4 สมุนไพร สยบโรค

นำเสนอเมื่อ : 28 พ.ค. 2556

เริ่มจาก "ยอ" อุดมไปด้วยวิตามินและเกลือแร่

ใบยอ 100 มิลลิกรัม มีวิตามินซี 76 มิลลิกรัม มากกว่ามะนาวถึงสองเท่า กินแล้วเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านมะเร็ง นอกจากนี้ยังมีแคลเซียม 350 มิลลิกรัม มากกว่านมสามเท่า นอกจากนั้นยังมี วิตามินเอ ป้องกันการตาบอดในเด็ก พร้อมด้วยเหล็กและฟอสฟอรัสในปริมาณสูง

ประโยชน์ทางยา คือช่วยย่อยอาหาร บรรเทาอาการท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย มีบางท่านนำใบยอที่ไม่แก่ไม่อ่อนจนเกินไป หั่นตากแดด บดเป็นผงละลายน้ำร้อน ดื่มครั้งละสองช้อนกาแฟหรือผสมน้ำผึ้ง ปั้นเป็นลูกกลอนกินครั้งละ 1-2 เม็ด

ส่วนผลยอมีวิตามินซีสูงเช่นกัน ใกล้เคียงกับมะขามป้อมคือ 208 มิลลิกรัม ต่อน้ำหนัก 100 กรัม ใช้แกงส้ม แกงเลียง หรือตำส้มตำแทนมะละกอ

ผลของยอมีรสเผ็ดร้อนช่วยขับลมในลำไส้ มีสรรพคุณที่แรงกว่าใช้ใบกินแล้วผายลมสบายท้องดีจริงๆ

นอกจากนี้ยังแก้คลื่นเหียนอาเจียนช่วย ย่อยอาหาร บำรุงธาตุไฟได้ดีนัก จึงนิยมใช้ทำยารักษาโรคท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ทั้งยังช่วยขับประจำเดือนฟอกเลือดสตรีให้งาม ผิวพรรณเปล่งปลั่ง รักษาอาการประจำเดือนไม่ปกติได้อีกด้วย

ต่อมา **"มะขามป้อม"** เรียกว่าเป็น สมุนไพรตั้งแต่สมัยพุทธกาล

ชาวฮินดูเรียกมะขามป้อมอีกชื่อหนึ่งว่า "อะมะลา" หรือ "อุะมะลิกา" ตามพุทธประวัติกล่าวไว้เช่นเดียวกับมะม่วง ว่า ในคราวที่พระ พุทธเจ้าเสด็จไปเก็บมะม่วงนั้น ทรงเก็บมะขามป้อมมาด้วย

ผลมะขามป้อมนั้น มีวิตามินซีสูงมากที่สุดในบรรดาพืชทุกชนิดที่มีในโลก ในผลมีสารป้องกันการเกิดออกซิไดซ์วิตามินซี ทำให้วิตามินซีคงตัวอยู่ได้นาน แต่อย่างไรก็ตาม ผลมะขามป้อมยังมีสารในกลุ่มแทนนินชื่อว่า emblicanins A และ B ที่มีฤทธิ์เป็นเช่นเดียวกับวิตามินซี แต่มีฤทธิ์แรงกว่าและไม่สลายตัวง่ายเช่นเดียวกับวิตามินซี

สารดังกล่าวมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านมะเร็ง เพิ่มภูมิคุ้มกัน กำจัดพิษโลหะหนัก รักษาโรคลักปิดลักเปิด ทั้งยังช่วยเสริมฤทธิ์วิตามินซี

ดังนั้น ไม่ต้องกังวลว่า การกินมะขามป้อมแปรรูปหรือมะขามป้อมแห้งจะไม่ได้ประโยชน์

คนอินเดียใช้มะขามป้อมเป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงสายตา บำรุงสมอง โดยเรียกว่า อัมลา (Amla) หรือ อัมลาคา (Amalaka) แปลว่า พยาบาลหรือแม
สะท้อนถึงสรรพคุณทางยาอันมากมายของมะขามป้อมได้เป็นอย่างดี
อินเดียจดสิทธิบัตรผลิตภัณฑ์มะขามป้อม ทั้งในและต่างประเทศ

ประโยชน์ของมะขามป้อมยังมีมากมาย เช่น น้ำต้มรากของต้นมะขามป้อม กินเป็นยาลดไข้ เป็นยาเย็น ฟอกเลือด และทำให้อาเจียน ถ้ากลั่นรากจะได้สารที่มีคุณสมบัติเป็นยาฝาดสมานที่ดีกว่าสีเสียด

ต้นและเปลือก เป็นยาฝาดสมาน ส่วนใบ น้ำต้มใบใช้อาบลดไข้ ดอกที่มีกลิ่นหอมคล้ายผิวมะนาว ใช้เป็นยาเย็นและยาระบาย สวนยางจากผล มีรสเปรี้ยวฝาดขม ใช้หยอดตาแก้อักเสบ และกินช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ

เมล็ด ชงน้ำร้อนกินแก้ไข้ โรคเกี่ยวกับน้ำดี คลื่นไส้ อาเจียน หืด หลอดลมอักเสบ และใช้ล้างตา แก้โรคตาต่างๆ เมล็ดเผาเป็นเถ้าผสมน้ำมันพืช ใช้ทาแก้หิดและแผลตุ่มคันต่างๆ น้ำมันบีบจากเมล็ดใช้ทาศีรษะ ทำให้ผมดกดำขึ้น ทาครั้งแรกๆ ผมเก่าจะหลุดร่วงไป แล้วผมใหม่จะงอกขึ้นมาดกขึ้น

ที่โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร พัฒนายาแก้ไอมะขามป้อมชื้นทะเบียนยาเป็นยาแผนโบราณ ช่วยบำรุงเสียงได้ เพราะเวลาอม มะขามป่อมจะทำให้ชุ่มคอ คอไม่แห้ง เสียงจะสดใส

สำหรับ **"เครือเขาแกลบ"** เป็นสมุนไพรที่ใครเห็นเถาของเขาครั้งเดียวก็จำได้ เนื่องจากเถาจะแตกระแหงเป็นร่องสีแดง ก่อเกิดเป็นลวดลายสวยงาม ด้วยความที่เถามีความเหนียว แข็งแรงและสีสันที่ร้อนแรง ทำให้ดูทรงพลัง

เครือเขาแกลบมีชื่ออื่นๆ ด้วย เช่น รางแดง เถาวัลย์เหล็ก พญาดาบหัก เป็นต้น

หมอยาทั้งภาคกลาง อีสาน เหนือ ใต้ ตะวันออก ตะวันตก ต่างก็รู้จักสรรพคุณของรางแดงว่าเป็นยาสมุนไพรในทางบำรุงเอ็น แก้กษัย บำรุงกำลังทั้งสิ้น

ที่น่าสนใจยิ่งกว่านั้นก็คือ หมอยาในตระกูลไต ทั้งไทยใหญ่ ไทยน้อย ลาว ไม่ว่าจะอยู่ในหรือนอกประเทศไทย ต่างเรียกชื่อสมุนไพรชนิดนี้ในชื่อเดียวกันคือ เครือเขาแกลบ หรือก้องแกลบ จึงเป็นไปได้ว่าคนในตระกูลไตใช้เครือเขาแกลบเป็นยาสมุนไพรมาตั้งแต่เริ่มต้น เผ่าพันธุ์ก่อนที่จะอพยพแยกย้ายกระจายกันไปหลายที่ ทั้งเข้าไปในแคว้นอัสสัม หรือไทยน้อยอย่างเราที่ลงใต้มาอยู่ที่สุวรรณภูมิ

ส่วนที่มาของชื่อเครือเขาแกบนี้ พ่อประเดิม ส่างเสน หมอยาไทยใหญ่ ตำบลแม่นาวาง อำเภอแม่อาย จังหวัดเชียงใหม่ เผยว่า เวลานำใบมาผิงไฟจะมีกลิ่นคล้ายแกลบข้าว

ป่าชีรา กติกาพืชทรัพย์ หมอยาปกาเกอะญอแห่งสถานีอนามัยห้วยน้ำขาว อ.อมก๋อย จ.เชียงใหม่ ถือว่าตำรับยาของเครือเขาแกลบนี้เป็นตำรับสูงสุดที่จะไม่ยอมบอกใครง่ายๆ คือใช้เถาต้มกินแก้ปวดเมื่อย บำรุงกำลัง

ส่วนของคนอีสาน เรียกเครือเขาแกลบว่า "**ยาพญาดาบหัก**" คือกินแล้วจะแข็งแรงมาก ต่อสู้ศัตรูจนกระทั่งดาบหัก โดยใช้เถาต้มกิน หรือใบชงชา อาจจะใช้ตัวเดียวต้มเดี่ยวๆ หรือต้มรวมกับสมุนไพรตัวอื่นๆ เพื่อบำรุงกำลัง แก้เสน แก้เอ็น เจ็บหลังเจ็บเอว เจ็บแข้ง เจ็บขา แต่ที่นิยมกันมากที่สุดคือ การดองเหล้า
ยาดองรากเครือเขาแกลบหรือรางแดงนี้จะได้น้ำสีแดงดุจเดียวกับสีของเถานั่นเอง

สำหรับแพทย์สมัยใหม่พบเอนไซม์ **phosphodiesterase** ในสมุนไพรชนิดนี้ ทำหน้าที่ย่อยสลายสาร cyclic CMP และ cyclic GMP ซึ่งควบคุมกลไกการทำงานในระดับเซลล์
โดยเกี่ยวข้องกับระบบของร่างกายหลายระบบ เช่น การหดตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ การคลายตัวของกล้ามเนื้อเรียบ การแข็งตัวของอวัยวะเพศ ระบบภูมิคุ้มกัน เป็นต้น

ปัจจุบันจึงมีความพยายามในการพัฒนายาใหม่โดยมุ่งหาสารที่จะไปยับยั้งเอนไซม์ตัวนี้ เช่น ไวอากร้า ยารักษาอาการนกเขาไม่ขัน ซึ่งได้รับความสนใจมาก

ปิดท้ายที่ **"เท้ายายม่อม"**

รากของ (ไม้) เท้ายายม่อม เป็นยาสำคัญมากในอดีต เป็นส่วนประกอบของยา ห้าราก ประกอบด้วย รากเท้ายายมอม รากชิงชี่ รากยานาง รากคนทา รากมะเดื่อชุมพร

ยาห้าราก ในตำรายาไทยจะเรียกว่าเบญจโลกวิเชียร มีสรรพคุณแก้ไข้ แก้พิษได้ทุกชนิด แก้ร้อนในกระหายน้ำ ทั้งยังใช้เป็นยาเย็น ทาแก้ผดผื่นคัน แก้อักเสบ แก้ฝี ได้ดีอีกด้วย
คนทั่วไปยังนิยมเรียกยาตำรับนี้ว่าแก้วห้าดวง รากเทายายม่อม

นอกจากนี้ รากเท้ายายม่อมยังเข้าตำรับยาอีกหลายชนิด ส่วนใหญ่ใช้แก้ไข้ แก้หอบหืด การศึกษาวิจัยสมัยใหม่พบว่า มีสรรพคุณในการแก้ไข้ แก้อักเสบ

ทางมูลนิธิโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรใช้ยาห้ารากเป็นส่วนประกอบสำคัญของผงขัดหน้าสมุนไพรอภัยภูเบศร ซึ่งทำมาจากสมุนไพรแท้ๆ
การผสมใส่ยาห้ารากลงไปเป็นสมุนไพรพื้นฐานเพื่อเป็นยาเย็น แก้อักเสบ แก้แพ้ เหมาะกับทุกสภาพผิว

ขอบคุณที่มาจาก ข่าวสดออนไลน์