

ทานาคา

เรียบเรียงโดย นางสาวกฤษณา งามสอาด



ทานาคา หรือ กาชาน้ำ (ชื่อทางพฤกษศาสตร์ว่า LICODIA ACIDISSIMA) มีที่มาจากต้นทานาคา ซึ่งมีมากในแถบตอนกลางของพม่า ส่วนที่มีกลิ่นหอมและเป็นสมุนไพรสารพัดประโยชน์ คือ ส่วนที่เป็นเปลือก การนำทานาคามาใช้จะเลือกต้นทานาคาที่มีอายุราวๆ 35 ปี ตัดเป็นท่อนๆ ขนาดพอดีมือ แล้วใช้ส่วนของเปลือกไม้ไปฝนหรือบดกับหินขัดพร้อมพรมน้ำเป็นระยะ จะได้ออกมาเป็นผงสีออกขาวเหลือง ใช้ทาหน้า ทาตัว ถือเป็นวิธีดั้งเดิม

ทานาคามีสารต่อต้านอนุมูลอิสระอยู่สูงมาก และมีสาร OPC และ Curcuminoid ทำให้ทานาคามีคุณสมบัติครบถ้วนที่จะต่อต้านความเสื่อมของเซลล์และยังช่วยป้องกันการเกิดสิว ด้วยคุณสมบัติฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และช่วยลดผดผื่นคัน ลดการเกิดจุดด่างดำและฝ้า มีฤทธิ์ลดการสร้างเม็ดสีเมลานิน และยังช่วยป้องกันการทำลายผิวจากรังสียูวีอีกด้วย สารสกัดทานาคา 100% ให้สารออกฤทธิ์ความเข้มข้นสูง ซึ่งได้ผลดีกว่าการใช้ผงทานาคาพอกผิวถึง 100 เท่า ผงทานาคา ที่ดีจะต้องมาจากไม้ทานาคาที่ตากแห้งตามธรรมชาติ และนำมาบดเป็นผงให้ละเอียด โดยจะมีสรรพคุณในการชลอความชราของผิวได้ดีมาก ด้วยฤทธิ์ในการต้านอนุมูลอิสระของทานาคา ที่มีประสิทธิภาพสูง และคงตัวได้ดี ไม่สลายไปเมื่อโดนออกซิเจน เหมือน วิตามิน C หรือ E โดยที่เปลือกทานาคาบดละเอียดจะมีลักษณะเป็นผงสีเหลืองนวล ใช้ผสมน้ำขัดหน้าและพอกไว้สักครู่จนแห้ง เป็นสมุนไพรรักษาสิวและความมันของใบหน้าได้เป็นอย่างดี

ตอนนี้ทานาคาก็กำลังดัง คนก็เอามาใช้กันเยอะ แต่ประสบการณ์ที่ชาวเชียงใหม่-แม่ฮ่องสอน ใช้ทานาคามายาวนาน จึงมีเคล็ดลับและข้อเท็จจริงจากการใช้ให้ ซึ่งจะแตกต่างจากที่โฆษณากันร่ำๆ ในเว็บไซต์ขายของที่มีกันเกร่ออินเทอร์เน็ต ดังนี้

1. ทานาคาของแท้ ยากจะพิสูจน์ แต่มีหลักง่าย ๆ คือ ให้เอามะนาวบีบลงบนผงทานาคาที่คิดว่าใช้ ถ้ามันเกิดฟองฟูหนะ ของปลอม เพราะของปลอมจะถูกผสมด้วยดินสอพอง และสามารถสังเกตด้วยการสัมผัส ถ้าหยิบเอาผงทานาคาใส่นิ้วมือแล้วมันเนียนเหมือนแป้งฝุ่น ก็อย่าซื้อนะคะ ของแท้จะต้องหยาบหน่อยๆ เหมือนเม็ดข้าวสารคั่วแล้วดำที่ใส่ในลาบอีสาน เพราะกรรมวิธีการบดอย่างนั้น เขาบดด้วยมือ ซึ่งจะคงคุณค่ากว่าการเอาไปเข้าอุตสาหกรรม ผ่านการอบเชื้อ (สารต่างๆก็ตายแค่นั้นในนั้นแล้วแหละ ไม่ต่างอะไรจากการเอาผงไม้ธรรมชาติมาขัดหน้า)

2. ลองดมดู ทานาคามันจะมีกลิ่นเย็น ๆ โขยออกมาหน่อย นั่นแหละของแท้ แต่ว่าถ้าเย็นมากๆหอม มากๆนั่นผสมแป้งหอม ดังนั้นก็ให้ยึดหลัก หยาบ + หอมนิดหน่อย คือแทบจะไม่ได้กลิ่นเลยถ้ามันไม่โดนน้ำ
3. ของแท้ที่ดีที่สุด คือ ข้ามไปซื้อที่ฝั่ง อ.แม่สาย ของปลอมก็มีขายเยอะเหมือนกัน แต่ราคาจะถูกกว่า ที่นี้ตอนไปซื้อก็ยึดหลัก 1-2 ที่ว่ามานั่น

วิธีการใช้ทานาคาให้ได้ผลคือ

1. ให้ใช้แค่หน้าสะอาดธรรมดา ไม่ต้องอุ่น ไม่ต้องเย็น ไม่ต้องสรรคส์สร้างตามสารพัดสูตรทำนองว่า ยิ่งมากยิ่งดี เช่น เอานม เอาน้ำผึ้งมาใส่บ้าง เรียบง่าย คือ ความใสบริสุทธิ์อย่างแท้จริง
2. ถ้าหน้าเป็นสิ่วอักเสบใช้ได้แต่ห้ามขัด โดยเด็ดขาด ถ้าขัดมันจะเป็นสิ่วมากขึ้นทันตาเห็น
3. ทานาคาจึงเหมาะที่จะขัดกับคนที่ไม่มีสิ่วแล้ว และไม่ว่าจะผิวแห้ง ผิวมัน ผิวผสม ตอนที่ขัดให้เบามือที่สุด ประมาณ แก่ลูก โดยให้คิดว่า เป็นการขัดที่พยายามจะไม่ให้นิ้ว โคนผิวหน้าเลย จะทำให้เบามืออย่างมาก ห้ามกดแรงลงบนนิ้วขณะขัด และให้ขัดแค่ 5 นาที อย่าไปบ้าตามสูตรพิสดารว่า ขัด 15 นาที .. ของดี 5 นาทีมันก็ออกฤทธิ์แล้วแหละเมื่อครบ 5 นาทีแล้วก็ให้ทิ้งไว้ อย่างนั้น จนมันแห้ง หน้าจะดึง ขาววอก เหมือนลิงเลย
4. ทำการล้างด้วยน้ำธรรมดา ห้ามน้ำอุ่น โดยเด็ดขาด ล้างแบบเบาที่สุด ถ้าจะให้ดีให้เปิดฝักบัวเบา ๆ แล้วก็ปล่อยให้มันรดลงบนหน้าไปสัก 2-3 นาที แล้วก็ใช้ฝ่ามือลูบให้เบาที่สุด หลักการเดียวกัน ก็คือ เป็นการขัดที่พยายามจะไม่ให้นิ้ว โคนผิวหน้าเลย ล้างออกให้สะอาดเรียบร้อยแล้ว
5. ให้เอาน้ำผึ้งผสมน้ำเปล่าธรรมดา ทาหน้าทิ้งไว้ โดยนิ้วกดเล็กน้อย ทิ้งไว้ 10 นาที ก็ล้างออก เท่านั้นสำหรับการใช้ทานาคา ที่ไม่มีอะไรซับซ้อนและคงความดูเป็นเด็กได้

สรรพคุณในการประคบผิว

1. ปรับผิวขาวขึ้น อย่างเห็นได้ชัด ปลอดภัย เพราะเป็นสมุนไพรจากธรรมชาติ
2. ลด ฝ้า กระ จุดด่างดำ รักษารอยแผลเป็นต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. รักษาผดผื่น คัน ผิวอักเสบ แดงอาการแพ้ต่างๆ ได้อย่างรวดเร็ว สามารถใช้ผสมน้ำทาให้เด็ก ๆ ที่เป็นผื่นได้
4. ควบคุมความมัน ทำให้สิ่วอักเสบ แห้งเร็ว และยุบตัว และไม่ให้เกิดสิ่วใหม่ขึ้นอีก
5. ต่อต้านริ้วรอยได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดริ้วรอยที่มีอยู่ให้ผิวคงความอ่อนเยาว์ด้วยสารต้านอนุมูลอิสระประสิทธิภาพสูง
6. ป้องกันแสงแดดให้กับผิวได้อย่างดี โดยไม่ต้องพึ่งสารเคมี
7. ระงับกลิ่นตามร่างกาย

คนพม่า ทั้งเด็ก และชาย-หญิง จะนำผงทานาคามาผสมน้ำ ปะหน้าทิ้งไว้ตลอดวัน เพื่อช่วยป้องกัน แสงแดดอันร้อนแรง ทานาคาเป็นไม้เนื้อแข็ง โดยธรรมชาติของตัวมันเอง ช่วยป้องกันไอร้อนจากรังสีต่าง ๆ ด้านอนุมูลอิสระในแสงแดด ฟุน ควัน ป้องกันการเกิด ฝ้า กระ จุดด่างดำ และยังช่วยลดเลือนให้จางลงด้วย ใช้เป็นประจำผิวจะขาวเนียนขึ้น มีคุณสมบัติในการลดริ้วรอย และรักษาสิว สารพัดประโยชน์จริง ๆ คนพม่านำมาทาทั้งใบหน้า แขน ขา และทุกส่วนของร่างกาย เช่น บริเวณรักแร้เพื่อดับกลิ่นไม่พึงปรารถนา ผสมน้ำแต้มสิว และรอยแผลเป็นต่าง ๆ ทิ้งไว้ข้ามคืน หรือผสมน้ำทาแก้ผดผื่นคันให้เด็ก ๆ เรียกได้ว่าเป็นยาประจำบ้าน มากประโยชน์จริง ๆ

สรุป ทานาคาเหมาะกับคนทุกวัย แต่ห้ามใช้ขัดเมื่อเป็นสิว แม้แต่สิवादตัน ให้ใช้พอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 5 นาทีแล้วล้างออก เพราะการขัดจะไปกระตุ้นให้สิวกิดมากขึ้น และเมื่อใช้ได้สัก 2-3 เดือน หน้าจะหายมัน (แต่ก็อยู่ที่ปัจจัยภายในร่างกายด้วยนะคะ ถ้ากินนํ้าน้อย หรือ ใช้ครีมที่มีน้ำมันเยอะ) หายมันที่นี้ ก็คือ สภาพอากาศปกติ หน้าจะไม่มันเยิ้มขึ้นมา ผิวหน้าจะละเอียดขึ้น ก็คือ ผิวละเอียดขึ้น เหมือนผิวพม่าและในบางคนหน้าจะขาวขึ้นมาอีก

อ้างอิง

สวยหน้าใสด้วยสมุนไพรในซ์เฮิร์บ. <http://www.niceherb.com>

ทานาคา. <http://bicycle2011.com>

สมุนไพร. <http://www.rdi.rmutsb.ac.th>