

คม·สด·ลึก

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4822 วันศุกร์ที่ 2 มกราคม พ.ศ. 2558 หน้า 8

10สุดยอดพืช‘มะ’...

บ้านเรามีพืชสมุนไพรหลากหลายวงศ์ตระกูล แยกแยะได้นับพันๆ ชนิด แต่ละชนิดล้วนมีประโยชน์แตกต่างกันไป และในวาระดิถีขึ้นปีใหม่ 2558 “ปีแพะ” หรือปี “มะแม” ขอแนะนำพืชสมุนไพร ตระกูล “มะ” ที่บอกแค่ชื่ออาจนึกภาพไม่ออก ทว่าชื่อนั้นไม่สำคัญเท่าสรรพคุณที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของคนเราเหลือคณานับ เริ่มกันที่...

มะหวด เมื่อก่อนนั้นพบได้ทั่วทุกภาคของไทย ปัจจุบันเป็นไม้ผลที่นับว่าหายาก ผลเป็นลูกกลมเล็กสีดำ จะว่าจะไปก็คล้ายลูกหว้า ออกรสหวานและฝาด เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูง 5-10 เมตร... ประโยชน์ ราก แก้พิษฝีภายใน แก้ไข้ แก้ปวดศีรษะ รักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน เปลือกสมานแผล แก้บิด มูกเลือด ผล บำรุงกำลัง เมล็ดแก้ไอหอบ ไข้ซางเด็ก ขณะทำเนื้อไม้ใช้ก่อสร้าง ทำฟืน ตำมเครื่องมือเกษตร เป็นต้น



มะพุด ไม้ผลโบราณที่ใกล้จะสูญพันธุ์ไปจากสวนของเกษตรกร ด้วยเพราะโตช้า จึงไม่ค่อยมีคนปลูก เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางที่ผลรับประทานได้ มีรสเปรี้ยวอมหวาน...สรรพคุณ น้ำคั้นจากลูก แก้ไอ ขับเสมหะ แก้เจ็บคอ และแก้เลือดออกตามไรฟัน ราก รสจืด แก้ไข้ แก้ร้อนใน และถอนพิษฝีดาษแดง ส่วนเปลือก มีรสฝาด ใช้ชำระบาดแผล

มะเอ็ก ตามตลาดสดทั่วไปจะเห็นใส่กระดาษเล็กๆ วางขายไม่แพง เพียงกระดาษละ 5 บาท เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง สูง 1-2 เมตร แตกกิ่งก้านเป็นพุ่ม คล้ายมะเขือพวง ผิวเรียบ ต้นตั้งตรงทุกส่วนมีขนละเอียด... มีสรรพคุณทางยา ราก กัดฟอกเสมหะ กระทั่งพืชทางอาหาร ผลอ่อน ผลแก่ รับประทานเป็นผักได้



สมุนไพรไทยควรรู้



มะแว้ง เป็นไม้พุ่ม สูง 1-1.5 เมตร ลำต้นมีขนนุ่ม ตามยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ โดยองค์การเภสัชกรรมให้นำผล ซึ่งมีวิตามินเอ ค่อนข้างสูง เป็นส่วนผสมหลักใน “ยาปะสะแว้ง” คือใช้ 2-3 ผล ทำเป็นน้ำกระสายยากวาดแก้ไอ ขับเสมหะ และใช้ 10-20 ผล เคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อกินบ่อยๆ แก้ไอ แก้โรคหอบหืด อีกทั้งใช้ผลเป็นผักจิ้มกับน้ำพริกก็อร่อย

(ต่อด้านหลัง)

มะเกลือ เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่... ประโยชน์ทางผลใช้ย้อมผ้าให้เป็นสีดำได้อย่างสวยงาม สรรพคุณทางยา ใช้ถ่ายพยาธิตัวตืด และพยาธิไส้เดือนตัวกลมได้ชะงัดทีเดียว วิธีง่ายๆ คือ ใช้ผลมะเกลือสด 5-6 ผล ตำโขลกกับน้ำกะทิสด หรือนมวัวใช้ดื่มตามต้องการจับพยาธิได้ผลเป็นเลิศ

มะกล่ำ เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ผลดิบในระยะสั้น สูงถึง 20 เมตร... สรรพคุณ เนื้อไม้ต้มหรือฝนกินเป็นยาแก้อาเจียน รากมีรสเปรี้ยวขื่นเย็น เป็นยาขับเสมหะ แก้เสียงแหบแห้ง แก้กะอืด เมล็ดมีรสเผื่อน นำมาบดผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นเม็ดแก้จุกเสียด เป็นยาระบาย ใบใช้ต้มกินเป็นยาแก้บิด แก้ท้องร่วง แก้ริดสีดวงทวาร เป็นต้น

มะขามป้อม เป็นสมุนไพรที่มีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล มีวิตามินซีสูงมาก โดยสูงกว่าแอปเปิ้ลถึง 160 เท่า และวิตามินซียังอยู่ได้ แม้จะถูกทำให้แห้งหรือเก็บในสภาวะเย็นเป็นเวลานาน... สรรพคุณ ถดคอเลสเตอรอล ถดความดัน ด้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น... หมอชาวบ้านนิยมนำผล แก้อาเจียน ขับเสมหะ แก้โรคตับปิดสัปดาห์ ริดสีดวงทวาร ดีซ่าน หรือจะเรียกว่ามะขามป้อมเป็นยาอายุวัฒนะของคนไทยดี ๆ นี้เอง

มะขวิด เป็นไม้โบราณยืนต้นขนาดกลาง ผลดิบใบ มีถิ่นกำเนิดในอินเดีย สูงถึง 12 เมตร... สรรพคุณ เนื้อผลสุกมีวิตามินซี มีสารเพกทินที่ช่วยถดความอยากอาหาร ถดคอเลสเตอรอล ใบ



มะกล่ำ



มะขามป้อม

เป็นยาขับลม แก้ท้องร่วง ตำพอกแผลสด-แผลเปื่อย ผลดิบหั่นบางๆ ตากแห้งขงคิมแก้ไข้โรคเลือดออกตามไรฟัน โรคทางเดินอาหาร ขณะท้องร่วง คั้นน้ำคิมแก้ท้อง ทดเลือด แก้ฝีเปื่อย แก้บวม ฯลฯ



มะคুম

มะคুম เป็นไม้ผลโบราณขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ที่ใกล้สูญพันธุ์เต็มทน ปัจจุบันที่เห็นส่วนมากอยู่ในรูปมะคুমแห้งเป็นแว่น ที่มีขายตามร้านยาแผนโบราณ ซึ่งนิยมนำมาต้มดื่มให้ชื่นใจ แก้กระหายน้ำ... สรรพคุณอื่นๆ ใบสดแก้อาเจียน ขับเสมหะ ผลดิบเป็นยาเจริญอาหาร ขับลมในท้อง แก้บิด แก้ท้องเสีย ส่วนผลสุกเป็นยาระบาย ช่วยย่อยอาหารได้ดีโดยเฉพาะในเด็ก

มะคูก เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ปัจจุบันนับเป็นไม้หายาก มีประโยชน์ อาทิ รากนำมาต้มแก้ฝีในตับ ปอด บำรุงกระดูก แก้น้ำเหลืองเสีย ส่วนดอก แก้เส้นเอ็นพิการ โรคผิวหนัง ขณะที่ผลกินได้ มีรสหวาน กลิ่นหอม

พืชสมุนไพร เป็นสิ่งที่อยู่คู่คนไทยมานับพันปี ซึ่งแต่ละชนิดให้ประโยชน์ต่างกัน ดังนั้นต้องศึกษาค้นคว้าว่า พืชชนิดนั้นช่วยบรรเทาโรคได้อย่างไร ต้องรับประทานด้วยวิธีใด หรือทำอย่างไร อันจะทำให้การใช้สมุนไพรชนิดนั้นเกิดประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย

● แก่นแคะ ●



มะคูก