



ร้อยไม้พินยา

ไชยวง รุงนวก
สำนักวิชาแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

ดูฝนเริ่มต้นแล้ว ใครบางคนบอก ก็เห็นจะจริง ฝนเริ่มตกมาตั้งแต่ปลายเดือนพฤษภาคม ตกๆ หยุดๆ มาเกือบเดือนแล้ว อากาศที่ร้อนอบอ้าวตั้งแต่ต้นปี ก็พลันผ่อนคลายเป็นเหมือนลมพัดมาตามสายลมที่พัดใหม่ เมื่อสองเดือนก่อน บัดนี้มีสีเขียวแซมประปราย ยอดไม้ ใบหญ้ายังคงเขียวอยู่ ฝนคงตกหนักเมื่อคืน เช้าวันหยุด อย่างนี้ไม่ต้องไปสอนหนังสือ ไปเดินเล่นในป่าสักหน่อย เผื่อจะได้อะไรมากินบ้าง

อันที่จริง การเป็นครูสอนในมหาวิทยาลัย ไม่มีชีวิต แร่แร่จนจนถึงต้องเก็บของป่ากินหรือกรับ หากแต่เป็น

ความชอบส่วนตัว ได้ปลื้มใจได้ ออกกำลังกาย ได้เพลิดเพลินใจ ไปกับธรรมชาติ ไม่ต้องรีบเร่ง เก็บอะไรได้หรือไม่ได้ ไม่สำคัญ

ฝนแรกๆ อย่างนี้ ฝนป่ายังไม่ทันแตกหน่อที่พอกินได้ เป็นหน่อแขนงอยู่ในกอ ต้องใช้มีดฟัน ไม่เอาละ เก็บยากนัก เห็นตรง เห็นโคน ก็คงต้องรออีกสักเดือน เก็บยอดผักกูดเครือ ดีกว่า ได้สักกำมือก็พอกินแล้ว

ผักกูดเครือนี้ก็คนทางภาคใต้เรียกพืชจำพวกนี้ว่า **ลิเภา** หรือ **ย่านลิเภา** นำเอาเถามาเป็นตะกร้าหรือกระบะ ได้สวยงามนัก ชาวบ้านชาวคอกทางภาคเหนือ เก็บเอา ยอดอ่อนหนึ่งหรือสองเป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือแกงเผ็ดน้ำใส ได้เช่นเดียวกับผักเสี้ยว ผักเอือด ฯลฯ

อาจสงสัยว่า ในป่าต้นฝน มียอดอ่อนของพืชเถามากมาย จะไม่ผลอไปผลไปเก็บยอดไม้ที่เป็นพิษเข้าบ้างหรือ อ้อ... เก็บยอดกูดเครือไม่ยากอย่างที่คิด สังเกตปลายยอดที่ม้วนงอ แบบที่ฝรั่งเรียก ฟิดเดิล เฮด หรือ หัวไวโอลิน เป็นไขกูดเครือ

'กูดเครือ' รักษาตับอักเสบ

กูดเครือ บางทีเรียก กูดก้อง เป็นพืชที่เป็นเถาเลื้อยพาดพันต้นไม้อื่น พบขึ้นตามป่าทั่วไป ทุกภาคของประเทศ เถาขนาดก้านไม้ขีดแต่ยาวได้หลายเมตร ใบประกอบแบบขนนก ใบย่อยขนาดนิ้วก้อย ขอบใบหยักเว้าลึก



แน่นอน

จากนี้ไปอีกสองสามเดือน เกาตุเครื่องจะเหนียวและเกือบไม่มีส่วนที่เป็นยอดอ่อน แม้กระนั้น ทั้งต้นก็ยังใช้เป็นยาสมุนไพรได้ การแพทย์พื้นบ้านของไทยระบุว่า เกาตุเครื่องใช้ปรุงเป็นยาแก้พิษ แก้ฝีภายใน ฝีภายนอก และขับเสมหะ ใช้ทั้งต้นสดหรือแห้ง ต้มน้ำดื่ม แก้ปวดหลัง แก้เจ็บคอ ขับปัสสาวะ

ในชมพูทวีป คนหลายชาติพันธุ์มีภูมิปัญญาที่ใช้ "น้ำต้มกูดเครื่อง" ต้มเพื่อรักษาโรคเกี่ยวกับตับ ไม่นานมานี้ มีงานวิจัยหลายชิ้น แสดงผลสอดคล้องกันว่า สารสกัดกูดเครื่องสามารถป้องกันและรักษาตับอักเสบได้

ในการศึกษาดังกล่าว นักวิทยาศาสตร์ใช้สารเคมีหลายชนิด ทำให้หนูทดลองเป็นตับอักเสบ เมื่อป้อนสารสกัดจากกูดเครื่องให้หนูดังกล่าว พบว่า หนูที่ฉีดความรุนแรงของโรคแล้วลดลง และเมื่อให้สารสกัดก่อนให้สารก่อมะเร็ง ก็ยังสามารถยับยั้งการเกิดตับอักเสบได้

นักวิทยาศาสตร์ยังค้นพบอีกว่า สารสกัดจากกูดเครื่องยังมีฤทธิ์ยับยั้งแบคทีเรียที่ดื้อยาหลายชนิด ยับยั้งกระบวนการอักเสบ และไม่ก่อให้เกิดพิษเมื่อให้ในขนาดสูงหรือติดต่อกัน

เดินไปเก็บไป สักอึดใจพระพุทธรูป เห็นยอดกูดเครื่องเต็มกำมือแล้ว พอแกลงได้สักหม้อย้อมๆ แกลงยอดกูดเครื่องแบบบ้านๆ ทำโดยตำเครื่องแกงที่ประกอบไปด้วย เกลือเม็ดหรือเกลือป่นเล็กน้อย พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง และกะปิ ใส่ลงในหม้อน้ำเดือด ปลาแห้งแกะเอาแต่เนื้อหรือหักใส่เป็นชิ้นพอคำ หรือจะเปลี่ยนเป็นกุ้งแห้ง เนื้อแห้ง หรือซีโครงหมู ก็ตามชอบตามสะดวก ใส่มะเขือเทศลูกเล็ก ร่อนน้ำเดือดอีกครั้ง ชิมดู ถ้ายังไม่เค็มพอ ปรุงรสด้วยเกลือหรือน้ำปลา หรือน้ำปลาร้า ใส่ยอดกูดเครื่อง ร่อนให้เดือดอีกที ยกหม้อลงจากเตา

แกงยอดกูดเครื่องที่ปรุงใหม่ๆ มีรสหวานจากน้ำต้มปลาตามด้วย รสเปรี้ยวห่าๆ จากมะเขือเทศ และเค็มจากเกลือและกะปิ ยอดกูดเครื่องมีรสจืดมันเจือขมเล็กน้อย อย่างที่คนสูงวัยชอบกินกับข้าวเหนียวหรือข้าวเจ้า ก็เข้ากันได้

กินข้าวกินแกงอ่อมแล้ว ฝนตกปรอยๆ มาอีก เข้า...นอนอีกสักตื่น วันหยุดอย่างนี้ ไม่ต้องรีบเร่ง ปิดโทรศัพท์ ถอดปลั๊กไฟโทรทัศน์ ใครเขาจะฉุนเฉียวเกรี้ยวกราดใคร ล้วนไม่ใช่เรื่องของเรา ต้มตำให้เต็มทีกับชีวิตเชื่องช้า หรือสโลว์ไลฟ์ อย่างที่หลายคนใฝ่ฝัน ●