

## มะรุ้ม พืชมหัศจรรย์

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.ย. 2552

## มะรุ้ม พืชมหัศจรรย์

เขียนโดย [D.Healer](#) เมื่อ 17 เมษายน 2008 - 04:55pm

**มะรุ้ม** เป็นพืชสมุนไพรที่มีสรรพคุณในหลายด้าน เช่น ราก จะมีรสเผ็ด หวาน ขม แก้อาการบวม บำรุงไฟธาตุ **เปลือก** จะมีรสร้อน ช่วยขับลม **ใบ** ช่วยแก้อืดออกตามไรฟัน แก้อักเสบ **ดอก** ช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา **ฝัก** รสหวาน แก้ไขหรือลดไข เป็นต้น

**ส่วนที่ใช้ :** เปลือกต้น ราก ฝัก ใบ เนื้อในเมล็ด

**สรรพคุณ :**

ฝัก - บำรุงเป็นอาหารรับประทานแก้ไข้หัวลม

เปลือกต้น - มีรสร้อน รับประทานเป็นยาขับลมในลำไส้ ทำให้ผายหรือเรอ คุมธาตุอ่อนๆ (ตัดต้นลมตีมาก)

ราก - มีรสเผ็ด หวานขม แก้บวม บำรุงไฟธาตุ มีคุณสมบัติกับกุ่มบก

- แก้พิษ ฝี แก้ปวด แก้อักเสบ

แพทย์ตามชนบท ใช้เปลือกมะรุ้มสดๆ ตำนบพอดกๆ อมไว้ข้างแก้ม แล้วรับประทานสุราจะไม่รู้สึกเมาเลย

จากประสบการณ์ เนื้อในเมล็ดมะรุ้ม ใช้แก้ไข้ได้ดี ใบสดมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ มีแคลเซียม วิตามินซี แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก การรับประทานเนื้อในเมล็ด และใบสดเป็นประจำสามารถเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกายได้

**ข้อควรระวัง** ในคนที่เป็นโรคเลือด G6PD ไม่ควรรับประทาน

ขอบคุณครับ.... แสง มลศิลป์ / สรรหามาฝาก