

น้ำสำรอง ...ช่วยลดน้ำหนัก แก้วไอ

นำเสนอเมื่อ : 5 พ.ย. 2552

[น้ำสำรอง ช่วยลดน้ำหนัก แก้วไอ](#)

ช่วง 2-3 ปีมานี้ ลูกสำรองเป็นสมุนไพรไทยยอดฮิตติดอันดับท็อปเท็น ถึงขนาดขาดตลาดเป็นบางครั้ง เพราะเคยมีใบสั่งซื้อจากประเทศจีนอย่างไม่อัน ทุกวันนี้ลูกสำรองที่ขายอยู่ในท้องตลาดล้วนมาจากแหล่ง ธรรมชาติ ในประเทศไทยเองก็มีอยู่เพียงไม่กี่แห่ง ตามป่าดงดิบชื้นทางภาคตะวันออกเฉียงใต้จังหวัดจันทบุรี ระยอง ตราด และเนื่องจากสำรองเป็นต้นไม้อายุขนาดใหญ่ สูงถึง 45 เมตร การเก็บลูกสำรองจึงเป็นไปได้ด้วยความยากลำบาก จะรอเก็บลูกสำรองที่เลื้อยเลื้อยมาตามสายลมก็คงไม่ทันไร ชาวบ้านจึงมัก โคนต้นเพื่อสะดวกในการเก็บลูกสำรองคราวละมากๆ ผลก็คือทำให้ต้นสำรองในป่าธรรมชาติถูกทำลายลง จนกลายเป็นพืชสมุนไพรหายากชนิดหนึ่งในปัจจุบัน

ลูกสำรองมีชื่ออะไร ทั้งไทยและเทศจึงไปหาที่นั่นหา สสำรองมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Scaphium macropodum Beaum. ชื่อเรียกตามพื้นบ้านที่รู้จักกันคือ ฟองทะเลและท้ายเกา เป็นต้น ที่เรียกว่า ฟองทะเล ก็เพราะเปลือกบางๆที่หุ้มเมล็ดชั้นนอก มีสารเมือกจำนวนมาก เมื่อแช่น้ำจะพองตัวทะลักทะลวย ออกมามากมาย มีลักษณะคล้ายวุ้น ส่วนคำว่า ท้ายเกา นั้นน่าจะมาจากคำว่า ท้ายสำเกา เพราะผลของสำรอง มีลักษณะแป้นแบนขนาดใหญ่ (ซึ่งตรงกับควมหมายในชื่อภาษาอังกฤษว่า macropodum นั่นเอง) ซึ่งแตกตัวขณะยังอ่อนอยู่ และแตกตามเดี่ยวเป็นรูปโคงคล้ายเรือสำเกา เมื่อเหลาผลสำรองแกดองลมพัดก็ปลิด ปลิวล่อนลอยกันไปเป็นพรวน เหมือนกลมสำเกานอยลอลตามสายลม

สำหรับสรรพคุณทางยาของสำรองนั้นไม่เป็นรองใครเหมือนชื่อ หมอไทยแต่โบราณรู้จักนำทุก ส่วนของสำรองมาใช้ทำยา ดังนี้

- ราก รสฝืดเปรี้ยวเล็กน้อย แก้ไอ แก้ท้องเสีย รักษาภูมิโรค แก้พยาธิผิวหนัง
- แกนต้น รสฝืด แก้โรคเรื้อน แก้กฐรัง แก้กามโรค
- ใบ รสฝืด แก้พยาธิ แก้ลม
- ผลและเมล็ด รสฝืดชุ่ม แก้ตานขาง ดานขโมยในเด็ก แก้ท้องเสีย แก้ลมพิษ แก้ลม แก้ธาตุพิการ
- เปลือกต้น รสฝืด แก้ไข้ แก้ท้องเสีย

จะเห็นได้ว่าสรรพคุณโดยรวมของต้นสำรอง คือ แก้ไอ แก้ไข้ และแก้ท้องเสีย ส่วนสรรพคุณแก้โรคเรื้อน, กฐรัง, โรคผิวหนัง และกามโรค ของรากและแกนต้นสำรองนั้น น่าจะมีการศึกษาวิจัยในด้านเภสัชวิทยาหรือการบำบัดโรค ผิวหนังในผู้ป่วยเอคสโตไป อยุ่างไรก็ตาม ส่วนของสำรองที่นิยมใช้ประโยชน์ในปัจจุบันคือ เมล็ดสำรอง โดยเฉพาะวุ้นที่เิดจากเปลือก หุ้มเมล็ดที่พองตัวเมื่อนำไปแช่น้ำ

สรรพคุณของวุ้นสำรองและวิธีการใช้

- **แก้เจ็บคอแก้ไข้** ใช้ลูกสำรองราว 10-20 ลูก ต้มกับชะเอมจีนพอหวานจนได้น้ำยาเข้มข้น จิบน้ำสำรองบ่อยๆ ช่วยแก้ไข้เจ็บคอดีนัก
- **แก้ไอขับเสมหะ** ใช้ลูกสำรองแค่ 3-5 ลูกก็พอ เพียงแช่ลงในน้ำสัก 1 แก้ว จนพองเป็นวุ้นออกมา เติมน้ำตาล กรวดลงไปเพื่อแต่งรสให้หวานตามใจชอบ ต้มทั้งเนื้อวุ้นและน้ำครึ่งละ 1 แก้ว วันละ 3 เวลาก่อนอาหาร

ช่วงฝนตกทุกวันอย่างนี้ ไข้หวัดกำลังระบาดพร้อมกับอาการไอ เจ็บคอ มีเสมหะ จึงควรหาลูกสำรองมาประจำ บ้านไว้เพื่อทำเครื่องดื่มอุ่นๆ แก้ไอ แก้หวัด ขับเสมหะ แก้เจ็บคอ เนื่องจากอากาศที่หนาวเย็นในหน้าฝนกันแฉะ และในบางวันที่อากาศร้อนก็สามารถเรียกหาน้ำสำรองดื่มแก้ร้อนใน กระหายน้ำ ช่วยให้อาการดีขึ้น กระปรี้ กระเปร่า ได้ ดีกว่าดื่มชาหรือกาแฟเป็นไหนๆ

- **แก้ตาอักเสบ** เนื่องจากวุ้นสำรองเป็นยาเย็นที่ไม่เป็นอันตรายต่อเยื่อเมือก จึงสามารถนำมาใช้รักษาตาอักเสบได้ โดยนำผ้าก๊อชชุบน้ำพองวุ้น แล้วนำไปวางทับบนตาที่อักเสบ จากนั้นจึงวางแผ่นเปลือกหุ้มเมล็ดลูกสำรองลงบนผ้าก๊อช เปลือกหุ้มเมล็ดนั้นจะพองตัวเป็นวุ้นแทรกซึมในผ้าก๊อช ช่วยบรรเทาอาการเจ็บตา ตาอักเสบอย่างได้ผลมาแล้ว

- **แก้โรคอ้วน** สรรพคุณลูกสำรองที่น้องๆ วิชาช่างทั้งหลายควรสนใจ เนื่องจากฤทธิ์ในการระบายของวุ้น สำรองก็ดี หรือ การพองตัวของวุ้นสำรองที่คล้ายกับบุกก็ดี ล้วนเป็นคุณสมบัติสำคัญ แบบไหนวันของสมุนไพร ลดน้ำหนักอย่างลูกสำรอง ที่ควรจัดเป็นเมนูเครื่องดื่มประจำสำหรับสาวไดเอททั้งหลาย ที่เจอะกลุ่มเป้าหมาย ไปที่สาวก็เพราะมีตัวเลขน้ำหนักผู้หญิงเป็นโรคอ้วนมากกว่าผู้ชายถึง 2 เท่า เดียวนี้ความอ้วนไม่ใช่ภาวะ ดุร้ายธรรมดาแล้ว แต่ในทางการแพทย์ถือว่าเป็นภาวะของโรคอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นสาเหตุไปสู่โรคอื่น ๆ อีกมาก มายที่ทำให้อายุสั้น เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น

น้ำสำรอง จึงเป็นเครื่องดื่มสุขภาพอีกตัวหนึ่ง ซึ่งควรสำรองไว้เป็นทางเลือกสำหรับผู้รักสุขภาพทั้งหลาย อยุ่างไรก็ตาม เวลานี้มีการนำวุ้นสำรองมาพอกสีเพื่อผลิตรังนกเทียมส่งออกไปต่างประเทศ เช่น จีน และ ประเทศแถบตะวันออกกลาง ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าสนับสนุนสมุนไพรไทยโกอินเตอร์ แต่ที่นาวิค ก็คือ ลูกสำรองที่ ซื้อขายกันในท้องตลาด นับแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน พบว่าชาวบ้านยังใช้วิธีโคนต้นสำรองเพื่อเก็บลูก ถาหากเป็น เช่นนี้ไม่นาน เราก็คงไม่เหลือลูกสำรองลูกสุดท้ายไว้ให้ลูกหลานได้ดู

เวลานี้ทางจีนเองก็พยายามปลูกต้นสำรองไว้ เพื่อการค้าของตนเอง เพราะรู้ว่าสักวันหนึ่งแหล่งสำรองในไทย พม่า กัมพูชา และคาบสมุทรมลายู คงจะสูญพันธุ์หายาก ดังนั้นประเทศไทยเองก็ไม่ควรประมาท ทั้งเกษตรกร ของภาครัฐและภาคประชาชนควรรวมมือกันหาทางปลูกสำรองแบบไม่โตเร็ว เพื่อการค้าและยุติการทำลาย ต้นสำรองในป่าธรรมชาติ มิฉะนั้นแล้ว สมุนไพรที่มีคุณมหาศาลก็อาจจะกลายเป็นเพียงตำนานสำหรับคนรุ่น หลัง และเมื่อถึงวันนั้นเราอาจจะต้องสั่งซื้อลูกสำรองจากประเทศจีนก็เป็นได้

ข้อมูลจาก : เติลินวิธ