

## ยาอายุวัฒนะชานอก ช่วยบำบัดโรค...

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ย. 2552

มะขามป้อม' สุดยอดวิตามินซี 

ยาอายุวัฒนะชานอก ช่วยบำบัดโรค

 **โพธิญาณพฤษชา**

พันธุ์ไม้ที่พระพุทธเจ้า 28 พระองค์ ประทับตรัสรู้

**ต้นมะขามป้อม (ต้นอามัณฑะ)**

ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 33 พระสุตตันตปิฎก เล่ม 25 ขุททกนิกาย พุทธวงศ์ ปุสสุพทวงศ์ กล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าองค์ที่ 21 พระนามว่า **พระปุสสุพทเจ้า** ผู้ทรงกำจัดความมืดทั้งปวง ทรงสาธิตกรรมกฐณเป็นอันมาก ได้ประทับตรัสรู้ ณ ฌมมะขามป้อม หลังทรงบำเพ็ญเพียรอยู่ 7 วัน

หนาวปีนี้มะขามป้อมเป็นสมุนไพรของฤดูหนาวอีกชนิดหนึ่งที่ถูกกล่าวขวัญมาก ผู้เขียนเคยไปเดินป่าเก็บลูกมะขามป้อมกินสดๆ แรกๆ กัดเข้าไปทั้งฝาดทั้งขมและก็เปรี้ยว เรียกว่าหลับตาปีเดียว แต่พอสักครู่ก็เข้าไปเคี้ยวมาทำไมรุสีกว่าหวานได้ ที่สำคัญชุ่มคอจริงๆ จึงนำเรื่องนารูเกี่ยวกับมะขามป้อมมาฝาก

### มะขามป้อม

ชื่อวิทยาศาสตร์ Phyllanthus emblica Linn. วงศ์ EUPHORBIACEAE

ชื่ออื่น กำทวด (ราชบุรี) สันยาสา มั่งลู (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) กันโตด (เขมร-จันทบุรี) อิว อัมไบเหล็ก (จีน)

ลักษณะ มะขามป้อมเป็นพรรณไม้ยืนต้นขนาดสูงประมาณ 7-15 เมตร ลำต้นมีเปลือกเรียบเกลี้ยง ลอกออกเป็นแผ่นๆ

ใบ ใบเดี่ยวเรียงชิดติดกันคล้ายขนนก ปลายใบยาวรี สีเขียวแก่ ยาวประมาณ 1 ซม.

ดอก ออกดอกเป็นช่อหรือเป็นกระจุก ดอกเพศผู้และดอกเพศเมียแยกกันอยู่บนต้นเดียวกัน หนึ่งดอกมีกลีบดอกประมาณ 5-6 กลีบ มีสีเหลืองอมเขียว

ผล รูปร่างกลม ผิวเกลี้ยง เนื้อหนา รสฝาด มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 ซม. เปลือกแบ่งเป็นสันความยาว 6 ซม. ภายในเนื้อมีเมล็ดสีน้ำตาลอยู่ 6 เมล็ด

ส่วนที่ใช้ ใบ เปลือกลำต้น ผล ปมที่ก้าน ราก

## สรรพคุณทางยาสมุนไพรใช้ตามตำราโบราณ

**รากแห้งของมะขามป้อม** ใช้ต้มดื่มแก้ร้อนใน แก้ท้องเสีย แก้โรคเรื้อน ลดความดันโลหิต

**รากสดมะขามป้อม** นำมาพอกแผลเมื่อโดนตะขบกัด สามารถแก้พิษได้

**เปลือกลำต้นมะขามป้อม** ใช้เปลือกแห้งบดเป็นผง โรยบาดแผลหรือนำมาต้มดื่มแก้โรคบิดและฟกช้ำ

**ปมก้าน** ใช้เป็นน้ำยาบ้วนปากแก้ปวดฟัน โดยนำปมก้าน 10-30 อัน มาต้มกับน้ำแล้วใช้้อมหรือต้มแก้ปวดท้องน้อย กระเพาะอาหาร แก้ปวดเมื่อยกระดูก แก้ไอ แก่ตานขวงในเด็ก

**ผลมะขามป้อมสด** ใช้รับประทานเป็นผลไม้แก้กระหายน้ำได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นยังเป็นยาบำรุง แก้วหวัด แก้ไอ ละลายเสมหะ ขับปัสสาวะ เป็นยาระบาย รักษาคอติบ รักษาเลือดออกตามไรฟัน หรือจะนำมาตำให้ละเอียดผสมกับน้ำผึ้ง รับประทานเป็นยาถ่ายพยาธิ

**ผลมะขามป้อมแห้ง** นำมาบดขงน้ำร้อนแบบชาดื่มแก้ท้องเสีย โรคหนองในบำรุงธาตุ รักษาโรคบิด ใช้ล้างตา แก่ตาแดง เยื่อตาอักเสบ แก่ตกลือต ใช้เป็นยาล้างตาหรือจะผสมกับน้ำสนิมเหล็กแก้โรคตีชาน โลหิตจาง

**เมล็ด** นำมาเผาไฟจนเป็นเถ้าผสมกับน้ำมันพืช ทาแก้คัน หิด หรือตำเป็นผงขงน้ำร้อนดื่มรักษาโรคเบาหวาน หอบหืด หลอดลมอักเสบ รักษาโรคตา แก่คลื่นไส้ อาเจียน

## คุณค่าทางอาหาร

มะขามป้อมมีรสชาติถึง 5 รสด้วยกันคือ เปรี้ยว หวาน เผ็ดร้อน ขม ฝาด ถือได้ว่าทุกส่วนของมะขามป้อมมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายเราทั้งสิ้น ในมะขามป้อม 1 ผลมีวิตามินซีสูงมาก นับว่าเป็นยาอายุวัฒนะขนานหนึ่ง ทางที่ดีเราควรหันมาบริโภคมะขามป้อมเป็นยาบำรุงและบำบัดโรค

มะขามป้อมเป็นส่วนผสมของสูตรยาตรีผลาตามตำรับยาไทยโบราณ ซึ่งประกอบด้วยสมอไทย สมอพิเภก และมะขามป้อม เพื่อล้างพิษออกจากระบบต่างๆของร่างกายโดยเฉพาะระบบทางเดินอาหาร ระบบเลือด และระบบน้ำเหลือง

ในมะขามป้อมนั้นมีแคลเซียมสูงมาก ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง และยังมีวิตามินซีช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟันได้อีกด้วย

## คุณค่าทางโภชนาการและอาหารในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม

พลังงาน	62	แคลอรี
โปรตีน	0.3	กรัม
ไขมัน	0.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	14.9	กรัม
แคลเซียม	18	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	4	มิลลิกรัม
เหล็ก	0.5	มิลลิกรัม
เบต้าแคโรทีน	21	มิลลิกรัม
วิตามินบี 1	0.02	มิลลิกรัม
วิตามินบี	20	มิลลิกรัม
ไนอะซิน	0.8	มิลลิกรัม

นอกจากนี้ ที่ประเทศอินเดียยังมีงานวิจัยว่ามะขามป้อมช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันในผู้ป่วยโรคเอดส์ สารที่มีรสฝาดในมะขามป้อมจะช่วยยับยั้งเอนไซม์ของเชื้อเอดส์ หยุดยั้งการเจริญเติบโต นอกจากนี้ในการทดลองยังนำเอาน้ำสกัดจากมะขามป้อมมาทดลองกับผู้ป่วยวัณโรคและในผู้ที่เป็นโรคไข้วัดใหญ่ เพื่อช่วยสร้างภูมิต้านทานทำให้อาการดีขึ้น

**ปัจจุบัน** มะขามป้อมเป็นไม้มงคลพระราชทานประจำจังหวัดสระแก้ว

ที่มา: หนังสือพิมพ์โลกวันนี้

