

ดม·สด·ลึก

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4878 วันศุกร์ที่ 27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 หน้า 22



มะตูม...สมุนไพรคลายร้อน

อากาศเริ่มร้อนแล้ว วันนี้จึงมีสูตรทำสมุทดื่มมะตูม น้ำสมุนไพรคลายร้อน อร่อย และดีต่อสุขภาพจากศูนย์การเรียนรู้การดูแลสุขภาพภาคประชาชน ด้านการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศรมาฝาก แต่ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกับมะตูมกันก่อน

มะตูม เป็นต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ของพระอิศวร ซึ่งมีความผูกพันกับชาวฮินดู เวลาที่ชาวฮินดูบูชาพระอิศวรต้องมีมะตูมประกอบพิธี ความเชื่อเหล่านี้ถ่ายทอดและซึมซับเข้ากับวัฒนธรรมไทยมาเป็นเวลานาน สังเกตได้จากพิธีกรรมและความเชื่อมากมาย ที่ถือเอามะตูมเป็นไม้มงคลประกอบในพิธี หรือเวลาเข้ากราบบังคมทูลลาในหลวงของเราไปศึกษาต่อหรือรับราชการต่างประเทศ ก็จะได้รับพระราชทานไม้มงคลเป็นมงคล แม้แต่งานมงคลสมรสพระราชทานคู่บ่าวสาว ก็จะมีมะตูมทัดหู เป็นต้น

หมอชาไทยจะนำมะตูมมาใช้ประโยชน์มากมาย อาทิ ผลอ่อนเล็กๆ ใช้แก้ลมได้, ลูกมะตูมอ่อน ใช้บำรุงธาตุ ขับลมช่วยเจริญอาหาร แก้เสมหะและขับลม, ลูกมะตูมแก่ ใช้แก้เสมหะ บำรุงธาตุไฟ ช่วยย่อยอาหาร แก้เสลดและลม ส่วนลูกมะตูมสุก ใช้แก้ลมเสียดในท้อง บำรุงธาตุไฟ ช่วยย่อยอาหาร แก้กระหายน้ำ ขับลม แก้เสมหะ บำรุงกำลัง

ส่วนน้ำมะตูมนั้น เป็นน้ำสมุนไพรที่คนไทยรู้จักกันดี เมื่อได้ดื่มต้องประทับใจกับกลิ่นหอมชื่นชื่นและรสชาติกลมกล่อม ถือว่าเป็นน้ำสมุนไพรที่คลาสสิกที่สุด คนไทยนิยมนำน้ำมะตูมไปถวายพระ เชื่อกันว่าน้ำมะตูมเป็นน้ำสมุนไพรบำรุงสุขภาพ โดยที่ไม่บำรุงกำหนด เพราะสมุนไพรบำรุงสุขภาพตัวอื่นๆ มักจะบำรุงกำหนดด้วย และในครั้งนี้ ทางศูนย์การเรียนรู้ฯ จึงนำสูตรการทำ

สมุทดื่มมะตูม ที่เพิ่มทั้งความสดชื่น และความอร่อยมาฝาก

สมุทดื่มมะตูม

ส่วนประกอบ

1. มะตูมเชื่อม 1-2 ชิ้น
2. มันขาวหรือมันม่วง 1 หัว
3. เกลือ 1 ช้อนชา
4. ชিং 3-4 แวน

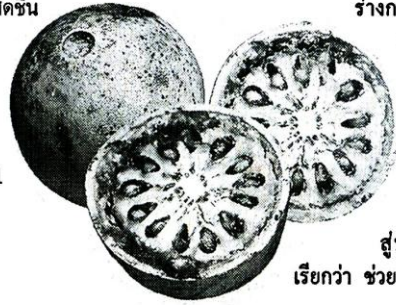
วิธีทำ

1. ต้มน้ำเชื่อมมะตูม ด้วยการนำเนื้อมะตูม 1-2 ชิ้น ต้มรวมกับน้ำตาลทราย 1 : 1

2. นำเนื้อมะตูมในข้อ 1 บั่นรวมกับขิงและหัวมันที่เตรียมไว้ให้เข้ากัน

3. ใส่น้ำแข็ง เกลือ และน้ำเชื่อมตามใจชอบ แล้วปั่นให้เข้ากัน ตักใส่แก้วพร้อมเสิร์ฟ

สำหรับสรรพคุณเด่นของมะตูม ก็คือ เป็นผลไม้สมุนไพรเพื่อบำรุงธาตุ ซึ่งหมายถึงธาตุ 2 ลักษณะ คือ การปรับธาตุที่แปรปรวน ธาตุคิน-น้ำ-ลม-ไฟ ใน



ร่างกาย ยามที่เป็นไข้ อ่อนเพลีย

ร่างกายจะเสียสมดุล หากนำเอามะตูมทั้ง 5 คือ ราก ใบ ต้น ดอก ผล อย่างละเท่าๆ กันมาต้มให้คนพื้นไร่กิน หรือดื่มชามะตูมจากมะตูมแห้งก็จะช่วยปรับธาตุให้คืนสู่ปกติเร็วขึ้น หรือบางครั้งก็เรียกว่า ช่วยทั้งธาตุ ซึ่งธาตุในที่นี้หมายถึง

ระบบย่อยอาหาร กระเพาะ ลำไส้ ไม่แข็งแรง ไม่ปกติ โดยควรกินลูกมะตูมสุก ซึ่งจะช่วยแก้อาการเกี่ยวกับท้องได้ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็น จุกเสียด ช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหาร แก้อืดท้องเฟ้อ แก้อ่อนเพลีย หรือแก้อาการเป็นประจำ

จะเห็นได้ว่า มะตูมเป็นได้ทั้งยาแก้ท้องผูกและยาแก้ท้องเสียในเวลาเดียวกัน การต้มน้ำมะตูมประจำยังช่วยให้สดชื่น ช่วยบำรุงกำลังได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้

น้ำมะตูมยังเป็นยาอายุวัฒนะ โดยสามารถนำมะตูมแก่สุกมาแกะเมล็ดออก แล้วเอาเนื้อผสมน้ำผึ้งกินครั้งละ 1-2 ช้อน เช้า-เย็น มีสรรพคุณช่วยบำรุงกำลัง หรือนำมะตูมแห้งมาต้มน้ำดื่มวันละ 2-3 แก้ว จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
ศูนย์การเรียนรู้ฯ อภัยภูเบศร
โทร. 0-3721-1088 ต่อ 3333