

สมุนไพรเพื่อสุขภาพ

โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง

มูลนิธิสุขภาพไทย

www.thaihof.org

มะปราง ที่หลวงพระบาง

ตามนัดหมายต่อจากฉบับที่ผ่านมา ขอแสดงความเล็กน้อยถึงเรื่องราวอัศจรรย์เมื่อราว 25 ปีที่แล้ว

เมื่อพระสงฆ์ลาวท่านหนึ่งกวาดลานวัด และตั้งใจรอคณะอาจารย์จากมหาวิทยาลัยมหาสารคาม เพราะท่านมีนิมิตรเห็นคนไทยจะไปเยี่ยมหลวงพระบาง และรู้ว่านักวิชาการท่านหนึ่งในนั้นสนใจสมุนไพร จึงได้เตรียมต้นกระทิง (*Calophyllum inophyllum* L.) มอบให้ ซึ่งเป็นไม้ที่มีความสำคัญกับชีวิตของคนในหลวงพระบางมาก เนื่องจากใบของต้นกระทิงสามารถนำมาใช้ในการรักษาโรคตาแดงได้ดี ในสมัยก่อนจะเป็นตาแดงกันมาก เพราะต้องลงไปใช้น้ำโขง พอช่วงเดือนก้าน้ำจะขุ่นมาก จึงเป็นโรคตาอักเสบกันมาก

พระท่านมอบมาให้ได้ปลูกที่เมืองไทย กาลเวลาผ่านไปต้นไม้เติบโตใหญ่ จนเมื่อวันที่ 9-12 มีนาคม 2556 ที่ผ่านมามีโอกาสสวนกลับไปเยี่ยมหลวงพระบางอีกครั้งหนึ่ง พบการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก

ในช่วงปี 2531 ทากคนต่างชาติโดยเฉพาะฝรั่งหัวแดงแทบไม่มีเลย แต่ในยุค wi ที่มียูทูปบ้านรวงและที่ทักไมหลวงพระบางนั้น มีแต่คนต่างชาติฝรั่งจีนเดินเต็มบ้านเต็มเมือง

วัฒนธรรมดั้งเดิมก็ปรับเปลี่ยนไปตามสมัยมากขึ้น ดังเช่นมนต์เสน่ห์ของการใส่บาตรข้าวเหนียวของหลวงพระบางนั้น เมื่อ 25 ปีก่อนผู้หญิงทุกคนต้องใส่ซิ่นและมีผ้าเบี่ยง (สไป) แต่ในปีนี้อยอมให้ผู้หญิงนุ่งกางเกงใส่บาตรได้

และมีธุรกิจทัวร์จัดพาผ้าสไปไว้พร้อมกับกระติบข้าวเหนียวให้นักท่องเที่ยวได้ทำบุญแบบง่ายๆ ถ่ายภาพขึ้นเฟซบุ๊กสนุกสนาน

แม้วิถีชีวิตของคนในเมืองมรดกโลกเปลี่ยนไปตามกาลเวลา แต่ก็ยังคงรักษาความมั่งมีกันได้มาก ในวัดยังมีไม้ใหญ่ให้หลบแดดคลายร้อนได้ดี

การกลับไปเยี่ยมหลวงพระบางครั้งนี้ ตั้งใจอย่านรอยค้ำหาวัดและพระที่ท่านมอบต้นกระทิงให้

หลังสอบถามกับวัดนี้ชื่อว่า วัดพระมหาธาตุราชวรวิหาร ซึ่งเป็นวัดที่มีความสำคัญมากของหลวงพระบาง เพราะเป็นที่เก็บรักษาศิระของพระพรหม ทุกๆ ปีที่มีการแห่ในเทศกาลสงกรานต์จะเชิญพระพรหมนี้ไปทำพิธีที่วัดเชียงทอง เสรีจพิธีก็จะต้องนำกลับมาเก็บที่วัดนี้สำหรับพระท่านนั้นก็ประจักษ์ชัดในอนิจจังชีวิต สืบความได้



ว่าสาธุใหญ่คำผุย เจ้าอาวาสผู้มอบต้นกระทิงให้เอามาปลูกนั้น ปัจจุบันได้ผลัดเปลี่ยนเจ้าอาวาสไปถึง 3 รุ่นแล้ว

เมื่อไปตามหาต้นกระทิงที่เป็นต้นแม่ กลับเห็นแต่ตอต้นเพราะถูกฟันลง สอบถามเจ้าอาวาสคนปัจจุบันท่านบอกว่า ชาวหลวงพระบางเวลานี้ไม่ค่อยมีใครเป็นโรคตาแดงระบาดแบบก่อนแล้ว เนื่องจากใช้น้ำประปาทั้งหมด ไม่ต้องลงไปอาบน้ำริมโขงเช่นก่อนเก่า

คุยกับพระจึงได้คิดว่า “เมื่อโรคร้ายใช้เจ็บหายไปจากชุมชนสมุนไพรที่เคยมีบทบาทหรือนำมาใช้ก็พลอยลดคุณค่าความหมายไปตามกาลเวลาด้วย”

แม้ว่าต้นกระทิงอาจไม่ได้รับใช้ชุมชนเช่นอดีต แต่เป็นที่น่าสังเกตจากการไปเยี่ยมชมวัดสิบกว่าแห่งในหลวงพระบาง พบว่าเกือบทุกวัดมีการปลูกหมากผางหรือมะปรางในวัดเกือบทุกวัด

จึงขอนำความรู้เรื่องนี้มาเล่าสู่กัน

มะปรางทางเชียงใหม่เรียกมะผาง ในภาคอีสานเรียก หมากผาง ซึ่งส่วนใหญ่จะหมายถึงมะปรางที่มีรสเปรี้ยว ส่วนมะปรางที่มีรสหวานเรียกว่าหมากผู

มะปรางมีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Bouea macrophylla* Grifth และมีชื่อสามัญในภาษาอังกฤษว่า Marian Plum หรือ Plum Mango

มะปรางเป็นพืชในตระกูลเดียวกับมะม่วง ซึ่งมีถิ่นกำเนิดในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ไปถึงแถบตะวันออกของหมู่เกาะซาวและตอนเหนือของเกาะสุมาตรา ในไทย ลาว อินโดนีเซียและมาเลเซียตอนใต้มีการปลูกมะปรางเป็นการค้า

มะปรางเป็นไม้ยืนต้นสูง 10-20 เมตร มีกิ่งก้านสาขาค่อนข้างทึบนิยมปลูกเพื่อเป็นร่มเงา

สาเหตุนี้หรือเปล่าที่คนหลวงพระบางนิยมปลูกไว้ให้ร่มเงาในวัด ผลมะปรางรสอร่อย ผลดิบมีสีเขียว ผลสุกมีสีเหลืองหรือเหลืองอมส้ม เปลือกผลนิ่ม เนื้อสีเหลืองแดงส้มออกแดงแต่ชนิดพันธุ์ รัชชาติ

หวาน-อมหวานอมเปรี้ยว หรือเปรี้ยว-เปรี้ยวจัด เมื่อกินทั้งเปลือกอาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองได้

ผลมะปรางมีกลิ่นเฉพาะตัว คนต่างชาติจึงตั้งชื่อเรียกในภาษาอังกฤษว่า กลิ่นเทอร์เพนไทน (turpentine)

มะปรางผลหนึ่งจะมี 1 เมล็ด เนื้อของเมล็ดทั้งมีสีขาวและม่วงสดหรือที่เรียกว่าม่วงเมล็ดมะปรางนั่นเอง หนึ่งเมล็ดเพาะกล้าได้ 1 ต้น

ใบอ่อนกินเป็นผักสดหรือใช้ทำสลัด หรือนำมาประกอบอาหารประเภทผัดก็ได้

ผลดิบนิยมนำมาดอง เชื่อม และเป็นอาหารพื้นเมืองของมาเลเซียและอินโดนีเซียที่เรียกว่า แซมบอล (sambol) โรแจ็ก (rojok) และอะซินเนน (asinan)

มติชน สุดสัปดาห์

Matchon Weekend
Circulation: 500,000
Ad Rate: 450

Section: First Section/-

วันที่: ศุกร์ 22 - พุธสัปดาห์ 28 มีนาคม 2556

ปีที่: 33

ฉบับที่: 1701

หน้า: 93(กลาง)

Col.Inch: 63.99

Ad Value: 28,795.50

PRValue (x3): 86,386.50

คลิ๊ป: ๑๓๗

คอลัมน์: สมุนไพรเพื่อสุขภาพ: มะปราง ที่หลวงพระบาง



วัด



ป้ายชื่อวัด



บรรยากาศรอบกุฏิพระ



ประตูวัดที่พระเศวตวาทไปเฝ้าคณะคนไทย

มิการนำเอามะปรางมาใช้เป็นสมุนไพร ซึ่งจะนำเอาส่วนรากของต้นมะปรางหวานมาทำยา โดยถือว่ารากมะปรางหวานมีรสจืดเย็น จึงนำมาใช้ ถอนพิษและถอนพิษผิดสำแดง และใช้รากฝนเข้ากับตำรับยาแก้ไข้ได้ทุกขนาน

ซึ่งความรู้ของหมอพื้นบ้านนี้ได้สืบทอดอยู่ในตำรับยาสามัญประจำบ้านของแพทย์แผนไทย และปัจจุบันนี้ได้รับการประกาศให้เป็นตำรับยาในบัญชียาหลักแห่งชาติด้วยแล้ว คือ **ตำรับประสะจันทน์แดง** แก้ไข้ ร้อนในกระหายน้ำ ใช้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

ตัวยาประกอบด้วย รากเหือดคน **รากมะปรางหวาน** รากมะนาว เปราะหอม โกงสุท้าว จันทร์เทศ ผางเสน หนักสี่ลึง 4 ส่วน เกสรบัวหลวง ดอกบุนนาค ดอกสารภี ดอกมะลิ หนักสี่ลึง 1 ส่วน จันทน์แดง หนัก 32 ส่วน

นอกจากนี้ ในตำรับพื้นบ้านบางแห่งยังแนะนำให้ นำ **รากย่านาง และรากมะปรางหวาน** ฝนน้ำรวมกัน กินเพื่อถอนพิษผิดสำแดงได้ดี ส่วนใบมะปรางเป็นยาพอกแก้ปวดศีรษะ

พลมะปรางที่ซื้อขายกันในตลาดนั้น มักเป็นสายพันธุ์ที่พัฒนาให้ผลโตเนื่อมากและมีรสเปรี้ยวอมหวานหรือรสหวาน ซึ่งเรียกกันทั่วไปว่ามะยงชิด

และมีผลไม้อีกชนิดหนึ่งที่มีลักษณะใกล้เคียงกับมะปราง คือ มะปริง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Bouea oppositifolia* (Roxb.) Meisn. และมีชื่อท้องถิ่นที่มักปรากฏตามอินเทอร์เน็ตว่า *Bouea burmanica* Griff.

มะปริงมีผลเล็กกว่ามะปราง มีความเปรี้ยวมากกว่า จึงนิยมนำมาใช้ประกอบอาหารประเภทยา ให้รสเปรี้ยวใช้แทนมะนาว ในทางสมุนไพรใช้ผลกัดเสมหะในคอ แก้น้ำลายเหนียว ฟอกโลหิต ส่วนรากมีสรรพคุณที่ใช้แทนมะปรางได้ ใช้แก้ไข้ตัวร้อน

ช่วงนี้ทั้งมะปราง มะปริง มะยงชิด กำลังออกผล ลองหามากินดับร้อน และมาช่วยกันปลูกเพิ่มในวัดไทยให้ร่มรื่นแบบวัดที่หลวงพระบางบ้างดีไหม? ●