

‘มะขามป้อม’ สมุนไพรพลีโลกมากคุณค่า



ฤดูหนาวนี้ถึงแม้ว่าจะไม่หนาวมาก แต่อากาศก็เย็นลง ส่งผลให้ผู้ที่มิสุขภาพร่างกายไม่แข็งแรงมีโอกาสเจ็บป่วยได้ โดยเฉพาะอาการ

เป็นหวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ ฯลฯ นอก

จากการรับประทานยาแล้ว ‘มะขามป้อม’ ยังถือเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของสมุนไพรพื้นบ้าน

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

มะขามป้อม เป็นผลไม้ตามธรรมชาติที่มีการใช้ประโยชน์ในด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพและเป็นยาสมุนไพรในประเทศไทยมาช้านาน ลักษณะเป็นพุ่มไม้ยืนต้นขนาดสูงประมาณ 7-15 เมตร ลำต้นมีเปลือกเรียบเกลี้ยง ดอกออกเป็นแผ่น ๆ ใบ เป็นใบเดี่ยวเรียงชิดติดกันคล้ายขนนก ปลายใบยาวรี สีเขียวแก่ ยาวประมาณ 1 ซม. ดอก ออกเป็นช่อหรือเป็นกระจุก ดอกเพศผู้และดอกเพศเมียแยกกันอยู่บนต้นเดียวกัน หนึ่งดอกมีกลีบดอกประมาณ 5-8 กลีบ มีสีเหลืองอมเขียว ผล รูปรีวงกลม ผิวเกลี้ยง



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

เจ้าลูกกลม ๆ เล็ก ๆ นี้มีรสชาติถึง 5 รสด้วยกัน คือ **เปรี้ยว หวาน เผ็ด ร้อน ขม ฝาด** ถือได้ว่าทุกส่วนของมะขามป้อมมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายของเราทั้งสิ้น มีสรรพคุณทางยา คือ รากแห้งของมะขามป้อม ใช้ต้มดื่มแก้ร้อนใน แก้ท้องเสีย แก้โรครื่น รลดความดันโลหิต รากสดมะขามป้อม นำมาพอกแผลเมื่อโดนตะขบกัด สามารถแก้พิษได้ เปลือกลำต้นมะขามป้อม ใช้เปลือกแห้งบดเป็นผง โรยบาดแผลหรือนำมาต้มดื่มแก้โรคบิดและฟกช้ำ ผลมะขามป้อมสด ใช้รับประทานเป็นผลไม้แก้กระหายน้ำได้เป็นอย่างดี ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย รักษาท้องเสีย รักษาเลือดออกตามไรฟัน หรือจะ

นำมาตำให้ละเอียดผสมกับน้ำผึ้ง รับประทานเป็นยาถ่ายพยาธิ

นอกจากนี้มะขามป้อมยังมีวิตามินซีสูง เนื่องจากในฤดูหนาวนี้จะทำให้เราเกิดอาการไข้หวัดได้ง่าย การที่รับประทานวิตามินซีจะทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรคได้ดี อีกทั้งความเปรี้ยวฝาดที่ได้จากการรับประทานจะยังช่วยทำให้ชุ่มคอ ขับเสมหะ บรรเทาอาการเจ็บคอ แก้หวัด แก้ไอ ละลายเสมหะ อีกทั้งยังมีแคลเซียมสูงมาก ช่วยเสริมสร้างกระดูก และฟันให้แข็งแรง และยังมียูนิทามินซึ่งช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟันได้อีกด้วย แต่ข้อควรระวังในการรับประทานสำหรับผู้ที่มีโรคเบาหวานไม่ควรรับประทานในจำนวนที่มากเกินไปเนื่องจากมะขามป้อมมีสรรพคุณช่วยระบายอาจทำให้มีอาการถ่ายท้องได้

สำหรับ ผลมะขามป้อมแห้ง นำมาบดขงน้ำร้อนแบบชาดื่มแก้ท้องเสีย โรคหนองใน บำรุงธาตุ รักษาโรคบิด แก้ตาแดง เชื้อนตาอักเสบ แก้ตกเลือด ใช้เป็นยาล้างตา เมล็ด นำมาเผาไฟจนเป็นถ้ำผสมกับน้ำมันพืช ทาแก้คัน หิด หรือตำเป็นผงขงน้ำร้อนดื่มรักษาโรคเบาหวาน ท้องหืด หลอดลมอักเสบ รักษาโรคตา แก้คลื่นไส้ อาเจียน

หากใครที่กำลังมองหาสมุนไพรบรรเทาอาการหวัดหรือเจ็บคอบ่อยสามารถเลือกใช้มะขามป้อมสมุนไพรไทยได้ง่าย ๆ และปลอดภัยเป็นอีกทางเลือกหนึ่งเพื่อสุขภาพที่ดีในหน้าหนาวนี้ละ.

ข้อมูลจากกลุ่มสาระนิเทศและวิเทศสัมพันธ์ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก