

คม·สด·ลึก

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4675 วันศุกร์ที่ 8 สิงหาคม พ.ศ. 2557 หน้า 22

สมุนไพรบำรุงนมแม่

น้ำน้อย มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Polyalthia suberosa* (Roxb.) Thwaites อยู่ในวงศ์ ANNONACEAE และมีชื่ออื่นๆ เช่น กลมกลิ้ง กระทุ้มคล่อง ท้องคล่อง กำจาย น้านอง ผักจำ มะจำ มงจาม น้ำน้อยเป็นไม้พุ่ม กิ่งอ่อนมีขนสีน้ำตาล เปลือกต้นสีน้ำตาลแดง ใบเดี่ยวเรียงสลับ รูปขอบขนาน ดอกเดี่ยวออกเหนือชอกใบ กลีบดอกด้านนอกสีน้ำตาลแดง ด้านในสีเหลือง ผลกลุ่มสีม่วงดำ

ใมน้ำน้อย ชื่อนี้อาจจะทำให้ผู้ที่ได้ยินรู้สึกถึงความเหือดแห้ง เหี่ยวแห้ง ขาดความชุ่มชื้น จริงๆ แล้วไม้ต้นนี้มีที่มา และไม่ใมน้ำน้อยอย่างชื่อที่ถูกเรียก แต่ชื่อน้ำน้อย หมายความว่า เมื่อใดที่น้ำ (นม) น้อย ก็ขอให้คิดถึงไม้ชนิดนี้ บรรดาพ่อหอมแม่หอมทั้งหลาย ต่างรู้จักกันดีถึงสรรพคุณที่เหมาะสมอย่างยิ่งกับคุณแม่ โดยเฉพาะกับคุณแม่ที่เพิ่งคลอดลูก หรือคุณแม่ลูกอ่อน แต่ทุกวันนี้ ใมน้ำน้อยไม่ค่อยเหลือให้เห็นแล้ว เพราะคนสมัยนี้ นำนมน้อย ก็คิดถึงนมผงมากกว่า

แม่หอมเมืองเลยท่านหนึ่งบอกว่า “คนโบราณ ไม่มีดอก นมผง นมกล่อง มาให้เด็กน้อยกินเหมือนทุกวันนี้ เด็กน้อย แต่ก่อนกินแต่นมแม่ เมื่อแม่ไม่มีน้ำนม ก็

มีแต่น้ำข้าว เอามาให้กิน แต่ส่วนใหญ่แล้วเมื่อแม่ลูกอ่อนบ่มิ่ นำนม หรือที่ว่ำนมหลักหนึ่ ผู้เฒ่าจะไปหาไม้ยาพวกใมน้ำน้อย ใมน้มาสว มาต้มให้กิน พอกินแล้วน้ำนมกะมี บางคนกินแล้ว นมเต่งเอ่งเต่ง จนน้ำนมไหลเยือกเสียเปียกผ้าเลยล่ะ” สรรพคุณค้บต้นของใมน้ำน้อยที่พ่อหอมแม่หอมเมืองเลยได้บอกมานี้ ทำให้รู้สึกอัศจรรย์ใจในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษแต่โบราณของเราที่ได้ส่งมอบสมบัติเพื่อการดำรงอยู่ของเผ่าพันธุ์ไว้ให้พวกเราลูกหลาน

ผู้หญิงเรานั้น เวลาที่เจ็บและทรมานที่สุดก็คือ ตอนคลอดลูก แต่ก็เป็นช่วงเวลาที่มีความสุขมากที่สุดที่ได้เห็นเห็นลูกน้อย หลังผ่านความเจ็บปวดอย่างหนักหนานี้ในการให้กำเนิดลูกไปแล้ว ความลำบากก็ยังไม่สิ้นสุด ผู้หญิงในอดีตนั้น เมื่อคลอดลูกแล้วต้องอยู่ไฟ หรือที่คนโบราณเรียกว่า “อยู่กรรม ค่าเดือน” การอยู่ไฟ หรือการอยู่กรรม เป็นสิ่งที่ลำบากมากสำหรับผู้เป็นแม่ อยากกินอะไรใด ก็กินไม่ได้ ต้องชะล่า คือ ระวังระวังอาหารการกินหรือกิจกรรมบางอย่าง เพราะอาจผิดกรรมได้ และจะมีผลถึงลูกที่เกิดมา เช่น น้ำนมหลบ น้ำนมแห้ง ป่วย

จากการกินของผิด จนไม่สามารถให้นมลูกได้ เพราะนมอาจเป็นพิษต่อลูก

การอยู่กรรมของแม่ จึงต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด จะขาดจะเกินไม่ได้ ในช่วงนั้นต้องมียาหม้อกรรม (ยาต้มขณะอยู่ไฟ) เพื่อให้แม่ลูกอ่อนกินบำรุงร่างกายและให้มีน้ำนมเลี้ยงลูก ในช่วงนี้ผู้เฒ่าผู้แก่จะบอกให้สามปีไปหาไม้ยามาต้มให้กรรยา โดยไม้ยาชนิดหนึ่งที่ใช้มาแต่โบราณก็คือ ใมน้ำน้อย นั่นเอง ซึ่งมีสรรพคุณในการช่วยเพิ่มน้ำนมและบำรุงแม่ลูกอ่อน

นอกจากบำรุงน้ำนมให้แม่หลังคลอดแล้ว ผู้หญิงทั่วไปที่ผอมแห้งก็สามารถนำใมน้ำน้อยมาต้มกินบำรุงร่างกายได้ น้ำน้อยเป็นพืชในวงศ์กระดังงา ซึ่งพืชอื่นๆ ในวงศ์นี้ มักจะมีสรรพคุณเป็นยาบำรุงน้ำนม ยาบำรุงกำลัง เช่น ข้าวหลามดง นอกจากนี้ ใบและกิ่งของต้นน้ำน้อย ยังพบสาร Suberosol ซึ่งมีฤทธิ์ต้านเชื้อ HIV ที่เป็นสาเหตุของโรคเอดส์ ในหลอดทดลอง

คำรับที่ 1

ใช้ลำต้นใมน้ำน้อยประมาณ 1 กำมือ ต้มกินต่างน้ำ

หรือต้มรวมกับต้นนมวัว ต้นนมสาว ต้นข้าวหลามดง ทั้งสามอย่างเท่าๆ กัน ในปริมาณ 1 กำมือ จะช่วยให้น้ำนมไหลดี มดลูกเข้าอยู่เร็ว ต้มกินจนหลังจากการอยู่ไฟจึงลดปริมาณการกินลง

คำรับที่ 2

ใช้ลำต้นน้ำน้อย 2-3 กีบ ลำต้นเคือปอง 2-3 กีบ ลำต้นนมสาว 2-3 กีบ ลำต้นนมวัว 2-3 กีบ ลำต้นตะโก

นา 2-3 กีบ ลำต้นข้าวโก 2-3 กีบ ลำต้นข้าวหลามดง 2-3 กีบ นำสมุนไพรทุกอย่างมาต้มรวมกันเป็นหนึ่งมัด ต้มในยาหม้อกรรม และให้แม่อยู่ไฟกินเรื่อยๆ ต่างน้ำ หรือกินแทนน้ำ เพราะการกินน้ำอุ่น จะทำให้ดีเร็วขึ้น

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
โทร.0-3721-1289