

## มะตูม..... เครื่องอายุวัฒนะ

นำเสนอเมื่อ : 1 ส.ค. 2552

# มะตูม เครื่องอายุวัฒนะ

แม้จะย่างเข้าหน้าฝน แต่อากาศกลับยิ่งร้อนกว่าหน้าร้อนเสียอีก ทั้งแสงทั้งคันแถมปวดหัวจนแทบจะระเบิดแล้ว เฮอ..ได้ดื่มน้ำมะตูมเย็นๆ ค่อยชื่นใจหน่อย เห็นด้วยไหมคะว่าหน้าฝนนี้ร้อนกว่าหน้าร้อนเสียอีก

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

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

ด้วยลักษณะของใบมะตูมที่มีแฉก 3 แฉก คล้ายตรีศูล อาวุธขององค์พระอิศวร ก็ยิ่งสอดคล้องกับความเชื่อในศาสนาพราหมณ์ที่กล่าวว่าตนมะตูมเป็นไม้มศักดิ์สิทธิ์ เมื่อมีการบูชาพระอิศวรจะมีการถวายใบมะตูมพร้อมทองมנד หรือใช้ใบมะตูมแช่น้ำมนต์หรือวางไว้ใต้ตำรา มีความหมายว่าเบิกบาน ตูมแตกหน่อขึ้นมา

เมื่อศาสนาพราหมณ์เผยแพร่เข้าสู่ประเทศไทย เราก็ได้รับอิทธิพลในการนำใบมะตูมมาใช้ในพิธีสำคัญต่างๆ ด้วย เช่น ในพิธีแรกนาขวัญ พิธีแต่งงาน รวมถึงเอกราชทูตผู้มีอำนาจเต็มที่จะไปรับราชการในต่างประเทศ และเขาเผ่าชก กราบบังคมทูลลา พระมหากษัตริย์จะพระราชทานใบมะตูมทักดู เป็นต้น

**ประโยชน์ ด้านอาหารและยา**มีมากมาย แต่คนไทยใช้น้อยใช้ประโยชน์น้อย คนส่วนมากก็รู้จักแต่น้ำมะตูมกลิ่นหอมชื่นใจ ดื่มร้อนหรือเย็นก็รสชาติอร่อย คลายร้อนได้ดีนัก คนที่ชอบทานอาหารเผ็ดจัดจ้านอย่างอาหารภาคใต้ ทานน้ำพริกหรือลาบกอยเป็นประจำ นิยมใช้ยอดอ่อนและผลอ่อนเป็น ผักแกล้ม มีรสฝาดปร่า ชื่น มัน แก้วปวดศีรษะ ตาลาย ลดความดันโลหิตสูง ผลสุกนิยมนำมาเนื้อเป็นผลไม้รสชาติอร่อย หรือฝานเป็นแผ่นบางๆ ตากแห้ง ใช้ต้มทำน้ำมะตูมหรือทำชาเป็นที่นิยมมาก

## สรรพคุณทางยาจากส่วนต่างๆ

**ใบ** รส ปรี่า ชื่น มัน แก้หลอดลมอักเสบ แก้หวัด แก่ตาเจ็บ แก้เยื่อตาอักเสบ แก้เลือดเป็นพิษ แก้ไข้ แก้หืด แก้เสมหะเหนียว แก้บวม แก้ท้องผูก แก้ฝีเปื่อยพัง บำรุงธาตุ เจริญอาหาร แก้เสมหะ แก้ลมูกเลือด แก้กระหายน้ำ

**ราก** รสฝาดปรี่าซ่า ชื่นเล็กน้อย รักษาฝ้าดี แก้หืด หอบ ไอ แก้ไข้ตัวร้อน แก้ลมูกอุดแน่นใน ขับปัสสาวะ แก่น แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด หนาม แก้พิษฝีต่างๆ แก้ไข ลดความร้อน แก้ไขพิษ แก้ไขกาฬ

**ดอก** แก้ลมชัก 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 แก้ลมูกเลือด 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** ซึ่งปัจจุบันได้พบแล้ววามะตูมนิ่มมียูจจริง แต่เป็นพันธุ์ที่ค่อนข้างหายาก ลักษณะทั่วไปเหมือนมะตูมเปลือกแข็งนี้แหละ แต่มะตูมนิ่มจะมีเปลือกนิ่มกว่า แม่เอาไปตากแดดจนแห้งแล้ว ลองจับดูยังพบว่านิ่มเหมือนเดิม มีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงกำลัง ขับลม และเจริญอาหาร

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

ผู้เป็นแม่ก็คิดถึงลูกยิ่งนักแต่ลูกก็ไม่มาสักที พลุณเหลือบไปเห็นโถยาลูกก็เอามาลองกินดู พบว่าผิวพรรณสดใสขึ้น ร่างกายแข็งแรง แม่แต่นำลางหนาแปร่งพินที่บวบทิ้งก็ทำให้หญิงงาม วัวที่มากินหญ้านั้นก็แข็งแรงดีด้วย ผู้บุตรเดินทางกลับบ้านกลับจำแม่ไม่ได้ เพราะตนเองแก่เฒ่าไปมากแต่แม่กลับสาวสดใสขึ้น เรื่องนี้จึงเป็นเรื่องเล่าสืบต่อกันมาจวบปัจจุบัน ที่น่าสนใจมีการทำวิจัยหาสารสำคัญในยารับนี้แล้ว และมียารับลูกแปลกแม่จำหน่ายแล้วเช่นกัน

## ใครสนใจลองไปหาส่วนผสมทั้ง 3 ชนิด

กินเป็นยาอายุวัฒนะเสริมภูมิคุ้มกันสู้ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ก็เข้าที่ตินะ



ที่มา: หนังสือพิมพ์ไทยโพสต์