

ยาอายุวัฒนะชานอก ช่วยบำบัดโรค...

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ย. 2552

มะขามป้อม' สุดยอดวิตามินซี 

ยาอายุวัฒนะชานอก ช่วยบำบัดโรค

 **ไฟธิญาณพฤษา**

พันธุ์ไม้ที่พระพุทธเจ้า 28 พระองค์ ประทับตรัสรู้

ต้นมะขามป้อม (ต้นอามัณฑะ)

ในพระไตรปิฎกเล่มที่ 33 พระสุตตันตปิฎก เล่ม 25 ขุททกนิกาย พุทธวงศ์ ปุสสุททวงศ์ กล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าองค์ที่ 21 พระนามว่า **พระปุสสุททเจ้า** ผู้ทรงกำจัดความมืดทั้งปวง ทรงส่งความรกชัญเป็นอันมาก ได้ประทับตรัสรู้ ณ ควงไม้มะขามป้อม หลังทรงบำเพ็ญเพียรอยู่ 7 วัน

หนาวปีนี้มะขามป้อมเป็นสมุนไพรพระเอกของฤดูหนาวอีกชนิดหนึ่งที่ถูกกล่าวขวัญมาก ผู้เขียนเคยไปเดินป่าเก็บลูกมะขามป้อมกินสดๆ แรกๆ กัดเข้าไปทั้งฝาดทั้งขมและก็เปรี้ยว เรียกว่าหลับตาปีเดียว แต่พอสักครู่ก็เข้าไปเคี้ยวมาทำไม้อู้อีกหวานได้ 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 รักษาคออักเสบ 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

