

มะตูม..... เครื่องอายุวัฒนะ

นำเสนอเมื่อ : 1 ส.ค. 2552

มะตูม เครื่องอายุวัฒนะ

แม้จะย่างเข้าหน้าฝน แต่อากาศกลับยิ่งร้อนกว่าหน้าร้อนเสียอีก ทั้งแสงทั้งคันแถมปวดหัวจนแทบจะระเบิดแล้ว เฮอ..ได้ดื่มน้ำมะตูมเย็นๆ ค่อยชื่นใจหน่อย เห็นด้วยไหมคะว่าหน้าฝนนี้ร้อนกว่าหน้าร้อนเสียอีก

ในยุคที่โลกร้อนและวันหนึ่งมีหลายฤดู การดูแลสุขภาพยิ่งต้องใส่ใจให้มาก ประกอบกับมีโรคภัยไข้เจ็บใหม่ระบาดขึ้นมาค่อนข้างบ่อย ดังนั้น การดูแลสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันจะเป็นการป้องกันที่ดีมาก โดยการกินอาหารที่เน้นสัดส่วนของผู้ที่พื้นบ้าน และเครื่องดื่มน้ำสมุนไพรน้ำผลไม้ให้มากกว่าเดิม จะช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้ พอดีมีน้ำมะตูมเขาไปแล้วก็ชื่นใจ หายร้อนแล้ว ของดีๆ อย่างนี้ต้องบอกต่อ

มะตูม เป็นทั้งผลไม้และยาสมุนไพรที่คนไทยใช้ในชีวิตประจำวันมาเนิ่นนาน กระทั่งถ้ามีใครถามขึ้นมาว่ามะตูมมีถิ่นกำเนิดมาจากไหน ก็คงไปรับประทานตอบไม่ได้แน่ เมื่อสืบค้นในฐานข้อมูลจึงพบว่ามะตูมเป็นไม้ที่มีถิ่นกำเนิดในอินเดีย ถือเป็นต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์เป็นตัวแทนของพระอิศวร ตามความเชื่อในเรื่องการปลูกต้นไม้ตามทิศกล่าวว่าการปลูกมะตูมทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของบ้าน จะช่วยป้องกันเสนียดจัญไร และเป็นมงคลนามให้ผู้อยู่อาศัยมีชื่อเสียงเรียงนามดังดั่งตามลือเลื่อง แต่แปลกใจนิดหนึ่ง ทำไมไม่เคยคิดว่าการปลูกมะตูมอาจทำให้ผู้อยู่อาศัยเกิดอาการตื่นตระหนก เห็นอะไรได้ยินอะไรก็เป็นตื่นตูมก่อนตรวจสอบให้ดีกว่า เหมือนกระต่ายตื่นตูมนะ

ด้วยลักษณะของใบมะตูมที่มีแฉก 3 แฉก คล้ายตรีศูล อาวุธขององค์พระอิศวร ก็ยิ่งสอดคล้องกับความเชื่อในศาสนาพราหมณ์ที่กล่าวว่าตนมะตูมเป็นไม้ศักดิ์สิทธิ์ เมื่อมีการบูชาพระอิศวรจะมีการถวายใบมะตูมพร้อมทองมנד หรือใช้ใบมะตูมแช่น้ำมนต์หรือวางไว้ใต้ตำรา มีความหมายว่าเบิกบาน ตูมแตกหน่อขึ้นมา

เมื่อศาสนาพราหมณ์เผยแพร่เข้าสู่ประเทศไทย เราก็ได้รับอิทธิพลในการนำใบมะตูมมาใช้ในพิธีสำคัญต่างๆ ด้วย เช่น ในพิธีแรกนาขวัญ พิธีแต่งงาน รวมถึงเอกราชทูตผู้มีอำนาจเต็มที่จะไปรับราชการในต่างประเทศ และเขาเผ่าชก กราบบังคมทูลลา พระมหากษัตริย์จะพระราชทานใบมะตูมทักดู เป็นต้น

ประโยชน์ ด้านอาหารและยามีมากมาย แต่คนไทยใช้น้อยใช้ประโยชน์น้อย คนส่วนมากก็รู้จักแต่น้ำมะตูมกลิ่นหอมชื่นใจ ดื่มร้อนหรือเย็นก็รสชาติอร่อย คลายร้อนได้ดีนัก คนที่ชอบทานอาหารเผ็ดจัดจ้านอย่างอาหารภาคใต้ ทานน้ำพริกหรือลาบกอยเป็นประจำ นิยมใช้ยอดอ่อนและผลอ่อนเป็น ผักแกล้ม มีรสฝาดปร่า ชื่น มัน แก้วปวดศีรษะ ตาลาย ลดความดันโลหิตสูง ผลสุกนิยมนานเนื้อเป็นผลไม้รสชาติอร่อย หรือฝานเป็นแผ่นบางๆ ตากแห้ง ใช้ต้มทำน้ำมะตูมหรือทำชาเป็นที่นิยมมาก

สรรพคุณทางยาจากส่วนต่างๆ

ใบ รส ปรี่า ชื่น มัน แก้หลอดลมอักเสบ แก้หวัด แก้ตาเจ็บ แก้เยื่อตาอักเสบ แก้เลือดเป็นพิษ แก้ไข้ แก้หืด แก้เสมหะเหนียว แก้บวม แก้ท้องผูก แก้ฝีเปื่อยพัง บำรุงธาตุ เจริญอาหาร แก้เสมหะ แก้มูกเลือด แก้กระหายน้ำ

ราก รสฝาดปรี่าซ่า ชื่นเล็กน้อย รักษาฝ้าดี แก้หืด หอบ ไอ แก้ไข้ตัวร้อน แก้ลมอืดแน่นใน ขับปัสสาวะ แก่น แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด หนาม แก้พิษฝีต่างๆ แก้ไข ลดความร้อน แก้ไข้พิษ แก้ไขกาฬ

ดอก แก้ลมท้อง แก้ฝีเปื่อยพัง แก้บวม แก้ตัวพยาธิ แก้ตกลิงคิตู ผลอ่อน รสฝาด ร้อน ปรี่า ชื่น หั่นฝิ่งให้แห้งบดให้เป็นผง หรือต้มรับประทานแก้ธาตุพิการ แก้ท้องเสีย แก้บิด แก้โรคกระเพาะอาหาร เจริญอาหาร ขับผายลม บำรุงกำลัง

ผลแก่ แก้เสมหะและลม บำรุงธาตุไฟ ช่วยย่อยอาหาร ช่วยขับลมผาย และช่วยเจริญอาหาร เนื้อในผลสุก รสหวานเย็น ต้มดื่มหรือเอาเนื้อรับประทาน แก้ลมเสียดแทงในท้อง แก้มูกเลือด บำรุงธาตุไฟ ช่วยย่อยอาหาร แก้พิษฝี แก้ไข แก้ลม หืด หอบ ไอ

ข้อมูลของอินเดียนะปูไว้ว่า

สารสกัดจากใบมะตูมช่วยทำให้เนื้อตับและไตที่ผิดปกติเนื่องจากภาวะของเบาหวาน สามารถกลับคืนสู่ภาวะใกล้เคียงปกติ และช่วยในการฟื้นฟูของตับอ่อนที่ถูกทำลาย ซึ่งสอดคล้องกับสรรพคุณที่ทางยาไทยใช้มะตูมเป็นยาสมุนไพรบำรุงไฟธาตุ บำรุงน้ำดี

ดื่มน้ำมะตูมเป็นประจำจัดเป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงกำลัง เจริญอาหาร หรือเอาผลสัก 2 ผลทุบให้แตก ผสมกับกำลังเจ็ดขางสาร ดองด้วยเหล้าขาว 40 ดีกรี ต้มวันละ 3 เวลาก่อนอาหารเช้า เย็น และก่อนนอน เป็นยาอายุวัฒนะและบำรุงกำลังขนานเอก

มะตูม มีหลายพันธุ์ แต่พันธุ์ที่เคยเป็นที่ถกเถียงกันมาแล้วว่ามียูจจริงหรือไม่ หรือเป็นไม้ชนิดอื่นกันแน่ ในตำรายาไทยมักกล่าวถึงเสมอคือ **มะตูมนิ่ม** ซึ่งปัจจุบันได้พบแล้วว่ามะตูมนิ่มมียูจจริง แต่เป็นพันธุ์ที่ค่อนข้างหายาก ลักษณะทั่วไปเหมือนมะตูมเปลือกแข็งนี้แหละ แต่มะตูมนิ่มจะมีเปลือกนิ่มกว่า แม่เอาไปตากแดดจนแห้งแล้ว ลองจับดูยังพบว่านิ่มเหมือนเดิม มีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงกำลัง ขับลม และเจริญอาหาร

ที่มะตูมนิ่มถูกกล่าวขานมากเพราะเป็นหนึ่งในตัวยารับยาอายุวัฒนะที่ชื่อว่า “ลูกแปลกแม่” ซึ่งประกอบด้วยตัวยา 3 ชนิด คือ มะตูมนิ่ม กลวยน้ำไท และพริกไทย มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับยาตำรับนี้ไว้ว่า ชายหนุ่มผู้เป็นลูกได้นำเอาสมุนไพรทั้ง 3 ชนิดมาบดคลุกเคล้าเป็นเนื้อเดียวกัน ทำเป็นแผ่นนำไปตากแห้ง แล้วนำมาบดเป็นผงผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นยาลูกกลอนใส่โถเก็บไว้ จากนั้นก็ได้ออกเดินทางไปท่องเที่ยวตามเมืองต่างๆ นานหลายปี

ผู้เป็นแม่ก็คิดถึงลูกยิ่งนักแต่ลูกก็ไม่มาสักที พลุันเหลือบไปเห็นโถยาลูกก็เอามาลองกินดู พบว่าผิวพรรณสดใสขึ้น ร่างกายแข็งแรง แม่แต่นำลางหนาบแปร่งฟันที่บวมทึงก็ทำให้หายงาม วัวที่มากินหญ้านั้นก็แข็งแรงดีด้วย ผู้บุตรเดินทางกลับบ้านกลับจำแม่ไม่ได้ เพราะตนเองแก่เฒ่าไปมากแต่แม่กลับสาวสดใสขึ้น เรื่องนี้จึงเป็นเรื่องเล่าสืบต่อกันมาจวบปัจจุบัน ที่น่าสนใจมีการทำวิจัยหาสารสำคัญในยาตำรับนี้แล้ว และมียาตำรับลูกแปลกแม่จำหน่ายแล้วเช่นกัน

ใครสนใจลองไปหาส่วนผสมทั้ง 3 ชนิด

กินเป็นยาอายุวัฒนะเสริมภูมิคุ้มกันสู้ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ก็เข้าที่ตินะ



ที่มา: หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์