

## 7 ผลไม้ไทย ใช้เป็นยา

นำเสนอเมื่อ : 9 ส.ค. 2552



คนโบราณบ้านเราสามารถใช้ส่วนต่างๆของผลไม้ ไม่ว่าจะเป็นเปลือก ผล เมล็ด ราก หรือใบมาปรุงเป็นยาที่สำคัญในปัจจุบันมีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์แล้วว่า สารเคมีที่อยู่ในส่วนต่างๆของผลไม้มีสรรพคุณทางยารักษาโรคได้จริง

**มะเฟือง (Star apple)** นอกเหนือจากความสวยงามแปลกตาในเรื่องรูปทรงแล้ว ในด้านคุณค่าทางโภชนาการ มะเฟืองสูงยิ่งอุดมไปด้วยวิตามินซี วิตามินเอ ฟอสฟอรัส และแคลเซียม ช่วยรักษาอาการเลือดออกตามไรฟัน เป็นยาระบายแก้ท้องผูก ช่วยขับเสมหะได้

ในด้านสมุนไพร เราสามารถใช้ส่วนต่างๆของมะเฟืองมารักษาโรคได้ดังต่อไปนี้

- **ผล** คั้นเอาแต่น้ำดื่ม จะช่วยบรรเทาอาการอาการเจ็บคอ ไข้หวัด บรรเทาอาการน้ำในปัสสาวะขับน้ำในทางเดินปัสสาวะช่วยลดอาการร้อนใน ช่วยขจัดรังแค นอกจากนี้หน้าคั้นจากผลมะเฟือง ยังใช้ลบรอยเปื้อนบนมือ เสื้อผ้า และของใช้ต่างๆได้ดีอีกด้วย
- **ใบ** นำมาต้มผสมกับน้ำ กินแก้ไข ขับปัสสาวะ ขับระดู หรือหากนำมาบดให้ละเอียดพอกบนผิวหนัง จะช่วยลดอาการอักเสบ ข้ำวม แก่ผื่นคัน กลากเกลื้อน และอีสุกอีใส ราก มีฤทธิ์เป็นยาเย็น ต้มกับน้ำ ช่วยดับพิษร้อน แก้อาการปวดศีรษะ ปวดตามข้อต่างๆในร่างกาย ปวดแสบในกระเพาะอาหาร แก้อาการท้องร่วง สวนดอกมะเฟืองนิยมนำมาต้มดื่ม เพื่อช่วยในการขับพิษและขับพยาธิ **ขอควรระวัง** ผลมะเฟืองมีกรดออกซาติกอยู่มากในปริมาณสูง ดังนั้นจึงไม่ควรกินในปริมาณมากเกินไป เพราะจะทำให้เป็นผื่นได้ อีกทั้งไม่ควรกินในขณะมีประจำเดือนเพราะจะทำให้รู้สึกปวดท้องสตรีมีครรภ์ไม่ควรกินมาก เพราะจะทำให้แท้งได้

**ส้มโอ (Pomelo)** ในส้มโอมีสารเพคติน (Pectin) สูง จึงมีคุณสมบัติช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด อีกทั้งยังมีสารโมโนเทอร์ปีนที่ช่วยในการกวดจับสารก่อมะเร็ง นอกจากนี้ส้มโอยังมีคุณสมบัติพิเศษอีกประการหนึ่งคือช่วยขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยให้เจริญอาหารอีกด้วย

- **ใบสด** นำมาตำให้ละเอียด แล้วย่างไฟให้อุ่น ใช้พอกบริเวณที่ปวดบวมหรือปวดศีรษะได้
- **เปลือก** ผลของส้มโอมีน้ำมันหอมระเหยหลายชนิด ใช้เป็นยาขับลม ขับเสมหะ แก้อาการไอ แน่นหน้าอก ไอ สามารถใช้เปลือกผล ตำพอกฝี และใช้จุดไฟไลยุงได้ หรือหากนำเปลือกผลส้มโอมาผสมกับน้ำผึ้งแล้วนำไปนึ่งรับประทานทุกเช้าเย็น ก็จะช่วยบรรเทาอาการของโรคหอบหืดได้
- **เมล็ด** ของส้มโอ มีสรรพคุณช่วยบำรุงกระเพาะอาหาร ลดอาการปวดบวมของผิวหนัง และยังช่วยลดปริมาณของเสมหะที่มีในลำคอได้อีกด้วย
- **ผล** ช่วยเจริญอาหาร หากรับประทานเนื้อของผลส้มโอภายหลังอาหาร จะช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

**มะยม (Star gooseberry)** เป็นผลไม้พื้นบ้านที่หารสเปรี้ยวอมฝาด ในผลมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ และวิตามินซีสูง จึงมีฤทธิ์ในการช่วยสมานแผลและใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้อาการหลอดลมอักเสบ ในยอดอ่อนมีฟอสฟอรัส ช่วยในการขับเหงื่อ และกระตุ้นการเจริญอาหาร รากของมะยมมีสารแทนนินอยู่มากในปริมาณสูง

ใช้แก้ไข แก้อาการหอบหืดและปวดศีรษะ

- **รากมะยม** ใช้รากมะยมประมาณ 1 กิโลกรัม ต้มกับน้ำ 10 ลิตร ให้เดือดทิ้งไว้ให้อุ่น นำมาอาบ หรือใช้รากมะยมฝนกับน้ำซาวข้าวทาวันละ 2-3 ครั้ง อาการคันจะดีขึ้น
- **แกนมะยม** นำแกนมะยมมาผ่านให้โตขนาดขึ้นเท่าฝ่ามือ 3 ชิ้น ต้มกับน้ำ 1 แก้ว นาน 5 นาที ต้มให้หมด 1 แก้ว กินติดต่อกัน 1 อาทิตย์ จะช่วยให้เล็บงอกเร็วขึ้น
- **ใบ** นำใบแก่ประมาณ 1 กำมือ ไปต้มพร้อมน้ำตาลกรวดให้เดือดนาน 5-10 นาที แล้วดื่ม จะช่วยลดอาการปวดศีรษะเนื่องจากความดันโลหิตสูงได้ ขอควรระวัง รากของมะยมมีพิษ ใช้เป็นยาเบื่อสัตว์ใหญ่ โดยใช้ผสมกับอาหาร ถ้ากินเข้าไปจะทำให้เกิดอาการเมาและอาเจียนได้

**มังคุด (Mangosteen)** เป็นผลไม้ที่เนื้อในของผลมีรสเปรี้ยวอมหวาน กลมกล่อม ในเปลือกมังคุดยังมีสารแทนนิน (Tannins) และสารมังคุดิน (Mangostin) ซึ่งมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดหนอง อยู่มากถึง 7-14 เปอร์เซ็นต์ ในแง่สมุนไพร เปลือกมังคุดจึงมีสรรพคุณในการใช้รักษาโรคผิวหนัง และนิยมนำไปสกัดทำเป็นสบู่ ครีมพอกหน้า และยารักษาผิวหนังได้อีกด้วย

- **เปลือกมังคุดแห้ง** ใช้เปลือกมังคุดแห้งของผลแก่ฝนกับน้ำปูนใส ให้ได้ด้วยขุ่นๆ ทาบริเวณที่เป็นแผลพุพอง เป็นหนอง หรือบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อนวันละ 2-3 ครั้ง อาการจะดีขึ้น หรือใช้เปลือกมังคุดแห้ง 1-2 ผล ต้มกับน้ำ 1 ลิตร ล้างแผลวันละ 3-4 ครั้ง ก็ได้เช่นกัน หรือนำเปลือกมังคุดที่ตากแดดจนแห้ง ไปฝนกับน้ำให้ได้น้ำขุ่นๆ ทาบริเวณที่เป็นวันละ 3-4 ครั้ง จะช่วยให้แผลน้ำกัดเท้าแห้งเร็วขึ้น
- **เปลือกมังคุด** นำไปต้ม ใช้เป็นยาแก้ไอ มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียและต้านเชื้อราในปาก เวลาเป็นแผลในปาก
- **เปลือกแห้งของผลแก่** ใช้เปลือกมังคุดแห้ง 1 ลูก ต้มกับน้ำให้เดือด 5-10 นาที รับประทานครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ ทุกๆ 4 ชั่วโมง แก้อาการท้องเสีย ท้องร่วงเรื้อรัง บิดถ่ายเป็นมูกเลือด หรือใช้เปลือกมังคุดแห้งครึ่งผล ย่างไฟให้เกรียม บดเป็นผง ละลายในน้ำครึ่งแก้ว รับประทานทุก 2 ชั่วโมง อาการจะทุเลา

**มะขาม (Tamarind)** ในเนื้อมะขามมีสารแอนทราควิโนน (Antraquinone) ซึ่งช่วยให้ประจำเดือนมาเป็นปกติ นอกจากนั้น ยังมีกรดอินทรีย์ (organic acid) อยู่หลายชนิด เช่น กรดทาร์ทาริก (Tartaric acid) และกรดซิตริก (Citric acid) ทำให้มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ เพิ่มกากใยอาหาร และช่วยหล่อลื่นให้ขับถ่ายสะดวก

- **เปลือกของเมล็ด** นำเมล็ดมะขามสุกไปคั่วไฟให้สุก กะเทาะเอาแต่เปลือกไปบดไฟให้ละเอียดแล้วคลุกกับน้ำมันมะพร้าว พอกแผลที่โดนไฟไหม้ หรือนำร่อนลงวันละ 2-3 ครั้ง
- **เมล็ดมะขาม** นำเมล็ดมะขามไปคั่วให้สุก กะเทาะเปลือกทิ้ง นำไปแช่น้ำจนนิ่ม ตำพอกแผล รักษาฝีและแผลเรื้อรัง
- **เมล็ดมะขาม** เอาเมล็ดไปผ่ากลางตามแนวขวาง นำส่วนที่ถูกผ่าไปฝนกับน้ำมะนาว ใช้ปิดรอยแผลงัด เมล็ดมะขามจะช่วยดูดพิษแมลงสัตว์กัดต่อยออกมาได้
- **เนื้อมะขาม** หนึ่งเนื้อมะขามให้สุก คั้นกับน้ำขุ่นๆ เดิมเกลือลงไปเล็กน้อย ใช้จิบบ่อยๆ แก้ไอ ขับเสมหะ

**ทับทิม (Pomegranate)** ส่วนต่างๆ ของทับทิมสามารถนำมาใช้รักษาโรคได้แทบทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นผล ซึ่งมีรสหวานอมเปรี้ยว ออกฤทธิ์เป็นยาบำรุงกำลัง แก้เจ็บคอ แก้โลหิตจาง ห้ามเลือด รักษาแผล แยกอาการปวดกระเพาะอาหาร ขับพยาธิในลำไส้ แก้ท้องร่วง เป็นต้น นอกจากนั้น ในเปลือกผลแก่ของทับทิมยังมีกรด Gullotannic ซึ่งมีฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อโรค แยกอาการท้องเดินได้ ซึ่งกองวิจัยทางการแพทย์ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ได้วิเคราะห์ไว้แล้วว่าไม่มีพิษเฉียบพลัน ทั้งยังสามารถใช้รักษาโรคบิดที่เกิดจากแบคทีเรียและอะมีบาได้ผลดีอีกด้วย

- **น้ำทับทิม** นำทับทิม 1 ลูก ไปคั้น ต้มน้ำตอนเช้าครั้งละ 1 แก้ว จะช่วยลดอาการคลื่นไส้ (สูตรนี้เหมาะกับคนที่ตั้งครรภ์) ในกรณีของคนที่ไม่ดื่มแก้ท้องอืดและบำรุงสายตาให้ผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา ต้มหลังอาหารจะช่วยให้ลำไส้ดูดซึมได้ดีขึ้น
- **เปลือกทับทิม** นำเปลือกทับทิมตากแห้งไปฝนกับน้ำปูนใสให้ขุ่น ทาทุกครั้งที่มีอาการน้ำกัดเท้า เปลือกผล ใช้เปลือกผลแก่ที่แห้ง ขนาด 1/4 ของผลทับทิม ต้มกับน้ำปูนใส ต้มครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ ทุกๆ 4

ข้าวโม่ อากาศท้องเสียและบิดจะดีขึ้น

- **เปลือกผล** นำเปลือกผลแก่ที่สด ครึ่งลูก ต้มกับน้ำ 1 แก้ว อมกลั้วคอทุกเช้าและก่อนนอน แก้อาการเจ็บคอ ปวดฟัน

**มะขามป้อม (Emblie)** นอกเหนือจากจะมีวิตามินซีสูงกว่าน้ำส้มถึง 20 เท่าในปริมาณที่เท่ากันแล้ว มะขามป้อมยังมีฤทธิ์เป็นยาเย็น ไซเป็นยาลดไข้ ยาฟอกเลือด ยาระบาย บำรุงหัวใจ ไซขับปัสสาวะ และแกริดสีดวง ไซอีกด้วย

- **เปลือกต้น** นำไปตากให้แห้ง บดเป็นผง โรยบริเวณบาดแผล เพื่อห้ามเลือดในแผลสด
- **ราก** เอารากต้นมะขามป้อมสด ไปตำพอแหลก พอกแผล รากมะขามจะช่วยดูดพิษตะขาบออกมา
- **ลูกมะขามป้อม** เอาลูกมะขามป้อม 50-70 ลูก ไปต้มให้สุก แล้วแกะเอาเมล็ดออก ตำให้ละเอียด แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง จากนั้นเอามาผสมกับน้ำผึ้ง ปั้นเป็นยาลูกกลอน กินวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 3 เม็ด จะทำให้ร่างกายแข็งแรง แก้อาการอ่อนเพลีย
- **ผลแห้ง** นำผลมะขามป้อมที่ตากจนแห้ง 2-3 ผล แกะเอาเมล็ดออกผสมนมสด 1 แก้ว ปั้นให้เป็นครีมตีมันวันละ 3 ครั้ง ติดกัน 7 วัน จะช่วยบรรเทาโรคระเพาะ

**กินผลไม้เป็นยาอย่างไรไม่ให้มีผลข้างเคียง.....**

ไม่เฉพาะแต่ผลไม้ไทย

แต่สมุนไพรทุกชนิดแม้จะมีผลข้างเคียงในการรักษาค่อนข้างน้อยเมื่อเทียบกับยาแผนปัจจุบัน

แต่หากไซโดยไม่ระมัดระวังก็อาจทำให้เกิดอันตรายได้เช่นเดียวกัน

ดังนั้นก่อนนำผลไม้หรือสมุนไพรใกล้ตัวมาปรุงเป็นยา ควรศึกษาและหาทางป้องกันดังต่อไปนี้

- กินแต่น้อยเพื่อความมั่นใจ หากไม่เคยกินยาขนานนั้นมาก่อน ควรเริ่มกินในปริมาณที่น้อยๆ เช่น กินเพียงครึ่งหนึ่งของขนาดที่กำหนดมาให้ เพื่อรอดูว่ามีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกายหรือไม่ หากไม่มีอะไรเกิดขึ้นค่อยกินต่อไป
  - อย่าไซยาเกินขนาดและผิดประเภท เป็นต้นว่า ยาบางชนิดไซต้มผสมน้ำดื่มก็ไม่ควรนำไปต้มจนงวด เพราะการกินยาที่มีความเข้มข้นเกินไป อาจทำให้เกิดอันตรายได้
  - ศึกษาพิษของยาก่อนกิน ก่อนที่จะไซยาสมุนไพรไม่ว่าประเภทใดก็ตาม ควรรู้พิษและผลข้างเคียงของยาเสียก่อน เพื่อจะได้ระมัดระวังมากขึ้น
  - ไม่ควรกินยาตัวเดียวติดต่อกันเป็นเวลานานโดยไม่จำเป็น
- แม้ยาสมุนไพรส่วนใหญ่จะไม่ค่อยมีผลข้างเคียงในระยะเฉียบพลัน แต่การกินติดต่อกันนานๆอาจทำให้เกิดการสะสมและเป็นอันตรายได้

นิตยสารชีวจิตฉบับที่ 202