

เบญจมาศ ดอกไม้กินได้



ภาพเทพภาพ :
123makinglove.com,
tea-adventure.com

tcare
ไอวีพีเอส

รู้ ionalmente ยังไม่ฤดูกลางฤดูน้ำ ทำยังไงถึงจะหายร้อนนะ...

เข้าห้องแอร์ ซอบปิ้งบ๊อบบัด บางทีอาจไม่หายร้อน อาจะยิ่งร้อนกร้อนใจเพราะเงินหมดกระเป๋า ทางแก้คือหาเครื่องดื่มดับกระหายคลายร้อน ที่แก้โรคคอแห้งได้ แต่รักษาอาการกระเบาแห้งไม่ได้

การดื่มช่วยรักษาโรคร้อนได้ รวมถึงการอาบน้ำ คนเมืองร้อนต้องพึ่งน้ำ แต่ถ้าปีไหนน้ำจืดน้ำเค็มมากเกินไป การดื่มน้ำก็ควรทำใจ คิดเสียว่าน้ำท่วมดีกว่าฝนแล้ง ท้องสูตรนี้เอาไว้จะได้ทำใจ ส่วนการอาบน้ำ มีบันทึกไว้ในหนังสือเรื่อง "จดหมายจากเมืองไทย" โดยคนจีนที่อพยพมาอยู่เมืองไทยเขียนจดหมายถึงแม่ เล่าว่า... เมืองไทยอากาศร้อนมาก ร้อนจนนอนไม่หลับ ดินชื้นมากก็รีบอาบน้ำ การอาบน้ำจะช่วยไล่ไอร้อนออกจากร่างกาย... ซึ่งก็จริง พออาบน้ำได้ก็สบายเนื้อสบายตัวทันที คนอยู่เมืองหนาวมาอยู่เมืองร้อน ปรับตัวไม่ทัน เลยใช้การอาบน้ำพอช่วยได้ ส่วนการดื่มนั้น บางคนอาจเข้าใจว่าเมื่อร้อนแล้วให้ดื่มน้ำเย็น ๆ ซึ่งคงช่วยได้แต่อาจได้ผลข้างเคียงคือ ความร้อนจัดในร่างกายปะทะกับความเย็นจัดของน้ำที่ชดลงคอ อาจทำให้ปวดหัว หรืออาจถึงขั้นช็อก

คนอยู่เขตหนาวมาก ๆ มาเจออากาศร้อนอย่างชาวจีน ก็มี **ชาดอกเบญจมาศ** ดื่มดับร้อน และดื่มมาแต่โบราณ ดื่มดับร้อนแบบอุ่นก่อนจะพิน้ำแข็ง ช่วยให้หายร้อนได้ น้ำชาจากดอกเบญจมาศที่คนไทยเชื้อสายจีนเรียกว่า **น้ำเก๊กฮวย** นั้น ถือเป็นชาสมุนไพรจากดอกไม้ บางยี่ห้อใช้ทั้งดอกและใบทำน้ำชา แต่สูตรอร่อยคือใช้ดอกเบญจมาศที่ตากแห้งแล้วเท่านั้น

น้ำดื่มจากดอกไม้ควรเรียกว่าน้ำสมุนไพร ไม่ควร

เรียกว่าน้ำชา เพราะไม่ได้ต้มด้วยใบต้นชา บันทึกเรื่องการใช้ดอกไม้ทำน้ำสมุนไพรอย่างดอกเบญจมาศนั้น คนจีนรู้จักปลูกและเก็บดอกเบญจมาศแห้งทำชามาตั้งแต่สมัยราชวงศ์ซ่ง (Song Dynasty ค.ศ. 960-1279) ดอกเบญจมาศ หรือ Chrysanthemum หรือเรียกย่อ ๆ ว่า "มัม" นั้น มีต้นกำเนิดจากทวีปเอเชีย มีราว 30 สปีชีส์จัดอยู่ในพืชตระกูล Asteraceae อันมีญาติพี่น้องได้แก่ดอกแอสเตอร์ ดอกเดซี่ และคาโมมายล์ แปลกที่ต้นไม้อาจต่างพื้นทวีปแต่มีวงศ์พฤกษศาสตร์ที่มีหน้าตาคล้ายกัน เช่น ถ้าเกิดในจีนก็เป็นคริสแซนธัมมัม หรือเบญจมาศ ไปเกิดแถวยุโรปก็กลายเป็นแอสเตอร์ เดซี่ เกิดในรัสเซียจัดอยู่ในพวกคาโมมายล์ ถ้าไปไกลกว่านั้นคือในซีกโลกใต้ ในออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ อเมริกาเหนือ มีดอกคริสแซนธัมมัมบ้างเรียกว่าเมย์วีด (Mayweed)

แต่อาจจะเนื่องจากเบญจมาศ เป็นดอกไม้สีเหลืองสว่างไสว มีดอกใหญ่ กลีบดอกซับซ้อน สวยงาม ดอกเบญจมาศในจีนจึงถือเป็นพืชใหญ่ อีกทั้งชาวจีนก็รู้จักดื่มชาดอกเบญจมาศมาเนิ่นนาน และใช้เป็นยาสมุนไพรด้วย ดอกเบญจมาศยังถือเป็นหนึ่งในสี่ดอกไม้สัญลักษณ์ประจำฤดูกาล (ที่เหลือคือดอกกล้วยไม้ ดอกพลัม และต้นไผ่) เบญจมาศ เป็นดอกไม้แห่งความเชื่อด้วย แม้จะมีดอกใหญ่สีเหลืองอร่าม แต่คนจีน ญี่ปุ่น เกาหลี ถือว่าเป็นดอกไม้แสดงถึงความเศร้า ใช้ในงานศพ แต่ในอเมริกา เบญจมาศเป็นดอกไม้ที่หมายถึงการให้กำลังใจ ยกเว้นในเมืองนิวออร์ลีนส์ ส่วนในออสเตรเลีย ดอกมัม ให้ในวันแม่ เป็นวันแม่แห่งชาติของชาวออสเตรเลีย ที่มีขึ้นทุกปีในฤดูใบไม้ร่วง

แม้ว่าเป็นดอกไม้บูชาในงานศพ แต่ชาวจีนในเมือง

Tongxiang ใกล้เมืองหังโจว มีเทศกาลดอกเบญจมาศในหนังสือจีนเรื่อง Curse of the Golden Flower ที่นำแสดงโดยโจว เหวิน เฟ่ กับกานลี่ ก็เต็มไปด้วยสถานเบญจมาศหน้าพระราชวัง แสดงถึงงานวันเทศกาล

[ต่อหน้าหลัง]

ดอกเบญจมาศ ซึ่งในที่สุดก็กลายเป็นลานสีเหลือง
เจือสีเลือดเพราะพอกับลูกแย่งชิงบัลลังก์กันถึงชีวิต
ดอกเบญจมาศยังปรากฏอยู่ในตราสัญลักษณ์ของ
ราชวงศ์หมิง เป็นรูปสายดอกเบญจมาศกับลวดลายมังกร
เบญจมาศเป็นดอกไม้กินได้ และมีสรรพคุณ
ทางยา ถือเป็นสมุนไพรฤทธิ์เย็น ตับร้อน แก้เจ็บคอ
แก้ผิวยักเสบ ใช้ล้างพิษตับ รักษาอาการตาพร่ามัว
ส่วนชาวตะวันตกมีดอกเดซี่กับคาโมมายล์ เชื่อว่า
ทำเครื่องดื่มชาป้องกันหวัด แก้อาการปวดกล้ามเนื้อ
คลายความวิตกกังวล แก่โรคนอนไม่หลับ
แก้เส้นเลือดอุดตัน หลอดเลือดแดงแข็ง

คนจีนยังแนะนำให้ดื่มชาดอกเบญจมาศหรือน้ำ
เก็กฮวยชงร้อนหน้าร้อน โดยเฉพาะในปักกิ่งในช่วง
พายุทะเลทรายจากมองโกลพัดเข้ามาในเมืองหลวง
หรือดื่มหลังสำราญกับอาหารเสฉวนอันเผ็ดร้อน
หรือจะดื่มแก้เมาหลังซดวิสกี้ก็อย่างหนักหน่วง ดื่มเล่น ๆ
ซ่า ๆ ก็ได้ตอนอากาศร้อนอบอ้าว เพราะสรรพคุณของ
ดอกไม้สีเหลืองทองแจ่มจรัสนี้จะช่วยขับไล่ความร้อน
ออกจากร่างกาย หรือถ้ามีอาการเจ็บคอเป็นไข้ลมร้อน
ก็ดื่มร้อนด้วยน้ำเก็กฮวย สูตรเย็น ๆ สักหน่อยก็ได้
เพราะอยู่เมืองไทยร้อนขนาดนี้ หลายคนคงไม่มีอารมณ์
ดื่มน้ำร้อน ๆ อีก

เบญจมาศเป็นดอกไม้กินได้ และใบของมันก็เอาไป
ผัดน้ำมันหอยกินอร่อยอีกด้วย แต่ไม่ใช่เบญจมาศหรือ
มีมสายพันธุ์ต่าง ๆ ที่เราซื้อไปถวายพระหรือใช้ทำชา
และก็ไม่ใช่เบญจมาศชนิดประดับแจกันหรอกนะ เป็น
เบญจมาศสายพันธุ์ที่เรียกว่า การ์แลนด์ (Garland)
หน้าตาเป็นอย่างไร ฉบับหน้าจะมาให้... ☺