

ส้มป่อย สูดยอดผักเพิ่มภูมิคุ้มกัน

นำเสนอเมื่อ : 27 ก.ย. 2552

ส้มป่อย สูดยอดผักเพิ่มภูมิคุ้มกัน กำจัดพิษกาย พิษใจ

สมุนไพรคืออะไรที่เกิดมาพร้อมการมีเรา... เผ่าพันธุ์มนุษย์ ไม่มีสมุนไพร ไม่มีเรา

วัฒนธรรมคือ ปรากฏการณ์มนุษย์สั่งสมก่อเกิดเป็นภูมิคุ้มกัน ให้ชีวิตได้อยู่ร่วมกันอย่างมั่นคง ทั้งกายใจ จิตวิญญาณสิ่งแวดล้อมและสังคม

สมุนไพรเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมที่น่าสังคมให้พ้นจากสรรพภัยที่รุมเร้า เพราะเป็นสิ่งที่เรามีเราเป็น

งานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ 6 ซึ่งจะจัดระหว่างวันที่ 2-6 กันยายน พ.ศ.2552 ภายใต้แนวคิด "พืชผักสมุนไพร สร้างเศรษฐกิจไทย ตานภัยไขหวัด"

อีกครั้งที่ทุนทางวัฒนธรรมจะได้กลับมาทำหน้าที่ในคราที่เกิดวิกฤติเศรษฐกิจไปทั่วโลก เมื่อคนของเราถูกเลิกจ้างงาน วิทยาการสมัยใหม่ก็ไม่สามารถเข้าถึงที่พึ่งของเราคือฐานทรัพยากรสมุนไพรและภูมิปัญญาที่จะนำมาสร้างเศรษฐกิจ ทั้งการลดค่าใช้จ่ายและเพิ่มรายได้

...อีกครั้ง ในคราที่สังคมตื่นตระหนก จากการระบาดของไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 ในขณะที่วัคซีนป้องกันเรายังไม่มี ยาก็ไม่มา ผลข้างเคียงมีอะไรบางเราก็ไม่รู้ เชื่อไวรัสก็คือยาอยู่ตลอดเวลา ปีหน้าอาจจะมีหวัดสายพันธุ์ใหม่ระบาดอีกก็เป็นได้ ถึงเวลาหรือยังที่สังคมไทยจะหันกลับมาหาภูมิปัญญาไทย ในด้านกรกิน การอยู่ การใช้สมุนไพรไทย ที่เรารู้จักดีมีประสบการณ์การใช้มานาน ปลูกกิน ปลูกใช้ตัวเอง เพื่อที่จะช่วยคนในสังคมของเราให้ปลอดภัย...สมุนไพรมีคำตอบ

"สมุนไพร มิใช่เป็นเพียงหยูกยาเท่านั้น แต่อยู่ในบริบทใหญ่เรื่องวัฒนธรรม" ที่ท่านศาสตราจารย์ นายแพทย์ประเวศ วะสี ได้กล่าวไว้ในคอลัมน์ "คุยกับผู้อ่าน" ฉบับนี้ ส้มป่อย ดูเหมือนจะเป็นตัวแทนได้ดีที่สุด เพราะส้มป่อยจะรักษาทั้งกายใจและวิญญาณที่จะไปสร้างพลังให้กับชีวิต ในการเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของโชคชะตาได้อย่างไม่กลัว เพราะเรามีส้มป่อย

ส้มป่อย มีชื่อวิทยาศาสตร์ *Acacia concinna* (Willd.) DC.

ชื่ออื่นของส้มป่อยก็คือ ส้มขอน หมากขอน หม่าหัน

สมุนไพรมงคล ขับพิษสิ่งชั่วร้าย

คนไทยใหญ่ใช้ผักส้มป่อยในพิธีกรรมหลายอย่างโดยเฉพาะงานสะเดาะเคราะห์ เพราะเชื่อว่าส้มป่อยเป็นพืชศักดิ์สิทธิ์ ช่วยขจัด ปลดปล่อยความโชคร้าย เเคราะห์กรรม ความอับมงคล ให้หลุดพ้นจากชีวิต ถ้าคนไหนไม่สบายใจ ไม่สบายตัว เจ็บไข้ เขาจะเอาส้มป่อยมาต้มอาบ หรือล้างหัว ล้างหน้า

ถ้าไปดูดวงแล้วดวงตกหรือโชคไม่ค่อยดี เขาก็จะอาบน้ำส้มป่อย ถ้าเจอผีก็อาบน้ำส้มป่อย พิธีรดน้ำมนต์ส่วนมากก็ใช้น้ำฝักส้มป่อย

นอกจากนี้ งานมงคลสำคัญของชาวไทยใหญ่ เช่น งานบวชลูกแก้ว (บวชพระหรือเณร) น้ำส้มป่อยก็เป็นสัญลักษณ์หนึ่งของการชำระล้างเนื้อตัวให้บริสุทธิ์ก่อน เขาสุรมาตราสวพัสดร์ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วชาวไทยใหญ่เรียกส้มป่อยว่า หมากขอน หมากหัน

หมากหัน...ตำนานแม่หากภาคไทยใหญ่

มีนิทานพื้นบ้านที่เกี่ยวกับหมากหันว่า กาลครั้งหนึ่งมีผัวเมียขำใหม่ปลามาหมู่บ้านหนึ่ง ตั้งบ้านเรือนอยู่ท้ายหมู่บ้าน ผัวต้องออกตระเวนไปค้าขายต่างถิ่น ในขณะที่เมียกำลังตั้งท้อง ต่อมามีเมียก็คลอดลูกตาย ขณะที่เพื่อนบ้านจะเคลื่อนย้ายศพของเมียไปฝังที่ป่าช้านั้นร่างคนตายก็ร่วงลงมาตรงบ้านตามธรรมเนียมชาวไทยใหญ่เมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ หมายถึง ผู้ตายไม่ยอมยกไปป่าช้า ชาวบ้านจึงนำศพฝังไว้ที่บ้าน เมื่อผัวกลับมาเป็นช่วงเวลากลางคืนก็พบเมียหุงหาสำหรับกับข้าวไว้รอทำ ก็อยู่กินกันตามปกติ

รุ่งขึ้นผัวออกไปพบชาวบ้านคนอื่น ๆ ในหมู่บ้านเพื่อนบ้านก็บอกว่าเมียแก่คลอดลูกตาย แต่ชายหนุ่มหาเชื่อไม่ ปฏิเสธว่าไม่จริงก็อยู่กินกันตามปกติ แต่เมื่อไปพบใคร ๆ ก็บอกเช่นนั้น จึงเริ่มสงสัยขึ้นมาบ้าง วันหนึ่งหลังกินข้าวเย็นเสร็จเรียบร้อย ผัวทำตะบันหมากตกลงไปใต้ถุนบ้านตั้งใจจะลงไปเก็บ เมียก็บอกว่าเดี๋ยวมองไปเก็บให้ พอผัวคล้อยหลังได้เหยียดไปเห็นเมียเอาลินไปมวนเก็บตะบันตำหมากนั้นขึ้นมาบนเรือน พอแน่ใจแล้วว่าเมียของตนคงตายไปแล้วจริง ๆ จึงออกอุบายบอกเมียว่าจะไปทำถายเบาดตรงนอกชาน แล้วรีบไปเจาะกระบอกไม้ไผ่ที่เก็บน้ำไว้ตรงนอกชานเพื่อให้เกิดเป็นเหมือนเสียงปัสสาวะ จากนั้นก็รีบวิ่งไปในหมู่บ้านแบบไม่คิดชีวิต

เมียเมื่อเห็นผัวปัสสาวะไม่เสร็จเสียที่จึงออกมาดูก็พบว่าผัวไม่อยู่แล้ว จึงวิ่งออกไปตะโกนเรียกหา ส่วนผัวเมื่อรู้ว่าเมียตามมาก็รีบหลบในพุ่มของหมากขอน (ส้มป่อย) เมียมองไม่เห็นผัวที่หลบอยู่ใต้พุ่มหมากขอนวิ่งมาจนถึงหมู่บ้านไปพบบ้านข้างดีเหล็กกำลังตีเหล็กไฟลุกโชนอยู่ จึงถามว่าเห็นผัวของฉันไหม ขางดีเหล็กรู้ว่าผู้หญิงคนนี้ตายแล้ว จึงบอกว่า กมลงซี เมื่อหลอนกมลง ขางดีเหล็กก็ไซค่อนที่เผาไฟลุกแดงตีลงไป สาวเจาก็ได้กลายเป็นหิ้งหอยลอยตามหาผัวต่อไป

นับแต่นั้นมาคนไทยใหญ่ก็จะเรียกหมากขอนว่า หมากหัน ซึ่งแปลว่าไม่เห็น หมายถึงลืมองไม่เห็นนั่นเอง และเชื่อว่าหิ้งหอยคือวิญญาณของเมียที่ตามหาผัวของตนเอง

นอกจากคนไทยใหญ่แล้วคนเผ่าคนแกในภาคเหนือและภาคอีสานรวมถึงประเทศลาว ต่างใช้ฝักของส้มป่อย เพื่อปัดเป่าภัยร้ายเช่นกัน ดังเช่น ในวันสงกรานต์ ที่คนโบราณเชื่อกันว่าเป็นวันที่มีอาถรรพณ์แรง เพราะเสียงของท้าวผกาพรหมอาจหล่นมาสู่โลกเกิดไฟประลัยกัลป์ได้ จึงต้องมีการรดน้ำดำหัวกันด้วยน้ำฝักส้มป่อย เพื่อล้างอาถรรพณ์สร้างสวัสดิมงคล ไซในพิธีเสริมสิริมงคล พิธีไหวครู สะเดาะเคราะห์ แก้อาถรรพณ์โหราศาสตร์ ไซล้างมือ ล้างหน้า หลังจากกลับจากงานศพ หรือไซอาบหน้าศพ เพื่อให้ผู้จากไปได้พบสิ่งดีสูงสุดดี หรือการนำฝักส้มป่อยติดตัวไปด้วยในงานเผาศพผิตายโหง เป็นตน

การเก็บฝักส้มป่อยที่จะนำมาใช้ในการทำพิธีกรรมต่าง ๆ นั้นต้องเก็บในวันขึ้น 15 ค่ำเดือน 4 จึงจะศักดิ์สิทธิ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องไปเก็บก่อนฟ้ารุ่ง หรือก่อนฝนตกลงมา เพราะหากฟ้าร้องฝนตกแล้วถือว่าไม่เป็นยาไม่ขลัง ถือว่า ข้ามปีไปแล้ว เมื่อได้เวลาเก็บ ชาวบ้านจะเลือกเก็บฝักส้มป่อยที่แก่จัด นำไปตากในกระดงให้แห้งสนิท เก็บใส่ตะกร้า ไว้ใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ

ก่อนนำไปใช้นิยมนำผักส้มป่อยไปผิงไฟพอร้อนให้สุก ส้มป่อยจะมีกลิ่นหอมอมเปรี้ยว ผู้ที่เคยล้างหน้าหรืออาบด้วยน้ำส้มป่อยแล้ว ย่อมรู้สึกได้ถึงความรู้สึกดีใจที่มีสิริมงคล เพราะกลิ่นหอมแทรกสรเปรี้ยวของส้มป่อยช่วยให้สดชื่นฟื้นชีวิตชีวาขึ้นมาทันทีทันใด

ส้มป่อย สมุนไพรแห่งการขอลดโทษ...ทางธรรม

คนล้าสมัยยังเชื่อว่าส้มป่อยเป็นสมุนไพรในการขอลดโทษทางธรรม กล่าวคือเมื่อทำผิดพลั้งไป เช่น ถ้าใครไปทำสิ่งไม่ดีที่เรียกว่า ชีต ทำให้ตนเจอะเจอความชั่วร้าย สิ่งที่จะช่วยให้บรรเทาเบาบางลงคือน้ำส้มป่อยหรือครูอาจารย์ ผู้มีเวทมนตร์คาถา ที่นั่งมีปญา (คนทรง) เมื่อทำผิดขอขมาของครูอาจารย์หรือบรรพบุรุษที่เรียกกันว่า ผิดครู น้ำส้มป่อยก็จะช่วยให้ของขลังของดีมีในตัวได้ดังเดิม

ส้มป่อย สมุนไพรไล่เมฆมรสุม พายุร้าย

นอกจากจะใช้ส้มป่อยในการปลดปล่อยสิ่งชั่วร้าย และสร้างสิริมงคลให้กับตัวเองแล้ว คนกะเหรี่ยงและคนพื้นเมืองหลายพื้นที่ในภาคเหนือ ในคราที่พายุลมแรงฝนฟ้าคะนอง ฟ้าแลบฟ้าร้องเปรี้ยวปรางนาหวาดกลัวเขาจะเผาผักส้มป่อยให้เกิดเป็นควันโขมง สักพักทุกอย่างก็จะสงบลง ผู้ที่เคยเห็นเหตุการณ์ต่างยืนยันเช่นนั้น

ส้มป่อย ยาสระผมธรรมชาติ

แชมพูสระผมปัจจุบันทำจากสารเคมี ไม่ว่าจะสูตรไหน ๑ ก็จะมีสรรพคุณในการชำระล้างน้ำมันธรรมชาติของเส้นผมและหนังศีรษะ ทำให้ผมแห้ง เป็นรังแค ผมหงอกก่อนวัย

สมัยก่อนคนในแถบเอเชียต่างใช้น้ำจากผักส้มป่อย สระผมอันงามสลวย ปัจจุบันในหลายพื้นที่ทางภาคเหนือยังมีการใช้วิธีนี้ ชาวเขมรมีสารกลุ่มซาโปนิน (zaponin) หลายชนิด เช่น สารอะคาซินินเอ (acacinin A) และสารอะคาซินินบี (acacinin B) รวมกันแล้วสูงถึงร้อยละ 20 สารเหล่านี้เป็นแชมพูธรรมชาติที่เป็นกรดอ่อน ๆ เหมาะที่จะใช้ในการสระผมอย่างยิ่ง ช่วยรักษารังแค ผมหงอกก่อนวัย เพียงนำผักส้มป่อยมาหั่นกับน้ำแรง ๆ สารซาโปนินจะแตกฟองที่คงทนมากมีฤทธิ์ในการชำระล้างได้ดีโดยไม่ทำลายธรรมชาติของผมและผิวบนหนังศีรษะ

การอาบหรือแช่น้ำส้มป่อยทั้งตัวจะช่วยให้ร่างกายสะอาดปราศจากคราบไคล ช่วยให้สดชื่น แก้อุดมึนคันในหน้าร้อนและโรคผิวหนังได้หลายชนิด ไม่เพียงแต่ผิวกายและหนังศีรษะเท่านั้น น้ำส้มป่อยยังใช้แช่และขัดเครื่องทองให้เหลืองอร่ามสุกปลั่งเหมือนทองใหม่ได้อีกด้วย

ส้มป่อย สุดยอดผักกำจัดพิษ ช่วยแก้ไข...สมุนไพรในยุคหวัด 2009

ใบส้มป่อยและผักใช้เป็นส่วนประกอบสำคัญของยาอบ ผลจากการที่มีรสเปรี้ยวช่วยขับเหงื่อ

ช่วยกำจัดสิ่งสกปรกออกจากร่างกายใบสับป่อยยังใช้เป็นยาประคบ แสบทุกตำรับจะใช้ใบสับป่อยเดี่ยว ๆ หรือผสมสมุนไพรตัวอื่นในโลภประคบ เพื่อแก้ปวดเมื่อย และยังนำใบสับป่อยมาต้มดื่มได้

นำต้มใบสับป่อยมีรสเปรี้ยวเป็นยาสตรีช่วยถ่ายระดูขาว ฟอกโลหิตประจำเดือนให้งาม ช่วยล้างเมือกมันในทางเดินอาหารและใช้เป็นยาระบาย ช่วยกำจัดพิษออกจากระบบทางเดินอาหาร ช่วยลดน้ำหนักได้เช่นกัน

นอกจากนี้ ความเปรี้ยวของสับป่อยยังช่วยละลายเสมหะ แก้ไอได้อีกด้วย ดังนั้นสับป่อยจึงเป็นสมุนไพรกำจัดพิษแบบไทย ๆ อย่างดีทีเดียว ที่น่าสนใจคือใบของสับป่อยถือเป็นผักที่มีวิตามินเอและบีตาแคโรทีนสูงมากเป็นอันดับต้น ๆ ผลจากการทดสอบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของยอดสับป่อยพบว่าสูงมาก

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่าสารซาโปนินในผักสับป่อยทำให้ทีเซลล์ (T cells) ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น

สับป่อย เป็นยา

ตำรับยาแก้รังแค คันศีรษะ รักษาผมร่วงก่อนวัย

นำผักสับป่อยที่บั้งไฟประมาณ 10 ผักต้มรวมกับลูกมะกรูดที่หมกไฟดีแล้ว 2 ลูก ในน้ำ 5 ลิตร ต้มเดือดจนแตกฟองดี แล้วนำมาใช้หมักและสระผมได้ โดยไม่ต้องผสมกับแชมพูเคมีใด ๆ เลย หากสระผมด้วยแชมพูธรรมชาติสับป่อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง รับรองว่าอาการคันบนหนังศีรษะและรังแคจะหายไปเป็นปลิดทิ้ง

ตำรับยาแก้ไอ

ตำรับ 1 เอาเปลือกแซ่กน้ำกินทำให้ชุ่มคอแก้ไอได้

ตำรับ 2 นำผักบั้งไฟให้เหลืองขงน้ำกินแก้ไอ

ตำรับยาแก้ไข้ ท้องอืด

ไชยอดสับป่อยต้มกินกับข้าวต้ม

ตำรับยาแก้ฝี

ตำรับ 1 นำยอดอ่อนของสับป่อยมาตำรวมกับขมิ้นอ้อยใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย หมกไฟพออุ่นและนำไปพอกจะช่วยแก้ฝีฝี ทำให้ฝีแตกเร็วหรือยุบไป

ตำรับ 2 ใช้รากฝนใส่น้ำปูนใสทาฝี

ตำรับยาแก้โรคตับ

ใช้เปลือกต้มกิน

ตำรับยาแก้ท้องร่วง

ใช้รากสั้มป่อยต้มหน้าดื่ม

อาหารจากสั้มป่อย

1. ตั้มสั้มป่อย (อุ้ยกำ จาอินตะ สัมภาษณ์ 13 กรกฎาคม พ.ศ.2552)

ส่วนผสม ปลาช่อน 1 ตัวหั่นเป็นชิ้นใหญ่ ยอดสั้มป่อย 1 กำ พริกสด 5 เม็ด กระเทียม 1 หัว ข่า 3 แว่น ตะไคร้ 1 ต้น เกลือ น้ำปลา

วิธีทำ ทูบพริกสด กระเทียม ตะไคร้ ลงในหม้อ ใส่น้ำครึ่งหม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลาลงไปปรุงด้วยเกลือ น้ำปลา ใส่ยอดสั้มป่อย สักพักยกลง กินได้

2. แกงสั้มปลาดุกใส่ยอดสั้มป่อย (อุ้ยกำ จาอินตะ สัมภาษณ์ 13 กรกฎาคม พ.ศ.2552)

ส่วนผสม ปลาดุก 1 ตัวหั่นเป็นชิ้นใหญ่ ยอดสั้มป่อย 1 กำ เครื่องแกง (พริกสด 5 เม็ด ขมิ้น 3 แง่ง ตะไคร้ 1 ต้น หอมแดง 4 หัว กระเทียม 2 หัว รากผักชี 3 ต้น กะปิ 1 ชอนโต๊ะ เกลือ 1 ชอนโต๊ะ) ผักชี ผักชีฝรั่ง ต้นหอม มะเขือเทศ น้ำมะนาว ผักสำหรับแกงส้ม (ผักบุ้งหรือมะละกอ หรือผักกระดาด-ทางเหนือ เรียกสมตุน)

วิธีทำ ตำเครื่องแกงให้ละเอียดผสมน้ำครึ่งหม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลาดุก ใส่น้ำมะนาวเพื่อดับกลิ่นคาวปลา ต้มให้ปลาดุก ใสผักสำหรับแกงส้ม ผักชีขอย ต้นหอมขอย มะเขือเทศ ยอดสั้มป่อย ปรุงรสให้อร่อยยกลง กินได้

3. แกงเขียดน้อยใส่ยอดสั้มป่อย

ยอดสั้มป่อยแกงหรือต้มใส่อื่น ใส่เขียดเป็นอาหารเฉพาะถิ่นของคนอีสาน คำที่คนอีสานพูดว่า "ขอนแก่นไปได้เขียดน้อยมาแกง มาต้ม ใส่ยอดสั้มป่อยคักแท้ ๆ "

ส่วนผสม เขียดน้อย 1 ถ้วย ยอดสั้มป่อย 1 กำ ปลาร้า เครื่องแกง (พริก 10 เม็ด กระเทียม 2 หัว

ตะไคร้ 2 ต้น ใบมะกรูด 3 ใบ)

วิธีทำ นำเชืดยัดน้อยควักใส่แล้วล้างน้ำให้สะอาดเก็บยอดส้มป่อยมาล้างน้ำให้สะอาด ตำเครื่องแกงให้ละเอียด ตมน้ำให้เดือดแล้วใส่เครื่องแกงลงไป ใส่เชียด เมื่อสุกนำยอดส้มป่อยใส่ลงไป แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา ปลาร้า ตามแต่ชอบ ชดน้ำร้อน ๆ อร่อยมาก

4. ข้าวผัดดอกส้มป่อยหรือข้าวผัดปลาส้มแม่มา้ย

ส่วนผสม ดอกส้มป่อย กระเทียม กลี้อ น้ำตาลทรายแดง ข้าวสวย น้ำมันพืช

วิธีทำ นำดอกส้มป่อยมาล้างให้สะอาด จากนั้น แกะกระเทียมลงผัดในหมอน้ำมันตามด้วยข้าวสวยและดอกส้มป่อย ปรุงด้วยเกลือ น้ำตาลทรายแดง จะมีสีชมพู มีรสเปรี้ยวฉ็ดหนอย เหมือนปลาสม จึงได้ชื่อว่าปลาสมแม่มา้ย

5. ยอดส้มป่อยอ่อน

ส่วนผสม ยอดส้มป่อย หอมแดง กระเทียม มะเขือเทศ พริกชี้หนู กลี้อ น้ำตาลทรายแดง ปลา น้ำมันพืช

วิธีทำ นำเอาหอมแดง กระเทียม มะเขือเทศ พริกชี้หนูกับน้ำมันพืช ใส่กลี้อ น้ำตาลทรายแดง หมกไว้ให้เครื่องสุกพอเครื่องสุกแล้วใส่น้ำต้ม จากนั้นเอาปลามาปิ้งให้สุกแล้วแกะเอาเนื้อปลาใส่ลงไป ในหมอต้ม (ปลานั้นจะเป็นปลาตุ๋นหรือปลาอย่างอื่นย่าง ปิ้ง ก็ได้) จากนั้นพอรสชาติเขาที่แล้ว เอายอดส้มป่อยมาปิดใส่ลงไป ในหมอต้มเป็นอันเสร็จ

ส้มป่อยเป็นอีกภูมิประเพณีหนึ่งของสมุนไพรไทย ที่ไม่ได้คุณค่าเป็นเพียงต้นไม้อายุ แต่ผูกพันอยู่ในวิถีความเป็นอยู่ ความเชื่อและพิธีกรรมของคนในชุมชนจนเป็นหนึ่งเดียวกัน จึงไม่น่าแปลกใจถ้าจะยกย่องให้ส้มป่อยเป็นสมุนไพรที่กำจัดพิษภัยได้ทั้งกายและใจ

ข้อมูลจาก :: หมอชาวบ้าน