



กรุงเทพธุรกิจ  
ร้อยไม้  
พันยา

ไชยง รุจจนawat

นักสำรวจชาวฝรั่งเศส “อองรี มูโอท์” เดินทางมาสู่ดินแดนสยามในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 4 ได้เปิดประตูให้ชาวโลกเห็นความมั่งคั่งของ นครวัดและปราสาทหินโบราณต่างๆ ในเขตนครธมของเขมร

ในการเดินทางรวมทั้งหมด 4 ครั้งนั้น นอกจากการเก็บตัวอย่างพืช และสัตว์ จำนวนมากแล้ว มูโอท์ ยังได้เล่าเรื่องราว วิธีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนในแถบนี้ รวมถึงความเชื่อในเรื่องการบำบัดรักษาโรคไว้ในหนังสือ “บันทึกการเดินทางของอองรี มูโอท์ ในราชอาณาจักรสยาม กัมพูชา ลาวและอินโดจีนตอนกลางส่วนอื่นๆ” บรรยายถึงความเชื่อของชายชาวชาวจีนที่พบเห็นว่า

“อาแปะ และเพื่อนๆ ยังเอาหินแกรนิตก้อนเล็กมาฝนกับส่วนล่างของแท่นหินศักดิ์ จนเป็นผงฝุ่นร่วงลงไป ในน้ำ จากนั้นก็ชวนกันช้อนผงนั้นกินกัน เปล่าๆ ทุกเช้า เพราะเชื่อมันเป็นเครื่องยาที่รักษาทุกโรคโรคร้ายทั้งปวงได้ ที่กล่าวมานี้ชื่อว่า ศรัทธาคือตัวการรักษาสำคัญ แม้มันแต่ยาเม็ดสารพัดชนิดที่ผู้คนในชาติศิวิไลซ์ใช้รักษาโรค ยังไม่แน่ว่าจะมีคุณสมบัติเยียวยาเยี่ยมยอดกว่าผงหินแกรนิตที่อาแปะกิน”

สำหรับคนไทยในยุคสมัยที่เขาว่าเป็น 4.0 นี้ การเอาหินมาฝนน้ำกินรักษาโรคอาจฟังดูมกมายไปหน่อย แต่ที่ยังเชื่อยังศรัทธาในยาสมุนไพรนั้นแล้ว พิสูจน์ได้ชัดเจนแล้วหรือ การค้นพบสารออกฤทธิ์ในพืชสมุนไพรนั้น อาจไม่ใช่สิ่งเดียวที่อธิบายฤทธิ์หรือสรรพคุณ แต่อย่างน้อยก็พอปลอบใจได้ว่า มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เหมือนกัน คนที่ใช้ ยังไงก็คือคนที่เชื่อ คนที่ศรัทธา



## 'ลูกซัด' บำรุงน้ำมัน หลังคลอด

เป็นพันปีมาแล้ว คนในอียิปต์ และซมพูทวีปใช้เมล็ดพืชชนิดหนึ่ง เป็นอาหาร เครื่องเทศและยา เมล็ดพืชดังกล่าวมีชื่อว่า “เฟนูกรีก” คนไทยเรียก “ลูกซัด” เป็นไม้พุ่มในวงศ์ถั่ว คนไทยผู้ดีเมื่อ 100 กว่าปีก่อนใช้ลูกซัดผสมเปลือกชะลูด ต้มน้ำซัดผ้า เพื่อให้มีกลิ่นหอม และป้องกันแมลงกัดกินผ้า คนอินเดียใช้ลูกซัดเป็นส่วนผสมในผงเครื่องเทศที่เรียกว่าการัม มาซาล่า เพื่อช่วยให้สี และกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ กินแล้วรู้ได้ทันทีว่า นี่เป็นอาหารแขก

สรรพคุณของลูกซัดตามที่ระบุในตำราอายุรเวทและเภสัชตำรับภาษากรีกและลาติน คือ บำรุงกาม บรรเทาอาการผิดปกติในระบบทางเดินอาหารและหัวใจที่เกิดจากการมีธาตุลมและธาตุเสมหะมากเกินไป บำรุงน้ำมันแม่หลังคลอด กระตุ้นกระเพาะอาหาร และช่วยเจริญอาหาร

หลักฐานจากการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ชี้ว่า สารสกัดจากลูกซัดมีฤทธิ์ต้านเชื้อ

แบคทีเรีย ลดไขมัน ต้านเบาหวาน บำรุงตับ และต้านเซลล์มะเร็ง นักวิทยาศาสตร์ตั้งสมมติฐานว่า โยโยอาหารที่มีอยู่มากถึงหนึ่งในสี่ของเมล็ด อาจเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดฤทธิ์ลดไขมันและต้านเบาหวาน การศึกษาในแพะพบว่า ลูกซัดในปริมาณที่เหมาะสมสามารถเพิ่มปริมาณน้ำมัน และไขมันนม โดยไม่มีผลต่อองค์ประกอบต่างๆ ในเลือด ส่วนการศึกษาในคน มีรายงานหนึ่งชี้ชัดว่า หลังจากกินลูกซัด ปริมาณน้ำมันแม่เพิ่มขึ้นได้ภายใน 1-3 วัน แต่รายงานผลการศึกษาในสตรีหลังคลอดค่อยๆ มา ให้ผลที่สอดคล้องบ้างขัดแย้งบ้าง ไม่อาจสรุปได้ชัดเจน

การศึกษาของค์ประกอบทางเคมีของลูกซัด อาจช่วยอธิบายได้ว่า สารที่คล้ายคลึงกับฮอร์โมนเพศหญิงที่มีอยู่ในลูกซัด เป็นตัวการที่ทำให้เพิ่มปริมาณน้ำมัน นั่นก็คงพอทำให้คนที่ศรัทธาการใช้ลูกซัด สบายใจขึ้นได้

ผศ.ดร.ไชยง รุจจนawat ผู้เชี่ยวชาญด้านเภสัชวิทยาของพืชสมุนไพร และพฤกษศาสตร์พื้นบ้านสำนักวิชาแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง