงไม่ได้รับความเอาใจใส่) อยากได้เมื่อไรก็ได้ จึงอาจรู้สึก ว่า ไม่ใช่ของที่ต้องหามา กิน แต่สุขภาพคนเราเป็นเรื่องรอไม่ได้ ใครอยากได้ก็ต้องรีบลงมือทำเอาเอง ในวัยทารกเกือบทุกคนในประเทศไทยจะต้องได้กินกล้วยน้ำว้าที่ขูดเอาแต่ผิวเนื้อหวาน ๆ ตั้งแต่ยังกินข้าวไม่เป็น แต่พอเริ่มโตกินอาหารอื่น ๆ ได้ กล้วยก็จะห่างหายไปจากชีวิตของหลายๆ คน มีเรื่องจริงผ่านตัวอักษรของชายหนุ่มคนหนึ่งเล่าว่าเมื่อเด็ก ๆ พ่อจะให้กินกล้วยน้ำว้าทุกวันและจะกรอกหูทุกครั้งว่ากล้วยมีวิตามินสูงช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีแต่ก็ไม่ได้ทำให้เขาเห็นความสำคัญนัก จนกระทั่งโตขึ้นเริ่มรู้สึกถึงความแตกต่างของวันที่ขับถ่ายได้ดีกับวันที่ขับถ่ายไม่ดี และรู้สึกได้ว่าการขับถ่ายเป็นประจำทุกวันกับหลายวันครั้งมีความสบายแตกต่างกันอย่างมหาศาล จึงคิดย้อนกลับไปถึงกล้วยน้ำว้าที่พ่อเคยกรอกหูมาในวัยเด็กว่ามีประโยชน์ช่วยในการขับถ่าย ณ ปัจจุบัน กล้วยน้ำว้าจึงเป็นหนึ่งในเมนูอาหารทุกวัน กล้วยน้ำว้ามีกากใยสูง หาง่าย ราคาถูกทำให้ร่างกายแข็งแรง รูปร่างดีและมีอารมณ์ที่มั่นคงขึ้น (ชนิดของอาหารมีผลต่อความสงบหรือความฟุ้งซ่านของจิตใจ)

ในขณะที่กล้วยสุก มีสรรพคุณช่วยให้การขับถ่ายดี กล้วยน้ำว้าดิบ กลับเป็นยาแก้ท้องเสียหรือท้องเดิน ถ้าเป็นกล้วยน้ำว้าห่ามให้กินครึ่งละ? - 1 ผล ถ้าเป็นกล้วยน้ำว้าดิบทั้งเปลือกผ่านเป็นแวนตากแห้งเก็บไว้กินได้นาน และยังเป็นพืชที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคกระเพาะและลำไส้ด้วย ในสุขภาพสตรีที่รักสวยรักงามก็ยังสามารถนำมาใช้ช่วยทำความสะอาดผิวหน้า ทำให้ผิวชุ่มชื้น ใช้เป็นส่วนผสมในครีมรักษาผิวพรรณ โลชั่นสำหรับคนผิวแห้ง และครีมอื่น ๆ ได้อีกด้วย

โยคีผู้หนึ่งมีลูกศิษย์ที่มักเจ็บป่วยอยู่เสมอ โยคีคนนั้นบอกโยคีว่าสาเหตุที่ไม่กินผักผลไม้เพราะสิ่งเหล่านี้หายากและมีราคาแพง โยคีจึงถามว่า แล้วกล้วยล่ะหายากและแพงหรือทำให้ลูกศิษย์จนแต่ต้องกินกล้วยและมีสุขภาพดีในองค์ความรู้ที่มีการสืบทอดต่อกันมาของคนไทย ก็มีเรื่องราวของกล้วยเข้ามาเกี่ยวข้องกับทุกขั้นตอนของชีวิต ทั้งการกินการอยู่และพิธีกรรมต่าง ๆ ในยามภัยพิบัติน้ำท่วม ก็อาศัยต้นกล้วยผูกติดกันเป็นแพได้ ตำรายาอายุวัฒนะ ก็ให้ใช้กล้วยน้ำว้าจำนวนลูกเท่าอายุผู้กิน แขนในน้ำผึ้งไว้ 1 เดือน แล้วเอามากินวันละลูกได้สรรพคุณดี ๆ ทั้งจากกล้วยและน้ำผึ้ง น่าจะทำให้อายุวัฒนะจริง ๆ เปลือกกล้วยก็นำไปเป็นอาหารสัตว์ หัวปลีใส่ต้มยาไก่เดมิตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง กะทิ บีบมะนาวหรือน้ำปลาอร่อยไม่รู้ลืม ใสในของต้นกล้วย นอกจากนำไปลวกจิ้มน้ำพริกหรือทำเป็นแกงแล้ว ในตำราธรรมชาติบำบัดของอินเดียยังนำไปคั้นน้ำโดยชอยเป็นแวนเล็ก ๆ ปั่นผสมกับน้ำ 1 แก้ว กรองเอาแต่น้ำดื่มทันทีที่มีสรรพคุณช่วยชำระล้างไตและพบว่าในอีกหลายๆ โรค แพทย์ก็แนะนำให้ดื่มน้ำคั้นหยวกกล้วยกันโดยถ้วนหน้า เหล่านี้เป็นเรื่องน่าทึ่งในสรรพคุณพิเศษของกล้วย สมุนไพรที่มีความผูกพันกับคนไทยตลอดมา ดังกล่าวไว้ในนิราศสุพรรณว่า

เกิด	กินกล้วยหมั่นป้อน	อ่อนหวาน ลูกฮา
แก่	กลุ่มกล้วยเนิ่นนาน	เนาเนื้อ
เจ็บ	จืดกล้วยดิบดาน	มานหมา เพ้อเฮย
ตาย	ตองกล้วยแรงเรือ	รำให้ นรกสวรรค์