



สมิตรา จันทร์เงา sumitra@matchon.co.th

ความรู้สึก "ฮึด" อีกอย่างที่เป็นแรงส่ง... เหมือนจรวดให้ "น้องผึ้ง" มุ่งมั่นในโครงการลดน้ำหนักให้ได้ก็คือ เรื่องที่เพื่อนหนุ่มในสำนักงานคนหนึ่งชอบ "อ่า" เธอเสมอ ๆ ว่า ถ้าหากน้ำหนักตัวเธอลดลงได้สัก 20 กิโลกรัม เขาจะให้แม่ยกขบวนขันหมากมาสู่ขอ

เอาล่ะสิ! เจ้าหนุ่มคนนั้นหน้าตาทำทางก็พอไปได้ไป น่าจะเอามาเป็นคู่คงได้อยู่หรอก แต่ว่าจางานสามขวานดู มาหยามกันถึงขนาดนี้ศักดิ์ศรีของ "น้องผึ้ง" ก็เดือดปุด ๆ อยู่เหมือนกัน "คอยดูนะเธอ ชั้นจะสวยพอ ๆ กับลูกเกดให้ตาค้างกันทั้งออฟฟิศเลย"

ว่าแล้วสาวเจ้าก็ลุย "ตรีมโปรเจกต์" ของเธอทันที ด้วยการวิ่งกลับไปหาคลินิก "สเลนเดอร์ แคร้" เจ้าเดิมที่รับประทันว่า จะดูแลความผอมให้สมาชิกตลอดชีวิตนั่นแหละ

ปรากฏว่า ผีนค้างคาง เพราะเจ้าหน้าที่คลินิกเกิดอาการอึดอัดไม่อยากให้บริการขึ้นมา เนื่องจาก "น้องผึ้ง" เธอขาดหายขาดติดต่อบานาน ก็เลยอ้างข้อ ๆ แบบกวนหน้าขุ่นให้กลายเป็นน้ำเน่าว่า หาเอกสารหลักฐานการเป็นสมาชิกไม่เจอ

เงิน 20,000 บาท ที่จ่ายไปก็เลยไร้ความหมายอย่างสิ้นเชิง

ไม่เป็นไร เมื่อหัวใจสู้แล้วบั้นใหม่ก็ไม่ได้ไม่เห็นยาก...ว่าแล้ว "น้องผึ้ง" ก็หันเหหัวเรือสู่จุดหมายปลายทางใหม่ คราวนี้เธอเลือกคลินิกชื่อ "Better Care" ซึ่งอยู่ใกล้ ๆ ที่ทำงานแถวห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์ งามวงศ์วาน นี่อีกแหละ

ที่เลือกคลินิกนี้เพราะเห็นโฆษณาเทคนิคการให้บริการแล้วน่าจะเข้าท่ากว่าของเก่า เนื่องจากไม่มีอาหารเสริมสูตรเด็ดรสชาติประหลาดอีก แต่เป็นการใช้เครื่องมือและเทคโนโลยีไฮลิ้น ๆ ในการกำจัดส่วนเกินตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

อุปกรณ์ในการละลายไขมันก็เป็นครีมนวดจำพวกที่ก่อความร้อนไปละลายไขมันได้ ผิวหนังโดยที่จะมีเครื่องมือเป็นปมยางขนาด ๆ วน ๆ เป็นวงตามหน้าท้อง แขน ขา หลัง ไหล่ เอว สะโพก คราวละชั่วโมงสองชั่วโมง สลับกับการใช้ไฟฟ้ากระตุ้นผ่านแผ่นยางตามจุดต่าง ๆ

ขณะเดียวกันระหว่างที่เข้าคอร์สนวดตัวด้วยเครื่องมือไฟฟ้าต่าง ๆ นานาอยู่นี้ ทางคลินิกยังจัดระบบควบคุมอาหารและให้อาหารเสริมพิเศษจำพวกเครื่องดื่มและคุกกี้ด้วย ตามวิธีนี้เชื่อว่าหากผู้ใช้บริการอดทนยอมให้เนวตตัวและตบตีละลายไขมันตามหลักสูตรครบถ้วนก็จะลดน้ำหนักได้คราวละหลายกิโลกรัมทีเดียว

ทันทีที่ "น้องผึ้ง" ปรีกษาเรื่องนี้กับแม่ มีหรือที่คุณแม่ผู้แสนน่ารักและใจดีจะคัดค้าน แม้จะผัดพ้อมาครั้งหนึ่งแล้วก็ตาม แต่ด้วยความที่อยากเห็นลูกสาวสวยก็ต้องเออออห่อหมก

คราวนี้คุณแม่อีกแหละที่ยอมควักกระเป๋าจ่ายไปอีก 10,000 บาท เทนะ ๆ

"น้องผึ้ง" รีบวิ่งปร๋อไปใช้บริการอย่างเต็มคอร์สตั้งแต่วันแรก ๆ ปรากฏว่า เครื่องนวดปมยางที่วางนั้น ทำงานจริงดังตามโปรแกรมของมันแบบไม่ยอมเหน็ดเหนื่อย เล่นเอาสาวน้อยเจ็บไปทั้งตัว ครั้งแรก ๆ ถือว่าเป็นประสบการณ์ใหม่ยิ่ง

พอทนแต่พอครั้งที่สองสาม "น้องผึ้ง" เริ่มเสียงโอดโอย หนไม่ไหวแล้ว... โปรแกรมนี้ต้องนวดตัวต่อเนื่อง 10 กว่าครั้ง จึงจะได้ผล พอถึงครั้งที่ 4 ความอดทนมุ่งมั่นของ "น้องผึ้ง" ก็ขาดผิงไม่มีชิ้นดี

เธอสะดุ้งโหยงผิงผายออกจากคลินิกไปโดยไม่หันกลับไปมองอีกเลยด้วยความรู้สึกเสียดายเงินลงทุนของแม่ในแทบขาด แต่เรื่องอะไรจะบอกให้แม่เสียใจไปด้วยล่ะ ก็ได้แต่อุบไว้คนเดียวไม่ให้แม่รู้

"น้องผึ้ง" ยังปกปิดความลับเรื่องโครงการที่ล้มเหลวนี้กับเพื่อน ๆ ด้วย แต่เธออยากเห็นผลให้ชื่นใจตัวเองสักหน่อยเมื่อจ่ายเงิน

เยอะ ๆ แล้วคงไม่ได้ก็เลยเปลี่ยนวิธีการใหม่ไปฝั่งเข็มที่คลินิกแถว ๆ เตาปูน ซึ่งค่าใช้จ่ายไม่แพงมาก แคมซื้อเข็มเป็นเข็มส่วนตัวชุดละ 600 บาท กับค่าบริการฝังเข็มครั้งละร้อยสองร้อยเท่านี้แน่นอน นับเป็นโครงการที่ 4 แบบต่อเนื่อง

สาวน้อยผู้มุ่งมั่นที่จะผอมเพร่งเข็มอยู่ได้ 2-3 ครั้ง เท่านั้นแหละก็กระเจิงอีกเหมือนกัน เพราะเธอเป็นคนบ้าใจ เวลาหมอมฝังเข็มตามจุดที่กระตุ้นให้กระบวนการภายในทำงานเพื่อลดน้ำหนัก โดยเฉพาะบริเวณขาหนีบเธอจะจุกจิกจนทนไม่ได้ หมอเองไม่รู้จะทำอย่างไรต้องเปลี่ยนจุดฝังเข็มจากขามาเป็นหัวแทนก็ยังช่วยให้สบายขึ้นได้ไม่มาก

ผลปรากฏว่า ในที่สุด...เข็มส่วนตัวของ "น้องผึ้ง" ก็ต้องผากทิ้งไว้ที่คลินิกหมอเป็นการถาวรนับแต่นั้น จนบัดนี้คงขึ้นสนิมเชรอะไปหมดแล้ว!

กลับมาที่ออฟฟิศไอ้หนุ่มจอมอ่าก็ยังอึดเล่นกับน้ำหนักเธออยู่เหมือนเดิม ทำเอา "น้องผึ้ง" ของเราเซ็งสุด ๆ นั่นทำให้เธอยิ่ง กิน กิน กิน ปลอบใจตัวเอง

ยิ่งในระยะหลังบริการอาหารฟาสต์ฟู้ดแบบบริการถึงบ้านและที่ทำงานแข่งกันเปิดศึกราคา ยิ่งทำให้สาวเจ้าสามารถสั่งไก่ทอดและพิซซ่ามากินถึงสำนักงานอย่างสะดวกสบาย

ความล้มเหลวของโครงการความงามครั้งที่ 3 และ 4 ติด ๆ กันทำให้หน้าหนักตัวของ "น้องผึ้ง" ทะยานขึ้นไปอีกถึง 90 ก.ก. แล้ว

เรื่องของ "น้องผึ้ง" (2) กินผัก 6 เดือน ผอม 22 ก.ก.



"ย่านาง" ผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณทางยา

ในสมัยก่อนการรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ก็ใช้ผักพื้นบ้านของเรานี้แหละเป็นยารักษา เรามาดูผักพื้นบ้าน อย่างเช่น ต้น "ย่านาง" ที่มีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไปในแต่ละท้องถิ่น อย่างภาคกลาง เรียก เถาย่านาง ภาคอีสาน เรียก เถาวัลย์ หรือ ทางเชียงใหม่ เรียกว่า จ้อยนาง เป็นต้น

ลักษณะทั่ว ๆ ไปของต้น คือ จะเป็นไม้เถา ลักษณะของเถาหนึ่งจะกลม เป็นเถาที่มีขนละเอียด แต่จะสังเกตเห็นได้ว่าเถาหนึ่งจะยาวและจะพันขึ้นไปตามต้นไม้ หรือกิ่งไม้ ที่ปลูกอยู่บริเวณใกล้ ๆ ถ้าจะนำย่านางมาปลูกเพื่อเป็นการค้าเราจะต้องทำทางให้ย่านางนั้นได้มีที่เกาะยึดและเลื้อยขึ้นไปได้ สีของเถาจะมีสีเขียว เมื่อเถาย่านางแก่จะกลายเป็นสีคล้ำ ๆ

ใบย่านาง จะมีความยาว ประมาณ 2-4.5 เซนติเมตร กว้างประมาณ 4-6 เซนติเมตร ส่วนของก้านใบจะมีความยาว ประมาณ 3 เซนติเมตร ลักษณะของใบจะเป็นใบสีเขียวค่อนข้างหนา ริมใบเรียบ ปลายใบแหลม ผิวใบเป็นคลื่นเล็กน้อย ผิวใบมัน

ดอกของย่านาง จะออกดอกเป็นพวงเล็ก ๆ มีสีเหลือง และจะมีขนาดโตกว่าเมล็ดของงาเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ผล จะมีผลสีเขียว ผลจะโตประมาณผลของมะม่วง แต่ถ้าผลแก่จัดจะเปลี่ยนเป็นสีแดง

การขยายพันธุ์ จะมีอยู่ 2 ชนิด คือ การปักชำ และการเพาะเมล็ด ส่วนมากมักนิยมการขยายพันธุ์แบบปักชำ เพราะย่านางเป็นผักพื้นบ้านที่มีลักษณะของเนื้อไม้อ่อน ซึ่งสามารถที่จะนำมาปักชำได้ง่าย และขยายพันธุ์ได้อย่างรวดเร็ว สามารถที่จะเพาะชำได้ทีละเป็นจำนวนมาก ๆ และที่สำคัญประหยัดต้นทุนการผลิตการขยายพันธุ์ได้มากเลยทีเดียว อายุการ

เก็บเกี่ยว ประมาณ 90 วัน เราก็สามารถที่จะเก็บผลผลิตได้แล้ว

ย่านาง เป็นผักพื้นบ้านที่นำมาปลูกได้แทบจะทุกภาคของประเทศเราเลยก็ว่าได้ เพราะเป็นพืชที่มีความทนต่อสภาพภูมิอากาศต่าง ๆ ได้ดี การดูแลรักษาไม่ยุ่งยาก เนื่องจากแทบจะตัดปัญหาเรื่องโรคและแมลงไปได้เลย เพราะย่านางเป็นผักพื้นบ้านที่แมลงศัตรูพืชไม่ชอบในเรื่องของรสชาติมากเท่าไร เป็นพืชที่ทนต่อสภาพภูมิอากาศที่ค่อนข้างแห้งแล้งได้ดีเพียงเรารดน้ำ 1-2 วัน ต่อครั้ง ก็พอแล้ว การให้ปุ๋ยก็เพียงบำรุงดินตอนช่วงแรกที่เราริมปลูก จะใส่ปุ๋ยคอก และเราจะใส่อีกครั้งเพื่อบำรุงดินตอนก่อนจะเก็บผลผลิตไปจำหน่าย

แหล่งที่ปลูกเพื่อเป็นการค้าจะมีมากทางจังหวัดสระบุรี นครนายก และมีขายกันเป็นจำนวนมาก การจำหน่ายจะทำเป็นมัด ๆ มัดละ 3-4 เถา ยาวประมาณ 30-40 เซนติเมตร จะขายอยู่ในราคา มัดละ 5-7 บาท เท่านั้นเอง

การใช้ประโยชน์ ในทางอาหาร ส่วนใหญ่ทางภาคอีสานเรานิยมนำไปย่านางไปต้มน้ำจากใบมาใส่กับแกงหน่อไม้ หรือจะเป็นแกงทางภาคอีสานต่าง ๆ เพื่อเพิ่มรสชาติให้อาหารมีรสชาติที่อร่อยและมีกลิ่นที่หอมให้กับอาหารมากยิ่งขึ้น เป็นการเพิ่มสีลิ้นจากธรรมชาติที่ไม่มีอันตรายต่อสุขภาพให้อาหารดูน่ารับประทานมากขึ้นด้วย (ไม่นิยมนำมาบริโภคแทนผักกินผักทั่วไป)

ในส่วนของสรรพคุณทางยา ย่านาง สามารถใช้รากนำมาต้มเป็นยาแก้ไอ แก้หวัด เป็นต้มน้ำดื่ม ใช้รากย่านางผสมกับรากหมากน้อย ต้มรวมกันเพื่อนำมาแก้ไข้มาเลียได้ดีเลยทีเดียว (แหล่งที่มา : สถาบันแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข)

เราเคยบริโภค ผักกระถิน กวางตุ้ง ผักบุ้ง ลองหน่อมาบริโภคผักพื้นบ้านกันดูว่าจะมีรสชาติที่อร่อยและแตกต่างกับผักที่เราคุ้นเคยกันอยู่แบบจะทุกวันนี้หรือไม่