

9

'อ่อมแซบ'
บรรเทาหอบหืด



'อ่อมแซบ' บรรเทาหอบหืด

ปนี้ฝนตกมาก ที่เชียงราย
ฝนก็เพิ่งหยุดไปเมื่อต้นเดือน
ธันวาคมนี้เอง ฝนตกมาก
แต่ปลูกผักไม่งาม พอเมล็ดผักเริ่มงอก
ถูกฝนกระแทกก็ไม่สามารถตั้งตัว
ทีงอกมาบ้างก็ถูกแมลงกัดกิน เอาน้ำ
ไปยาสูบหรือน้ำส้มควันไม้ฉีดพ่นก็ถูกฝนชะ
ไปเสียอีก หรือว่า ถึงคราต้องซื้อผักพ่นยา
ฆ่าแมลงมากิน

นึกได้ว่า ที่บ้านมีต้นอ่อมแซบอยู่
2-3 กระถาง ไม่ได้เก็บกินมานานแล้ว
อาจมีใบพอให้แกงได้สักหม้อ แล้วก็ไป
ตามตลาด อ่อมแซบที่ปลูกแบบไม่ค่อยใส่ใจ
2 กระถางใหญ่ กับ 1 กระถางเล็ก มีใบ
พอแกงได้หม้อหนึ่งจริงๆ แต่ดูเอาเถิด ปีนี้
ต้นอ่อมแซบมีดอกมากเป็นพิเศษ สีม่วง
อมชมพูน่ารักออกอย่างนั้น ยังจะใจแข็ง
เด็ดใบไปกินได้ลงคอเขียวหรือ

อ่อมแซบเป็นไม้พุ่ม สูงเต็มที่ไม่เกิน
เอวผู้ใหญ่ ใบเดี่ยวรูปไข่ ออกเป็นคู่
ตรงข้ามกัน โคนใบป้าน ปลายใบแหลม

**ร้อยไม้
พันยา**
ไชยยง รุจจนเวท

ขนาดพอๆ กับใบมะยม ก้านลำต้นและ
ก้านใบเป็นเหลี่ยม ดอกเป็นช่อ กลีบดอก
สีม่วง ชมพู หรือขาว ผลเป็นฝัก
แบบเดียวกับต้อยติ่ง แต่ป้อมกว่า สั้นกว่า
ภายในมี 3-4 เมล็ด ตกกลงดินก็งอก
เป็นต้นใหม่ได้ง่าย

ต้นอ่อมแซบรูดง่ายตายยาก พบ
ขึ้นเองในที่รกร้าง ในเขตร้อนของเอเชียและ
แอฟริกา คนหลายชาติพันธุ์ มีภูมิปัญญา
การใช้ประโยชน์จากไม้ต้นนี้ต่างกันออกไป
นอกจากกินเป็นผักแล้ว ยังใช้เป็นยา
เบาหวาน แก้โรคปวดข้อ ผื่นแพ้ของผิวหนัง
บวม หนองใน

ที่น่าสนใจคือ ที่ในลี้เรียใช้ใบสดแช่เหล้า
อย่างน้อย 1 วัน ดื่มแก้อาการหอบหืด
เป็นไปได้อาการออกฤทธิ์ในไม้ต้นนี้ ละลาย

ได้ดีในแอลกอฮอล์ แต่การกินยาที่อยู่
ในหลักก็คือกินเหล้า ไม่ชัดเจนว่าต้องกิน
มากน้อยแค่ไหน ดังนั้นถ้าไม่อยากผัดตีสล
ข้อหา เคี้ยวใบสดกินน่าจะได้ฤทธิ์เหมือนกัน
ใบสดมีรสจืด ไม่ขมไม่ฝาด ไม่เป็นพิษ
ถือเสียว่ากินผักก็ได้

ผลการวิจัยฤทธิ์ของสารสกัดอ่อมแซบ
ในหนูทดลองที่ถูกทำให้หลอดลมตีบตัน
จากสารก่อภูมิแพ้ พบว่า ใบของ
ต้นอ่อมแซบ มีสารที่ช่วยให้กล้ามเนื้อ
เรียบของหลอดลมคลายตัว ทั้งยังมีฤทธิ์
ระงับการอักเสบ ลดระดับน้ำตาลและ
ไขมันในเลือด ด้านอนุมูลอิสระ ด้านเชื้อ
แบคทีเรียและเชื้อรา

อย่างไรก็ตาม ในยุคที่ยาแผนปัจจุบัน
ออกฤทธิ์แก้การอักเสบพ่นของหอบหืด

อย่างได้ผล การคิดพึ่งพาไม้ดอกสวยงามนี้
รักษาหรือบรรเทาอาการ เป็นเรื่องเสี่ยง
เกินไป ทางที่ดี ปลูกเอาไว้กินใบ ดูดอก
ก็ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายสุขภาพใจ
อย่างน้อยก็ประหยัดเงินค่ากับข้าวได้บ้าง

ไปเจอต้นอ่อมแซบที่ไหน หรือใครเขา
ปลูกไว้ ขอตัดกิ่งยาวสักคืบ มาปักชำ
ลงกระถาง ได้กินเร็วทันใจกว่าเพาะเมล็ด
เรื่องขอต้นไม้กินนี้ มีอาจารย์ผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง
เคยบอกผมว่า ถ้าชอบใจต้นไม้นั้นไหน
พอเอ่ยปากขอ ถ้าได้ก็ต้องได้จริงเดี๋ยวนั้น

ถ้าเจ้าของบอก “แล้วจะเก็บไว้ให้”
นั่นหมายความว่า “อด” จะแอบตัดกิ่ง
ตอนเจ้าของผลอด ก็จงรีบทำเถิด ก็เห็น
จะจริง เพราะเวลาใครขอต้นไม้ ถ้าผม
ไม่ยอมให้ ก็จะบอกว่า “แล้วจะเก็บไว้ให้”

ไหนๆ ก็พูดเรื่อง ปักชำกิ่งไม้แล้ว
ขอแถมอีกนิดว่า เมื่อได้กิ่งที่มีอายุและ
ขนาดเหมาะสมสำหรับปักชำแล้ว ให้ใส่ใน
ห่อกระดาษ ที่พรมน้ำจนชุ่มไว้ก่อน
แล้วใส่ในถุงพลาสติกขนาดใหญ่อีกชั้น
รัดปากถุงไม่ให้อากาศเข้าออก เก็บอย่างนี้
สามารถรอดได้หลายวัน จนกว่าถึงที่ พร้อม
จะปลูก ถ้าเป็นไม้ที่รูดยาก จุ่มฮอร์โมน
เร่งรากเสียหน่อยก็ดี

ได้ก็มาแล้ว ปักชำลงกระถางดินร่วน
หรือถาดแกลบ ให้ส่วนที่เป็นข้อจมลงในดิน
ด้วยนะครับ เพราะตรงนั้นจะเป็นที่แตกราก
ปักชำกิ่งสักก้านหนึ่ง อีก 2 เดือนก็ได้แกงกิน

ผักตำลึง ผักหวาน เรากินใบอ่อน แต่
อ่อมแซบกินได้ทั้งใบอ่อนและใบแก่
ดอกก็ยังกินได้ มีเพียงก้านที่แข็งสักหน่อย
จึงควรเด็ดเอาเฉพาะใบ แกงจืดเห็นจะ
เหมาะที่สุด หรือถ้ามากพอก็ผัดน้ำมัน
ลวกกินกับน้ำพริก ส่วนกินสดแบบผักสลัด
ไม่ค่อยเหมาะ เพราะใบอ่อนนุ่ม ไม่มี
ผิวสัมผัสกรอบกรอบ ส่วนจะนำไปแกงอ่อม
ตามชื่อนั้น ไม่เคยทำครับ ด้วยเหตุว่า
แกงอ่อมทางเหนือนั้น นอกจาก
เครื่องเทศแล้ว ไม่นิยมใส่ผักอย่างอื่นเลย

อ่อมแซบออกดอกทั้งปี แต่ช่วงฤดู
หนาวดอกจะดก ไม่ปลูกกินก็ปลูกไว้ชมดอก
ตัดแต่งกิ่งบ้าง ให้ปุ๋ยบ้างก็ได้ชื่นชมสนใจ
อยากได้กิ่งไปปลูกหรือครับ ที่บ้านผม
มีเยาะ "แล้วจะเก็บไว้ให้"

เข้าใจตรงกันแล้วนะครับ

ผศ.ดร.ไชยยง รุจจนเวท
ผู้เชี่ยวชาญด้านเภสัชวิทยา
ของพืชสมุนไพรและ
พฤกษศาสตร์พื้นบ้าน
สำนักวิชาแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง