



เรื่องจริง' ออกลมลอย
'อนด้วยน้ำ'
คุณปัญญาที่เลื่อนท่าย?

6 เมืองไทยได้ชื่อว่าเป็นเมือง "สุวรรณ" ซึ่งนอกจากคนไทยจะกินข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว เมืองไทยยังส่งออกข้าวเป็นอันดับต้นของโลก ทั้งนี้ เรื่องของข้าวไขว่จะมีประโยชน์ในเชิงอาหาร หรือการปลูกขายเป็นอาชีพสำคัญในเมืองไทยเท่านั้น คงยังเกี่ยวพันถึงเรื่องเศรษฐกิจคนไทย เศรษฐกิจของเมืองไทยโดย

นอกจากนี้ "ข้าว" ยังเกี่ยวพันถึงเรื่องสวย ๆ งาม ๆ เป็นวัตถุดิบ "เสริมความงาม" ได้อย่างน่าสนใจ??

ทั้งนี้ จากข้อมูลของ โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ซึ่งศึกษาคุณสมบัติของข้าว และพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ ว่าไว้ว่า... ข้าวเป็นพืชที่มีสารกาบา (GABA) ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ทำให้จิตสมดุลเป็นปกติ ไม่วิตกกังวล ไม่เครียด ไม่ซึมเศร้า โดยข้าวที่ใกล้ออก และข้าวกล้อง จะมีสารตัวนี้มากกว่าข้าวขาว

ไม่เท่านั้น ข้าวยังมีคุณสมบัติแก้เมา เพราะมีเกลือแร่และวิตามินสูง ทั้งยังเป็นยาขับพิษที่ดี คนโบราณจึงใช้แก้เมาเหล้า ส่วนข้าวที่มีคุณสมบัติรักษาโรคเหน็บชาได้ เพราะมีเกลือแร่และวิตามินสูงมาก

และกล่าวสำหรับ "ข้าว" กับเรื่อง "ความงาม" ข้างนั้นก็มีความสัมพันธ์เพื่อความสวยความงาม สาวไทยสมัยก่อนใช้น้ำข้าวล้างหน้า ด้วยเชื่อว่าจะทำให้ผิวหน้าเปล่งปลั่งเป็นขาวใสไร้ริ้วรอย

มีข้าวเจ้าใช้กลั่นเป็นข้าวสวย ไร้เมล็ดกัน ซึ่งต่างเคยมาซึ่งคุณ

ปัจจุบันที่มีการพบว่าสารสกัดจากข้าวนั้นมีสรรพคุณที่ดี **องค์ประกอบต่าง ๆ ของข้าว มีประโยชน์ต่อผิวพรรณ** ไร่ข้าว มีแร่ธาตุ วิตามินต่าง ๆ และกรดไขมัน โดยเฉพาะวิตามินอีและแกมมาโอโรซานอล ในปริมาณสูง ซึ่งแกมมาโอโรซานอลนั้นเป็น สารต้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบของผิวหนัง ทำให้**ผิวขาวขึ้น** เอนไซม์ที่ได้จากข้าวและว่าข้าวสามารถช่วยยับยั้งการสร้างเมลานิน และการเกิดเม็ดสีจากรังสียูวี **ช่วยลดริ้วรอย** ทำให้เกิดการสร้างคอลลาเจน หรือโปรตีนที่ทำให้หน้ายืดหยุ่นหรือ หน้าตึง สารสกัดจากไร่ข้าวสามารถช่วย **ทำให้ผิวหน้าชุ่มชื้น** น้ำมันจากจมูกข้าวสามารถช่วย **เคลือบผิวไม่ให้สูญเสียน้ำมัน** ปกป้องการระคายเคืองของผิวหนัง ขณะที่ยังข้าวเจ้ามีคุณสมบัติช่วยลดอาการระคายเคืองและช่วยดูดซับ ใช้ทำแป้งฝุ่นได้

จากข้อมูลของโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ยังระบุถึงความงามจากภูมิปัญญาดั้งเดิมที่เกี่ยวกับ "ข้าว" โดยอ้างอิงถึง สุริยา ชูณหามาฬาคัง ปัจจุบันอายุ 62 ปี จึงชายชาจีน-ชาวไทยมาตั้งแต่เด็ก โดยระบุว่า... ในอดีตสมัยที่รัฐอายุ 18-20 ปี ในแวดวงผู้ดีทั้งจีน

และไทยจะมีการ **กล่อมผิวด้วยแป้งข้าวสาลี** โดยการบดข้าว ซึ่งสมัยนั้นมักจะเป็นข้าวซ้อมมือ ใช้ข้าวที่บดละเอียดประมาณ 1/2 กิโลกรัม เทใส่อ่างอาบน้ำ หรือถังไม้ที่คนจีนใช้แช่อาบน้ำ หลังจากนั้นก็เติมน้ำ จะได้น้ำสบู่น ๆ คล้าย ๆ น้ำข้าวข้าว สำหรับล้างแช่ ซึ่งคนที่แช่ต้องทำความสะอาดตัวก่อนแล้วจึงค่อยลงแช่ อยู่สักพัก หลังจากแช่แล้วไม่ต้องอาบน้ำอีก ใช้แป้งเคลือบผิวไว้เลย

ทางภาคใต้ ธานีระพี นางสาโณง ได้ค้นคว้ารวบรวมภูมิ

ปัญญาในการใช้แป้งข้าวในมิติของเครื่องประติมผิวใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า มีภูมิปัญญาการใช้แป้งข้าวที่นำสนใจมากมาย แต่กำลังจะหายไปโดยสิ้น

ข้าวสามารถนำมาบดเป็นแป้ง โดยคนในอดีตจะนำข้าวสารมาแช่ 3-4 เดือน หรือ 40 วันเป็นอย่างน้อย ในระหว่างที่แช่นั้นต้องเทน้ำทิ้งเพื่อเปลี่ยนน้ำ เพราะจะมีกลิ่นเปรี้ยว เมื่อเม็กล้างข้าวแตกละเอียดแล้วก็กรองด้วยผ้าขาว ใช้น้ำสะอาดล้าง แล้วมีคหรือขี้ให้แห้งละเอียด ก่อนนำไปตากแห้ง จะได้แผ่นแป้งแข็งสีขาว แล้วนำมาคั่วเป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือนำไปคองมาทำเป็นกรวยขนาดต่าง ๆ

ใส่แป้งเข้าหม้อทอด ก็จะได้อแป้งเป็นก้อนเล็กมาคาก ชาวบ้านจะเรียกแป้งนี้ว่า **"แป้งอิน"** ภาษามลายูท้องถิ่น เรียกว่า **"บือเคาะเจือโอ๊ะ"**

คนโบราณบางคนจะพกแป้งอินไปเมกกะ นอกจากใช้ประติมความงามในต่างแดนแล้ว ยังสามารถปรับท้นเป็นยาแก้ไอ โดยนำแป้งมาชื้อผสมน้ำมะนาว แล้วทาคอหรือจิบคอ และนิน

นอกจากนี้ "บือเคาะเจือ" ก็เป็นแป้งจากข้าวอีกชนิดหนึ่ง โดยนำข้าวสารมาคั่วละเอียด ผสมกับรำหรือหัวของจือโก (ประทะ) หรือรากขือวืองา (พืชตระกูลถั่ว) และกาตือรุ (เครื่องเทศชนิดหนึ่งของคนโบราณ มีกลิ่นหอม) แต่ที่นิยมคือจือโกและขือวืองาโดยชาวบ้านจะนำพืชสมุนไพรสองชนิดนี้ผสมในการทำแป้งเพื่อให้อกลิ่นหอม นอกจากนี้ยังมีแป้งโบราณอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า **"บือเคาะราม"** ช่วยแก้ผดผื่นคัน โดยใช้เปลือกคั้นและนำมาคั่วละเอียดพร้อมกับข้าวสาร ลักษณะแป้งที่ได้จะคล้ายแป้งที่ได้จากการนำข้าวมาคั่วกับขมิ้น

ทั้งนี้ **"ข้าวเพื่อความงาม"** เคยมีการใช้แพร่หลาย รวมถึงการนำน้ำข้าวข้าวครั้งที่ 2 มาใช้เป็นน้ำสูกถ่ายขณะล้างหน้า เพื่อรักษาผิวเสี้ยน ช่วยทำให้ใบหน้าอ่อนเยาว์สดใสเมื่อใช้ติดต่อกันเป็นประจำ หรือใช้ข้าวสาร 1 กำมือ คั้นโยรบาบ 5 กำมือ ขมิ้นชันขนาดเท่านิ้วโป้ง นำมาคั่วพอแห้งแล้วพอกหน้าหรือทาก่อนนอน ตื่นเช้าก็ล้างออก ถ้ามีสิเสี้ยนของขมิ้นคั้นผิวก็ล้างออกด้วยน้ำมะขามเปียก ทำติดต่อกันฝ้าจะจางลง

เหล่านี้เป็นตัวอย่างบทกวีสมัย "ข้าวเพื่อความงาม" งดงามเสียคน... ถ้าภูมิปัญญาไทยมีเลื่อนท่ายไป...