



ภูมิปัญญาใช้ข้าวเป็นยารักษาโรคของหมอพื้นบ้านภาคอีสาน

ช้าว ได้รับการยอมรับจากนักโภชนาการว่ามีความประโยชน์ทางสารอาหารครบถ้วนในตัวเอง แต่ต้องเป็นข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เพราะข้าวขัดขาวสารอาหารสำคัญจะถูกขัดสีออกไปเป็นรำข้าวเกือบหมดแล้ว และทางการแพทย์แผนจีนยังกล่าวว่า ข้าวมีทั้งหยิน-หยางอย่างสมดุลในตัวเอง ถือเป็นยารักษาโรคคุณภาพดี การแพทย์พื้นบ้านหรือการแพทย์ตะวันออกของทุกชาติที่มีการบริโภคข้าวเป็นอาหารหลักจึงมักมีตำรับยาต่างๆ ที่ใช้ข้าวในการรักษาโรคมามากมายทั้งแบบใช้เดี่ยวๆ หรือใช้แบบตำรับ

ผลผลิตจากการสีข้าวแบบขัดขาวจะได้รำและจมูกข้าว ในสมัยก่อนมักขายเป็นหัวอาหารนำไปใช้เลี้ยงหมู เลี้ยงเป็ด ไก่ แต่เมื่อประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของรำข้าวและจมูกข้าวแล้ว ก็มีการสีข้าวกล้องเพื่อลดการขัดสีจมูกข้าวลง สำหรับเป็นทางเลือกของประชาชนในการเลือกซื้อข้าวที่มีคุณค่าทางสารอาหารในการบริโภคมากขึ้น หรือแม้กระทั่งรำและจมูกข้าวก็นำมาบิบน้ำมันที่เรียกว่าน้ำมันรำข้าว ซึ่งเป็นน้ำมันคุณภาพดี สามารถนำมา

ใช้บำรุงผิว ทำยา และอาหาร หรือบรรจุในแคปซูลเป็นอาหารเสริมบำรุงร่างกาย

หมอยาพื้นบ้านภาคอีสานได้ทำการรวบรวมตำรับยาที่ใช้ข้าวปรุงเป็นยารักษาโรคต่างๆ อาทิ โรคผดผื่น ผดผื่น ไรต์หวัด ภูมิแพ้ ปวดหัวไมเกรน ถอนพิษจากสัตว์หรือพิษ เช่น พิษงู แมงมุม แมงป่อง ตะขาบ เจ็บหัว เจ็บตา ฮีตฤกษ์ใส มดลูกเป็นแผลทำให้มดลูกหดตัวแห้ง แก้กษางขโมยเด็กน้อย สมานแผล แก้ปวด แก้ไอ แก้พิษ แก้งูสวัด และบำรุงร่างกาย ซึ่งหมอพื้นบ้านต่างลงความเห็นว่าได้ผลดี และเป็นยากกลางบ้านที่ชาวอีสานใช้กันบ่อย เช่น

ตำรับยาใช้น้ำข้าวข้าวรักษาพิษงูสวัด งูสวัดเป็นโรคผิวหนังชนิดหนึ่งที่เกิดจากเชื้อไวรัส มีอาการคันๆ เจ็บๆ หรือปวดแสบร้อนบริเวณผิวหนัง จากนั้นเกิดอาการบวม แดง ร้อน และเริ่มพองเป็นตุ่มน้ำใส เรียงตัวเกาะกันเป็นกลุ่มๆ ตุ่มน้ำใสเหล่านี้ก็จะพองโตและแตกออกกลายเป็นสะเก็ด เป็นที่ทรมานไม่น้อย ตำรับยาที่ใช้รักษา ใช้ใบเสลดพังพอนโขลกจนละเอียด ผสมกับน้ำข้าวข้าว จะได้ยาลักษณะเหนียวข้น ใช้ล้างซูนน้ำยาทาบริเวณที่เป็นงูสวัดบ่อยๆ เมื่อยาแห้งก็ทาใหม่ ประมาณ 1 อาทิตย์ก็เห็นผล ยานี้มีสรรพคุณดูพิษงูสวัด

ตำรับน้ำข้าวข้าวผสมขิงรักษาอาการผดผื่นคัน โดยนำขิงมาตำให้ละเอียดผสมกับน้ำข้าวข้าว คนให้เข้ากัน ใช้ทาผิวหนังที่มีอาการผดผื่นคัน ใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

ข้าวจี๊ดดูพิษดูดี ข้าวจี๊ดคือข้าวเหนียวบิ่นเป็นก้อนกลมๆ แบนๆ ขนาดพอเหมาะมือ นำไปบั้งไฟ (จีไฟ) จนไหม้เกรียม แล้วนำข้าวนั้นมาตำกับใบลำโพง 7 ใบให้ละเอียด เวลาใช้ให้เอาน้ำข้าวข้าวเป็นกระสายยา แล้วนำไปพอกบริเวณที่เป็น

การใช้ข้าวเป็นยารักษาโรค มีทั้งการใช้ในรูปแบบอาหารรับประทานโดยตรง เช่น ข้าวต้ม หรือน้ำข้าวต้ม ใช้ในรูปแบบยาเข้าตำรับ หรือเป็นน้ำกระสายยา ข้อมูลจากการศึกษาของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม โดยอุษา กลิ่นหอม และคณะ (2546) และเอกสารตำรายาอีสานโบราณของ ดร.ปรีชา พิณทอง (2536) พบว่าหมอพื้นบ้านชาวอีสานมีการใช้ข้าวเป็นยารักษาโรคต่างๆ ถึง 38 กลุ่มอาการ และมีตำรับยาจำนวน 330 ตำรับ โดยใช้ในการรักษาอาการที่เกี่ยวข้องกับไข้มากที่สุดจำนวน 122 ตำรับ เป็นการรักษาไข้หมากไม้ 81 ตำรับ และใช้ธรรมชาติจำนวน 40 ตำรับ นอกจากนี้ยังมีตำรับรักษาลัทธิเลี้ยงอีก 2 ตำรับ อาทิ

แก้เบื่อเมา ใช้รากมะนาวฝนใส่น้ำข้าวข้าว

บำรุงเส้นผม ใช้ข้าวขาว ข้าว โขหมี รากมะขาม
ส้ม ต้มรวมกันแล้วนำไปสระผม แก้วแหวน
ใช้แทนสะเดา 1 ส่วน ฟางข้าวเจ้า 1 ส่วน ต้ม
กิน 3 วันหลังอาหาร ยาแก้หืด ใช้รากลำเจียก
1 ส่วน ทองพันชั่ง 1 ส่วน แกลบข้าวเหนียว 1
ส่วน ดินประสิว 1 ส่วน ต้มน้ำ 3 ส่วน เคี้ยว
เหลือ 1 ส่วนกิน กินของผิดสำแดง ใช้ราก
ย่านาง รากหมาน้อย เพ็ญข้าวจ้าว รากฝาง
อ้อยดำ ฝนกิน โรคไฟ ใช้รากตังกี้ หัวหนวด
แมว น้ำข้าวจ้าวเป็นน้ำฝนทา ปวดหัว ใช้ราก
ตดหมา เข็มขาว ฝนใส่น้ำข้าวจ้าวทา แก้อิ
ข้าวจ้าวปนละเอียด 1 ส่วน พริกไทย 1 ส่วน
น้ำผึ้ง 1 ส่วน เอาทั้ง 3 ผสมให้เข้ากันกินแก้อิ
นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของการใช้ข้าวเป็นยา
รักษาโรคจากภูมิปัญญาของหมอพื้นบ้านภาค
อีสาน ที่ตระหนักว่าการเป็นหมอพื้นบ้านนั้นเป็น
ส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตในชุมชนที่แสดงออกถึงการ
เอื้อเพื่อเกื้อกูลกันในชุมชน เป็นทางเลือกในการ
พึ่งพาตนเองในการดูแลสุขภาพ ที่มีการสืบทอด
ความรู้ภูมิปัญญามาช้านาน และถ่ายทอดจาก
รุ่นหนึ่งสู่รุ่นหนึ่ง อันเป็นกลไกสำคัญของการ
ดำรงชีวิตที่ยังคงมีคุณภาพ น้ำใจและไมตรี ที่ทำ
ได้ยากยิ่งนักในสังคมโลกปัจจุบัน.