



ร้อยไม้อพยพา

ไชยยง รุ่งจนเวท
สำนักวิชาแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

กินเราต้องกินอาหารต้องต็มหน้าทุกวัน ความไม่ใส่ใจที่แปลงเป็นข้ออ้างว่า ไม่มีเวลาคิด ทำให้เราไม่รู้ว่ น้ำที่เร ต็มทุกวันมีคุณภาพเป็นอย่างไรจริงๆ ขอเพียง เป็น "น้ำสะอาด" ก็เพียงพอ ก็แล้วว่ที่ว่ สะอาดนั้นเป็นอย่างไร น้ำในแม่ฝ้าคลองต็ม ได้ใหม่ น้ำฝนต็มได้ใหม่ น้ำต็มในเหยือกบน โต๊ะในร้านอาหารนั้นแล้ว สะอาดพอต็มได้ใหม่ ตามลิบคนก็ได้อลิบคำตอบ เอาเข้าจริง เราอาจไม่แน่ใจว่ น้ำสะอาดที่เหมาะสมสำหรับ ต็มนั้น มีคุณภาพอย่างไร

วิชาสุขภาพบอกเรว่ว่ น้ำสะอาดสำหรับ ต็มนั้น ต้องไม่มีเชื้อโรคและสารเคมีที่เป็นพิษ ต่อร่างกาย แต่ทั้งนี้เชื้อโรคและสารเคมีโดย ส่วนใหญ่นั้น เราก็มองไม่เห็น ไม่ได้กลิ่น เมื่อไม่แน่ใจ คนเรวจึงมักต็มน้ำที่ต็มแล้ว แต่เมื่ออยู่นอกบ้าน จะหาน้ำต็มที่ไหนต็มแล้ว รานขายของในอดีต จึงมักขงน้ำต็มต่างๆ ใส่แก้ว วางในชั้นบนของตู้แช่สแตนด์เลส มีฝากระจกเลื่อนเปิดปิด สะดวกแก่การหยิบ ฉวย น้ำต็มที่มีแทบทุกราน เห็นจะเป็น ชาดอกเก๊กชวย สีเหลืองสวยนั้นเอง

เก๊กชวยเป็นพืชสมุนไพรที่มีถิ่นกำเนิด ในจีน ใช้ดอกแห้ง ขงเป็นชาต็มได้ ตีทั้งร้อน และเย็น บ้างก็ปรุงแต่งกลิ่นรสเพิ่มด้วยใบเตย และชงนมเทศ หรือเติมรสหวาน ต้นเก๊กชวย สามารถเจริญเติบโตได้ดีในประเทศไทย โดยเฉพาะทางภาคเหนือ ขยายพันธุ์ได้ง่าย ด้วยการปักชำ

เก๊กชวย มีลักษณะหลายอย่างคล้ายกับ

เบญจมาศ จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างว่ เบญจมาศ สวน เป็นไม้ล้มลุกอายุหลายปี เจริญเติบโต เป็นพุ่มแผ่ไปตามที่ขึ้นดิน สูงไม่เกินหัวเข่า ใบเดี่ยวรูปรี ยาวราว 1-2 ข้อนิ้วมือ ขอบใบเว้า เป็นหยักลึก ดอกสีเหลืองที่มีลักษณะเหมือน ดอกเบญจมาศหรือทานตะวันนั้น มีขนาดเพียง ปลายนิ้วหัวแม่มือ กลางดอกมีสีเหลืองเข้มกว่า ส่วนที่เห็นเป็นกลีบดอกอรบๆ

เก๊กชวยที่ปลูกในเมืองไทยนั้น ออกดอก ปีละครั้งในช่วงฤดูหนาว นอกจากเก็บดอกมา ตากแห้งเพื่อขงเป็นเครื่องต็มแล้ว ใบสดของ เก๊กชวยเมื่อใส่ในต้มซูบไก่ ช่วยขุกกลิ่นหอม สมนุไพร คล้ายว่ต็มได้ก้วยนั้น เป็นอาหาร บำรุงกำลังอย่างวิเศษขึ้นมาทันใด



ชาดอกเก๊กชวย เพื่อผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

ดอกเก๊กชวยที่ใช้ขงชานั้น ควรเป็นดอก ที่บานสมบูรณ์ดี ไม่ควรเลือกดอกที่แก่เกินไป เก็บเฉพาะส่วนดอก ไม่เอาก้านดอก ล้างสะอาดแล้วตากในที่ร่ม หรือคั่วใน กระทะร้อน พรมน้ำเล็กน้อย ก่อนนำไปตาก สำหรับวันที่อากาศแจ่มใส ใช้เวลา 3 วันก็จะได้ ดอกเก๊กชวยแห้ง เก็บในขวดปิดสนิท ใน อุดหนุมิห้อง หรือในตู้เย็นได้นานหลายเดือน วิธีขงชาดอกเก๊กชวย เริ่มจากใส่ ดอกเก๊กชวยแห้ง ลงในภาชนะ เทน้ำเดือดใส่ ในกาพอท่วมดอกแห้ง ทั้งไว้สักอึดใจแล้ว เทน้ำทิ้ง การทำเช่นนี้เพื่อล้างฝุ่นผงที่อาจติดมา กับดอก แต่ยังคงกลิ่น และฤทธิ์ของเก๊กชวย ไว้ เทน้ำเดือดใส่ในกาอีกครั้งให้เต็ม ทั้งไว้

ราว 5 นาทีจึงจะได้น้ำเก๊กชวยที่หอมพอเหมาะ เมื่อต็มหมดกาแล้ว เติมน้ำเดือดได้อีกครั้ง น้ำเก๊กชวยที่ขงเองนี้ มีสีเหลืองอ่อนๆ เท่านั้น แต่ที่เราเห็น น้ำเก๊กชวยเป็นสีเหลือง จัดนั้น เกิดจากการแต่งสีด้วยผลขงชงอื่น ซึ่งก็ไม่น่าอันตรายอะไร ดอกเก๊กชวยแห้งนี้ สามารถขงได้ 2 ครั้ง อย่างเคียวดอกเก๊กชวยกับ น้ำเดือดเป็นอันขาด จะทำให้น้ำเก๊กชวยมี รสฝื่อน ขม

กล่าวกันว่า เก๊กชวยมีฤทธิ์เย็น ช่วย ขับพิษร้อน ขับลม ขับเหงื่อ แก้อ่อนใน แก้วปวดเมื่อยศีรษะ ช่วยย่อยอาหาร บำรุงหัวใจ ปัจจุบัน มีหลักฐานจากงานวิจัยขงว่ว่า สารสกัดดอกเก๊กชวยมีฤทธิ์ระงับการอักเสบ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ระวังความวิตกกังวล บำรุงตับ ป้องกันอาการแทรกซ้อนในผู้ป่วย เบาหวาน ลดการสสร้างกรดขงึก เป็นผลดี ในการป้องกัน และบรรเทาอาการโรคเก๊าท์ เรื้อรัง

ชาดอกเก๊กชวย จึงเหมาะกับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ช่วยบำรุงร่างกายผู้ที่ มี โรคเรื้อรังเช่น นอนไม่หลับ เบาหวาน โรคตับ โรคเก๊าท์ เป็นต้น

หลากหลายฤทธิ์ทางยาของดอกเก๊กชวย รวมกันแล้ว มีผลบำรุงร่างกาย มากกว่ารักษา โรคใดโรคหนึ่งให้หายขาดไปได้ การทำให้ ชาดอกเก๊กชวยเข้มข้นหรือสกัดเป็นยา อาจทำได้ แต่ก็จะเป็นการเพิ่มฤทธิ์อื่น ไม่พึงประสงค์ด้วยเช่นกัน

ทุกวันนี้ คนส่วนใหญ่ขงน้ำต็มบรรจุขวด แะเย็นจากรานสะดวกซื้อ บ้างก็เป็นน้ำเปล่า ที่ผ่านการกรองแล้ว บ้างก็เป็นน้ำปรุงรส แต่งกลิ่น ไม่แน่ว่ขงว่าเพิ่มคุณค่าหรือไม่