





# เคล็ดลับสมุนไพรร = ฉบับ = ผู้เฒ่าเล่าขาน

สาธิตา : เขียน

© สงวนลิขสิทธิ์หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ พ.ศ. 2537  
ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ หรือเผยแพร่ก่อนได้รับอนุญาต



# เคล็ดลับสมุนไพรฉบับผู้เฒ่าเล่าขาน

สาธิต : เขียน

ราคา 165 บาท

หมายเลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ 978-616-90684-0-2

ตีพิมพ์ครั้งแรก : ตุลาคม 2553

## ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

สาธิต.

เคล็ดลับสมุนไพร ฉบับผู้เฒ่าเล่าขาน. พิมพ์ครั้งที่ 1.--กรุงเทพฯ.

เปเปอร์ฟาร์ม, 2553.

192 หน้า.

1. สมุนไพร 2. การดูแลสุขภาพ I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN 978-616-90684-0-2



Paper  
Farm

สำนักพิมพ์เปเปอร์ฟาร์ม

ที่ปรึกษากฎหมาย จุฬารัตน์ ญาณะเหล็ก บรรณาธิการบริหาร พรวงดาว นุประดิษฐ์

บรรณาธิการ อรรถวิทย์ สิทธิเกสร ปกและรูปเล่ม ธนวัฒน์ คงแสนคำ

พิสูจน์อักษร ธรรมดา

จัดพิมพ์โดย สำนักพิมพ์เปเปอร์ฟาร์ม 129 หมู่ 2 ต.ท่าวังตาล

อ.สารภี จ.เชียงใหม่ 50140

โทรศัพท์ 0-53817 136

E-mail : paperfarm@gmail.com

Website : www.paperfarmbooks.com

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ภาพพิมพ์ 0-2433-0026

จัดจำหน่ายโดย บริษัท อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด 108 หมู่ที่ 2

ถนนบางกรวย-จตุรรม ต่าบลมทาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0-2423 9999 โทรสาร 0-2499 9561-3

Homepage : <http://www.nain.co.th>

# คำนำสำนักพิมพ์

การใช้สมุนไพรเพื่อบรรเทาหรือรักษาอาการเจ็บป่วยนั้นเป็นศาสตร์ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ นับวันศาสตร์เหล่านี้เริ่มจะเลือนหายไป เนื่องจากคนสมัยก่อนถ่ายทอดเคล็ดลับกันโดยบอกสอนปากต่อปากจากรุ่นสู่รุ่น ปัจจุบันจะหาลูกหลานมานั่งฟังปู่ย่าตายายอธิบายและสาธิตวิธีใช้ให้ดูคงลำบาก เพราะลำพังเวลาที่จะได้นั่งพูดคุยกันธรรมดายังแทบไม่มี ด้วยการใช้ชีวิตประจำวันที่เต็มไปด้วยความเร่งรีบทำให้คนเราหันไปพึ่งยาแผนปัจจุบันที่หารับประทานได้สะดวกสบาย ไม่ต้องเสียเวลาเตรียมการเหมือนหยูกยาแผนโบราณ ช่างเป็นเรื่องที่น่าเสียดาย เสียหายความรู้ที่อยู่คู่คนไทยมานาน เสียหายที่เรามีสมุนไพรดีๆ มากมายแต่ไม่รู้จักวิธีใช้ เสียหายวิถีชีวิตเดิมๆ ที่คนทุกรุ่นทุกวัยในครอบครัวอยู่กันอย่างใกล้ชิดและคอยดูแลกันยามเจ็บไข้ด้วยสมุนไพรที่ปลูกอยู่ในบ้านนั่นเอง

หลังจากอ่านหนังสือเล่มนี้แล้วรู้สึกว่าคุณสาธิตเป็นคนโชคดีที่ได้มีโอกาสสัมผัสกับวิถีชีวิตครอบครัวแบบไทยๆ อ่อนอบอุ่น และได้เรียนรู้เคล็ดลับดีๆ มีประโยชน์มากมายจนสามารถนำมาบอกต่อกันอย่างเห็นภาพ ลีลาการเล่าแบบหยิกแกมหยอกคงจะทำให้ท่านผู้อ่านอมยิ้มไปกับครอบครัวนี้อย่างไม่รู้ตัว เรียกได้ว่านอกจากผลงานชิ้นนี้จะมีประโยชน์ในแง่ความรู้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรไทยซึ่งผู้อ่านสามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้จริงแล้ว ยังทำให้เราได้เห็นความสัมพันธ์ในครอบครัวแบบไทยแท้ๆ ที่หาได้ยากในสังคมปัจจุบันอีกด้วย

สำนักพิมพ์เปเปอร์ฟาร์ม

# คำปรารภ

อิฉันไม่เคยรู้ว่าเขียนคำนำอย่างไร

เคยโดนเพื่อนนักเขียนกระตบกระเทียบมาตั้งหลายครั้งว่านั่งเขียนมาได้ทั้งเล่ม แ่คำนำดันเขียนไม่ได้...ถึงกระนั้นอิฉันก็ยังไม่รู้จะเขียนคำนำอย่างไรอยู่ดี แต่พอเปลี่ยนตัวอักษรที่จั่วหัวจาก 'คำนำ' เป็น 'คำปรารภ' เท่านั้น อิฉันก็คิดออกทันทีว่าตัวเองอยากจะทำมาถึงที่ไปที่ไปของหนังสือเล่มนี้

ความใฝ่ฝันเริ่มขึ้นเมื่อตอนที่สาธิตยังเป็นวัยรุ่น อายุ 17-18 ปีแล้ว แต่ไม่เคยอ่านบทความจริงๆ จังๆ ลักที่ จำได้ว่าคุณพ่อเป็นคนแนะนำให้อ่านบทความแรกในชีวิต นั่นคือหนังสือรวมบทความที่ชื่อ 'ช่วยเหลือกรุงเทพฯ หน่อยเถอะ...ผมจะลง' ของคุณวิลาศ มณีวัต อิฉันรู้สึกแปลกใจที่คนธรรมดาซึ่งเจอแต่เรื่องราวตามอย่างที่คนปกติธรรมดาเขาเจอกันสามารถนำเรื่องราวธรรมดาที่ว่านี้มาเขียนให้มันพิเศษจนคนต้องซื้ออ่านได้ นั่นทำให้อิฉันเริ่มฝันที่จะบอกเล่าเรื่องราวในชีวิตประจำวันให้คนอยากซื้ออ่านกับเขาบ้าง

คงต้องยอมรับว่าอิฉันล้มลุกคลุกคลานกับบทความมาาก 99.99% ของบทความที่เขียนเอาไว้ไม่ได้ตีพิมพ์ แม้จะเรียนจบปริญญาโทกฎหมายและมีคนมาชวนให้เขียนบทความกฎหมายชาวบ้าน กระทั่งมีคอลัมน์ The Juristic Corner ของตัวเองลงพิมพ์ในนิตยสาร @AMATA แต่นั่นมันเป็นเรื่องพิเศษเฉพาะทาง ไม่ใช่เรื่องราวธรรมดาที่อิฉันใฝ่ฝันจะเขียน สุดท้ายอิฉันมานั่งหลังชดหลังแข็งเขียนหนังสือรวมบทความชื่อ 'สารพัดเคล็ด (ไม่) ลับกับ Little Cupid' ที่บอกเล่าเคล็ดลับซึ่งคุณคิดไม่ถึง เช่น ต้มอย่างไรให้ไม่เมา วิธีสกัดจุดความเผ็ด ห้ามมดไม่ให้ใกล้น้ำตาล หรือรักษาต่อมทอนซินอักเสบด้วยอาหาร แน่ล่ะค่ะ มัน...ไม่ได้ตีพิมพ์! ส่งมาสามสำนักพิมพ์ก็ถูกปฏิเสธหมด จนมาถึงสำนักพิมพ์เปเปอร์ฟาร์ม คุณบรรณาธิการก็ปฏิเสธอีก! ทว่าคุณบรรณาธิการใจดีพอที่จะชมเสียก่อนว่าเป็นบทความที่อ่านเพลินมากๆ เพียงแต่กลุ่มเป้าหมายไม่ชัดเจน พุดภาษาชาวบ้านคือไม่รู้จะไปขาย

ใครนี่ล่ะ ก็อิฉันเล่นหัวว่านเคล็ดครอบไปหมดทุกเรื่องนี้คะ ทางสำนักพิมพ์เลยไม่รู้จะพุ่งเป้าไปที่คุณผู้อ่านกลุ่มไหน สุดท้ายคุณบรรณาธิการกรุณาให้คำแนะนำอีกว่าเรื่องเคล็ดลับการรักษาทอนซิลอักเสบของคุณยายที่ใช้มะนาว น้ำผึ้ง และปลาช่อนนี่น่าสนใจมาก พอจะเขียนแบบนี้อีกสัก 80 หน้าได้ไหม อิฉันถึงกับอึ้ง ตอบคุณบรรณาธิการไปว่า “ได้” ใช่ว่าได้เนี่ยยังพูดไม่จบนะคะ วลีเต็มๆ คือ ‘ได้...รีเปล่าหว่า’ ต่างหากล่ะคะ

เช้าวันรุ่งขึ้นอิฉันได้แต่นั่งนับการกะพริบของเคอร์เซอร์บนหน้าจอคอมพิวเตอร์ สมองว่างเปล่าไม่มีอะไรจะเขียน นั่งจนเหม็นหน้าเคอร์เซอร์แล้วถึงได้ลุกไปหาน้ำกิน แต่บังเอิญเดินผ่านหน้าเตียงน้องชายเสียก่อน พ่อเจ้าประคุณสะลึมสะลือตื่นขึ้นมาถามว่า

“พี่สา มีมะนาวไหม”

อิฉันมองน้องแล้วรู้สึกวุ่นวายหน้าตามันเหมือนคนไม่สบาย แต่มันจะเอามะนาว ก็เลยถามแบบเตาไปเรื่อยเปื่อยว่า

“เป็นอะไรล่ะ เจ็บคอหรือ”

น้องชายพยักหน้า...ส่วนอิฉันแทบกรี๊ดในทันทีที่นึกได้ว่าตัวเองกับน้องเพิ่งพูดอะไรออกไป ดูชะบัง! บ้านเราไม่ธรรมดาเลย ถ้าเป็นคนทั่วไปเขาคงจะพูดถึงยาอมแก้เจ็บคออะไรเทือกนี้ แต่ไม่ใช่ เราสองคนพูดถึงมะนาว! พิษธรรมดาที่จะไม่มีอะไรธรรมดาอีกต่อไป

นับแต่วินาทีนั้น เรื่องราวต่างๆ ก็หลั่งไหลเข้ามาในสมอง ตั้งแต่จำความได้มาจนบัดนี้ เนื่องจากอิฉันเป็นคนชอบจัดหมวดหมู่หรือไม่กี่แบ่งประเภท และหลายคนอาจจะสงสัยว่าตกลงอิฉันเชื่อหรือไม่เชื่อเคล็ดลับโบราณกันแน่ อิฉันจึงต้องขอแบ่งช่วงชีวิตออกเป็นสามช่วงอย่างนี้ค่ะ

ช่วงแรก จำได้ว่าในช่วงต้นของชีวิต สาธิตเองเกิดมาท่ามกลางคำพูดที่ว่า ‘เขาวักันว่า’ เช่น เขาวักันว่าหอมแดงนี้แก้หวัดได้ เสร็จแล้วคนเล่าก็จะเล่าพร้อมทำท่าประกอบว่าต้องทำอะไรกับหอมแดงบ้าง ตอนเด็กๆ อิฉันแคร์รับรู้แต่ไม่เชื่อว่าจะได้ผล ตรงกันข้ามกลับคิดว่ามันบึ้งตึ้นแอมมาก ๆ ด้วยซ้ำ

มีอีกสิ่งหนึ่งที่เกิดขึ้นในช่วงต้นของชีวิต เนื่องจากทุกครั้งที่อิฉันเจ็บป่วย แม่จะโทรไปบอกยาย แล้วยายก็จะบอกมาว่าต้องกินอะไรหรือทำอะไร

พอคุณแม่เตรียมของพวกนั้นมาให้ สาลิกาก็ต้องกินต้องทาตามใจท่าน ตั้ง  
นั้นช่วงแรกของชีวิตดิฉันจึงเป็นไปโดยไม่เชื่อเคล็ดลัทธิโบราณ แต่ทำตาม  
เฉยๆ ให้แม่สบายใจ

ช่วงที่สอง ดิฉันคุ้นเคยกับการใช้เคล็ดลัทธิโบราณจนไอ้สิ่งที่เคยคิด  
ว่ามันบ่อนั่นกลับกลายเป็นเรื่องปกติในชีวิตประจำวัน มารู้ตัวอีกทีเอาตอนที่  
ที่เพื่อนพูดขึ้นมาว่า “สาธิตแปลกนะ เออะอะอะไรก็เดินไปไม้กิน” คำว่า ‘เออะอะ’  
ในที่นี้หมายถึงว่าเวลาไม่สบาย ส่วนไอ้ที่ว่า ‘ไปไม้’ คือสิ่งที่ปู่ตายายเรา  
เรียกกันว่าสมุนไพรมันละ ฟังแล้วรู้สึกอายเพื่อนที่เราทำตัวประหลาดกว่าคน  
อื่นเขา ก็เลยเลิกกิน ‘ไปไม้’ เน้นไปหาหมอที่คลินิกแทน ดิฉันปฏิเสธที่จะกิน  
ไปไม้มาตลอด 15 ปี แถมเวลาที่คุณยายบอกเคล็ดลัทธิอะไรมา ดิฉันก็จะ  
สะกดจิตตัวเองไม่ให้เชื่อ ด้วยการคิดในใจว่า ‘เชื่อโบราณแล้วवानุรี เชื่อที่  
ไรจิ\_ห\_ยทุกที’

ช่วงที่สาม มันเริ่มขึ้นในวันที่ดิฉันไม่สบายเอามากๆ เรียกว่าป่วย  
เรื้อรังอยู่หลายเดือน แพทย์แผนปัจจุบันไม่สามารถรักษาอาการป่วยของ  
ดิฉันได้ แต่พอเปลี่ยนมารักษาด้วยวิธีโบราณของยายกลับหายสนิทภายใน  
3 วัน ดิฉันถึงได้ตระหนักว่าโลกนี้มีสมดุลของมันเอง เมื่อสร้างให้มีความ  
เจ็บป่วย ก็มีอาหารและต้นไม้ใบหญ้าที่จะสยบความเจ็บป่วยตามธรรมชาติ  
ได้เอง ตั้งแต่นั้นมาดิฉันจึงใช้ชีวิตโดยอาศัยสมุนไพรมันเป็นส่วนใหญ่ ถ้าถาม  
ถึงความเชื่อ คราวนี้สาลิกาขอเชื่อหมดใจ

เมื่อรู้แล้วว่าตัวเองมีอะไรที่แตกต่างจากคนอื่น มันจึงไม่ใช่เรื่องยาก  
ที่ดิฉันจะเริ่มเขียนและส่งบทแรกให้คุณบรรณาธิการ แถมยังส่งต่อมาเรื่อยๆ  
จนรวมเป็นเล่มที่อยู่ใมมือคุณตอนนี้

สำหรับหนังสือเล่มนี้ดิฉันขออุทิศให้กับคนโบราณและทุกๆ ท่านที่  
ปรารถนาจะทราบวิธีการรักษาและป้องกันอาการเจ็บป่วยแบบโบราณ แต่  
เชื่อเถอะว่าไม่บานบุรี เพราะสาลิกาได้ลองกินลองทามาก่อนพวกคุณหมด  
แทบทุกขนานแล้ว

สุดท้ายนี้ดิฉันคงต้องบอกว่าหนังสือเล่มที่อยู่ในมือคุณนี้ไม่ใช่  
หนังสือธรรมดา ท่านที่ที่คุณเปิดอ่าน คุณจะไม่มีทางมองโลกเหมือนเดิมอีก  
โดยเฉพาะทัศนคติที่มีต่อ ‘ไปไม้’ ทั้งที่อยู่ริมถนนและที่ขึ้นอย่างไม้ตั้งใจ



ในส่วนหลังบ้านคุณ พวกมันจะพิเศษจนคุณคิดไม่ออกว่าทำไมถึงเดินผ่านมันได้ทุกวันโดยไม่ตระหนักถึงคุณค่าของมันเลย และเมื่อมาถึงตรงนี้อัจฉน์ก็เหลือคำพูดอีกแล้วสิเดียว...

แต่สุขภาพ เชียร์!

**สลิกา**

เชิญทุกท่านพูดคุยกันได้ที่บล็อกกระแสนานของสลิกา <http://www.bloggang.com/mainblog.php?id=salika>

# สารบัญ

รักษาต่อมทอนซิลอักเสบด้วยอาหาร	15
เรื่องผดผื่นกับของพื้ๆ อย่างสะอาด	23
พยาธิ VS ขนมหงอกของคุณยาย อะไรจะแน่กว่ากัน	35
ท้องผูกตัวแม่ กับทางแก้ทุกขนานที่รู้จัก	43
ของร้อน ของเย็น ความเผ็ดและแต่งโม	57
เป็นไข้กินอะไรดี	63
เป็นที่เดียวทั้งไข้ร้อนไข้เย็น	75
เครียด!	79
(เสลด) พังพอนกับงู	93
เหาจำ... แก่ไม่มีปัญญา อยู่บนหัวฉันหรือ!	105

กลเม็ดพิชิตสองสัตว์พิษ แห่งทะเลไทย	113
เรื่องของมะนาวกับหลานสาวเนรคุณ	123
ลูกน้อยกับหวัดร้าย	135
หนอนบุง กับที่เด็ดที่แสบสันต์กว่ามะนาว	141
ทำแผลแบบโบราณ	147
หายปวดเข่า (ได้ยังไง)	157
เคลื่อนกับการรักษาที่ไม่เคยธรรมดาสักที	165
ตะคริวกล้ามเนื้อของอิฉัน	171
เรื่องของประจำเดือน	179
เมสึดต้อยตั้งเป็นยา (จริงๆ นะจะบอกให้)	185



เคล็ดลับสมุนไพรร  
= ฉบับ =  
ผู้เฒ่าเล่าขาน



# รักษา ต่อมทอนซิลอักเสบ ด้วยอาหาร

เมื่อคุณเจ็บคอและไปหาหมอ บางครั้งหมอจะคลำบริเวณใต้คาง  
เยื้องไปทางด้านข้างทั้งสอง ตรงนั้นล่ะเป็นตำแหน่งของต่อมทอนซิล  
ต่อมทอนซิลเป็นต่อมน้ำเหลืองมีไว้เพื่อดักจับเชื้อโรค แต่ถ้ามันติดเชื้อ  
แบคทีเรียเสียเอง โดยเฉพาะเชื้อแบคทีเรียที่ชื่อสเตรปโตคอกคัส ต่อม  
ทอนซิลก็จะอักเสบบวมแดงขึ้นมา บางทีก็มีตุ่มหนองและถ้าอักเสบ  
มากอาจจะลุกลามไปถึงด้านในของหูเลยก็ได้

ยาที่แพทย์แผนปัจจุบันให้ เป็นยาปฏิชีวนะซึ่งหลายคนอาจจะ  
แพ้ หรือบางที เชื้อแบคทีเรียพวกนั้นเจอมาแล้วหลายยาและเกิด  
อาการดื้อยา กินยาอย่างไรก็ไม่หายป่วยเสียที อย่างนี้สาธิตาก็มีวิธีการรักษา  
ด้วยอาหารสูตรบูรณาการโสมมาเล่าสู่กันฟัง

พูดถึงการรักษาแบบโบราณ ไม่ว่าจะรักษาด้วยยาสมุนไพร ผังเข็ม  
กวาดคอ สมัยนี้เขามีชื่อเรียกให้โก้หรูว่า ‘การรักษาทางเลือก’ ทั้งที่  
โดยมากคนที่มารักษาทางเลือกนั้นก็เพราะมันไม่เหลือทางเลือกแล้ว  
นี่แหละ

เรื่องทั้งหมดเริ่มต้ง่ายๆ ประมาณปี 2542 สาธิตกาเองป่วยเป็นต่อมทอนซิลอักเสบเรื้อรัง ตอนนั้นจำได้ว่าคัดจมูก หายใจไม่ได้เลย ส่วนต่อมทอนซิลบวมมาก ถึงขั้นมองจากภายนอกก็เห็นด้วยตาว่าตุ่ยออกมาเลยที่เดียว พออ้าปากกว้างๆ แล้วส่องกระจกดูจะเห็นต่อมทอนซิลแดงๆ โดๆ แลบออกมาจากโคนลิ้น มีหนองเป็นจุดๆ เต็มไปหมด กินยากแล้วฉีดยากี้แล้ว น้ำมูกยังคั่ง หายใจไม่เคยออก ต่อมาทำห่าจะยุบๆ แล้วกลับบวมขึ้นมามาก เป็นอย่างนี้อยู่สามเดือน เปลี่ยนหมอมาสี่หมอกี้ยังไม่มื่อะไรดีขึ้น สุดท้ายไม่รู้ทำไ้ ต้องโทรกลับไปอ้อนแม่ แม่โทรไปอ้อนยายอีกทอดหนึ่ง เท่านั้นละได้เรื่อง ยายพูดแคว่า “เดี๋ยวยายไปอยู่ด้วยสามวันหายสนิหรับรอง”

อารามคนไม่สบาย อะไรก็สู้ตายหมด ดั่งนั้นจึงรอให้ถึงวันที่อิฉินหยุดอยู่บ้านเตรียมอ่านหนังสือสอบกลางภาค นัดแนะกับยายให้มาอยู่ด้วย เพื่อดำเนินการรักษาทงเลือกในแบบของยาย

ยายบอกว่าต่อมทอนซิลอักเสบ คือ ต่อมนั้นเป็นหนอง เพราะฉะนั้นต้องใช้เนื้อปลาช่อนอุดหนอง อย่างที่บอกละคะ คนป่วยอะไรก็สู้ตายหมด แควขอให้หายเท่านั้น

ปฏิบัติการง่ายๆ คือ กินปลาช่อนหนึ่งกับข้าวสวยจืดๆ เย็นๆ ที่เย็นเป็นเพราะว่าถ้าร้อนแบบเพ็งขึ้นมาจากล้งถึงหรือเพ็งคดข้าวออกจากหม้อ ยายจะไม่ให้กินเพราะของร้อนๆ เป็นของแสลง ต้องทิ้งไว้ให้เย็นเกือบเท่าอุณหภูมิห้องเสียก่อนถึงจะกินได้ อิตอนมื่อสองมื่อแรกยังไม่ค่อยเท่าไร ใจยังสู้ พอเข้ามื่อที่สามนี้รู้เลยว่าค้ำว่าเบื่อ หน่ายเอื่อม และระอา นั้นมันสะกดอย่างไร เพราะยายแกล่นให้กินแต่ปลาช่อนหนึ่งกับข้าวสวยอย่างเดี๋ยว พอจะเอื่อมมื่อไปหยิบน้ำอัดลมมากิน ยายก็ว่าแสลง จะแย่งช้อนชาวบ้านเขามาชิมโจ๊กคำสองคำ ยายแกก็จับมื่อห้ามไว้ บอกว่าแสลงอีกเหมือนกัน พอถามว่าอะไ้บ้างเป็นของ



แสดง เพื่อเราจะได้หาของไม่แสดงอย่างอื่นที่ไม่ใช่ปลาช่อนมากินแก้ เบื่อบ้าง คำตอบของยายก็คือ

“ของเหลือ ของดำ ของมัน ของผัด ของทอด ของย่าง ของทะเล ของเผ็ด ของหวาน ของเย็น ของร้อน สัตว์ใหญ่ เครื่องใน ห้ามกิน!”

อารามว่าคนมันอยากจะกินอย่างอื่นบ้าง ก็เลยถามกลับไปว่า

“กินข้าวโพดได้ปะ ยาย”

“ไม่ได้ เป็นของเหลือ” ยายตอบทันควัน ไอ้เราก็ถามจืดๆไปอีกว่า

“กินสาหร่ายได้ปะ”

“ไม่ได้ เป็นของทะเล”

“กินปลาตุ๋นได้ปะ”

“ไม่ได้ เดี่ยวก้างตำคอ”

“แล้วกินไรได้บ้างอะ”

“ก็กินปลาช่อนหนึ่งนี่ไง!”

เออเอา สรุปว่ากินอะไรไม่ได้เลยนอกจากข้าวสวยกับปลาช่อน หนึ่ง ปลาช่อนที่วันนี้ยายซื้อมาจากตลาดสดๆ แล้วก็กรีดท้องเบะออกมา ให้มันเป็นชิ้นแปะๆ เลาะก้างกลางอย่างมีอาชีพ เสร็จแล้วก็เอาใส่จาน วางลงในลังถึง หนึ่งจนสุก ถามว่ารสชาติเป็นอย่างไร อยากบอกว่าจัด บรม ขอยายใส่ซีอิ๊ว ยายแกไม่ให้ใส่บอกว่าซีอิ๊วเป็นของดำ ห้ามกิน พอตั้งข้อสังเกตไปว่าซีอิ๊วมันสีน้ำตาลนะยาย ยายก็บอกว่าเออ นั่นแหละห้ามกิน!

ความจริงหากคุณผู้อ่านใช้แผนปลาช่อนดูหนองแล้วเกิด อาการทรสจืดของมันไม่ไหว แม้แต่น้ำปลาและซีอิ๊วจะเป็นของแสดง ซึ่งหากคุณอยากหายป่วยจะต้องไม่กินแล้ว มีอีกสิ่งหนึ่งที่อาจจะเพิ่ม รสชาติให้กับเนื้อปลาช่อน นั่นคือ เกลือ ใช่ค่ะเกลือเป็นเครื่องปรุง อย่างเดียวที่ใส่ลงไปได้ น้ำตาลเป็นของหวานห้ามใส่ พริกดอง น้ำส้ม

สายชู และพริกไทยเป็นของร้อน ต้องห้ามอีกเหมือนกัน

เกลือนี้เป็นของแปด เพราะตามธรรมดาเกลือจัดเป็นของธาตุร้อน แต่พอยายแกเอาเกลือมาโรยให้ แล้วเราทักกลับไปว่าเกลือเป็นของร้อนไม่ใช่หรือ ยายแกก็ว่าเกลือกับอาการเจ็บคอๆ นี่มันแก้กัน ใส่นิดหน่อยได้ ไม่เป็นไรไม่ร้อนหรือก เป็นอย่างนั้นไปอีก อีที่ข้าวโพดละเม็ดเดียวก็ไม่ได้

เพราะว่าไอ้การกินแต่ปลาช่อนนี่มันน่าเบื่อมากๆ แต่ยายก็มีวิธีให้กำลังใจที่ดี คือพอจะหยิบอะไรมากิน ยายจะบอกว่า “เดี๋ยวไม่หายนะ” ถ้ายังไม่หยุดอีก ไม่เด็ดที่ยายแกดมาชูก็คือ “ถ้าเป็นนานๆ เข้าจะต้องผ่าตัดต่อมทอนซิลทิ้งนะ” นั่นแหละ ได้ยินแล้วต้องยอมกลับมาละเลียดปลาช่อนหนึ่งแล้วนึกถึงวันที่เราจะหาย ปฏิญาณเอาไว้ว่า คิกนี่จะต้องไม่จบที่เตียงผ่าตัดแน่นอน

ถามว่าแผนปลาช่อนดูตลกของนี่มันเวิร์คไหม อยายบอกว่ารู้สึกได้ตั้งแต่ในเช้าวันใหม่ที่ตื่นขึ้นมาเลยละคุณเอ๊ย

ต้องย้ำอีกครั้งเสียก่อนว่า ข้าเจ้าป่วยมาสามเดือน ตลอดสามเดือนนี้คัดจมูก มีน้ำมูกค้างอยู่ภายใน แต่ที่ทรมานเสียยิ่งกว่าทรมานคือ ไม่ว่าจะพยายามสูดหรือสั่งอย่างไร มันก็นอนซดนิ่ง ปิดทางเดินหายใจ ไม่ขยับเขยื้อนเลย

หลังจากที่กินปลาช่อนหนึ่งไปสามมื้อและไม่กินอย่างอื่น ทันที่ที่ตื่นขึ้นมาตอนเช้า รู้สึกได้เลยว่าน้ำมูกมันดันตุ้กตุ้กอยู่ในจมูก รวบรวมพลังสุดเขือกเดียวลงมาอยู่ในคอ คายออกมาถึงได้เห็น ว่ามันเป็นกลุ่มเมือกเหนียวหนืดสีเขียวเข้มมีเลือดปน ปริมาณแบบว่า ‘มหาศาล’ อย่างที่ไม่เคยเห็นที่ไหนมาก่อน และในระหว่างที่ตื่นตระหนกกับมูกเขียวคั่งมหาประลัยอยู่นั่นเอง อากาศเขือกแรกในรอบสามเดือนก็แล่นผ่านหลอดลมเข้าสู่ปอด ทำเอาวังแฉ่นหายาย เล่าให้แกฟัง แกก็ว่า เห็น

ใหม่ล่ะว่าปลาช่อนดูดหนอง พอถูกค้ำว่านั่นมันน้ำมูกไม่ใช่หนอง ยาย  
แกว่าน้ำมูกก็คือหนองนั่นแหละ แค่มันอยู่ในจมูก

เอาเป็นว่าปลาช่อนมีคุณสมบัติดูดหนองและน้ำมูก แต่ว่าเคล็ดลับ  
ของยายไม่ได้มีแค่ปลาช่อนหนึ่ง ยายบอกว่าน้ำมะนาวจะกัดหนองและ  
น้ำผึ้งจะช่วยซ่อมแซมส่วนที่ถูกทำลาย ดังนั้นเคล็ดลับที่ตอนนี้จะไม่  
ลับแล้ว คือ เอาน้ำผึ้งผสมกับน้ำมะนาว เน้นว่าต้องเป็นมะนาวสด  
กรดมะนาวใช้แทนกันไม่ได้เด็ดขาด

เทคนิคคือใช้น้ำผึ้งสองช้อนชาผสมน้ำมะนาวสองช้อนชา ผสม  
น้ำหนึ่งช้อนโต๊ะ คนจนเข้ากัน แล้วใช้กล้วยคอก ทำแบบนี้ให้ได้สามครั้ง  
ต่อวัน

ในวันแรกที่ทำแบบนี้ไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่พอถึงวันที่สอง ใน  
ระหว่างกล้วยคอก พบว่าน้ำผึ้งผสมมะนาวออกมา มีบางอย่างหลุดตาม  
ออกมาด้วย มันมีลักษณะคล้ายๆ หัวสิว แค่อะไรมากกว่า มีสีเหลืองและ  
อวบกว่าหัวสิวเล็กน้อย พอเรียกยายมาดู ยายแกว่าหนองในคอมัน  
หลุด พอส่องกระจกดูต่อมทอนซิลส่วนที่แผลออกมาให้เห็นจากโคน  
ลิ้น ชัดเลยล่ะว่าจุดหนองที่ตอนแรกเต็มพรีดไปหมด ตอนนั้นก็กลับน้อย  
ลงไปถนัดตา

พอเช้าวันที่สามเท่านั้น น้ำมูกแห้งสนิทแทบจะไม่มี หนองหาย  
เหลือแต่ต่อมที่ยังบวมนิดหน่อย แต่พอตกเย็นเท่านั้น หายสนิทเป็น  
ปกติทิ้ง ไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่ากินยาหอมหลวงมาสามเดือนไม่หาย เจอ  
สูตรยายสามวันหายสนิท

ก่อนจะจากกันไปในบทนี้ ขอสรุปวิธีการรักษาทางเลือกสูตร  
ยายอย่างนี้ค่ะ

### 1. ห้ามกินของแสลง

ของแสลงก็มี ของเหลือง ของดำ ของมัน ของฝัด ของทอด

ของย่าง ของทะเล ของเผ็ด ของหวาน ของเย็น ของร้อน ล้วนใหญ่  
เครื่องใน ขออธิบายเพิ่มเติมชนิดหนึ่งนะคะ ของเย็นในที่นี้หมายถึงมี  
อุณหภูมิเย็น เช่น น้ำเย็น ส่วนของร้อนในที่นี้ คือ ของที่มีธาตุร้อน  
เช่น ชา น้ำขิง ลำไย และของที่มีอุณหภูมิร้อน เช่น น้ำร้อน ต้มจัด  
ร้อนๆ แม้แต่ปลาช่อนหนึ่งและข้าวสวยก็จะร้อนไม่ได้ ต้องรอให้หาย  
ร้อนก่อนถึงจะกินได้ค่ะ

สำหรับเกลือ เกลือก็เป็นของร้อนใช้โรยเพิ่มรสชาติในปลาช่อน  
นิดหน่อยได้ แต่เรื่องกล้วยคอคด้วยเกลือ นั้น ยายบอกว่าถ้ายังไม่หมีหนอง  
ให้ใช้เกลือกล้วยคอค แต่ถ้ามีหนองให้ใช้น้ำผึ้งผสมมะนาวเท่านั้นคะ

2. กินแต่ปลาช่อนหนึ่งกับข้าวสวยอย่างเดียว คือ เพื่อให้หาย  
ข้าวร่อยๆ ไปกินของอย่างอื่นมันเลยดีกว่า

3. ใช้น้ำผึ้งผสมน้ำมะนาวกล้วยคอค สามครั้งต่อวัน

หากนักวิทยาศาสตร์ท่านใดอ่านบทความนี้แล้วเอาปลาช่อน  
ไปสกัดดูว่ามีสารอะไรที่รักษาต่อมทอนซิลอักเสบได้ คงดีมากๆ เลย  
นะคะ แต่ว่ารีบๆ หน่อยเถอะคะ กล้วยฝรั่งจะทดลองตัดหน้า ทำเป็น  
ยาอัดเม็ด จดสิทธิบัตรแล้วส่งกลับมาขายคนไทยให้เข้าใจอีก

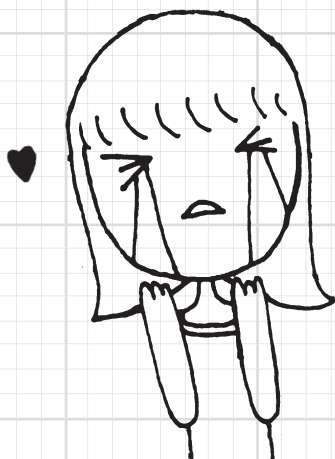
เกร็ด...



แม้ว่าเกลือจะเป็นของร้อนแต่ก็ใช้โรย  
เพิ่มรสชาติในปลาช่อนนึ่งได้



น้ำผึ้งผสมน้ำมะนาวใช้กลั้วคอ  
สามครั้งต่อวัน





# เรื่องผดผื่น กับของพื้ๆ อย่างสะอาด

เมื่อจั่วหัวว่าผดผื่น ท่านทั้งหลายอาจจะคิดว่าเป็นเรื่องเล็กๆ โปะ  
กาลาไมน์ที่เดียวหาย หรือถ้าไม่หายก็ช่างปะไรแค่ตุ่มแดงๆ คันมันจะ  
เป็นไรหนักหนาเชียว ก็ขอบอกเลยว่าถ้าคุณคิดอย่างนั้นล่ะก็...คุณคิด  
ผิด! ผดนี้แหละเป็นผื่นร้ายและเพื่อให้ทุกท่านเห็นภาพสาลิกาคงต้อง  
เล่าให้คุณเข้าใจความทรمانของการเป็นผดสักหน่อย

สืบเนื่องมาจากว่าตัวข้าเจ้าเองเกิดมาพร้อมโรคประหลาด ความ  
จำตั้นๆ ของชีวิตคือความเจ็บแสบที่ผิวหนังตรงคอ เจ็บเหมือนมีมีด  
บาดผิวทุกครั้งที่ยายามก้มและเงย พอส่องกระจกดูก็จะเห็นชัดเลยว่า  
มันเป็นตุ่มแดง บางตุ่มเพะมีเลือดและน้ำเหลืองไหล

นอกจากจะจำได้ถึงความทรمانตอนนั้นแล้ว ยังจำได้อีกว่า  
พวกผู้ใหญ่มักจะเป็นเดือดเป็นร้อน พยายามหาสารพัดหนทางมารักษา  
ซึ่งมันไม่เคยเวิร์ค มีตั้งแต่ไปให้พระเป่าน้ำมนต์ไปจนถึงหาหมอตี หมอ  
เฆะ หมอหลวง เฉพาะหมอลงนี้เปลี่ยนประมาณ 4-5 หมอ รักษาทั้ง  
แบบกินยา ทายา และฉีดยา โดยคุณหมอที่เปิดคลินิกรักษากุมิแพ่ท่าน

บอกว่า เป็นภูมิแพ้ทางผิวหนัง

และตัวเองก็เชื่อมาตลอดว่าเป็นภูมิแพ้ทางผิวหนัง จนกระทั่งยามาบอกว่า “ภูมิแพ้ภูมิแพ้ที่ไหนล่ะ เนี่ยเป็นผด” แต่พ่อเป็นคนแรกที่บอก ย่าว่าผดมันไม่แพ้แบบนี้ คุณย่าท่านก็สวนกลับว่า “ก็มันเกา นะซีถึงได้แพ้”

เสร็จแล้วท่านก็พูดกรอกหูฉันทุกวันว่าเป็นผดๆ เด็กหญิงสาธิตถึงได้รู้จักคำว่า ‘ผด’ เป็นครั้งแรกในตอนนั้น จำได้ว่าไอ้เจ้าผดนี้ มันเป็นอยู่จนเข้าอนุบาล 5-6 ขวบเห็นจะได้ ส่วนทุกวันนี้เนาะหรือคะ คอเกลี้ยงเกลามาไม่มีผดผื่น ถึงจะดำแต่ก็ดำนวลมาตลอด เวลาที่มีใครถามว่าหายจากคอแพ้ได้ยังไง อีฉันมักจะตอบว่าโตขึ้นแล้วมันก็หายเอง จนกระทั่งเมื่อไม่นานมานี้เนี่ยแหละถึงได้มารู้ว่าในช่วงยี่สิบกว่าปีมานี้ เราหลงลืมอะไรไป

เมื่อประมาณสองปีที่แล้ว คุณพ่อได้เปรยขึ้นมาว่าเมื่อก่อนนี้ท่านอ่านนิยายเรื่องหนึ่งที่พระเอกจะปลอมตัวก็เลยอาบน้ำสะอาดให้ตัวดำ คุณพ่อบอกว่า

“พ่อไม่เคยเชื่อเลย จนกระทั่งมาเห็นเอ็ง อาบน้ำสะอาดจนตัวดำ เมี่ยมขึ้นมันไปหมดทั้งตัว”

ด้านซิคะ ปกติอิฉันเป็นคนความจำดี ก็เลยค้านเสียงแข็ง

“อะไร หนูไม่เคยอาบน้ำ หนูจะอาบน้ำทำไม”

“อ้าวก็เอ็งเป็นผด ยาให้อาบน้ำสะอาดจำไม่ได้หรอกหรอ?”

“หนูไม่ได้เป็นผด หนูเป็นภูมิแพ้ทางผิวหนัง”

“ก็ยาเอ็งบอกว่าผด” พ่อพูดแล้วยิ้มน้อยๆ อย่างที่ท่านมักจะทำ ทุกครั้งเมื่อเล่าถึงตอนที่ลูกสาวท่านยังเด็ก

“แต่หนูไม่เคยอาบน้ำสะอาดก็แล้วกัน” ข้าเจ้ายังเถียงต่อ

“ไม่อาบน้ำแล้วเอ็งหายมาได้ยังไงล่ะ”



อึ้งคะ ถึงกับอึ้ง กำลังจะพูดออกมาว่าโตขึ้นมันก็หายเอง แต่พอ มาคิดทบทวนดู มันก็จริงของท่านนะ ไม่รักษาแล้วมันหายเองได้ยังไง ไ้อ้ครั้นจะไปถามคุณยาให้รู้แล้วรู้รอด ท่านก็มรณะไปตั้งแต่ตอนที่ฉัน อายุ 11 ขวบแล้ว สุดท้ายก็เลยต้องปล่อยมันไป

หว่าฝันร้ายไม่เคยหายไปไหน มันยังคงกลับมาหลอกหลอนเรา ใ้อีกเสมอ คือ เมื่อหน้าร้อนที่ผ่านมานี้ ซึ่งหมายถึงเดือนพฤษภาคม 2553 ที่ร้อนขาดใจ ร้อนกว่าเดือนเมษา ร้อนระเบิดเถิดเทิง เดือนนั้น แหะละที่มันกลับมา ใ้อ๊ะ! ผด! มันกลับมาอีกแล้ว

ตายละวาแล้วจะมีหน้าไปพบปะประชาชีได้ยังไง ทายามันก็เพะ พอกแบ่งมันก็ยิ่งเพะ ไม่ว่าจะทำยังไงก็เพะๆๆๆๆๆ คิดจะกลับไปพึ่ง สะเดา แล้วมันเอาส่วนไหนต้ม จะถึงขั้นสวดมนต์เชิญคุณยามาเข้าฝัน หรือเล่นผีถ้วยแก้ว คุณยาเสียไปตั้งนานแล้วปานนี้ท่านมิไปเกิดแล้วรีไรง สุดท้ายจึงต้องลองเสี่ยงดวงโทรกลับไปถามพ่อ และท่านก็ตอบสั้นๆ แค่ว่า “ไม่รู้!”

เวรกรรม!

นี่เล่ารายชื่อเพื่อนสนิทยามาได้สองสามคน พอสืบหาจนคิดว่าเจอ ตัวแน่ ก็ปรากฏว่าพวกท่านวายชนม์กันเสียหมดแล้ว สุดท้ายอิจันนี่ก็ถึง คนๆ หนึ่ง คนที่ถ้ามีปัญหาอะไร อิจันจะโทรหาท่านเสมอ โดยไม่บอกแม่ เพราะถึงบอกแม่ แม่ก็ต้องโทรหาท่านผู้นี้อยู่แล้ว ใ้อ๊ะ...คุณยาย!

“เป็นผดหรือมีน้ำเหลืองไหลเอาให้แน่ มันคนละสูตรกันนะ” คุณ ยายถามมาตามสาย

“มันก็ทั้งผดทั้งน้ำเหลืองไหลเยาย แต่พ่อบอกว่าอาบแล้ว ตัวดำ”

“อ้อ ผด! ถ้าใช้อาบละก็ผด”

ยายสรุปให้เลย

ว่าแล้วก็มีพิธีกรรมย่อยๆ เกิดขึ้นที่บ้าน เหมือนชนเผ่าอะไรสักอย่างที่ใช้ถ่านกับขี้เถ้าก่อไฟในเตาอั้งโล่เอาหม้อดินวาง แล้วช่วยกันหันสะเดาแทนการเดินระบับารอบกองไฟ เคยถามยายเหมือนกันว่าทำไมต้องหม้อดิน หม้อโลหะไม่ได้เหรอ ยายบอกว่าไม่ได้ หม้อโลหะใช้กับเตาอั้งโล่ไม่ได้ ข้าเจ้าก็ถามต่อเลย แล้วใช้เตาแก๊สไม่ได้เหรอ ยายแก้้ตอบว่า “ไม่ได้! มันไม่ขลัง!”

มาดูพิธีต้มสะเดาของชนเผ่าบ้านสาลีกากันเลยดีกว่าค่ะ



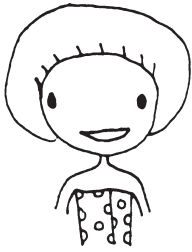
**ขั้นแรก** เริ่มจากเอาน้ำใส่และเอาใบสะเดาใส่ ยายบอกว่าถ้าคั้นในร่มผ้าให้เอาใบใส่ก่อนน้ำ ถ้าเป็นผดให้เอาน้ำใส่ก่อนใบ

**ขั้นตอนที่สอง** คือตั้งไฟจนกว่าจะเดือด เห็นว่าต้องเดือดปุดๆ แบบ 100 องศาเซลเซียสเลยนะคะ ถ้าแค่นิดหน่อยยังใช้ไม่ได้



**ขั้นที่สาม** หลังจากที่น้ำเดือดปุดๆ แล้วก็หรีไฟตั้งไฟอ่อนให้น้ำอุ่นไปเรื่อย แม้ว่าจะดับบางส่วนมาอาบ แต่ไอ้ส่วนที่ยังอยู่ในหม้อก็ต้องตั้งไฟ ตรงนี้เราจะไม่หึ่งวดนะคะ ตั้งแต่พออุ่นแต่ห้ามงวด ถ้างวดต้องเติมน้ำ กลางคืนครอบครัวกลาง เข้ามาก็เอามาตั้งไฟใหม่ แม่ข้าเจ้ายีนยิ้มแฉ่งบอกว่าโชคดีที่ยายใช้เตาอั้งโล่เพราะถ้าใช้เตาแก๊สละก็ สามวันนี้ต้องใช้สักก็ถึงก็ไม้อู้ มีน้ำละลายยถึงว่าใช้หม้อดินแล้วขลัง เพราะถ้าใช้หม้อโลหะกับเตาแก๊สอาจต้องยกเล็กกลางคืนเพราะสู้ค่าแก๊สไม่ไหว ความขลังมันอยู่ตรงนี่เองซินะ





**ขั้นตอนที่สี่** ตักอาบ วิธีอาบก็คืออาบน้ำพอกสบู่ให้สะอาดก่อน พออาบน้ำแบบธรรมดาเสร็จ ก็ตักน้ำสะอาดราดตัว ตักอาบส่วนๆ โดยไม่ต้องผสมน้ำเลยนะคะ ส่วนข้าเจ้าเองกลัวว่าตัวจะดำ ก็เลยต้กรดเฉพาะตรงคอ แต่ผลมันยิ่งแย่ คุณลองคิดสภาพคนผิวแทนแต่คอดำมะเมื่อมเป็นมันวาวดูซิคะ สุดท้ายทนตัวเองไม่ไหว ยอมดำทั้งตัวดีกว่า มันจะได้ไม่หลอกตาชาวบ้าน ก็เลยต้กรดตั้งแต่หัวจรดเท้า มันจะมีกลิ่นเหม็นๆ มันๆ นิดหน่อยก็กลั่นใจราดซู่ๆ ไปเลย

เออเอา ดินะเนี่ยที่ไม่ต้องเสกมนต์เพิ่มความขลังลงไปด้วย

ถามว่าหายไหม ครั้งแรกยังไม่มื่อะไรเกิดขึ้นนอกจากคอดำแต่อาการคันและแสบทูลาลงมาก ครั้งที่สองแผลเริ่มแห้ง เหลือแต่ตุ่มตกสะเก็ด พอครั้งต่อไป ฟีน้องครับ เชื่อไม่เชื่อไม่รู้จะครับฟีน้อง คำเดียวสั้นๆ ว่า หาย! ผลนะหายจริงๆ แต่ไอ้เรื่องตัวดำนี่ขอบอกว่ารอต่อไปอีกเป็นแรมเดือน ทว่าสำหรับผู้ที่ยอมรักษาทางเลือกเพราะไม่มีทางเลือกให้เลือกแล้วนี่ ก็เรียกได้ว่าคุ้มค่ะ อ้อ คำเตือน! แม้ว่าจะหายแล้วก็ต้องอาบต่อ คุณยายบอกว่าหัวเด็ดตีนขาดก็ต้องอาบให้ครบ 6 ครั้ง (3 วัน) ติดต่อกัน ไม่อย่างนั้นมันจะ “ไม่ครบโดส” ฮันแน่ สมุนไพรไทยมีครบโดสเสียด้วย แล้วพอลายยายว่าหนูเคยอาบเมื่อ 27 ปีก่อนแล้วหายทำไม่ถึงได้มาเป็นอีก ยายบอกว่า

“ยามันคงจะหมดอายุแค่นั้นล่ะมัง หัดต้มเองไว้เถอะอีก 27 ปีข้างหน้าก็ต้องอาบใหม่อีก ข้าไม่อยู่ต้มแล้วนะเพี้ย”

เป็นนั่นไป!

สรุปแล้วข้าเจ้าก็ได้สูตรน้ำสะอาดเอาไว้อาบแก้ผด แถมยังได้ความรู้ใหม่มาอีกด้วยว่าไอ้เจ้าสะอาดนี่ใช้แก้อาการคันในร่มผ้าได้ด้วย

มาดูสูตรรักษาอาการคันในร่มผ้าสูตรคุณยายกันนะคะ

1. เลือกเอาแต่ใบสะเดาแก่ เห็นว่าแก่ ถ้าผดใช้ใบอ่อนแก่คละ  
กันได้แต่ถ้าคันต้องใช้ใบสูงวัยเท่านั้น

2. เอาใบแก่ใส่ แล้วค่อยเอาน้ำใส่ อันนี้อันนั้นก็ไม่ว่าถือเคล็ด  
อะไรถึงต้องมาใส่ก่อนใส่หลังเพราะถึงยังงั้นมันก็อยู่ในหม้อเหมือนกัน ทีนี้  
เวลาใส่น้ำต้องใส่ให้ท่วมใบ ถ้าใบเยอะน้ำก็ต้องเยอะด้วย นี่ละมันถึงต้อง  
ถือเคล็ด เพราะถ้าใส่น้ำก่อนใบได้ไม่ว่ากันพอตีว่าแค่นั้นถึงจะท่วมใบ

3. เคี้ยวให้งวด หมายความว่าว่าสมมติว่าใส่น้ำเต็มหม้อให้เคี้ยว  
จนลดเหลือเศษหนึ่งส่วนสาม (ตรงนี้ต่างกับผด ถ้าเป็นผดแค่ต้มให้  
เดือดแล้วอุ่นไปเรื่อยๆ น้ำจะใสกว่า)

4. ใช้ล้างบริเวณที่เป็นแผล เห็นว่าล้างเฉพาะส่วน ห้ามอาบนะคะ  
เข้มข้นขนาดนั้น อาบแล้วจะเป็นอย่างไร อธิฉันไม่รับประกันนะเอ้า

5. ใช้เตาแก๊สได้แม่ไม่ด่า เพราะเคี้ยวจนงวดแล้วดับไฟ ไม่  
ต้องอุ่นไปเรื่อยๆ เหมือนสูตรแก้ผด

อาจจะพอจำกันได้ตอนที่ยายถามว่าเป็นผดหรือมีน้ำ  
เหลืองเอาให้แน่เพราะสูตรมันต่างกัน ตรงนี้ข้าเจ้าไปอ้อนเอาสูตรรักษา  
แผลมีน้ำเหลืองไหลมาบอกคู่กันฟังแล้วละคะ

เคล็ด (ไม่) ลับกับสะเดารักษาแผลพุพองมีน้ำเหลืองไหลนี้มี  
อยู่ด้วยกันสองขนาน ขนานแรกใช้เปลือก อีกขนานใช้ใบ มาว่ากันที่  
เปลือกเลยละ เปลือกนี้หมายความว่าเปลือกของต้นสะเดา ไม่ว่าจะสด  
หรือแห้งก็ใช้ได้หมด และไม่ได้จำกัดว่าต้องเป็นเปลือกใน (สำหรับ  
เปลือกชั้นในใช้เฉพาะกินขับพยาธิละ) วิธีรักษาแผลพุพองก็คือทำให้เอา  
เปลือกใส่ลงไป ในหม้อแล้วใส่น้ำแค่ท่วมเปลือก โดยมากเขาไม่ให้ใส่  
เปลือกเกินหนึ่งกำมือ เดี่ยวไม่ซังอีกเหมือนกัน จากนั้นเคี้ยวให้งวด  
จนขนาดไหนนะเหรอะ ยายบอกว่าให้เคี้ยวจนกว่าน้ำจะเป็นสีน้ำตาล

อ่อน ต้องน้ำตาลเลยนะ แค่นี้เองยังใช้ไม่ได้ อุ๊ย! น้ำตาลนี่มันก็มีหลายเฉดนะยาย ถ้ามาน้ำตาลขนาดน้ำตาลได้ไหมแกก็ว่าแกไป น้ำตาลขนาดน้ำตาลมันพีชได้ไหมแกก็ว่าอ่อนไป พอเข้าซื้อเข้าคุณยายเลย โพล่งออกมาว่าตัมแล้วเรียกยายมาดูก็แล้วกัน สรุปแล้วเลยไม่รู้กันพอดี ว่าน้ำตาลเฉดไหน

ที่นี้วิธีใช้ก็ให้ใช้ทาที่แผลพุพอง ไม่ใช่อบ ไม่ใช่ล้างนะคะ ต้องระวังให้ดีด้วย หลังจากทาติดต่อกันไม่นานน้ำเหลืองก็จะหยุดไหล แผลจะแห้งตกสะเก็ด อันนี้คุณยายบอกมา จริงเท็จแค่ไหนข้าเจ้ายังไม่ได้ลองด้วยตัวเอง แต่ก็ภาวนาอย่าให้มีวันที่จะต้องไปลองเลย

ขนานที่สองแก้แผลพุพองเหมือนกันคะ แต่ว่าใช้กับส่วนผสมอื่นอีกเล็กน้อยนั่นก็คือขมิ้นชัน เริ่มด้วยล้างมือให้สะอาด ยายบอกว่าสูตรนี้ทุกอย่างต้องสะอาดหมด แล้วก็ให้การล้างใบสะเดาและเหง้าขมิ้นชัน อัตราส่วน 1:1 หมายความว่าใช้ใบสะเดาแค่ไหนก็ต้องใช้ขมิ้นชันแค่นั้น ส่วนใบสะเดานี้จะแก้อ่อนก็เอารวมๆ มานั่นแหละ แล้วใส่ครกโขลกรวมกันให้ละเอียด ซึ่งคุณยายท่านจะมีครกเล็กๆ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางสามนิ้วครึ่งเอาไว้ตำยาโดยเฉพาะ ส่วนถ้าใครไม่มี อัจฉินก็ถามให้แล้วว่าใส่เครื่องปั่นแทนได้ไหม ยายแกก็ทำหน้าที่ไม่แน่ใจแล้วบอกว่า “ใส่ครกดีกว่า” นั่นแหละคะคำตอบ ถ้าบ้านไหนไม่มีครกก็คงต้องซื้อแล้วละงานนี้ คิดเสียว่าซื้อเพื่อความชัวร์แล้วกัน

พอโหลกเสร็จมันจะเป็นผงๆ ให้หยดน้ำลงไป อย่าให้เจี๊ยงมาก กะแค่ให้ทาติดแผล ตรงนี้ต้องระวังให้ดี ถ้าละเกินไปทาไม่ติดแผลก็จะทำให้หายช้า ต้องทำซ้ำหลายรอบ เสร็จสิ้นพิธีกรรมตรงนี้แล้วให้ทาแผลเลยคะ แต่ต้องขอย้ำนะคะว่า จะต้องทำติดต่อกันจนกว่าจะหาย หายแล้วก็ควรใช้ต่อกันสองวันคะ

ถ้าคุณคิดว่าเรื่องสะเดากับยายจะจบแค่นี้ คุณคิดผิด ความจริง

หลังจากที่คุณยายต้มน้ำสะอาดให้หลานอาบแล้วท่านก็จะนั่งหั่นหนึ่งชอย  
ไปมันไปเรื่อย แต่ดิฉันก็ไม่ได้สนใจว่าแกจะทำอะไรต่อ มีอยู่วันหนึ่งหลัง  
จากที่ข้าเจ้าอาบน้ำเสร็จกำลังนั่งกระโจมอกจะขึ้นไปแต่งตัวบนห้อง เกิด  
นึกพิเรนทร์จะแก้งหมา ก็เลยแถมหน้าต่างดู คิดว่าถ้าเจ้าแจ๊คเจ้าโรส  
มันอยู่ตรงนั้นจะเรียกชื่อมันแล้วแอบหลบหลังหน้าต่างให้มันเหวอเล่น  
แต่พอโผล่หน้าไป เห็นยายกำลังเรียก “แจ๊คเอ๊ยๆ” อยู่ พอไอ้แจ๊คมันมา  
เท่านั้น ยายแกก็เอาอะไรไม่รู้สี่เซียวๆ โปะลงไปที่กลางหลังแล้วก็  
ทาใหญ่ ดิฉันเห็นเข้าเรียกว่าตกใจแทบสิ้นสติรีบตะโกนถามไปว่า

“ยายทำอะไรนะ”

“ทาสเดาแกขี่เรือหนีให้มันหน่อย” ยายแกว่า

“เขาให้ใช้กำมะถันไม่ใช่หรือยาย”

“ขี่เรือหนีให้ทากำมะถัน ขี่เรือหนีเปียกให้ทาโบสะเดา แค่นี้ก็  
ไม่รู้รู้!”

ดูเอาเถอะค่ะ ขนาดขี่เรือยังแบ่งแห้งกับเปียก เอาละไหนๆ ก็  
มาถึงเรื่องขี่เรือแล้ว อย่าให้ต้องยกยอดขึ้นเป็นบทใหม่ให้เสียอารมณ์  
ว่ากันต่อตรงนี้เลยแล้วกัน ขี่เรือของหมาเป็นเรื่องกวนใจเจ้าของสุดๆ ค่ะ  
หาหมอกี่แล้ว ฉีดยากี่แล้ว กินยากี่แล้ว ไม่ค่อยจะยอมหาย มาดูการ  
รักษาทางเลือกของคุณยายดีกว่า ขี่เรือแบ่งออกเป็นสองแบบสองวิธี  
รักษาด้วยกันคือ

**1. ขี่เรือแห้ง** น้องหมาจะคัน เป็นตุ่มแดง แล้วแตกออกเป็น  
แผลกระจายวงทำให้น้องหมาขนร่วง หนังเขาจะแห้ง บางทีก็หลุดเป็น  
แผ่นๆ ให้ใช้ผงกำมะถันผสมน้ำทาแล้วก็เอาผสมข้าวให้กินด้วย อันนี้  
สูตรที่หนึ่งว่ากันแบบง่ายๆ ส่วนสูตรที่สอง อันนี้ควรมีร้านขายยาแผน  
โบราณอยู่ใกล้ๆ เพราะมันมีตัวยาหลายขนานอยู่เหมือนกัน เริ่มจากใช้

ผงกำมะถันหนึ่งส่วน ผงขมิ้นและผงไพลอีกหนึ่งส่วน น้ำมันมะพร้าวครึ่งส่วน น้ำมันมะกูดัตตราส่วนคือผงกำมะถัน 1 ส่วนต่อน้ำมันมะกูด 1 ลูก น้ำมันมะกูดนี้ขอเน้นว่าต้องคั้นจากลูกสดๆ เอาสมุนไพรรทั้งหมดที่ว่ามีใส่ซามแล้วคนให้เข้ากันเสร็จแล้วเอาไปทาตรงที่เป็นขี้เรื้อน ทิ้งไว้ประมาณหนึ่งชั่วโมงแล้วล้างออก แต่ไม่ควรทิ้งไว้นานเกินหนึ่งชม. นะคะ น่องหมาเขาจะไม่สลายตัว เวลาล้างออกก็พยายามล้างให้หมดเพราะถ้าตกค้างแล้วน่องหมาเขาจะแสบและเกาทั้งคืน เดี่ยวได้เป็นแผลเหวอะหวะกว่าเดิม

**2. ขี้เรื้อนเปียก** อันนี้มองดูปราดเตี้ยก็รู้ คือ แผลเขาจะแฉะมีน้ำเลือดน้ำเหลืองไหล มีกลิ่นเหม็น วิธีการต่างๆ คือหันใบสะเดาใส่ครก ใส่น้ำนิดหน่อยแล้วก็ตำๆ จากนั้นเอาข้อตัดกโปะตรงขี้เรื้อน ทำวันละสองครั้ง ไม่เกิน 3 วันหาย แถมยังสะอาด ปลอดภัย ไม่เสียค่าหมออีกด้วย

คุณยายอยู่บ้านและประกอบพิธีบูชาญด้วยการปลิดชีพสะเดาไปหลายร้อยใบ ส่วนนิฉันก็อาบไปตั้งหลายหนจนหายแล้วก็ยังนึกไม่ออกว่าตอนเด็กๆ ยาเคยให้อาบจริงหรือเปล่า ใ้ความจำคนเรานี้ก็แปลกจำแม่นติดตาว่าเคยไปให้พระที่ชื่อหลวงตาเนียนเป่า ท่านจะบ่นมนต์แล้วก็อมน้ำเป่าพรูด น้ำมากเย็นๆ กระจายโดนคอจนนิฉันร้องให้จ้า แต่กลับจำไม่ได้ว่าที่จริงแล้วตัวเองหายจากผดมหาประลัยนั้นมาได้อย่างไร และถึงแม้จะนึกไม่ออกจริงๆ ว่าไปอาบน้ำสะเดาเข้าตอนไหน แต่ชื่อใหม่ ข้าเจ้านี้แหละ จดจำวันที่รู้จักไอ้เจ้าพืชที่ชื่อสะเดาวันแรกในชีวิตได้ เรื่องมันเป็นอย่างนี้ค่ะ

ตอนนั้นมันเป็นช่วงต้นของชีวิตเลยละ เรียกว่าเพิ่งจะจำความได้ไม่นานนี้ ฉันเป็นเด็กที่โตมากับดินกับทราย ที่บ้านมีตะขาบมีมดตะนอย

และอิฉันเคยฟังนิทานเรื่องทิงูเหลือมคายพิษไว้บนพื้น พวกตะขาบ  
แมงป่องมาคลุกพิษก็เลยมีพิษ เพราะฉะนั้นคำว่าพิษนี่อิฉันรู้จัก ถึง  
กระนั้นก็ยังรู้จักพิษแค่ว่ามันกัดที่ปลูกไว้ในบ้านและที่กินประจำเท่านั้น

วันนั้นฉันมือเลอะ จำไม่ได้ว่าเลอะอะไรมา แต่ไอ้ที่ติดตาคือเดิน  
มาในครัวแล้วเห็นผักอะไรไม่รู้แช่น้ำอยู่

ในกะละมัง ด้วยความมั่งง่ายยาคิดจะล้างน้ำแช่เจ้าผักนั้นมาล้างมือ  
แต่พอจุ่มลงไปเท่านั้น...แทบกรี๊ดละ ความรู้สึกตอนนั้นมันเหมือนมีเข็ม  
นับร้อยๆ เล็มตำมือ ความคิดแรกที่เกิดขึ้นในสมองเด็กวัยไม่เกินสาม  
ขวบอย่างอิฉันคือไอ้ใบนี้มันมีพิษ! ก็เลยรีบชักมือออก แต่ความเจ็บ  
ปวดยังไม่ยอมหาย ฉันก็เลยร้องให้จ้า

ยารีบวิ่งเข้ามาอุ้ม ถามว่า “โดนอะไร?” ไอ้เราก็ทำได้แค่ชี้มือ  
ข้างที่ไม่เจ็บไปยังผักนั้น ส่วนคนที่วิ่งมาถึงเป็นคนถัดมาคือพ่อ ได้ยิน  
เสียงพ่อถามว่าโดนอะไร ยาก็บอกว่า

“เอามือไปจุ่มน้ำต้มสะเดานะซี”

“มันมีพิษ! เจ็บ!” อิฉันพูดออกไปแบบนั้น จำได้แม่นเลยว่า  
มือทั้งมือเป็นสีแดงก่ำ ปวดแสบปวดร้อนแบบสุดๆ ไปเลย ส่วนยาได้  
แต่หัวเราะแล้วบอกว่า

“มันไม่มีพิษหรอก มันร้อนต่างหาก”

“ร้อนแล้วทำไมมันเจ็บอย่างนี้ล่ะ” พูดไปก็ร้องไห้สะอึกสะอื้นไป  
และคำตอบของยาก็คือ

“ก็มันร้อนมากไงล่ะ”

อิฉันไม่เข้าใจว่าร้อนมากทำไมมันเจ็บอย่างนี้ และไม่เข้าใจว่า  
ทำไมยาถึงหัวเราะทั้งที่อิฉันเจ็บจะตายอยู่แล้ว แต่สิ่งหนึ่งที่ตราตรึงอยู่  
ในสมองนับตั้งแต่วันนั้น ก็คือ ไอ้ผักนี้เรียกว่า ‘สะเดา’ นั่นแหละเป็นวัน  
แรกที่ฉันได้รู้จักศัพท์คำนี้

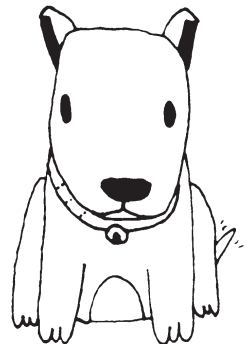


ส่วนมือที่เจ็บและแดงเกือบทั้งมือนั้น ยาทำยังไงนะเธอ ก็เอาผล สะเดานี้แหละหา พอจะนึกภาพเลาๆ ออกว่าย่าเอามัดกรีดลูกสะเดาดิบ แล้วเอามาทามือ มันไม่ได้ทำให้คันหรือเป็นอะไรอย่าแยะไปกว่าเดิมหรอก แค่อิฉันไม่ชอบและอยากกอดแม่ พอคุณย่าทาน้ำมันก็ร้องให้บ๊อบบอกว่า จะล้างออกอย่างเดี๋ยวนั้น แต่อย่ากลับจับตัวไว้ พักใหญ่ๆ พอรู้สึกว่าย่าเจ็บ ย่าก็ปล่อยตัว อิฉันรีบหนีไปหาแม่ แม่แอบดูอยู่นานแล้วพออิฉันมาก็รีบ เอายาแพทย์แผนปัจจุบันทาให้ สรุปลงแล้วหายเพราะอะไรเลยไม่รู้กัน

สำหรับบทนี้ สาลิกาคงจบด้วยคำลงท้ายอะไรไม่ได้ดีไป กว่า...ปลุกสะเดาไว้ในบ้านเถอะค่ะ ถึงไม่ใช่ ปลุกไว้เอาความขลังก็ยังดี เพื่อวันไหนไม่มีทางเลือกจะได้มีสะเดาไว้ให้เลือกอีกทางหนึ่งไงคะ

## เกร็ด...

การเตรียมสะเดาสำหรับการรักษา แต่ละอาการนั้นต่างกันไป อ่านทวนให้ ตีก่อนลองทำนะคะ นอกจากสะเดาจะ ใช้รักษาอาการผดผื่นและอาการคันใน ร่มผ้าได้แล้ว ยังรักษาอาการขี้เรื้อน ของน้องหมาได้ด้วย สารพัดประโยชน์ อย่างนี้หน้าปลุกไว้ที่บ้านสักต้นจริงๆ





# พยาธิ VS ขนมหงอกของคุณยาย อะไรจะแฉะกว่ากัน

**ขึ้นชื่อว่าพยาธิ มันก็ต้องน่าเกลียดและมันต้องเกี่ยวกับอาวมที่สุดแสน**  
จะอุจาด บทนี้จึงเป็นบทที่เต็มไปด้วยความน่าขยะแขยง ดังนั้นถ้าใคร  
คิดว่าทนไม่ได้จะเปิดข้ามไปอีฉันก็ไม่ได้ว่าอะไร ทว่าพวกมันอาจจะ  
กำลังดินดุคดิกอยู่ในห้องคุณขณะที่คุณพลิกข้ามบทนี้ไปก็เป็นได้

คุณรู้จักพยาธิครั้งแรกเมื่อไหร่ ใครจำได้ยกมือขึ้น!

อิฉันนี่แหละยกมือคนแรก ตั้งแต่เกิดมารู้จักคำว่าพยาธิเพราะ  
ย่ามักจะพู่ว่าถ้าเดินถอดตรงเท้าละก็พยาธิจะไชเท้า ฟังแล้วหลายท่าน  
คงจะขำและคิดว่าเป็นเรื่องหลอกเด็ก ใครๆ ก็รู้กันทั้งนั้นว่าพยาธิที่เข้า  
มาอยู่ในร่างกายคนได้เพราะเราบังเอิญกินไข่พยาธิลงไป ซึ่งไข่พยาธิ  
อาจจะติดอยู่ในเนื้อสัตว์หรือในชอกเล็บตอนที่เด็กๆ เล่นดินเล่นทราย  
คะ นั่นคือสิ่งที่เราเรียนตอนประถมและส่วนใหญ่เป็นอย่างนั้น แต่ความ  
จริงแล้วยังมีวิธีอื่นที่ทำให้พยาธิเข้าสู่ร่างกายคนเราได้อีก พยาธิบางชนิด  
อาศัยพาหะ อย่างเช่น พยาธิที่อาศัยยุง พอยุงกัดเราพยาธิจะเข้าไปไต่ใน  
ต่อมน้ำเหลือง พวกมันจะพันกันขยุกขยึขวางทางเดินน้ำเหลืองจนขา

เราวมดุษ ีเรียกว่าโรคเท้าช้าง แล้วก็มีพยาธิอีกหลายชนิดที่อยู่ในดิน และแหล่งน้ำธรรมชาติ พอเราหย่อนเท้าไปโดนมัน มันจะใช้ปากแหลมคมจิกผิวหนังแล้วไชเข้ามาในเท้า อย่างเช่น พยาธิกินี มันละลายข้อไชเลย ดังนั้นที่ผู้เฒ่าเล่าบอกกันมาว่าไม่ใส่รองเท้าพยาธิจะไชเท่านั้น เป็นความจริง

เอาเป็นว่าหลังจากที่ได้ยินคำว่าพยาธิเป็นครั้งแรกจากปากย่า และคิดว่าเป็นเรื่องที่ใหญ่โตตั้งแต่ขึ้นมาลมหอกเด็กมากกว่า คุณแม่นี้แหละเป็นคนที่สองที่พูดถึงพยาธิ แม่ชอบเล่าถึงพยาธิเส้นด้ายว่ามันจะไชออกมาทางก้นตอนกลางคืน เล่นเอาผวา พอถ่ายที่เป่ากางเกงลู่ติดกันก็ร้องให้จ้า ใครบอกว่าไม่ใช่พยาธิก็ไม่เชื่อทำให้เขาจับดู ถ้ามันไม่ใช่มือเขาละถึงจะเชื่อ กลัวตั้งแต่เด็กแล้วยังกลัวต่อมายันแก่ เมื่อวานนี้ถ่ายที่ชายกระโปรงลู่ติดชายังสะดุ้งโหยง คิดว่าคราวนี้พยาธิมันเล่นอีฉันแน่

ถ้าถามว่าเคยเห็นตัวเป็นๆ ไหม ก็เคยนะ ตอนเด็กๆ มันเคยออกมานอนแหนึ่งติดอยู่ที่กางเกง ตัวอวบๆ กลมๆ ชมพู่ๆ ไม่ได้เล็กกระจั้วอย่างที่เราคิดกัน ความจริงก็เดาได้ตั้งแต่เห็นแล้วว่ามันคือตัวอะไรแต่ฉันก็อายเกินกว่าจะเล่าให้ทุกท่านฟังว่าด้วยความเป็นตัวกินฉันทำอะไรกับมันไปบ้าง แห่ละคะ ไม่ใช่กิน ไม่ต้องตกใจ แค่นึกย้อนไปแล้วก็ไม่รู้ว่ามันใครติดไชพยาธิตัวนั้นไปบ้าง เพราะปรลิตพวกนี้บางทีถ้าตัวมันแตกหรือฉีกขาด ไช้มันก็จะล่องผล็อยๆ ลงมา แถมไชนี้ไม่เน่า ไม่เสีย ไม่ตายอีกต่างหาก

พูดถึงพยาธิมาตั้งหน้าครึ่งหน้า แต่ก็ยังไม่ได้เล่าถึงการเผชิญหน้ากับพยาธิครั้งที่น่ากลัวที่สุดกับขนมของคุณยาย ขนมที่ฉันกินมาตั้งแต่เด็ก แค่ว่าโตแล้วเลิกกินเพราะแยกมาอยู่คนเดียวเลยขี้เกียจทำกินเอง สองอย่างนี้ไปเกี่ยวกันได้อย่างไร เรื่องมันเริ่มต้นอย่างนี้...

เมื่อปีที่แล้ว พ.ศ. 2552 นี้แหละ อัจฉินอยู่หอเพราะว่าทำงานห่างจากบ้าน 85 กิโลเมตร เรียกว่าอยู่ดีมีสุขในหอนั้นมาตลอดจนกระทั่งวันหนึ่ง อยู่ดีๆ ก็มีไข้สูง หนาวสุดซึ้งหัวใจ หายใจ หอบก็บอกว่าเป็นไข้หวัด ให้อาหมากิน กลับมานอนหลับสักพักแล้วตื่นขึ้นมากลางดึก คงมีไข้สูงจริงๆ แต่ไม่ได้วัดเอาไว้ว่ากี่เซลเซียส ตอนนั้นมันปวดมวนในท้องมากเลยคะ ไม่เชิงปวดแบบโรคกระเพาะ มันอึดอัดบอกไม่ถูก สุดท้ายก็ต้องโซซัดโซเซเข้าห้องน้ำไปค่ายของที่กินไปก่อนนอนออกมาจนหมดท้อง แกรมยังลงไปบ้างไม่ลงบ้าง ทรมานระดับนั้นแล้วแต่ถึงปากปล่องอยู่ไม่ไหว และเนื่องจากตอนนั้นไม่ได้สวมแว่นสายตา ก็เลยไม่รู้ว่ามีอะไรออกมาบ้าง รู้แต่ว่ามันเป็นสีชมพูๆ แดงๆ อะไรก็ช่างเถอะเพื่อยุติทุกข์ แค่งกตชักรโศรก ไอ้ที่เลอะก็ปล่อยไว้อย่างนั้น แล้วโผล่โผล่ฟุบลงบนเตียง ตานี้แทบจะปิดตั้งแต่ก่อนที่หัวจะถึงหมอนเสียอีก

พอตื่นขึ้นมาตอนเช้าไข้ลดแล้ว อาการดีขึ้นมากๆ แล้วนึกขึ้นมาได้ว่าต้องล้างของโสโครกที่เราทำเลอะห้องน้ำ คราวนี้สวมแว่น เดินอาดๆ เข้าไปและ...

แทบกรี๊ดคะ! แค่มัวแต่ซื่อๆ อยู่เลยก็กรี๊ดไม่ออก โชคดีจริงๆ ที่เมื่อคืนไม่ได้สวมแว่น เพราะถ้าเห็นว่าตัวเองคายอะไรออกมา อาจจะเสียดสีจนหัวชี้ชันกันไปเลยทีเดียวนะ ต้องสาธุชยาไปไหมคะ ฉะนั้น ใครทนไม่ไหวไม่ต้องอ่านสามบรรทัดนี้นะคะ สิ่งที่อัจฉินเห็นอยู่ตรงหน้า คือสิ่งมีชีวิตรูปพรรณสัณฐานคล้ายไส้เดือน พวกมันจำนวนมากปะปนอยู่ในเศษอาหารแห้งกรังติดพื้นห้องน้ำ บางตัวยังไม่แห้งดีมันก็ชูคอขึ้นมามองหน้าหาเรื่องข้าเจ้า อารมณ์นั้น เกินกว่าคำว่าชยะแขงคะ คือ...ไอ้ตัวพวกนั้นมันออกมาทางปากเรา แบบว่ามันผ่านปากเราออกมา

ขาแข็งเลยคะ ก้าวไม่ออก ไส้เดือนนั้นมันคงจะไม่ใช้ชะทีเดียวนะ หรอก ในเมื่ออยู่ในตัวเรา คงเป็นพยาธิและในเมื่อมันหน้าตาเหมือน

ไล่เดือนจนแทบจะแยกกันไม่ออก มันก็คงจะซื้อพยาธิไล่เดือนละมัง  
วินาทีนั้นความรู้สึกสยองมันแบ่งออกเป็นสองส่วนอย่างนี้ละ

1. ในห้องเรายังมีไอ้พวกนี้อยู่ใหม่ ต้องหาหมอใหม่ ต้องถ่าย  
พยาธิใหม่ หรือว่ามันออกมาหมดแล้ว

2. ตูจะทำความสะอาดห้องน้ำยังไงดี มันจะไขกลับเข้าทำเรา  
หรือเปล่า เราจะทำตัวมันขาดจนไขร่วงออกมาหรือเปล่า ไขมันโดนวิกซอล  
จะตายหรือเปล่า ไขมันจะติดมือกลับเข้าสู่ตัวเราหรือเปล่า

(ซึ่ง ณ เวลาที่เขียนมาถึงตรงนี้มีข้อที่สามเพิ่มขึ้นมากะทันหัน)

3. ผู้อ่านจะรังเกียจเราไหม ฮือๆ

สรุปแล้วอิฉันก็ตัดสินใจซื้อรองเท้าบูธมาสวม ซื้อมืออย่างมาใส่  
ถึงสามชั้น แล้ววาดวิกซอล เอาแปรงถูออกแล้ววาดลงท่อ ไปโพล่ห้อง  
ใครก็ช่วยไม่ได้ละอันนี้ ส่วนแปรงที่ใช้ซัดนั้น อิฉันใส่ถุงผูกแล้วเผามันรู้  
แล้วรูดไปเลย แม่นว่าพยาธิบางชนิดจะสร้างเกราะหุ้มไข่ให้ทนความ  
ร้อนได้เกิน 100 องศาเซลเซียสก็เหอะ ถือว่าทำดีที่สุดได้แค่นี้ละ

ปัญหาที่สองจัดการไปแล้ว ทีนี้ก็กลับมาที่ปัญหาที่หนึ่ง...ในห้อง  
ข้าเจ้ายังมีสัตว์ที่สุดแสนจะน่าสยองแสงอยู่อีกหรือเปล่า ความจริงคิด  
อยู่แล้วละว่าต้องไปหาหมอ แต่เนื่องจากทุกครั้งที่มีฉันเกิดความไม่  
สบายใจจะมีคนคนหนึ่งรอรับสายเสมอ ท่านผู้นั้นก็คือ..อะ คนเดิมนั่น  
แหละ คุณยาย พอเล่าเรื่องทั้งหมดให้ฟังเท่านั้น ท่านก็กรอกเสียงมา  
ตามสายว่า

“สงสัยต้องคว่ำเม็ดมะขามให้กินอีกแล้วละมัง”

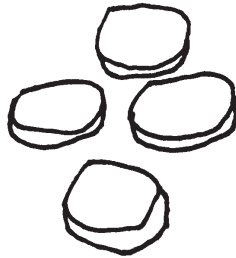
เม็ดมะขามคว่ำ! ของกินเล่นที่ยายชอบทำให้อินตอนเด็กๆ นะเธอ  
แถมมีคำว่า ‘อีกแล้ว’ เสียด้วย แสดงว่าไอ้ที่ทำยังกับว่ามันเป็นขนมนี้  
หลอกกันใช่ไหม ที่จริง...มันเป็นสมุนไพรหอกเธอ แต่ว่าให้กลับไปนั่ง  
แหะอีกก็ไม่อยากทำแล้ว เม็ดแข็งน้อยๆ หิน ตอนเด็กก็ยังไม่ไหว อายุ

ขนาดนี้แตะเข้าไปพันได้หักหมดปากกันพอดี

แต่คุณยายก็มีเคล็ด (ไม่) ลับมาช่วยชีวิตฉันไว้อีกแล้ว

ความจริงฉันจำได้แม่นเลยว่าตอนอายุยังน้อยๆ พอแม่ซื้อ  
มะขามมาให้กิน ตัวเองก็จะกินแต่เนื้อเสร็จแล้วเก็บเม็ดเอาไว้ให้คุณ  
ยายคั่ว ส่วนวิธีการคั่วนี้ไม่ต้องถามใคร ฉันเองเองเพราะทุกครั้งจะ  
นั่งดูยายคั่วรอกินข้างกระทะกันเลย ยายเอาอะไรใส่ตอนไหนบ้างเห็น  
หมดทุกขั้นตอน

เริ่มจากใส่มะขามและเกลือลงในกระทะ อัตราส่วนประมาณ 1 : 1  
ตั้งไฟอ่อนๆ แล้วก็คั่วไปเรื่อย ต้องใจเย็นนะคะ ค่อยๆ ทำ ค่อยๆ คั่ว  
ไปจนหอม คือกลิ่นมันจะออกเลยคะ ถึงคนที่ไม่เคยกินมาก่อนก็จะรู้  
เลยว่ามันสุกแล้ว แต่ต้องระวังเพราะบางทีมันจะสุกหลอก วิธีง่ายที่สุด  
คือชิม หยิบมาเม็ดหนึ่งแกะเปลือกสีน้ำตาลเข้มออกดู ถ้าเม็ดเป็นสีน้ำตาล  
อ่อนทั่วทั้งเม็ดแล้วลองกินดูถ้าหอมกรอบคือใช้ได้ (เม็ดดิบจะเหลือง  
เกือบขาวกินไม่ได้) จากนั้นก็ตักใส่จาน ข้าเจ้ามักจะนั่งรอ พอยายตักใส่  
จานป๊อบก็แกะเปลือกใส่ปากป๊อบเลย เพราะอะไรนะหรือคะ ถ้าป๊อบอยู่ไว้  
จนมันเริ่มเย็นมันจะแข็ง แข็ง แข็ง แข็งขึ้นเรื่อยๆ จนแทบจะปาหัวโจรแตก  
ฉันก็กินจนปวดตสันกรามเมื่อยไปถึงขมับ แทะจนแทบไม่เข้าแล้วนั้น



แหละถึงได้พอ

อย่างที่บอกว่าอายุขนาดนี้ให้ขบให้กัดของแข็งแบบเด็กๆ ได้ ฟันร่วงหมดปากกันพอดี คุณยายท่านก็เลยบอกเคล็ดเพิ่มให้มาอีก นั่นคือแกะเปลือกเม็ดมะขามออกจนเหลือแต่เม็ดสีน้ำตาลเกลี้ยงๆ แล้วเอาไปแช่น้ำเกลือ เม็ดมันจะค่อยๆ นุ่มขึ้น พอมันนุ่มจนเรากินได้แล้วนั้นแหละค่อยกิน ซึ่งในการขับพยาธิไส้เดือนนี้ก็ให้กินประมาณ 30 เม็ด เม็ดมะขามคั่วไม่ได้มีสรรพคุณในการขับพยาธิไส้เดือนอย่างเดียวยังขับพยาธิเส้นด้ายได้อีกด้วย แต่ขอบอกก่อนนะคะว่าสูตรนี้เป็นสูตรขับไม่ใช่สูตรฆ่า เวลามันโผล่หน้ามาเซเฮลโหลก็ตั่งสติดีๆ แล้วกิน อีฉันคงไม่ต้องลงลึกในรายละเอียดละมังคะ ว่าหลังจากกินเข้าไปแล้ว คึ้นนั้นมันเกิดอะไรขึ้น!

**บอกได้แค่คำเดียวว่าการต่อสู้ระหว่างพยาธิและขนมของคุณ  
ยาย ขนมนะขาดลอย**



เกร็ด...

คั่วเม็ดมะขามให้สุก เคี้ยวสักประมาณ  
30 เม็ด ช่วยขับพยาธิไส้เดือนและ  
พยาธิเส้นด้าย อ้อ ถ้าหากเคี้ยวไม่ไหว  
จะแช่น้ำเกลือให้นุ่มก่อนเคี้ยวก็ได้ค่ะ

