

มะรุุมเพื่อสุขภาพ
เทศบาลตำบลเขาดิน
อำเภอเดิมบางนางบวช จังหวัดสุพรรณบุรี



ประโยชน์ของมะรุุม

1. ใช้บำบัดโรคขาดอาหารในเด็กแรกเกิดถึง 10 ขวบ และลดสถิติการเสียชีวิต พิกการ และตาบอดได้เป็นอย่างดี
2. ใช้บำบัดผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวานให้อยู่ในภาวะควบคุมได้
3. ใช้บำบัดโรคความดันโลหิตสูง และ บำบัดภาวะไขมันในเส้นเลือดผิดปกติ
4. ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ทานผลิตผลจากมะรุุมในระหว่างตั้งครรภ์เด็กที่เกิดมาจะไม่ติดเชื้อHIV นอกจากนี้ถ้ารับประทานอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้งยังช่วยให้คนทั่วๆไป สามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเอง
5. ช่วยบำบัดผู้ป่วยโรคเอดส์ให้อยู่ในภาวะควบคุมได้ การบำบัดโรคเอดส์ที่ประสบผลสำเร็จในกลุ่มประเทศแอฟริกา
6. ถ้ารับประทานสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคมะเร็ง แต่ถ้าหากเป็นก็จะช่วยให้การรักษาพยาบาล

ง่ายขึ้น ในบางกรณีสามารถหยุดการเจริญเติบโตของโรคร้ายได้ ถ้าใช้ควบคู่ไปกับยาแพทย์แผนปัจจุบัน หากผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งได้รับการรักษาด้วยรังสี การดื่มน้ำมะรุมจะช่วยให้การแพ้รังสีฟื้นตัวเร็วขึ้นและมีร่างกายที่แข็งแรง

7. ช่วยบำบัดโรคไขข้ออักเสบ โรคเก๊าท์ โรคกระดูกอักเสบ โรคมะเร็งในกระดูก โรครูมาติซึม
8. บำบัดโรคตาเกือบทุกชนิด เช่น โรคต้ามืดตามัวเพราะขาดสารอาหารที่จำเป็น โรคตาต้อ เป็นต้น ถ้ารับประทานสม่ำเสมอ จะทำให้ตามีสภาพที่สมบูรณ์
9. บำบัดโรคลำไส้อักเสบ โรคเกี่ยวกับท้อง ท้องเสีย ท้องผูก โรคพยาธิในลำไส้
10. บำรุงปอดให้แข็งแรง บำบัดโรคทางเดินหายใจ โรคปอด และโรคมะเร็ง
11. เป็นยาปฏิชีวนะ

ประโยชน์จากส่วนต่างๆของต้นมะรุม

ใบสด

ควรรับประทานใบสดที่ไม่แก่หรืออ่อนเกินไป การใช้ใบสดปรุงอาหารต่างๆ สามารถทำได้ตามความต้องการและความถนัด เนื่องจากใบมะรุมมีธาตุเหล็กสูง ฉะนั้นไม่ควรให้ทารกในวัยเจริญเติบโตถึง 2 ขวบ รับประทานในปริมาณที่มากเกินไป

ใบมะรุมสดก็เหมือนผักใบเขียวทุกชนิด ไม่ควรรับประทานเป็นจำนวนมาก เพราะใบมะรุมจัดเป็นยาถ่ายประเภทหนึ่ง เมื่อรับประทานมากอาจทำให้มีอาการท้องเสียได้

ผู้ที่มีอาการแพ้ภายหลังรับประทานใบมะรุม จะเกิดอาการวิงเวียนศีรษะ ในกรณีนี้ให้แนะนำให้รับประทานใบแมงลัก อาการเวียนศีรษะก็จะหายไป

การรับประทานใบตากแห้งจะให้ผลดีกว่าใบสด เพราะสามารถรับประทานได้มากกว่า ผลย่อมดีกว่า การรับประทานใบแห้งอาจขมค็มน้ำชาซึ่งอาจให้ผลช้ากว่าในรูปแบบแคปซูล

วิธีทำใบมะรุุมตากแห้ง

ก่อนเก็บหนึ่งวันให้ฉีดน้ำล้างใบให้สะอาด จากนั้นนำมาผึ่งให้แห้งในที่ร่ม ถ้าตากแดดต้องคลุมผ้าให้มิด ใบแห้งสนิทจะสังเกตได้ง่ายคือใบจะกรอบ ถ้าจะเก็บไว้ดื่มเป็นชาต้องเก็บในภาชนะที่ทึบแสงป้องกันการเสื่อมคุณภาพ

การทำผงมะรุุม

1. บดด้วยเครื่องบดกาแฟ
2. ใส่วัสดุทำให้ละเอียด
3. ถ้าไม่สามารถหาสิ่งเหล่านี้ได้ ก็ให้เอาใบมะรุุมแห้งใส่ตะแกรงถี่ๆ แล้วใช้แปรงลวดปิดไปปิดมาจะได้ผงมะรุุมแห้ง

มะรุุมที่ฝีกอ่อนมากๆ ขณะที่เปลือกยังไม่แข็งจะมีรสชาติคล้ายถั่วฝักยาว นำมาประกอบอาหารได้เช่นกัน เปลือกมะรุุมหากนำมาต้มกับเม็ดแก๊ก็ และช่วยช้ำจะทำให้ น้ำแกงมีรสอร่อยมีคุณค่าทางอาหารสูง

เมล็ดแก่

เมล็ดมะรุุมก็เช่นเดียวกับใบมะรุุมมีคุณค่ามหาศาล เพียงวันละ 1 เม็ดก่อนนอน จะช่วยให้การขับถ่ายในตอนเช้าเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ เมื่อการขับถ่ายกลับเป็นปกติ ขอแนะนำควรหยุดทานเพราะเมล็ดมะรุุมเป็นยาปฏิชีวนะอย่างอ่อน

น้ำมันมะรุุม

นอกจากประโยชน์ต่างๆที่ได้กล่าวมาแล้ว เมล็ดมะรุุมยังให้น้ำมันที่มีคุณสมบัติ เป็นเลิศอีกด้วย

สรรพคุณต่างๆของน้ำมันมะรุุม

1. ใช้ปรุงร้ออาหารได้เช่นเดียวกับน้ำมันมะกอก
2. ช่วยบำรุงผิวแห้งให้ชุ่มชื้น และช่วยชลอความเหี่ยวย่นของผิว

3. ช่วยรักษาโรคเชื้อราตามผิวหนัง เช่น น้ำกัดเท้า,
4. ช่วยรักษาแผลถลอกมีดบาด หรือแผลสดเล็กๆน้อยๆ
5. ลดอาการคันคันตามผิวหนัง
6. ลดอาการปวดบวมของโรคไขข้ออักเสบ , โรคเก๊าท์
7. ช่วยรักษาอาการแผลในช่องปาก
8. นวดกระชับกล้ามเนื้อบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
9. ช่วยบรรเทาอาการเกิดสิวนบนใบหน้า
10. ช่วยลดจุดดำดำของผิว
11. ใช้ขนาดศีรษะรักษาโรคเชื้อราบนหนังศีรษะ
12. ช่วยถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย
13. บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย
14. ใช้เป็นน้ำมันหล่อลื่นประจำบ้าน ทำให้สิ่งของไม่เป็นสนิม

วิธีทำน้ำมันมะรุม

นำเมล็ดมะรุมที่แห้งคั่ว (ต้องแห้งคั่ว) มาบดให้ละเอียด ใส่หม้อเติมน้ำให้ท่วมเป็น 2 เท่า ตั้งไฟเดือดแล้วหรี่ไฟลง เคี่ยวไฟอ่อนๆ ไปเรื่อยๆ พอน้ำเริ่มงวด น้ำมันจะซึมขึ้นมา เช่นเดียวกับการทำน้ำมันมะพร้าว ถ้ามีน้ำเหลือติดนิดหน่อยไม่เป็นไร ทิ้งให้เย็น แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง บีบน้ำมันออกให้มากที่สุด นำน้ำมันที่บีบได้ ไปตั้งไฟอ่อนๆ อีกครั้ง เพื่อให้น้ำระเหยออกให้หมด พอเย็นกรอกใส่ขวด เก็บไว้ใช้ได้นาน

เปลือกจากลำต้น

นำเปลือกจากลำต้นมาสับเป็นชิ้นเล็กๆ รวมกับเปลือกต้นปีป ถ้าไม่มีปีปใช้อย่างเดียว ก็ได้นำมาห่อในผ้าขาวบางทำเป็นลูกประคบ นึ่งให้ร้อนแล้วนำมาประคบ แก้โรคปวดหลังหรือปวดขาได้เป็นอย่างดี

ดอกมะรุ้ม

ดอกมะรุ้มต้องรับประทานสุกเท่านั้น ใช้ต้มทำน้ำชา กลิ่นชาจะช่วยทำให้นอนหลับสบาย นำมาชุบไข่ทอดหรือทำแกงส้มก็ได้ แต่ไม่ควรรับประทานมากเกินไป จะทำให้ท้องเสีย

ถ้าปลูกมะรุ้มไว้ที่บ้านก็เปรียบเสมือนได้ย้ายโรงพยาบาลมาไว้ในบ้านนั่นเอง

การเก็บยา

เพื่อให้ได้ตัวยามีสรรพคุณดีโบราณจารย์ท่านจึงได้กำหนดให้มีวิธีเก็บยา ซึ่งแบ่งออกได้ 4 แบบ

1. การเก็บยาตามฤดู

1. คิมหันตฤดู (ฤดูร้อน) เก็บเอาราก แก่น ตั้ว (สำหรับสัตว์วัตถุ)
2. วสันตฤดู (ฤดูฝน) เก็บเอาใบ ดอก ลูก หรือ ฝัก
3. เหมันตฤดู (ฤดูหนาว) เก็บเอาเปลือก ต้น กระจับปี่ เนื้อไม้

2. การเก็บยาตามทิศทั้ง 4

1. วันอาทิตย์, วันอังคาร เก็บเอาทางทิศตะวันออก
2. วันพุธ, วันศุกร์ เก็บเอาทางทิศใต้
3. วันจันทร์, วันเสาร์ เก็บเอาทางทิศตะวันตก
4. วันพฤหัสบดี เก็บเอาทางทิศเหนือทิศที่จะไปนี้ ให้ถือเอาที่ปักของหม้อเป็นศูนย์กลาง

3. การเก็บยาตามวันและเวลา

วัน	เวลาเช้า	เวลาสาย	เวลาเที่ยง	เวลาเย็น
อาทิตย์	เก็บเอาต้น	เก็บเอาใบ	เก็บเอาราก	เก็บเอาเปลือก
จันทร์	เก็บเอาราก	เก็บเอาแก่น	เก็บเอาใบ	เก็บเอาเปลือก
อังคาร	เก็บเอาใบ	เก็บเอาเปลือก	เก็บเอาต้น	เก็บเอาราก
พุธ	เก็บเอาราก	เก็บเอาเปลือก	เก็บเอาต้น	เก็บเอาแก่น
พฤหัสบดี	เก็บเอาแก่น	เก็บเอาใบ	เก็บเอาราก	เก็บเอาเปลือก
ศุกร์	เก็บเอาใบ	เก็บเอาราก	เก็บเอาเปลือก	เก็บเอาต้น
เสาร์	เก็บเอาราก	เก็บเอาต้น	เก็บเอาเปลือก	เก็บเอาใบ

4. การเก็บยาตามกาล (ยาม)

กลางวัน	ส่วนของต้นพืช
ยาม 1 (06.01-09.00 น.)	เก็บเอาใบ ดอก ลูก หรือ ฝัก
ยาม 2 (09.01-12.00 น.)	เก็บเอากิ่ง ก้าน
ยาม 3 (12.01-15.00 น.)	เก็บเอาต้น เปลือก แก่น
ยาม 4 (15.01-18.00 น.)	เก็บเอาราก

กลางคืน	ส่วนของต้นพืช
ยาม 1 (18.01-21.00 น.)	เก็บเอาราก
ยาม 2 (21.01-24.00 น.)	เก็บเอาต้น เปลือก แก่น
ยาม 3 (24.01-03.00 น.)	เก็บเอากิ่ง ก้าน
ยาม 4 (04.01-06.00 น.)	เก็บเอาใบ ดอก ลูก หรือ ฝัก

(ข้อสังเกต...เวลากลางวันเก็บจากส่วนบนคือใบลงมาถึงราก ส่วนกลางคืนจะเริ่มจากเก็บรากขึ้นไปหาใบ)