

ปีที่ 14 ฉบับที่ 5025 วันศุกร์ที่ 24 กรกฎาคม พ.ศ. 2558 หน้า 22



## 'มะรุมน'สุดยอดฝึกใบเขียว ด้านความดันโลหิตสูง

**มะรุมน** ถือได้ว่าเป็นผักใบเขียวที่มีโปรตีนมากที่สุด คนไทยใหญ่เรียกมะรุมนว่า "ผักเนื้อไก่" ส่วนคนภูไท หรือคนในแถบสกลนครจะนำมาทำผงบัว ไว้ปรุงรสอาหารแทนผงชูรส มะรุมนสามารถกินเป็นผักได้แทบทุกส่วน ตั้งแต่ใบอ่อน ช่อดอก ผักอ่อน โดยนำมาลวก นึ่ง กินกับน้ำพริก แจ่ว กินแฉกกับลาบ ก้อย หรือจะนำช่อดอกทำแกงส้ม แกงอ่อม นำมาดองเพื่อกินกับน้ำพริก ส่วนผักอ่อนซึ่งมีวิตามินซีสูงมาก นิยมแกงส้มกินตอนต้นฤดูหนาว เพื่อป้องกันหวัด และเป็นช่วงที่มะรุมนจะมีผักอ่อนนั่นเอง นอกจากนี้ ยังเชื่อว่าการกินมะรุมนจะช่วยรักษาอาการเลือดออกตามไรฟัน ช่วยบำรุงสายตา บำรุงน้าม ช่วยย่อยอาหาร และช่วยระบายท้อง

จากประสบการณ์ในการคลุกคลีกับหมอชาพื้นบ้าน เห็นว่าโรคความดันโลหิตสูง เหมาะที่จะกินมะรุมนเป็นอาหารสุขภาพมากที่สุด เนื่องจากมีประสบการณ์การใช้ของชาวบ้านทั้งในไทยและต่างประเทศ รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษาทางเภสัชวิทยา ที่พบว่า ในส่วนของ "ใบ" และ "ราก" ของมะรุมน มีฤทธิ์ในการลดความดันโลหิตได้ โดยสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ คือ niazininA, niazininB, niazimicin และ niaziminin A and B

● มะรุมนจัดเป็นยาร้อน ซึ่งสรรพคุณตามตำรายาไทย ดังนี้  
- เปลือก มีสร้อน ช่วยขับลมในลำไส้ ทำให้ผายลมและเรอ คุมธาตุอ่อนๆ  
- กระพี้ มีสร้อนเผื่อน แก้ไข้สันนิบาต  
- ราก มีรสเผ็ดหวานขม แก้บวม แก้ลมเข้าข้อ บำรุงไฟธาตุ

- ผักมะรุมน มีรสหวานเย็น ดับพิษถอนไข แก้ปัสสาวะไม่ปกติ

- เมล็ด มีรสมัน ดอนพิษไข้ ดับพิษร้อน แก้ขัดเบา ทุกส่วนของมะรุมน ช่วยในการย่อยอาหาร ช่วยขับลม บำรุงธาตุ แก้อาการหวัด หอบหืด หมอชาไทยสมัยก่อนนิยมต้มเปลือกหรือรากมะรุมนให้คนไข้ที่มีอาการข้ออักเสบ อัมพฤกษ์ อัมพาต ชาตามปลายมือเท้ากิน หรือเข้ายาตัวอื่นเป็นยาประคบภายนอก ช่วยการไหลเวียนเลือดดีขึ้น

เมื่อไม่นานมานี้ มีการเผยแพร่สรรพคุณของใบมะรุมนในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บเรื้อรังต่างๆ มากมาย อาทิ โรคเบาหวาน โรคเมเร็ง โรคปวดข้อ ชะลอความแก่ ป้องกันไม่ให้ตับถูกทำลาย และอื่นๆ อีกมากมาย แต่การศึกษา

ส่วนใหญ่ยังอยู่ในห้องทดลอง หรือหากจะใช้ให้ได้ผลต้องกินในปริมาณสูงมากๆ ดังนั้น ทางที่ดีที่สุด คือ การกินมะรุมนเป็นผัก เป็นอาหารสุขภาพ

### ● คำรับยา

คำรับยาความดันโลหิตสูง (ต้องกินต่อเนื่อง)

1. ใช้น้ำต้มกินเป็นชุป
2. ใช้น้ำคั้นดื่มกิน
3. ใช้น้ำคั้น อู๋ใส่เนื้อวัว (ต้องเป็นเนื้อวัวเท่านั้น)
4. ใช้น้ำคั้นมะรุมนคั้นกับรากย่านางกิน
5. ใช้น้ำคั้นมะรุมนสด ขูดอ่อนหรือแก๊กก็ได้ นำมาโขลกคั้นน้ำ ผสมน้ำผึ้งพอหวาน กินวันละ 2 ครั้ง ครั้งละครึ่งแก้ว

### ● คำรับยาแก้ปวดเมื่อย

ใช้เปลือกมะรุมนต้มอาบ ก่อนอาบกินสามแก้ว แก้วเมื่อ

### ● คำรับยาแก้ช้ำปลายมือ-เท้า

1. ใช้น้ำคั้นดื่มมะรุมน กับต้นเหงือกปลาหมอสด หนักอย่างละเท่าๆ กัน หรือหนักอย่างละ 60 กรัม สับเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ น้ำท่วมยา ต้มเดือด 15 นาที กินครั้งแก้วกาแฟ ก่อนอาหาร 3 มื้อ ดื่มน้ำเรื่อยๆ จนจืด กินต่อเนื่อง 1 มื้อ จะเริ่มสังเกตเห็นอาการชาลดลง

### 2. ใช้น้ำคั้นมะรุมน และไหล ต่ำ ทำเป็นลูกประคบ

### ● คำรับยาแก้หอบ

เมื่อเป็นหวัดแล้วมีอาการหอบ ให้นำผักมะรุมนแกงกินหลาย ๆ ครั้ง อาการจะทุเลา

### ● คำรับยาผิวแห้งถูกน้ำร้อนลวก

ใช้น้ำคั้นมะรุมน ผ่นกับน้ำปูนใสทา ผ่นให้น้ำยาออกชั้นๆ อาการจะทุเลาใน 15 นาที ทาบ่อยๆ

### ● คำรับยาบำรุงสายตา

ใช้น้ำคั้นมะรุมน ขนาดเท่าข้อมือ ยาว 1 คืบ ล้างน้ำสะอาด หั่นเนื้อและเปลือก ตากแดดให้แห้ง แล้วบดผสมพริกไทยอ่อน 1,000 เม็ด ผสมน้ำผึ้งแท้ ปั้นเท่าเม็ดพุทรา กินวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 เม็ดก่อนอาหาร

ข้อควรระวัง มะรุมนเป็นยาร้อน ทุกส่วนของมะรุมนสามารถทำให้แห้งได้ โดยเฉพาะเปลือกและเปลือกต้น ผู้ป่วยที่ใช้มะรุมนติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ ควรตรวจการทำงานของตับ เพราะมีการพบว่าผู้ป่วยบางรายที่ใช้มะรุมนติดต่อกันเป็นเวลานาน มีปริมาณเอนไซม์ตับเพิ่มขึ้น

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร  
โทร.0-3721-1289



มอบประกาศนียบัตร-เชลล์ เพลสเซน เอกอัครราชทูตคนอร์เวย์ประจำประเทศไทย ให้เกียรติเป็นประธานใน "Beyond Standard" พิธีมอบประกาศนียบัตรรับรองมาตรฐาน ดีเอ็นวี จีแอล (DNV GL) อย่างเป็นทางการให้ โรงพยาบาลเว็ลด์เมดิคอล เซ็นเตอร์ ซึ่งรับมอบโดย ผศ.พญ.สมพร ชาญพานิชย์ รองประธานกรรมการบริหารและรองประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บมจ. บางกอก เซน ออสปีทอล และ นพ. สุรพงษ์ ลูกหนูมารเจ้า ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเว็ลด์เมดิคอลเซ็นเตอร์ เมื่อเร็วๆ นี้