



ดอกไม้เป็นยา
 जानเต็ดครวไทย

25

สตรี

ดอกไม้เป็นยา

जानเต็ดครวไทย



ดอกมะเฟือง

ดอกแคขาว

นานมาแล้วที่มนุษย์ค้นพบสรรพคุณทางยาในดอกไม้ และใช้ส่วนต่างๆ เพื่อนำมาบรรเทาอาการเจ็บป่วย ดอกไม้หลายชนิดมีสรรพคุณทางยาช่วยรักษาโรคเป็นอย่างดี

ดร.อุษา กลิ่นหอม ข้าราชการบำนาญ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม กล่าวว่า ภูมิปัญญาไทยแต่โบราณใช้ดอกไม้ประกอบอาหารและรักษาโรคมานานแล้ว แต่เพราะเทคโนโลยีที่ทันสมัย ประกอบกับเมล็ดพันธุ์พืชพันธุ์ผักที่เน้นไปในภาคอุตสาหกรรมมากขึ้น ทำให้สรรพคุณทางยาของดอกไม้ถูกละเลย

“เพราะเรานิยมความเป็นเมือง และบริษัทเมล็ดพันธุ์ก็มีอิทธิพลมาก เขาจะบอกว่าเอาอันนี้ไปปลูกจะขายได้ คนก็เลยหันมาปลูกผักเศรษฐกิจขาย แล้วภูมิปัญญานี้ก็หายหมด เพราะไม่เก็บเมล็ดพันธุ์เอง เขาก็คิดว่าง่าย ๆ ว่าไม่เป็นไร ปล่อยให้ซื้อเอา เลยกลายเป็นว่าตอนนี้ต้องไปพึ่งพาบริษัทผลิตเมล็ดพันธุ์เกือบหมด พันธุ์ไม้พื้นถิ่นบางอย่างจึงหายไปพร้อมกับภูมิปัญญาการใช้ดอกไม้เป็นยา”

อย่างไรก็ตาม ระยะเวลาหลังมานี้มีกระแสการกลับมาบริโภคดอกไม้มากขึ้น แต่ถึงกระนั้น อ.อุษาก็ยังมองว่านี่เป็นแค่เทรนด์แฟชั่นที่แ่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป อีกทั้ง



มุขบาอวาย



คร.อุษา กลิ่นหอม

ยังเป็นการกินดอกไม้ที่ไม่ได้คำนึงถึงสรรพคุณทางยาที่แทรกอยู่ในมวลบุปผานั่นจริงๆ

“ประเทศไทยเราคลั่งเรื่องดอกไม้กินได้อยู่พักหนึ่งซึ่งจริงๆ อันนั้นกินผิดวิธีนะ เพราะเขาต้นไปเอาดอกไม้มาชุบแป้งทอด แต่อาหารไทยดั้งเดิมไม่มีทอด ไม่มีน้มน้ำมันแต่อย่าง ต้ม แกง เพราะฉะนั้นมันคนละคอนเซ็ปต์กัน เขาพูดถึงดอกไม้กินได้ที่หมายถึงเอาดอกไม้มากิน

อย่างเช่น กัญชงไม้ ลั่นทม จริงๆ ดอกไม้เป็นสารที่มีเยื่อใยนั้นแหละ แต่ดอกไม้กินได้ในคอนเซ็ปต์ของเราจะไม่ใช่แบบนั้น มันหมายถึงดอกไม้ที่มีอยู่ในธรรมชาติ แล้วส่วนใหญ่เป็นสมุนไพร เอามาใช้ในทางการแพทย์ เราถึงเรียกดอกไม้เป็นยา”

จะว่าไปดอกไม้เกือบทุกชนิดมีสรรพคุณเป็นยาได้ทั้งหมด เพียงแต่ต้องรู้ว่าดอกอะไรให้สรรพคุณแก่ไหน หากเป็นโบราณกาลก่อนทุกคนอาจต้องรับรู้ เพราะเป็นมรดกทางภูมิปัญญาที่ส่งต่อกันมาเรื่อยๆ แต่ในปัจจุบันความรู้เหล่านั้นอาจเหลือเพียงน้อยนิด

อ.อุษาบอกว่า ดอกไม้เป็นยามีทั้งแบบที่นำมารับประทานและใช้กลิ่นเพื่อบำบัดรักษา สำหรับดอกไม้ที่โบราณ ใช้รักษาโรคและอาจหาได้ง่ายในเมืองใหญ่มีหลายชนิด

“ที่เห็นเยอะเลยคือดอกแคขาวหรือแคนา เอาไปลวกกินได้ ดอกจะขม มีฤทธิ์บำรุงตับ พวกดอกไม้ที่มีรสขมจะบำรุงตับดี แคลทุกชนิดกินได้หมด หรือดอกเพกาที่มีรสขมเหมือนกัน เอาดอกมาลวกกินได้ คือถ้ากินแบบธรรมชาติของเราที่บ้านไม่มีทอด ถ้าไม่เอาไปลวกก็ปิ้งหรือ

แกง ส่วนใหญ่จะกินอาหารเป็นยาเหมือนกับกินยา

โบราณจะรู้แล้วว่าอะไรขับลมหรืออะไรแก้

อะไร ดอกขิงดอกข่ากินสดขับลมอย่างดี

ดาหลาก้ขับลม กินกลีบดอก นิยมกิน

สดนะ กินกับน้ำพริกจะดีมาก”

นอกจากนี้ยังมีดอกมะเฟืองแก่

เสมหะ สรรพคุณคล้ายๆ กับดอก

มะขมหรือดอกมะขาม ส่วนหัวปลีก็

ถือเป็นดอกไม้ที่ช่วยเรื่องระบบใน

กระเพาะอาหาร และถ้าเป็นคุณแม่มีมือใหม่

หากรับประทานหัวปลีเข้าไปจะช่วยขับน้ำนมได้ดี ดอกมุขบาอวายหรือบาฮยาที่คนเมืองปลูกเป็นไม้ประดับกันอย่างหนาแน่นเป็นดอกไม้ที่สรรพคุณดีมากตัวหนึ่ง



ขนมจีนหลากสีจากดอกไม้



น้ำสมุนไพรจากบัวหลวง

“มุขบาอวาย คนอีสานเรียกอ่อมแซบ เขาจะนิยมเก็บดอกกับยอดมาแกง แต่จริงๆ ทำได้หลายอย่าง ลวกจิ้มน้ำพริก แกงจืด หรือกินสดๆ ก็ได้ สรรพคุณดีมาก เพราะช่วยบำรุงเลือด บำรุงกำลังและสายตาคล้ายผักบุ้ง”

ดอกไม้มีทั้งประเภทที่นำมาใช้บริโภคเพื่อการรักษา แต่ก็มีจำนวนไม่น้อยที่เพียงแคได้กลิ่นก็คล้ายจะทำให้อารมณ์เบิกบาน ถือเป็น การบำบัดด้วยการดมกลิ่นได้เป็นอย่างดี

“กลิ่นจากดอกไม้เป็นอโรมาทำให้เราสงบ ทำให้เลือดเดินช้าลง เช่น ดอกพุด ดอกมะลิ สังเกตมั๊ยคนไทยโบราณเขาจะไม่มิน้ำเย็น แต่เขาจะมิน้ำฝานที่ลอยดอกมะลิ คือพอดมแล้วรู้สึกชื่นใจ ส่วนความหอมของดอกมะลิทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดอาการตึงเครียดได้ดี”