

ยอพืชเป็นยา ศรัทธาเป็นไม้มงคล



จะมีใครบ้างหรือไม่ว่าไม่ชื่นชอบ
คำสรรเสริญเขินยอ คำยกยอปอปั้น มีหลาย
คนที่ไม่เคยยกยอใคร และหลายคนเคยไปยก
ยอ เพื่อหาทุ่งผอย หาปลาชิวปลาสร้อยเล็กๆ
แถวฝั่งน้ำ น้ามาแกลงล้มคัมคัมมีบางคนที่นิยม
เอาปลาเอากุ้งผอยมาทำห่อหมก รวมทั้งปลา
ช่อนหันขึ้นใหญ่ๆ หมู ไก่ ก็เอามาห่อหมก รอง
รับกันห่อหมกด้วยผักหลายชนิด ที่นิยมกัน
มากคือเอาใบยออ่อนรองกันกระทั่งห่อหมก มี
บางรายทำขาย ใส่ใบยอแค่ 2 ส่วน ปลา เครื่องปรุง
กะทิ อื่นๆอีก 3 ส่วน ก็ขายให้คนซื้อกิน เขา
ว่าอร่อยดี

"ยอบ้าน"ทางเหนือเรียก "มะ
 ตาเสือ" อีสานและกลางเรียก "ยอบ้าน"หรือ
 "ยอ" ชาวกระเหรี่ยงแม่ฮ่องสอนเรียก "แย
 ใหญ่" เป็นไม้มงคล ที่ตำราพรหมชาติ ชี้แนะ
 ว่าไว้ให้ปลูกที่บริเวณบ้านทิศอาคเนย์ หรือตะวันออก
 ออกเฉียงใต้ เป็นเคล็ดว่า ผู้คนจะสรรเสริญ

ยอ มีคนยกยอปอปั้นในสิ่งที่ดีงาม เป็นไม้ที่จัด
 อยู่ในกลุ่มไม้มงคลหมู่บ้านชนบท จะมีปลูกไว้
 หลายๆต้น เป็นไม้ที่ชวนแบ่งปันกัน เพราะใบ
 ก็มาก ผลก็มีมาก แบ่งกันเอาไปกิน เพื่อนบ้าน
 กัน ดูน่ารักดีที่สามัคคีเอื้ออาทร

ยอบ้านเป็นพืชในวงศ์ RUBIACEAE
 ชื่อวิทยาศาสตร์ Morinda citrifolia Linn.
 มีถิ่นกำเนิดเป็นพืชพื้นเมืองในแถบโพลินีเซีย
 ประเทศในเขตโอเชียเนีย เป็นหมู่เกาะในแถบ
 มหาสมุทรแปซิฟิกตอนใต้ แถวนั้นเรียกว่า "โฌ"
 ภาษามลายูเรียก "เมอกาจู" มีภาษาเรียกหรือ
 ชื่อสามัญเป็นภาษาอังกฤษ Great Morinda
 หรือ Beach Mulberry หรือ Indian Mulberry
 ชื่อเพราะเหลือหลาย นำกินจิ้ง ชาวเกาะ ชาวเล
 นิยมกินกันมาก เมื่อข้ามกนแกมเอเชีย แถบฮาวาย
 ยังเรียกสั้นๆว่า "โนนิน" (NONI) บางคนเรียก
 ลูกเนยแข็ง กลิ่นเหม็นเน่าชาวบ้านเรียก ลูก
 อ้วก แต่คนทั่วไปที่รู้จักการปรุงแต่ง นำมาทำกิน
 ทำยา เรียกว่า "ยอ" ใบยอ ลูกยอ ต้นยอ
 เป็นไม้ที่ขึ้นได้ดีในดินทุกชนิด ปลูก
 ง่าย โตเร็ว ชอบที่ชุ่มชื้นพอสมควร ควรปลูก
 ฤดูฝน ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด หากถูกแก็กที่ร่วง

หล่นได้ต้น บีบคั้นเอาเมล็ดมาเพาะให้หมัก เลี้ยง
 ให้โตออกใบจริงแล้ว เอาไปปลูก หรือจะไปหา
 ชูดเฮนบริเวณใกล้ๆต้นใหญ่ ที่มักจะมีต้นกล้วย
 บ้านหมอกขึ้นตามบริเวณนั้น เอามาปลูกก็ได้ เท่า
 ที่สังเกตดู ต้นยอบ้านที่โตแล้ว ลำต้นเท่าแข้งเท่า
 ขาเราแล้วนั้น จะแข็งแรง ทนทานต่อความแห้ง
 แล้ง และน้ำท่วมได้ดีมาก กิ่งแขนงยอบ้าน แม้
 จะดูเหมือนอ่อนนุ่ม เป็นก้านสีเขียวอ่อนๆ
 ออกใบใหญ่ กิ่งก็จะโตรับกับขนาดใบ จะสังเกตเห็น
 ใบแก่ใบอ่อน ต้องดูทีสีของใบ และก้านที่เป็น
 เหลี่ยม ใบอ่อน ใบกึ่งอ่อน กิ่งแก่ ใบแก่ จะมี
 สีเขียวต่างระดับกัน จากเขียวอ่อนจางๆ ถึงเขียว
 เข้มเป็นมันวาว

ยอ มีประโยชน์เป็นอาหาร ถ้าจะเรียก
 เป็นผัก ก็เป็นผักยืนต้นที่สูงใหญ่ขนาดกลาง สูง
 ประมาณ 3-8 เมตร เวลาจะเอาใบมาทำอาหาร
 จากต้นใหญ่ ต้องใช้วิธีสอย หรือป็นเค็ดยอชโลบ
 ซึ่งต้นยอจะให้ใบเป็นอาหารตลอดปี ให้ผลลูก
 ยอจะออกช่วงฤดูหนาว ใบยออ่อน ตากหรือ
 ต้มเป็นผักจิ้มน้ำพริก ปรุงแกงเผ็ด แกงอ่อมร่วมกับ
 หนุ ปลา ไก่ ที่นิยมมากคือ รองกันห่อหมกหรือ
 กระทงใบตองห่อหมกปลา ห่อหมกหมู ห่อหมก



โก๋ ผลห่าม ผลแก่สีเขียว ชาวอีสานนำมา ตำส้ม
ตำทานมะละกอ แขนหลายหรือไม่ ต้องถาม
ชาวอีสานหรือผู้รู้ที่เคยตำส้มตำลูกขอกันดู
ใบขอย่อนมีรสขมเล็กน้อยใช้เป็นผักทำอาหาร
กินลดความร้อนภายในร่างกายได้ ผลรสเผ็ด
ร้อน ขับลมถ้าใส่ ใบขย 100 กรัม หรือ 1 ชีด
ให้พลังงานแก่ร่างกาย 73 กิโลแคลอรี มีเส้น
ใย (Fiber) 4 กรัม แคลเซียม 469 มิลลิกรัม
เหล็ก 1.4 มิลลิกรัม วิตามินเอ.43333
แ.วิตามินบีหนึ่ง 0.3 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง
0.14 มิลลิกรัม ในอาซีน 7.2 มิลลิกรัม วิตามิน
ซี 3 มิลลิกรัม



ส่วนต่างๆของต้นขย นำมาเป็นยา
สมุนไพร รากขยมีสรรพคุณเป็นยาระบาย ใบ
รสขมเล็กน้อยสรรพคุณบำรุงธาตุ แก้ไข้ ฆ่าเหา
แก้ปวดข้อ แก้ท้องร่วงในเด็ก แก้เหงือกปวด
บวม ผลขยมีรสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณขับลม
บำรุงธาตุ ทำให้เจริญอาหาร ขับโลหิตระดูสตรี
ฟอกเลือด แก้คลื่นเหียนอาเจียนผลสุกขยบ้าน
มักมีกลิ่นเหม็นฉุน สรรพคุณขับพยาธิในลำไส้
มีการนำเอาผลขยบ้านมาทำเป็นเครื่องดื่ม
สมุนไพร น้ำลูกขย น้ำหมักสมุนไพรลูกขย ลูก

ขยดอก และผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่ทำให้เกิดรายได้
ตามสมัยคนรักสุขภาพ ผลได้รับจาก "ขย" ที่เป็น
รูปธรรม ไม่ใช่มีเพียงในนามธรรม
ต้นขยต้นหนึ่ง ให้ใบให้ผลมากมาย มี
ความคงทน ยืนยง อายุยืนยาวหลายสิบปี เท่า
ที่เคยรู้จักต้นขยบ้านมา ยังไม่เคยเห็นต้นขยยืน
ต้นตาย เพราะศัตรูโรคแมลง หรือธรรมชาติ ไม่
เคยเห็นต้นขยใบโกร๋นแห้งเหี่ยวเลย มองดูทรง
พุ่มต้นขยบ้านนับว่าเป็นไม้ที่มีทรงพุ่มสมบูรณ์

แข็งแรง สง่างาม เข้มแข็งอึดอึ้งการ เหมาะจะปลูก
บ้านน่าจะปลูกไว้เป็นประโยชน์มาก ได้ทั้งความ
ศรัทธาทางใจ ได้ทั้งอาหาร และยาที่เป็น
ประโยชน์ มองตามลักษณะทรงต้นแล้ว นับได้
ว่ามีทรวดทรง พุ่มสวยสง่างามมาก หนักแน่น
ร่วมเย็น ถ้านำมาปลูกเป็นไม้มงคล ประดับมุม
บ้านจะดูดีมาก ยิ่งศึกษาเรียนรู้โลกของขยบ้าน
นานเท่าไร ยิ่งรู้จัก ยิ่งรักขยยิ่งนัก.
อดุลย์ศักดิ์ ไชยราช

