

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 ถาคคนไหนไม่สบายใจ ไม่สบายตัว เจ็บไข้ เขาจะเอาส้มป่อยมาต้มอาบ หรือล้างหัว ล้างหน้า

ถ้าไปดูดวงแล้วดวงตกหรือโชคไม่ค่อยดี เขาก็จะอาบนํ้าส้มป่อย ถ้าเจอผีก็อาบนํ้าส้มป่อย พิธีรดนํ้ามนต์ส่วนมากก็ใช้นํ้าฝักส้มป่อย

นอกจากนี้ งานมงคลสำคัญของชาวไทยใหญ่ เช่น งานบวชลูกแก้ว (บวชพระหรือเณร) นํ้าส้มป่อยก็เป็นสัญลักษณ์หนึ่งของการชำระล้างเนื้อตัวให้บริสุทธิ์ก่อน เขาสุรมาตราสาวพัสดร์ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วชาวไทยใหญ่เรียกส้มป่อยว่า หมากขอน หมากหัน

หมากหัน...ตำนานแม่หากภาคไทยใหญ่

มีนิทานพื้นบ้านที่เกี่ยวกับหมากหันว่า กาลครั้งหนึ่งมีผัวเมียขัวใหม่ปลามาันคู่หนึ่ง ตั้งบ้านเรือนอยู่ท้ายหมู่บ้าน ผัวต้องออกตระเวนไปค้าขายต่างถิ่น ในขณะที่เมียกำลังตั้งท้อง ตอมาเมียก็คลอดลูกตาย ขณะที่เพื่อนบ้านจะเคลื่อนย้ายศพของเมียไปฝังที่ป่าช้านั้นร่างคนตายก็ร่วงลงมาตรงบันไดบ้าน ตามธรรมเนียมชาวไทยใหญ่เมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ หมายถึง ผู้ตายไม่ยอมยกไปป่าช้า ชาวบ้านจึงนำศพฝังไว้ที่บ้าน เมื่อผัวกลับมาเป็นช่วงเวลากลางคืนก็พบเมียหุงหาสำหรับกับขัวไวรอทา ก็อยู่กินกันตามปกติ

รุ่งขึ้นผัวออกไปพบชาวบ้านคนอื่น ๆ ในหมู่บ้านเพื่อนบ้านก็บอกว่าเมียแกคลอดลูกตาย แต่ชายหนุ่มหาเชื่อไม่ ปฏิเสธว่าไม่จริงก็ยังอยู่กินกันตามปกติ แต่เมื่อไปพบใคร ๆ ก็บอกเช่นนั้น จึงเริ่มสงสัยขึ้นมาบ้าง วันหนึ่งหลังกินขัวเย็นเสร็จเรียบร้อย ผัวทำตะบันหมากตกลงไปใต้ถุนบ้านตั้งใจจะลงไปเก็บ เมียก็บอกว่าเดี๋ยวมองไปเก็บให้ พอผัวคล้อยหลังได้เหยียลงไปเห็นเมียเอาลินไปมวนเก็บตะบันตำหมากนั้นขึ้นมาบนเรือน พอแน่ใจแล้วว่าเมียของตนคงตายไปแล้วจริง ๆ จึงออกอุบายบอกเมียว่าจะไปทำถายเบาดตรงนอกชาน แล้วรีบไปเจาะกระบอกไม้ไผ่ที่เก็บนํ้าไว้ตรงนอกชานเพื่อให้เกิดเป็นเหมือนเสียงปัสสาวะ จากนั้นก็รีบวิ่งไปในหมู่บ้านแบบไม่คิดชีวิต

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

นับแต่นั้นมาคนไทยใหญ่ก็จะเรียกหมากขอนว่า หมากหัน ซึ่งแปลว่าไม่เห็น หมายถึงลืมองไม่เห็นนั่นเอง และเชื่อว่าหิ้งหอยคือวิญญาณของเมียที่ตามหาผัวของตนเอง

นอกจากคนไทยใหญ่แล้วคนเผ่าคนแกในภาคเหนือและภาคอีสานรวมถึงประเทศลาว ต่างใช้ฝักของส้มป่อย เพื่อปัดเป่าภัยร้ายเช่นกัน ดังเช่น ในวันสงกรานต์ ที่คนโบราณเชื่อกันว่าเป็นวันที่มีอาถรรพ์แรง เพราะเศียรของท้าวผกาพรหมอาจหล่นมาสู่โลกเกิดไฟประลัยกัลป์ได้ จึงต้องมีการรดนํ้าดำหัวกันด้วยนํ้าฝักส้มป่อย เพื่อล้างอาถรรพ์สร้างสวัสดิมงคล ไซในพิธีเสริมสิริมงคล พิธีไหวครุ สะเดาะเคราะห์ แก้อาถรรพ์โหราศาสตร์ พิธีบายศรี ไชลังมือ ลางหนา หลังจากกลับจากงานศพ หรือโชอาบนํ้าศพ เพื่อให้ผู้จากไปได้พบสิ่งดีสุคติ หรือการนำฝักส้มป่อยติดตัวไปด้วยในงานเผาศพผิตายโหง เป็นตน

การเก็บฝักส้มป่อยที่จะนำมาใช้ในการทำพิธีกรรมต่าง ๆ นั้นต้องเก็บในวันขึ้น 15 ค่ำเดือน 4 จึงจะศักดิ์สิทธิ์ หรืออย่างน้อยก็ต้องไปเก็บก่อนฟารอง หรือก่อนฝนตกลงมา เพราะหากฟารองฝนตกแล้วถือว่าไม่เป็นยาไม่ขลัง ถือว่า ขวมปีไปแล้ว เมื่อได้เวลาเก็บ ชาวบ้านจะเลือกเก็บฝักส้มป่อยที่แก่จัด นำไปตากในกระดงให้แห้งสนิท เก็บใส่ตะกร้า ไว้ใช้ในพิธีกรรมต่าง ๆ

ก่อนนำไปใช้นิยมนำผักส้มป่อยไปผิงไฟพอร้อนให้สุก ส้มป่อยจะมีกลิ่นหอมอมเปรี้ยว ผู้ที่เคยล้างหน้าหรืออาบน้ำด้วยน้ำส้มป่อยแล้ว ย่อมรู้สึกได้ถึงความรู้สึกดีใจที่มีสิริมงคล เพราะกลิ่นหอมแทรกสรเปรี้ยวของส้มป่อยช่วยให้สดชื่นฟื้นชีวิตชีวาขึ้นมาทันทีทันใด

ส้มป่อย สมุนไพรแห่งการขอลดโทษ...ทางธรรม

คนล้าช้านายังเชื่อว่าส้มป่อยเป็นสมุนไพรในการขอลดโทษทางธรรม กล่าวคือเมื่อทำผิดพลั้งไป เช่น ถ้าใครไปทำสิ่งไม่ดีที่เรียกว่า ชีต ทำให้ตนเจอะเจอความชั่วร้าย สิ่งที่จะช่วยให้บรรเทาเบาบางลงคือน้ำส้มป่อยหรือครูอาจารย์ ผู้มีเวทมนตร์คาถา ที่นั่งมีปูยา (คนทรง) เมื่อทำผิดขอขมาของครูอาจารย์หรือบรรพบุรุษที่เรียกกันว่า ผิดครู น้ำส้มป่อยก็จะช่วยให้ของขลังของดีมีในตัวได้ดังเดิม

ส้มป่อย สมุนไพรไล่เมฆมรสุม พายุร้าย

นอกจากจะใช้ส้มป่อยในการปลดปล่อยสิ่งชั่วร้าย และสร้างสิริมงคลให้กับตัวเองแล้ว คนกะเหรี่ยงและคนพื้นเมืองหลายพื้นที่ในภาคเหนือ ในคราที่พายุลมแรงฝนฟ้าคะนอง ฟ้าแลบฟ้าร้องเปรี้ยวปรางนาหวาดกลัวเขาจะเผาผักส้มป่อยให้เกิดเป็นควันโขมง สักพักทุกอย่างก็จะสงบลง ผู้ที่เคยเห็นเหตุการณ์ต่างยืนยันเช่นนั้น

ส้มป่อย ยาสระผมธรรมชาติ

แชมพูสระผมปัจจุบันทำจากสารเคมี ไม่ว่าจะสูตรไหน ๆ 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

การอาบน้ำหรือแช่น้ำส้มป่อยทั้งตัวจะช่วยให้ร่างกายสะอาดปราศจากคราบไคล ช่วยให้สดชื่น แก้อุดมึนคันในหนังศีรษะและโรคผิวหนังได้หลายชนิด ไม่เพียงแต่ผิวสวยและหนังศีรษะเท่านั้น น้ำส้มป่อยยังใช้แช่และขัดเครื่องทองให้เหลืองอร่ามสุกปลั่งเหมือนทองใหม่ได้อีกด้วย

ส้มป่อย สุดยอดผักกำจัดพิษ ช่วยแก้ไข...สมุนไพรในยุคหวัด 2009

ใบส้มป่อยและผักใช้เป็นส่วนประกอบสำคัญของยาอบ ผลจากการที่มีรสเปรี้ยวช่วยขับเหงื่อ

ช่วยกำจัดสิ่งสกปรกออกจากร่างกายใบส้มป่อยยังใช้เป็นยาประคบ แสบทุกตำรับจะใช้ใบส้มป่อยเดี่ยว ๆ หรือผสมสมุนไพรตัวอื่นใส่ในลูกประคบ เพื่อแก้ปวดเมื่อย และยังนำใบส้มป่อยมาต้มดื่มได้

นำต้มใบส้มป่อยมีรสเปรี้ยวเป็นยาสตรีช่วยถ่ายระดูขาว ฟอกโลหิตประจำเดือนให้งาม ช่วยล้างเมือก
มันในทางเดินอาหารและใช้เป็นยาระบาย ช่วยกำจัดพิษออกจากระบบทางเดินอาหาร ช่วยลดน้ำหนักได้เช่นกัน

นอกจากนี้ ความเปรี้ยวของส้มป่อยยังช่วยละลายเสมหะ แก้ไอได้อีกด้วย
ดังนั้นส้มป่อยจึงเป็นสมุนไพรกำจัดพิษแบบไทย ๆ อย่างดีทีเดียว ที่น่าสนใจ
คือใบของส้มป่อยถือเป็นผักที่มีวิตามินเอและบีตาแคโรทีนสูงมากเป็นอันดับต้น ๆ
ผลจากการทดสอบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของยอดส้มป่อยพบว่าสูงมาก

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่าสารซาโปนินในผักส้มป่อยทำให้ทีเซลล์ (T cells)
ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น

ส้มป่อย เป็นยา

ตำรับยาแก้รังแค คันศีรษะ รักษาผมร่วงก่อนวัย

นำผักส้มป่อยที่บั้งไฟประมาณ 10 ผักต้มรวมกับลูกมะกรูดที่หมกไฟดีแล้ว 2 ลูก ในน้ำ 5 ลิตร
ต้มเดือดจนแตกฟองดี แล้วนำมาใช้หมักและสระผมได้ โดยไม่ต้องผสมกับแชมพูเคมีใด ๆ เลย หากสระผมด้วย
แชมพูธรรมชาติส้มป่อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง รับรองว่าอาการคันบนหนังศีรษะและรังแคจะหายไปเป็นปลิดทิ้ง

ตำรับยาแก้ไอ

ตำรับ 1 เอาเปลือกแซ่กน้ำกินทำให้ชุ่มคอแก้ไอได้

ตำรับ 2 นำผักบั้งไฟให้เหลืองขงน้ำกินแก้ไอ

ตำรับยาแก้ไข้ ท้องอืด

ไชยอดส้มป่อยต้มกินกับข้าวต้ม

ตำรับยาแก้ฝี

ตำรับ 1 นำยอดอ่อนของส้มป่อยมาตำรวมกับขมิ้นอ้อยใส่น้ำมันพืชเล็กน้อย
หมกไฟพออุ่นและนำไปพอกจะช่วยแก้ฝีฝี ทำให้ฝีแตกเร็วหรือยุบไป

ตำรับ 2 ใช้รากฝนใส่น้ำปูนใสทาฝี

ตำรับยาแก้โรคตับ

ใช้เปลือกต้มกิน

ตำรับยาแก้ท้องร่วง

ใช้รากส้มป่อยต้มหน้าดื่ม

อาหารจากส้มป่อย

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

ส่วนผสม ปลาช่อน 1 ตัว หั่นเป็นชิ้นใหญ่ ยอดส้มป่อย 1 กำ พริกสด 5 เม็ด กระเทียม 1 หัว ข่า 3 แว่น ตะไคร้ 1 ต้น เกลือ น้ำปลา

วิธีทำ ทูบพริกสด กระเทียม ตะไคร้ ลงในหม้อ ใส่น้ำครึ่งหม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่ปลาลงไปปรุงด้วยเกลือ น้ำปลา ใส่ยอดส้มป่อย สักพักยกลง กินได้

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

ส่วนผสม ปลาดุก 1 ตัว หั่นเป็นชิ้นใหญ่ ยอดส้มป่อย 1 กำ เครื่องแกง (พริกสด 5 เม็ด ขมิ้น 3 แง่ง ตะไคร้ 1 ต้น หอมแดง 4 หัว กระเทียม 2 หัว รากผักชี 3 ต้น กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ) ผักชี ผักชีฝรั่ง ต้นหอม มะเขือเทศ นำมะนาว ผักสำหรับแกงส้ม (ผักบุ้งหรือมะละกอ หรือผักกระดาด-ทางเหนือ เรียกสมตุน)

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

3. แกงเขียดน้อยใส่ยอดส้มป่อย

ยอดส้มป่อยแกงหรือต้มใส่อื่น ใส่เขียดเป็นอาหารเฉพาะถิ่นของคนอีสาน คำที่คนอีสานพูดว่า "ขอนแก่นไปได้เขียดน้อยมาแกง มาต้ม ใส่ยอดส้มป่อยคักแท้ ๆ "

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

ตะไคร้ 2 ต้น ใบมะกรูด 3 ใบ)

วิธีทำ นำเชืดยอดน้อยควักใส่แล้วล้างน้ำให้สะอาดเก็บยอดสัปดาห์ต่อมาล้างน้ำให้สะอาด ตำเครื่องแกงให้ละเอียด ตมน้ำให้เดือดแล้วใส่เครื่องแกงลงไป ใส่เชียด เมื่อสุกนำยอดสัปดาห์ที่สองไป แลวปรุงรสด้วยน้ำปลา ปลาร้า ตามแต่ชอบ ชดน้ำร้อน ๆ อร่อยมาก

4.ข้าวผัดดอกสัปดาห์หรือข้าวผัดปลาสดแม่มา

ส่วนผสม ดอกสัปดาห์ กระเทียม เกลือ น้ำตาลทรายแดง ข้าวสวย น้ำมันพืช

วิธีทำ นำดอกสัปดาห์มาล้างให้สะอาด จากนั้น แกะกระเทียมลงผัดในหมอน้ำมันตามด้วยข้าวสวยและดอกสัปดาห์ ปรุงด้วยเกลือ น้ำตาลทรายแดง จะมีสีชมพู มีรสเปรี้ยวฉ่ำหอมเหมือนปลาสด จึงได้ชื่อว่าปลาสดแม่มา

5.ยอดสัปดาห์อ่อน

ส่วนผสม ยอดสัปดาห์ หอมแดง กระเทียม มะเขือเทศ พริกชี้หนู เกลือ น้ำตาลทรายแดง ปลา น้ำมันพืช

วิธีทำ นำเอาหอมแดง กระเทียม มะเขือเทศ พริกชี้หนูกับน้ำมันพืช ใส่เกลือ น้ำตาลทรายแดง หมกไว้ให้เครื่องสุกพอเครื่องสุกแล้วใส่น้ำต้ม จากนั้นเอาปลามาปิ้งให้สุกแล้วแกะเอาเนื้อปลาใส่ลงไปหมกต่อม (ปลานั้นจะเป็นปลาตุ๋นหรือปลาอย่างอื่นย่าง ปิ้ง ก็ได้) จากนั้นพอรสชาติเขาที่แล้ว เอายอดสัปดาห์มาปิดใส่ลงไปหมกต่อมเป็นอันเสร็จ

สัปดาห์เป็นอีกภูมิประเพณีหนึ่งของสมุทรไทย ที่ไม่ได้คุณค่าเป็นเพียงต้นไม้น่า แต่ผูกพันอยู่ในวิถีความเป็นอยู่ ความเชื่อและพิธีกรรมของคนในชุมชนจนเป็นหนึ่งเดียวกัน จึงไม่หาแปลกใจถ้าจะยกย่องให้สัปดาห์เป็นสมุทรที่กำจัดพิษภัยได้ทั้งกายและใจ

ข้อมูลจาก :: หมอชาวบ้าน