

ต้นเพี้ยพาน

ตำนานผักเป็นยาป่า

ชาวบ้านทางภาคเหนือ รู้จักมักคุ้นกับคำว่า "เพี้ย" หรือ "ชีเพี้ย" กันมากพอ ซึ่งหมายถึง มูลอ่อน ของสัตว์ประเภทกินหญ้า วัว ควาย แพะ ส่วนคำว่า "พาน" หมายถึง สัตว์ชนิดหนึ่ง คือ เก้ง สัตว์ป่าที่เป็นสัตว์สงวนเหลืออยู่ในป่าไม่มากแล้ว เพราะเป็นที่นิยมล่ามากินเป็นอาหาร เขาว่าเนื้อเก้ง หรือเนื้อพาน นั้นเป็นสุดยอดเนื้อที่อร่อยมาก คำว่า "เพี้ยพาน" หมายถึง มูลอ่อนของเก้ง ที่ค้างอยู่ในลำไส้ มีรูคอกออกมาเวลาน้ำร้อน ผสมกับสาบดิบ ลานเลือด ต้มอ่อนต้มขม ยิ่งถ้าได้ผสมกับ น้ำดีไปอีกนิด ที่สุดเลยครับ เรียก "เพี้ยหัวดี" บางคนชอบถึงกับเอามาปรุงเป็นน้ำจิ้ม ลวก จิ้มเนื้อย่างเนื้อปิ้งนั้นเชีย

วันนี้เรามาทำความรู้จัก "เพี้ยพาน" ที่เป็นผักสมุนไพรชนิดหนึ่ง คงเป็นเพราะว่า คอสุรา คอสาบดิบ ลานเลือด ทั้งหลาย ชอบกินของขม เมื่อทำกับแกงส้มสุรา จึงหาแต่ของขมมาเสริมรส ไม่ให้สุราที่ร่ำอยู่เกิดความขมขึ้น เพี้ยหัวดีที่เอามาผสมสาบเลือด ลานดิบยังมีไม่มากพอ คือมีน้อย ทำให้รสชาติความขมไม่สะท้านทรวง เพี้ยหัวดีของจริง ก็มีการแย่งกันตั้งแต่เชือดชำแหละเมื่อแล้ว ยังไม่พอ มือมีดมือเขียงยังแอบเอาไปทำน้ำจิ้มต้มสต็อก เหลือน้อยเดียวต้องหาของขมอื่นมาแทน ก็ได้จากผักแกงส้มชนิดนี้ชัดเจน พอไปได้เรียกผักชนิดนี้ว่า "เพี้ยพาน"

เพี้ยพาน เป็นชื่อต้นไม้พุ่มชนิดหนึ่งที่ชาวบ้านนิยมนำยอดอ่อนมากินเป็นผักแกงส้ม ลาน ย่า ล้า ให้รสชาติขมกลมกล่อม หรือรสขมอมหวาน ใช้ใบยอดอ่อนสด มาเป็นผัก

แกงส้ม หรือบางทีที่ต้องการลดความขมลงบ้าง ก็ใช้วิธีเผาถวักไฟเล็กน้อย นำมาเป็นผักแกงส้ม ลาน ย่าเนื้อวัว เนื้อควาย ปลา หรือเนื้อสัตว์ป่า เช่น เก้งหรือพาน กระต่าย กระรอกกระแต หมูป่า เลือดดำ ฯลฯ โดยเฉพาะ คอสุราที่นิยมชื่นชอบ ลานขมทั้งหลาย รวมทั้งผู้สูงวัย แบบว่าเข้าตำรา ชอบของขม ชอบขมเด็กสวย ชอบขมวัยยามเช้า ชอบเสลดความหลัง ฮา ฮาฮา เพี้ยพาน เป็นพืชในวงศ์

ARALIACEAE มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Macropanaxdispermusketze. มีชื่อภาษาไทยทางภาคเหนือเรียก "เพี้ยพาน" หรือ "ชีฮอก" หรือ "เหมือดหม่น" หรือ "เฮือดหม่น" ภาคกลางเรียก "ต่อไส้" หรือ "สันโสก" หรือ "ระงับพิษ" คนอีสานเรียก "หัดคุณเทศ" หรือ "สมัคน้อย" หรือ "สมัคขาว" เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูง 50 -150 เซนติเมตร ลำต้นสีเขียว ผิวเปลือกต้นเรียบ แตกกิ่งก้านสลับกัน ใบจะแตกออกจากกิ่งสลับกัน เป็นใบประกอบแบบขนนก มีใบย่อยออกตามแกนใบ ตรงข้ามกัน ประมาณ 7-11 คู่ ใบย่อยรูปร่างกลมรี ใบหอก กว้าง 2-3 เซนติเมตร ยาว 3-4 เซนติเมตร โคนใบสอบปลายใบแหลมคล้ายใบผักหวานบ้าน ก้านใบย่อยมีสีแดงคล้ำ มองเห็นสีสันชัดเจน สวยสง่าน่าเกรงขาม ดอกออกเป็นช่อ ดอกบานสีเขียวยอมม่วง ออกตามซอกใบและปลายกิ่ง ปลูกขยายได้ด้วยวิธี แยกหน่อ ปักชำกิ่ง ข้ำราก ข้ำยอด เจริญเติบโตได้ง่ายและโตเร็ว โดยเฉพาะฤดูฝน มีพบในป่าสะเมาะ ชาวบ้านนิยมนำมาปลูกข้างรั้วบ้าน แต่ยังไม่เคยพบเห็นนำมาขายตามท้องตลาด คงเป็นเพราะยังไม่เป็นที่

ในความนิยมแพร่หลายมากนัก หรือมีคนส่วนน้อยที่เป็นคนชอบของขม ชื่นชอบรสชาติของเพี้ยพาน หรืออาจจะเป็นเพราะยังไม่เป็นที่รู้จักกันก็เป็นได้

ผักชนิดนี้ นับวันจะหายากขึ้นทุกที ด้วยเหตุว่าความนิยมไม่ค่อยแพร่หลายมากนัก มีหลายคนเจอใบพืชที่มีรสขมหลายอย่าง ก็เรียกว่า เพี้ยพานไปด้วย ทำให้ความชัดเจนของผักเพี้ยพาน กลายเป็นผักนอกตำราไปเสีย ทำให้เป็นผักที่ด้อยค่าราคาน้อยมีบันทึกว่าเพี้ยพานเป็นพืชสมุนไพร เป็นยาพื้นบ้าน มีสรรพคุณบ่งบอกว่า นอกจากจะใช้ยอดอ่อนเป็นผักกับแกงส้ม ลาน ย่า ล้าเนื้อ ชาวบ้านมีวิธีการลดความขม โดยการลวกเปลวไฟ ย่างไฟแรงๆ หรือกินสดเอาความขมเปรี้ยวๆ ก็มี ชาวมังกินแก้ท้องผูก หมอชาวบ้าน โดยเฉพาะหมอชาวเผ่าชาวเขาต่างๆ ทั้งกะเหรี่ยง ม้ง ลีซอ ใช้ต้นเพี้ยพานทั้งต้น ต้มน้ำอาบแก้ผื่นคัน กำจัดเหา ไร รักษาแผลเปื่อย ผลจากการค้นและ เเก ผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก อาบแก้วิงเวียนศีรษะดื่มแก้สรรพพิษต่างๆ อาบแก้ไข้ ไล้สบาย โดยเฉพาะหญิงหลังคลอด ตำพอกแผลแก้อาการอักเสบ ข้ำขวมจากไฟ น้ำร้อนลวก เปลือกต้นมีสรรพคุณมีสารต้านพิษที่จะทำลายตับ ต้านอาการปวดอักเสบ ใบและส่วนทั้ง แก้ไข้มาลาเรีย วัณโรค ห้ามเลือด ผ่าเชื้อโร

รักษาโรคผิวหนัง แม้แต่นำมาใช้เป็นน้ำยาอาบ
กำจัดไรให้ก้ และเชื่อแน่ว่าสักวันหนึ่ง คงมีการ
วิจัยค้นพบสรรพคุณทางยาใหม่ๆออกมาได้อีก
แน่ซึ่งก็เหมือนผักที่มีรสขมทั่วไป ส่วนแต่มีสาร
ที่มีรสขม ส่วนใหญ่แล้วผักที่มีรสขมมักจะเป็น
ยา ที่หมอพื้นบ้านของเรา นำมารักษาโรคต่างๆ
หรือใช้เป็นยาบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง เหมือน
โบราณว่า หวานเป็นลม ขมเป็นยาให้เป็นข้อ
สังเกตไว้ เพี้ยพาน ทางภาคกลางเรียก "ต่อ
ไส้" มีความหมายเป็นนัยสำคัญถึง ความอู่รอด
คือการประทังชีวิตให้อินยาวต่อไปอีกชั่วระยะ
หนึ่ง หรือต่ออายุ ทำให้กินอาหาร และมีอาหาร
กิน สิ่งนั้นคงหมายถึง เป็นยารักษาชีวิตได้อย่าง
แน่แท้

ผักพื้นบ้าน โดยตัวของมันเอง มีคุณ
ค่าในการสร้างภูมิคุ้มกัน คุณค่าที่สำคัญของผัก
พื้นบ้านต่างๆ คือมีเส้นใยอาหาร (Fiber) เป็น
โครงสร้างของผักที่มีมากที่เปลือก ใบ และก้าน
ร่างกายเราไม่สามารถย่อยได้ ทำให้เหลือกาก
ช่วยให้ลำไส้ใหญ่ทำงาน ขับตัวขับถ่ายของเสีย
ออกจากร่างกาย ช่วยป้องกันโรคท้องผูกได้
เส้นใยอาหารยังช่วยจับคอเลสเตอรอลในเส้น
เลือด และขับถ่ายออกมาจากร่างกายพร้อมกับ
ของเสีย เส้นใยอาหารช่วยให้อาหารผ่านจาก
ปากถึงทวารหนักเร็วขึ้น ทำให้เวลาที่เย็บลำไส้
เล็ก จะสัมผัสกับสารพิษที่ปะปนมากับอาหารมี
น้อยลง โอกาสที่สารพิษจะมีผลกระทบต่อเรา
มีน้อยลง โรคภัยไข้เจ็บจึงเกิดได้ไม่มากนัก เชื่อ
เหลือเกินว่า ประโยชน์ของผักที่มีต่อร่างกาย ซึ่ง
ถึงแม้ผักบางอย่างยังไม่มีผลวิจัยสรรพคุณ มา
เป็นหลักฐานอ้างอิง ว่ามีสารหรือมีธาตุอาหารใด
ที่ช่วยบำรุงร่างกาย หรือรักษาโรคได้ โดยมวล

รวมแล้วเชื่อได้เลยว่า ผักเป็นยารักษาโรค โดย
เฉพาะผักที่มีรสขม เป็นยาแน่นอน

ผักที่มีรสขม จะเป็นยาแก้โลหิต
เป็นพิษ ดีพิการ เพื่อดั่ง แต่ได้รับประทาน
เข้าร่างกายมากๆ จะทำให้กำลังตก อ่อนเพลีย
อาหารรสขมเหมาะสำหรับคนที่มีธาตุน้ำ
(เสมหะธาตุ) เป็นธาตุเจ้าเรือน และคนธาตุไฟ
(ปิตตะธาตุ) เป็นธาตุเจ้าเรือน ซึ่งธาตุเจ้าเรือน
ของคนเรานั้น จะเป็นแหล่งกำเนิดโรคของ
คนนั้นๆ ถ้ากินผักที่มีรสขม จะช่วยรักษาแก้ไข
โรคที่จะเกิดขึ้นได้ ผักที่มีรสขมต่างๆ นอกจาก
เพี้ยพาน หรือบางที่เรียก เพี้ยพาน แล้วยังมี
ผักเพกา สะเดา มะระขี้นก ยอดหวาย
ยอดกระพ้อ ดอกยอดขี้เหล็ก ยอดมะเฟือง
ผักแปม ยอดทับทิม ยอดผักข้าว มะแว้งต้น
มะแว้งเครือ ผักฮ้วนหมู มะเขือขื่น ใบยอ ผัก
ดิด ผักโขม ผักคะนงมัว ผักกาดแก้ว ผัก
กาดขี้ (ขม) ฯลฯ พืชผักที่มีรสขม ที่เป็น



สมุนไพร และยอมรับกันแพร่หลาย คือ ฟ้า
ทลายใจ มะแว้ง ผักรสขมเหมาะสำหรับ ธตุ
หนาว คนธาตุน้ำ มักจะเจ็บป่วยมากกว่าธาตุ
อื่น ผิวแห้ง มีน้ตึรชะ น้ำมูกไหล เคล็ดขัด
ยอก ขยับเขยื้อนร่างกายไม่สะดวก ท้องอืด
เพราะฉะนั้น คนธาตุน้ำในฤดูหนาว ควรกิน
อาหารที่มีรสขม และขมเผ็ดร้อน เช่น เพี้ยพาน
พริก ผักไผ่ ผักเอือด คนธาตุน้ำ ดำานานว่า
เป็นคนที่เกิดในราศีกรกฎ ราศีพิจิก ราศีมีน
ส่วนคนธาตุไฟ เกิดราศีเมษ ราศีสิงห์ ราศีธนู
คนที่เกิดในราศีต่างๆ มักจะมีธาตุเจ้าเรือน
เป็นผู้ควบคุมสุขภาพร่างกายอยู่ เกิดธาตุน้ำ
ธาตุไฟ ให้หาผักเพี้ยพาน หรือผักรสขมต่างๆ
มากิน แก้ไขหรือช่วยลดผลกระทบต่อร่างกาย
ได้ คนส่วนใหญ่ไม่มีนิยมชมชอบความขม
เพราะกลัวความขมขื่นจะเข้ามาในชีวิตแค
่นั่นเอง.

อดุลย์ศักดิ์ ไชยราช

