

## ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร

# เมืองไทยเรานี้ แล่นตีนักหนา

วารสารณั ศรีพัฒน์<sup>1</sup>

ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว ในป่ามีสมุนไพร ถ้ารู้จักใช้และช่วยกันดูแลรักษา คนไทยเราก็จะมีอาหารและยากินใช้กันไปชั่วลูกชั่วหลาน และยังแผ่อาณิสงส์ไปยังคนทั่วโลกได้ด้วย อย่างญี่ปุ่นที่ประชากรส่วนใหญ่มักท้องเสียได้ง่าย มีปัญหาเกี่ยวกับกระเพาะลำไส้ ก็ยังได้เปลื้องของไทยไปจดสิทธิบัตรผลิตขายไปทั่วโลก น้ำลูกยอจากฮาวายขวดละ 2,000 บาท ซึ่งมีสรรพคุณไม่แตกต่างจากลูกยอที่มีในประเทศไทยและสามารถทำกินได้ในราคาไม่เกิน 20 บาท ในลูกหว้า ลูกตะขบ และมะขามป้อมที่มีวิตามินซีสูง ก็หาเก็บได้ในป่าและในเมืองที่มีคนรู้จักคุณค่าหามาปลูกไว้ให้ได้เก็บกิน คงเป็นที่ยอมรับกันว่าบ้านเรามีความอุดมสมบูรณ์ มีแหล่งพืชพันธุ์ธัญญาหารมากมาย ถ้ารู้จักกิน รู้จักใช้ รู้จักดูแลรักษา (ถ้ามีมากแต่ไม่รักษาก็คือหมด)

สมุนไพรคือของขวัญที่ธรรมชาติมอบให้กับทุกชีวิตบนโลกนี้ชาวอินเดียนกล่าวกันว่า มะพร้าวคือ ผลได้จากสวรรค์ ชาวจีนนำรากไม้มาตุ๋นไก่ คนไทยนิยมนำพืชสมุนไพรมาปรุงเป็นอาหารและใช้เป็นยารักษาโรคมานาน ด้วยความเชื่อที่เกี่ยวกับธาตุ (ดิน น้ำ ลม ไฟ) ทำให้อาหารของไทยมีรสชาติหน้าตาที่หลากหลาย พร้อมสรรพคุณที่เหมาะสมกับสภาพผู้ที่กินและฤดูกาล เช่น แกงเลียง แกงส้ม ต้มยำ น้ำพริก เมี่ยงคำ ทั้งยังประยุกต์ นำพืชผลจากป่าที่หาได้มาใช้ได้อย่างชาญฉลาด เช่น ใช้ผลส้มแขกมาปรุงในอาหารที่ต้องการรสเปรี้ยวแทนมะขามเปียก

และมะนาว ใช้ใบชะมวงมาต้มกับกระดูกอ่อนทุบพริกใส่เข้าไป คนได้ออกปากว่า พาข้าวแล่น (กินข้าวได้อร่อย) น้ำพริกทั้งหลาย นอกจากอร่อยด้วยตัวเองอยู่แล้ว ยังชักนำให้มีโอกาสได้กินผักสดอีกมากมายหลายชนิด แกงโตปลา (หรือแกงพุงปลา น่าจะตรงกับของจริงมากกว่า) ยำบูดู ที่ใส่ทั้งตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง พริกสด ในบางท้องถิ่นก็ยังนำเอาผลไม้เปรี้ยวๆ อย่างมะดัน ตะลิงปลิง และลูกมียา (ต้นไม้สกุลลักษณะประจำอำเภอยะรัง จังหวัดปัตตานี) ซึ่งผู้เขียนได้ทดลองปรุงบูดูด้วยเนื้อผลมียาที่สุกแล้ว พบว่าอร่อยอย่างน่าทึ่ง มีทั้งรสเปรี้ยวหวานและหอม กลมกล่อมจนบูดูหมดถ้วยโดยไม่รู้ตัวและยังแอบกินสด ตั้งแต่ยังไม่สุกจนสุกงอม ผานแซ่ช่องแข็งเก็บไว้ดม และชื่นชมได้อีกหลายวัน เพราะได้มาลูกเดียว แบ่งให้คุณยายเพื่อนบ้านผู้มีอุปการะคุณที่เล่าให้ฟังว่า เคยกินบูดูที่ใส่มียา เมื่อสมัยอยู่ที่ลำไพล (คงนานมาแล้ว) ตั้งแต่คุณยายยังสาว แม่ของคุณยายทำให้กิน เรียกมียานี้ว่า ลูกลำไย อาจจะมีชื่อแบบประชิดเล็กน้อย เพราะมียานี้เปรี้ยวสะเด็ด (แต่อร่อยอย่าบอกใครเชียว) เคยเห็นผลแบบนี้มีมากที่มาเลเซีย แต่ตอนนั้นยังไม่รู้จัก ก็เลยไม่ได้ถามไถ่กันมากนัก เมล็ดที่เหลือจากกินเนื้อหมดแล้ว ก็เอาไปเพาะและเอาไปฝากปลูกไว้ในที่ที่ปลอดภัยแล้ว นอกจากนี้ยังมีส่วนอื่นของมียาที่สามารถนำไปใช้เป็นยาได้อีก แต่ต้องขอศึกษาให้กว้างขวางมากกว่านี้ แล้วจะมาเล่าให้ฟัง

<sup>1</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิทยาศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

มีโครงการศึกษาผักพื้นบ้านของสถาบันการแพทย์แผนไทย ได้สำรวจผักพื้นบ้านทั้ง 4 ภาคของประเทศไทยที่คนมักเก็บมากิน พบในภาคเหนือ 129 ชนิด เช่น กระจี้ว กระจีโดน กระจีท้อ กุ่ม กำล้ง เจ็ดซ่างสาร ขจร ค้อนหมาขาว ตำว ผักตูบหมูป ย่านางแดง สะอึก ส้มกุ่ม ส้มกบ หูเสือ เห็ดทั้งหลาย อีรอก เป็นต้น

ภาคกลาง 127 ชนิด เช่น กระจีงโหม ข้าวสารดอกเล็ก พ้อคำตีเมีย ผักแขยง ผักข้าว มะดัน มะรุ้ม มะอึก โสน ท้าวยายหม่อม บุก บอน จิก แจง มะแว้ง มะเดื่อ

ภาคอีสาน 138 ชนิด เช่น กระจีงลาย เกล็ด ลิ่นน้อย ค้างคาวดำ กระจีงหมาบ้า ตำว ผักคราด ผักปลั่ง ผักไผ่ ผักเสี้ยน ผักหนาม ผักอีฮั้น มะงั่ว มะสัง สันตะวา ส้มลม ส้มเสี้ยว ส้มสันดาน เอ็นอ่อน

ภาคใต้ 127 ชนิด เช่น กล้วยป่า ก้างปลาแดง ขมิ้นขาว ขิงนก ตำว จาก จำปาตะ ชะมวง ชุมแสง ตำมั่ง มะนาวควาย เถาคัน ลำเท็ง สะตอ หมุยมัน หวายลิง เหมียง เหยียง เนียง ตะไคร้ตัน อุดพิศ

และยังมีอีกมากมายที่นอกเหนือจากการสำรวจในครั้งนี้ เช่น ที่พบว่าพื้นที่ชุ่มน้ำในภาคใต้จะมีต้นผักเบี้ยใหญ่ ใบอบน้ำ ชาวบ้านเก็บไปเลี้ยงสัตว์ เอาไปแกงส้ม เอาไปลวกทำเป็นยาแบบยารุ่นเส้น แต่ก็ไม่ค่อยมีใครรู้จักเอาไปทำกิน เมื่อหลายปีก่อนมีเพื่อนชาวจีนที่เกษียณอายุแล้วมาเป็นอาจารย์พิเศษในเมืองไทย ไปเดินเล่นพบต้นผักเบี้ยนี้ขึ้นเป็นดงบนคันนาทุ่งริมทะเล ดิใจมากเก็บมาเป็นหอบใหญ่สองคนสามีกรรยาและลูกหาบอย่างผู้เขียนอีกหนึ่งคน หอบมาได้สัก 10 กิโล นำมาลวกผัดเป็นไส้กี่ยวซ่า ที่เหลือตากลมผสมแดดจนแห้ง เก็บใส่ห่อพกกลับเมืองจีน ถ้ามได้สรรพคุณได้ความว่า เป็นสมุนไพรแก้ร้อนใน แก้พิษ แก้ไอ ขับเสมหะ แก้วบวม น้ำ เลือดออกตามไรฟัน ถ่ายเป็นเลือด ซึ่งเป็นสรรพคุณเช่นเดียวกับที่กล่าวไว้ในตำรายาไทย

เป็นของดีมีราคาในเมืองจีน แต่เป็นวัชพืชในเมืองไทย นับเป็นโชคดีของวัชพืชไทยที่ได้ขึ้นเรือบินข้ามน้ำข้ามมหาสมุทรไปถึงปักกิ่ง

จากการสำรวจเบื้องต้นโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี ค.ศ.2001 ระบุว่าประชากรไทยใช้สมุนไพรและยาแผนโบราณในการรักษาโรค และบำรุงร่างกายเพียงร้อยละ 15 เท่านั้น แต่ในช่วง 4-5 ปีที่ผ่านมา ความตื่นตัวต่อการดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพรและธรรมชาติบำบัดมีมากขึ้น คณะกรรมการตรวจสอบสรรพคุณของยา ที่สกัดจากสมุนไพรของเยอรมัน พบว่า สมุนไพรกว่า 200 ชนิด ปลอดภัยและมีประสิทธิผลในการรักษาโรคได้จริง ทำให้แพทยนักวิทยาศาสตร์และผู้ศึกษา ให้การยอมรับผลการรักษาด้วยสมุนไพรมากขึ้น ทำให้ทัศนคติต่อการรักษาด้วยสมุนไพรลดลง ซึ่งแท้ที่จริงแล้ว ยาแผนปัจจุบันจำนวนมากก็ผลิตจากสมุนไพร ขณะนี้ในประเทศไทยในโรงพยาบาลหลายแห่งก็มีหน่วยการรักษาด้วยสมุนไพรให้ประชาชนเลือกใช้บริการ โดยเฉพาะการนวดแผนไทยได้รับความนิยมไปทั่วโลก มีชาวต่างชาติมากมายเข้ามาเรียนนวดแผนไทยที่วัดโพธิ์ เพื่อนำความรู้ไปเปิดศูนย์บำบัดที่บ้านของเขา แต่เรากลับต้องไปใช้บริการกายภาพบำบัดที่ต้องใช้เครื่องมือเครื่องมือราคาแพงจากต่างประเทศเพราะภูมิปัญญาไทยขาดการยอมรับ การเรียนการสอนแพทย์แผนไทยถูกตัดออกจากสารบบการศึกษาไทยมาตั้งแต่ปี พ.ศ.2466 และรับเอาการแพทย์แผนตะวันตกเข้ามาแทน จนในปัจจุบันวัยรุ่นส่วนใหญ่รู้จักพืชผักที่กินได้เพียง แตงกวา มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี หากถามถึง มะอึก มะแว้ง แตงไทย ใบทองกลาง (น้ำ) คงมีแต่เครื่องหมายคำถามอยู่ในดวงตาให้ปรากฏ เพราะคนไทยเรากลับเปลี่ยนความคิด เปลี่ยนชีวิตและวัฒนธรรมไปแล้ว อย่าว่าแต่เด็กในเมืองจะไม่รู้จัก แม้แต่เด็กในชนบทก็มีน้อยคนนักที่จะได้ลิ้มชิมรสชาติลูกตะขบ ลูกหว้า และพุทราป่า เรารู้จักแต่แอปเปิ้ล สตรอเบอรี่ เชอรี่ และพีช

นับเป็นเรื่องน่ายินดี ที่ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา มีกลุ่มคนที่ใส่ใจและหันมาให้ความสนใจกับพืชผักพื้นบ้านในฐานะเป็นทางเลือกใหม่ของการบริโภคที่หาง่าย ราคาถูกและเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมตามฤดูกาล มีความหลากหลายสูงและได้รับการพิสูจน์แล้วว่ามิวิตามีน เกลือแร่ สารอาหารและเส้นใยอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมาก เป็นพืชผักที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตและฤดูกาลของท้องถิ่นนั้นๆ พบว่ามีพืชผักพื้นบ้านที่นำมาขายในตลาดท้องถิ่นถึง 240 ชนิด และมีถึง 200 ชนิด ที่ใช้เป็นอาหารและประโยชน์ทางยา ที่เหลือใช้เป็นไม้ดอกไม้ประดับ เช่น จำปี จำปา และใช้เป็นวัสดุสำหรับห่อรัด มัด เช่น กาบกล้วย ใบบัว ใบตอง ใบสัก เป็นต้น และแม้จะถูกจัดจำแนกให้อยู่ในหน้าที่อื่น ก็พบว่าทุกชนิดมีสรรพคุณทางยาทั้งสิ้น เช่น ใบบัวนอกจากนำมาห่อของ ทำข้าวห่อใบบัวที่มีราคาแพงขึ้นกัฏดาการ ในปัจจุบันยังสามารถนำไปทำเป็นชาใบบัว ที่พบว่ามีสารต้านอนุมูลอิสระที่กำลังโด่งดัง อีกทั้งมีสีสวยและมีกลิ่นหอมอีกด้วย เกสรบัวก็จัดเป็นตัวยาสำคัญในตำรับยาไทย บำรุงหัวใจ แก้ไข้ แก้อาการ เป็นหนึ่งในพิภักดเกสรทั้งห้า เกสรทั้งเจ็ด และเกสรทั้งเก้า (มะลิ พิกุล บุนนาค สารถี เกสรบัว หลวง จำปา กระดังงา ลำดวน และลำเจียก) ดีบัวเป็นต้นอ่อนของเม็ดบัว มีรสขม มีอัลคาลอยด์สำคัญชื่อ เมซิลคอรินพอลลิน ซึ่งมีฤทธิ์ขยายหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจสำหรับผู้ที่เป็โรครหัวใจ เส้นเลือดตีบ ใบบัวอ่อนกินได้ ใบแก่คนโบราณใช้ดินหุ้มอบในกองไฟ บดให้ละเอียดผสมพิมเสนแทรกยาหอม กินให้มีลมเบ่งในการคลอดลูก ก้านใบใช้เป็นยาห้ามเลือด รากบัวหลวง โบราณว่าเป็นยาชูกำลัง

## เอกสารอ้างอิง

ชยันต์ พิเชียรสุนทร และคณะ. คำอธิบายตำราพระโอสถพระนารายณ์. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์พรินต์ติ้ง. 2542  
 ยศ สันตสมบัติ. ความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่น. เชียงใหม่: นพบุรีการพิมพ์. 2542  
 สถาบันการแพทย์แผนไทย. ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมือง. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2542.

แก้กระหายน้ำ ดมเป็นน้ำกระสาย แก้อ่อนใน ต้นกล้วยรู้กันแล้วว่ามีประโยชน์ตั้งแต่รากถึงปลายปลี ยังมีพืชอีกหลายล้านชนิดที่เราควรรู้จัก รวมทั้งภูมิปัญญาโบราณที่นำพืชผักมาปรับปรุ่ให้มีทั้งความอร่อยและสรรพคุณทางอย่างสร้างสรรค์ จากป่าชุมชนใกล้บ้าน

มีเรื่องจริงผ่านใจ ที่จะเล่าให้ฟัง คือ คุณยายผู้มีใจใฝ่ธรรมท่านหนึ่ง ได้ทำอาหารใส่ปั้นโตไปถวายพระที่วัด วันนั้นแม้จะมีอาการเจ็บคอก็ไม่หวั่นระหว่างทางไปโรงฉันได้เก็บใบฟ้าทะลายโจร 3-4 ใบ เคี้ยวกินไปให้มันขมคอเล่น หลังจากพระฉันเพลแล้ว คุณยายก็เก็บสำรับไปล้าง แล้วนั่งพักสนทนาธรรมกับพระอยากออกธอส เพิ่งนึกได้ว่า ก่อนมารู้สึกเจ็บคอมาก ไม่อยากพูดกับใคร กลืนน้ำลายแทบไม่ลง แต่เวลานี้คอโล่ง หายเจ็บคอเป็นปลิดทิ้งอย่างไม่รู้ตัว ด้วยอานิสงส์ของใบไม้ใบเล็ก ๆ 3-4 ใบ ที่พระท่านปลูกไว้ในวัดนี้เอง บางวัดปลูกสวนสมุนไพรให้ชาวบ้านได้พึ่งพา ทั้งพระเณรก็มีความรู้ทางยาศึกษาถ่ายทอดกันมาจนทุกวันนี้

แต่ในสภาพสังคมที่มีการรับเอาวัฒนธรรมการบริโภคแบบใหม่ มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่สังคมอุตสาหกรรม การขยายพื้นที่เพาะปลูกเชิงเดี่ยวและระบบทุนนิยม ผลักดันให้คนห่างไกลจากภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านอาหารและความหลากหลายทางชีวภาพ ที่อาจกล่าวได้ว่า คือ รากเหง้าและชีวิตที่ทำให้คนไทยพึ่งตนเองได้น้อยลงทุกที คนไทยเราจึงควรกลับมาทบทวนชีวิตวิถีไทยกันใหม่อีกครั้ง เพื่อให้ลูกหลานได้มีโอกาสเรียนรู้และอยู่อย่างพึ่งตนเองได้ตลอดไป