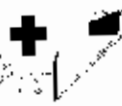


'มะขามป้อม' สมุนไพรพลีกรรมคุณค่า

เคล็ดลับ สุขภาพดี



ฤดูหนาวนี้ถึงแม้ว่าจะไม่หนาวมาก แต่อากาศก็เย็นลง ส่งผลให้ผู้ที่มีสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงมีโอกาสเจ็บป่วยได้ โดยเฉพาะอาการ

เป็นหวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ ฯลฯ นอก

จากการรับประทานแล้ว "มะขามป้อม" ยังถือเป็นอีกหนึ่งทางเลือก

ของสมุนไพรพื้นบ้านที่มีสรรพคุณในการบรรเทาอาการหวัด ลดอาการไอ ระคายคอ ลดเสมหะ ฯลฯ ซึ่งใคร ๆ หลายคนอาจมองข้ามคุณค่าของสมุนไพรลูกกลม ๆ เล็ก ๆ นี้ไป

มะขามป้อม เป็นผลไม้ตามธรรมชาติที่มีการใช้ประโยชน์ในด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพและเป็นยาสมุนไพรในประเทศไทยมาช้านาน ลักษณะเป็นพรรณไม้ยืนต้นขนาดสูงประมาณ 7-15 เมตร ลำต้นมีเปลือกเรียบเกลี้ยง ออกดอกเป็นแผ่น ๆ ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงชิดติดกันคล้ายขนนก ปลายใบยาวรี สีเขียวแก่ ยาวประมาณ 1 ซม. ดอก ออกเป็นช่อหรือเป็นกระจุก ดอกเพศผู้และดอกเพศเมียแยกกันอยู่บนต้นเดียวกัน หนึ่งดอกมีกลีบดอกประมาณ 6-8 กลีบ มีสีเหลืองอมเขียว ผล รูปทรงกลม ผิวเกลี้ยง



เนื้อหนา รสฝาด มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 ซม. เปลือกแบ่งเป็นสันความยาว 6 ซม. ภายในเนื้อมีเมล็ดสีน้ำตาลอยู่ 8 เมล็ด

เจ้าลูกกลม ๆ เล็ก ๆ นี้มีรสชาติถึง 5 รสด้วยกัน คือ เปรี้ยว หวาน เค็ม ร้อน ขม ฝาด ถือได้ว่าทุกส่วนของมะขามป้อมมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายของเราทั้งสิ้น มีสรรพคุณทางยา คือ รสแห้งของมะขามป้อม ใช้คั้นดื่มแก้ร้อนใน แก้ท้องเสีย แก้โรคร้อน ลดความดันโลหิต รากมะขามป้อม นำมาพอกแผลเมื่อโดนตะขามกัด สามารถแก้พิษได้ เปลือกลำต้นมะขามป้อม ใช้เปลือกแห้งบดเป็นผง โรยบาดแผลหรือนำมาคั้นดื่มแก้โรคนิ่วและฟกช้ำ ผลมะขามป้อมสด ใช้รับประทานเป็นผลไม้แก้กระหายน้ำได้เป็นอย่างดี ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย รักษาท้องบิด รักษาเลือดออกตามไรฟัน หรือจะ

นำมาทำให้ละเอียดผสมกับน้ำผึ้ง รับประทานเป็นยาถ่ายพยาธิ

นอกจากนี้มะขามป้อมยังมีวิตามินซีสูง เนื่องจากในฤดูหนาวนี้จะทำให้เราเกิดอาการไอหวัดได้ง่าย การที่รับประทานวิตามินซีจะทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันทางโรคได้ดี อีกทั้งความเปรี้ยวฝาดที่ได้จากการรับประทานจะยังช่วยทำให้ชุ่มคอ ขับเสมหะ บรรเทาอาการเจ็บคอ แก้หวัด แก้ไอ ละลายเสมหะ อีกทั้งยังมีแคลเซียมสูงมาก ช่วยเสริมสร้างกระดูก และฟันให้แข็งแรง และยังมีความมันช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟันได้อีกด้วย แต่ข้อควรระวังในการรับประทานสำหรับผู้ที่มีโรคเกี่ยวกับกระเพาะปัสสาวะในจำนวนที่มากเกินไปเนื่องจากมะขามป้อมมีสรรพคุณช่วยระบายอาจทำให้มีอาการถ่ายท้องได้

สำหรับ ผลมะขามป้อมแห้ง นำมาบดขงน้ำร้อนแบบชาดื่มแก้ท้องเสีย โรคหนองใน บำรุงธาตุ รักษาโรคบิด แก้กามแดง เชื้อนตาอักเสบ แก้คออักเสบ ใช้เป็นยาล้างตา เมล็ด นำมาเผาไฟพองเป็นถ้ำผสมกับน้ำมันพืช ทนแก้คัน ทืดหรือตำเป็นผงขงน้ำร้อนดื่มรักษาโรคเบาหวาน หอบหืด หลอดลมอักเสบ รักษาโรคตา แก้คลื่นไส้ อาเจียน

หากใครที่กำลังมองหาสมุนไพรเพื่อสุขภาพหรือเจ็บป่วยอยู่สามารถเลือกใช้มะขามป้อมสมุนไพรไทยได้ง่าย ๆ และปลอดภัยเป็นอีกทางเลือกหนึ่งเพื่อสุขภาพที่ดีในหน้าหนาวนี้ละ.

ข้อมูลจากกลุ่มสาระนิเทศและวิเทศสัมพันธ์ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก