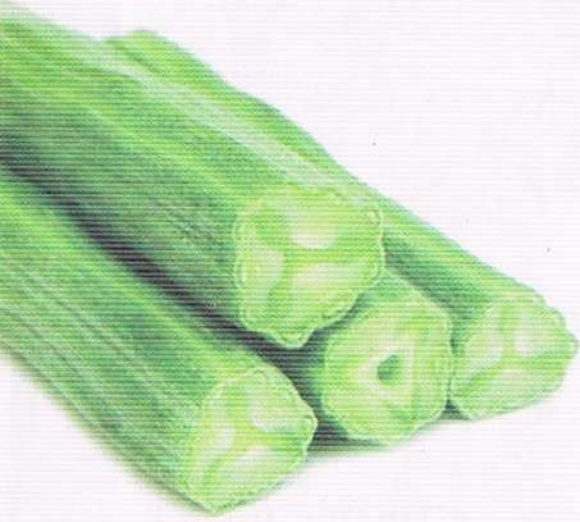


สรรพคุณมหัศจรรย์





มะรุมนเป็นพืชถิ่นกำเนิดแถบใต้เชิงเขาหิมาลัย มะรุมนเป็นไม้ยืนต้น ขนาดกลางสูง ๓-๔ เมตร ทรงต้นโปร่ง ใบเป็นแบบขนนกคล้ายกับใบมะขาม ออกเรียงแบบสลับ ผิวใบด้านล่างสีอ่อนกว่าด้านบน ดอกออกเป็นช่อสีขาว ดอกมี ๕ กลีบ ฝักมีความยาว ๒๐-๕๐ เซนติเมตร ลักษณะเหมือน ไม้ติ๊กตอง เป็นที่มาของชื่อต้นไม้ติ๊กตองของประเทศอังกฤษ เปลือกฝักอ่อน สีเขียวมีส่วนคอดและส่วนมนเป็นระยะตามความยาวของฝัก เปลือกฝักแก่ มีสีน้ำตาล เมล็ด มีเยื่อหุ้มลักษณะกลมมีสีน้ำตาล เส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ ๑ เซนติเมตร เมล็ดแก่ สามารถบีบน้ำมันออกมากินได้



มะรุมนั้นเป็นพืชที่ปลูกง่าย เจริญเติบโตได้ดีในดินทุกชนิด ต้องการน้ำ และความชื้นปานกลาง ขยายพันธุ์ได้ด้วยการเพาะเมล็ดและการปักชำ การปลูกการดูแลรักษาก็ง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อน เกษตรกรจึงมักนิยมปลูก มะรุมนไว้ริมรั้วบ้านหรือหลังบ้าน ๑-๕ ต้น เพื่อเป็นผักคู่บ้านแบบพอเพียง ไม่ต้องซื้อหา

คนไทยทุกภาคนิยมนำฝักมะรุมไปทำแกงส้ม ด้วยการปอกเปลือก หั่นฝักมะรุมเป็นชิ้นยาวพอคำ ถือว่าเป็นผักที่ทำแกงส้มคู่กับปลาช่อนอร่อย ที่สุด จะต่างกันก็ในรายละเอียดของแกงตามแบบอย่างของแต่ละท้องถิ่น เท่านั้น แม้แต่ทางใต้นิยมนำมะรุมทำแกงส้มปลาช่อนโดยจะใส่ขมิ้นเพื่อ ตบกลิ่นคาวปลาและเพิ่มสีส้มของน้ำแกง ประจุรสด้วยการใส่ส้มแขกแทน น้ำมะขาม และหั่นปลาช่อนเป็นแว่นใหญ่ไม่โยลกเนื้อปลากับเครื่องแกง



คนโดยทั่วไปนิยมกินมะรุมในช่วงต้นหนาวเป็นฤดูกาลของฝักมะรุม หาง่าย รสชาติอร่อยเพราะสดเต็มที่ มีขายตามท้องตลาดในช่วงฤดูกาล คนที่ปลูกมะรุม ไว้ในบ้านเท่านั้นจึงมีโอกาสลิ้มรสยอดมะรุม ใบอ่อน ช่อดอก และฝักอ่อน ช่อดอกนำไปดองเก็บไว้กินกับน้ำพริก ยอดมะรุม ใบอ่อน ช่อดอก และฝักอ่อนนำมาลวกหรือต้มให้สุก จิ้มกินกับน้ำพริกปลา ร้า น้ำพริก แจ่วบอง กินแนมกับลาบ ก้อย แจ่วได้ทุกอย่าง หรือจะใช้ยอดอ่อน ช่อดอกทำแกงส้มหรือแกงอ่อมก็ได้

ส่วนอื่นๆ ของโลกจะนำมะรุมไปประกอบอาหารเช่นเดียวกับผักขม ผรั่ง หรือปรุงเป็นซอสข้นราดข้าวหรืออาหารแป้งอื่นๆ นอกจากนี้ใช้ตากแห้ง ปั่นเก็บไว้ได้นานโรยอาหาร เช่นเดียวกับที่ภูมิปัญญาคนอีสาน จังหวัดสกลนคร ใช้ใบมะรุมแห้งปั่นเข้าเครื่อง “ผงบัว” กับสมุนไพรอื่นไว้แต่งรสชาติอาหาร มาแต่โบราณ ส่วนฝักอ่อนปรุงอาหารเหมือนถั่วแขก

สรรพคุณของมะรุม

ใบ : สดเปส่ำๆ จะมีรสเผ็ด ช่วยแก้เลือดออกตามไรฟัน แก้อักเสบ ใบสดมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ มีแคลเซียม วิตามินซี แร่ธาตุและสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก นอกจากนี้ยังมีการค้นพบว่า ใบมะรุมมีโปรตีนสูงมากว่านมสด ๒ เท่า การกินใบมะรุมตามชนบทของประเทศกำลังพัฒนา และประเทศโลกที่ ๓ เป็นการเพิ่มโปรตีนคุณภาพสูงราคาถูกให้กับอาหารพื้นบ้าน

ฝัก : มีรสหวาน แก้วไข่หรือสดใช้

รับประทานได้ทั้งฝักอ่อนและฝักแก่พอสมควร ฝักแก่จะใช้ลำบาก เพราะต้องปอกเปลือก เช่นใช้แกงส้มหรือซูดเอาแต่เนื้อในมาทำแกงกะหรี่





ผักอ่อนขนาดเล็กผักยาวสามารถนำมาทำอาหารได้มากมายหลายชนิด อาทิ เช่น แกงส้มผักมะรุม ผักมะรุมอ่อนผัดน้ำมันหอย ยำผักมะรุมอ่อน (เหมือน ยำถั่วพุด) สลัดสดใบมะรุมผักรวม ทอดมันปลากับผักมะรุมอ่อน แกงเลียง ผักมะรุมอ่อนและใบมะรุม แกงเผ็ดผักมะรุมอ่อน ไข่ยัดไส้ใบมะรุมหมูสับ ดอกมะรุมชุบไข่ทอดผัดพริกขิงผักมะรุมอ่อน ผัดจืดผักมะรุมอ่อนใส่ไข่และกุ้ง ผัดเผ็ดผักมะรุมอ่อนยอดพริกไทยกับไก่ ผักมะรุมอ่อนผัดขี้เมา ไก่อบผัก มะรุมอ่อน ยอด ดอก และผักมะรุมอ่อนจิ้มน้ำพริก ต้มจืดหมูสับใบมะรุมอ่อน ผัดผักมะรุมอ่อนกับเห็ดสดต่างๆ ราดหน้าผักและใบมะรุมอ่อนไก่/หมู แกงจืดใบมะรุมอ่อนเต้าหู้ ผัดผักมะรุมอ่อนกับเห็ดหูหนู จีน แกงจืดจุนเส้น ใบมะรุมอ่อนใส่เห็ดสด แกงเขียวหวานหรือแกงแดงผักมะรุมอ่อน (จะใส่ เนื้อ/ไก่ก็ได้ตามชอบ) ยอด ดอก และผักมะรุมอ่อนชุบแป้งทอดทอด เหล่านี้เป็นต้น

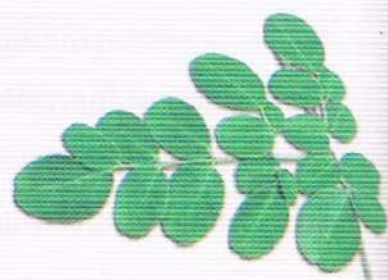
ราก : มีรสเผ็ด หวาน ขม แก้อาการบวม แก้อักเสบ แก้พิษ ฝี แก้วปวด บำรุงธาตุไฟ

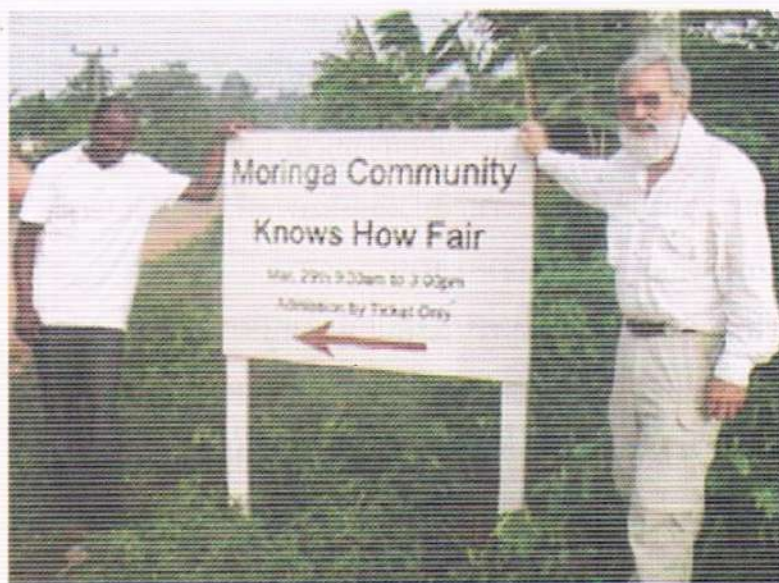
เปลือกลำต้น : มีรสร้อน นำมาสับเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ผ้าทำ เป็นลูกประคบหนึ่งให้ร้อนนำมาใช้ประคบ แก้อโรค ปวดหลัง ปวดตามข้อได้ เป็นอย่างดี รับประทานเป็นยาขับลมลำไส้ ทำให้ผายหรือเรอ คุณธาตุอ่อนๆ (ตัดต้นลมดีมาก) แพทย์ตามชนบทจะใช้เปลือกมะรุมสดๆ ตำบดพอกแตกๆ อมไว้ข้างแก้ม แล้วรับประทานสุราจะไม่รู้สึกเมา

ดอก : ช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา ใช้ต้มน้ำชาดื่ม ช่วยให้นอนหลับสบาย

เมล็ด : นำเมล็ดมะรุมมาสกัดน้ำมันสามารถใช้ทำอาหาร รักษา โรคปวดตามข้อ โรคเกาต์ รักษาโรครูมาติซึม และรักษาโรคผิวหนัง ใช้แทน ยารักษาผิวให้ชุ่มชื้น รักษาโรคอันเกิดจากเชื้อรา

เนื้อในเมล็ด : ใช้แก้ไอได้ดี การรับประทานเนื้อในเมล็ดเป็นประจำ สามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้





(ในต่างประเทศที่มีความยากจน ประชาชนขาดแคลนอาหาร องค์การกุศลมักจะใช้มาปรุงอาหาร และใช้แทนยารักษาโรค)

นอกจากนี้กากของเมล็ดกากที่เหลือจากการทำน้ำดื่มได้ กากของเมล็ดมีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าเชื้อที่มีประสิทธิภาพสูงเป็นอย่างยิ่ง และสามารถนำมาทำปุ๋ยต่อไปได้อีกด้วย.

คุณค่าทางอาหารของมะรุม

มะรุมเป็นพืชมหัศจรรย์ มีคุณค่าทางโภชนาการสูงสุด กล่าวได้ว่าเป็นพืชที่รักษาทุกโรค

ใบมะรุมมีโปรตีน : สูงกว่านมสด ๒ เท่า

การกินใบมะรุมตามชนบทของประเทศกำลังพัฒนาและโลกที่ ๓ เป็นการเพิ่มโปรตีนคุณภาพสูงราคาถูกให้กับอาหารพื้นบ้าน

นอกจากนี้มะรุมมีธาตุอาหารปริมาณสูงเป็นเป็นพิเศษที่ช่วยป้องกันโรค นั่นคือ

วิตามินเอ : บำรุงสายตาดีกว่าแครอท ๓ เท่า

วิตามินซี : ป้องกันหวัด ๗ เท่าของส้ม

แคลเซียม : บำรุงกระดูกเกิน ๓ เท่าของนมสด

โพแทสเซียม : บำรุงสมองและระบบประสาท ๓ เท่าของกล้วย

ใยอาหารและพลังงาน : ไม่สูงมากเหมาะกับผู้ที่ควบคุมน้ำหนัก
อีกด้วย

น้ำมันสกัดมะรุม : มีองค์ประกอบคล้ายน้ำมันมะกอกดีต่อสุขภาพ
อย่างยิ่ง



จากอาหารมาเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพ

ปัจจุบันชาวญี่ปุ่นผลิตทาบโม่ออกมาจำหน่าย ผลิตภัณฑ์ระบุว่าใช้แก้โรคปากนกกระจอก หอบหืด อาการปวดหูและปวดศีรษะ ช่วยบำรุงสายตา ระบบทางเดินอาหาร และช่วยระบาย

ประเทศอินเดีย หญิงตั้งครรภ์จะกินโม่เพื่อเสริมธาตุเหล็ก แต่ที่ประเทศฟิลิปปินส์และบอสวานา หญิงที่เลี้ยงลูกด้วยนมแม่จะกินแกงจืดโม่ (ภาษาฟิลิปปินส์ เรียก "มาลันเก") เพื่อประสมน้ำมันและเพิ่มแคลเซียมให้กับนมแม่เหมือนกับคนไทย

ประโยชน์ของโม่

๑. ใช้รักษาโรคขาดสารอาหารในเด็กแรกเกิดถึง ๑๐ ขวบ และลดการเสียชีวิต พิกการ และตาบอดได้ดี

๒. ใช้รักษาผู้ป่วยโรคเบาหวานให้อยู่ในภาวะควบคุมได้

๓. รักษาโรคความดันโลหิตสูง

๔. ช่วยเพิ่มและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย รับประทานผลิตภัณฑ์จากโม่ในระหว่างตั้งครรภ์ เด็กที่เกิดมาจะไม่ติดเชื้อ HIV นอกจากนี้ถ้ารับประทานอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้งยังช่วยให้คนทั่วๆ ไปสามารถสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเอง

๕. ช่วยรักษาผู้ป่วยโรคเอดส์ให้อยู่ในภาวะที่ควบคุมได้ รักษาโรคเอดส์ที่ประสพผลสำเร็จในกลุ่มประเทศแอฟริกา

๖. ถ้ารับประทานสม่ำเสมอจะช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ถ้าหากเป็นก็จะช่วยให้การรักษาพยาบาลง่ายขึ้น ในบางกรณีสามารถหยุดการเจริญเติบโตของโรคร้ายได้ ถ้าใช้ควบคู่ไปกับยาแพทย์แผนปัจจุบัน หากผู้ป่วยโรคมะเร็งได้รับการรักษาด้วยรังสี การดื่มน้ำโม่จะช่วยให้การแพ้รังสีฟื้นตัวเร็วขึ้นและมีร่างกายที่แข็งแรง

๗. ช่วยรักษาโรคไขข้ออักเสบ โรคเก๊าท์ โรคกระดูกอักเสบ โรคมะเร็งในกระดูก โรครูมาติซึม

๘. รักษาโรคตาเกือบทุกชนิด เช่นโรคตามืดตามัวเพราะขาดสารอาหารที่จำเป็น โรคตาต้อ เป็นต้น หากรับประทานสม่ำเสมอจะทำให้ตามีสุขภาพที่สมบูรณ์

๙. รักษาโรคลำไส้อักเสบ โรคเกี่ยวกับท้อง ท้องเสีย ท้องผูก โรคพยาธิในลำไส้

น้ำมันมะรุม : นอกจากประโยชน์ต่างๆ ที่ได้กล่าวมาแล้ว เมล็ดให้น้ำมันที่มีคุณสมบัติเป็นเลิศอีกด้วย สรรพคุณใช้หยอดจุมูกรักษา หัด ไช้นัสโรคทางเดินหายใจ ใช้หยอดหูร่มาและป้องกันพยาธิในหู การเย็บหูอักเสบ รักษาโรคหูน้ำหนอง ใช้ทาผิวหนังรักษาโรค ผากเหื่อราและเชื้อไวรัส รักษาโรคเริม งูสวัด รักษาและบำรุงผิวพรรณ ใช้ทารักษาแผลสด หูด ตาปลา ใช้ถูนวดบรรเทาอาการบริเวณที่ ตามข้อรักษาโรคไขข้ออักเสบ แก้กั รุมาคิก เป็นต้น



๑. ใช้ปรุงอาหารได้เช่นเดียวกับน้ำมันมะกอก
๒. ช่วยบำรุงผิวแห้งให้ชุ่มชื้น และช่วยชะลอความเหี่ยวของผิว
๓. ช่วยรักษาโรคเชื้อราตามผิวหนัง เช่น น้ำกัดเท้า
๔. ช่วยรักษาแผลถูกมีดบาด หรือแผลสดเล็กๆน้อยๆ
๕. ลดอาการคันคันตามผิวหนัง
๖. ลดอาการปวดบวมของโรคไขข้ออักเสบ, โรคเก๊าท์
๗. ช่วยรักษาอาการแผลในช่องปาก
๘. นวดกระชับกล้ามเนื้อบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
๙. ช่วยบรรเทาอาการเกิดสิวนบนใบหน้า



๑๐. ช่วยลดจุดดำดำของผิว

๑๑. ใช้นวดศีรษะรักษาโรคเชื้อราบนหนังศีรษะ

๑๒. ช่วยถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย

๑๓. บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย

ใช้เป็นน้ำมันหล่อลื่นประจำบ้าน ทำให้สิ่งของไม่เป็นสนิม

ชะลอความแก่

กล่าวกันว่ามะรุมมีฤทธิ์ชะลอความแก่เนื่องจากยังไม่พบรายการวิจัยเกี่ยวกับมะรุมในด้านนี้ ความดันนี้ คาดว่าเป็นการสรุปเนื่องจากมะรุมมีสารฟลาโวนอยด์สำคัญคือ รูทีนและเคอเซทิน

สารรูทีนและกรดแคฟฟีโอลิกควินิก ซึ่งต้านอนุมูลอิสระดูแลอวัยวะต่างๆ ได้แก่จอประสาทตา ตับ และหลอดเลือดจากการเสื่อมสภาพตามอายุ การกินสารต้านอนุมูลอิสระชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกายได้มาจุลินทรีย์

สารเบนซิลไทโอไซยาเนตไกลโคไซด์และเบนซิล-กลูโคซิโนเลตค้นพบในปี พ.ศ. ๒๕๐๗ จากมะรุมมีฤทธิ์ด้านจุลชีพ สนับสนุนการใช้น้ำคั้นจากมะรุมหยอดหูแก้ปวดหู ปัจจุบันหลังจากการค้นพบแบคทีเรียที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหารกำลังศึกษาสารจากมะรุมต้านเชื้อมีดังกล่าว

การป้องกันมะเร็ง

สารเบนซิลไทโอไซยาเนตแอลกอฮอล์ชนิดหนึ่งและสารโนอาซิไมซินจากมะรุมสามารถต้านการเกิดมะเร็งที่ถูกกระตุ้นโดยสารฟอบบอลเอสเทอร์ในเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาวได้ว่ามะรุม เป็นยาวิเศษสารพัดโรค

ในคำภีร์กล่าวไว้ว่า มะรุมเป็นพืชที่สามารถรักษาทุกโรค ไม่ว่าจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคลำไส้อักเสบ โรคปอด มาจุลินทรีย์หรือเป็นยาปฏิชีวนะ และแต่ละส่วนของต้นมะรุมยังมีคุณสมบัติเฉพาะที่สามารถใช้เป็นยาได้

ประโยชน์จากส่วนต่างๆของต้นมะรุม

ใบ : การรับประทานใบสด ไม่ควรถูกความร้อน เพราะจะทำให้สูญเสียสารอาหารหลายชนิด ใบสดใช้จิ้มน้ำพริก ใส่แกง ใส่สลัด และใส่แซนด์วิช ใบสดปล้ำๆจะมีรสเผ็ด แต่เมื่อนำมารับประทานกับข้าว การใช้ใบสดปรุงอาหารต่างๆ สามารถทำได้ตามความต้องการและความถนัด



เนื่องจากใบมะรุรมีธาตุเหล็กสูง ฉะนั้นจึงไม่ควรให้ทารกในวัยเจริญเติบโต ถึง ๒ ขวบ รับประทานในปริมาณที่มากเกินไป

ใบมะรุมสด ก็เหมือนผักใบเขียวทุกชนิด ไม่ควรรับประทาน เป็นจำนวนมาก เพราะจัดเป็นยาถ่ายประเภทหนึ่ง เมื่อเริ่มรับประทาน บางท่านอาจมีอาการท้องเสีย อาการต่างๆ มิได้เกิดขึ้นกับทุกคน เข้าใจ ว่าเป็นไปตามสภาพร่างกายของแต่ละคน บางคนอาจจะมีผื่นคัน เป็นลมพิษ ทันทีหลังรับประทาน

ท่านอาจารย์ สุทธิวัฒน์ คำภา ได้ให้คำอธิบายว่า เป็นผลมา จากการที่ร่างกายได้สะสมสารพิษไว้เป็นจำนวนมาก หากเกิดอาการเช่นนั้น ให้หยุดรับประทานชั่วคราว ทำเช่นนั้นหลายๆ ครั้ง อาการจะดีขึ้นตามลำดับ

การรับประทานน้ำคั้นใบมะรุมสด ต้มวันละ ๑ ช้อนโต๊ะ จะสามารถ รักษาอาการของโรคเบาหวานได้และควบคุมความดันโลหิตสูงได้ด้วยการ รับประทานใบสดวันละ ๑-๓ กิ่ง หรือใช้ประกอบอาหาร จะทำให้มีสุขภาพ แข็งแรง ไม่เป็นหวัด ไม่ปวดศีรษะอย่างรุนแรง





การรับประทานใบตากแห้งจะให้ผลดีกว่าใบสด เพราะสามารถ
รับประทานได้มากกว่า สะดวกในการพกพา ช่วยรักษาอาการปวดเมื่อย
ตามข้อกระดูก ภายในระยะเวลาประมาณ ๑ เดือน

ใบตากแห้ง

สามารถนำใบมาตากแห้งโดยการตากในที่ร่มอย่าให้โดนแดด
เมื่อแห้งสนิทดีแล้วนำมาป่นเป็นผงบรรจุในหลอดแคปซูลเพื่อสะดวก
แก่การพกพา ในกรณีที่เดินทางและหาใบสดไม่ได้ใช้ทำเป็นน้ำชาไว้ดื่มได้
ตลอดวัน แต่ใบแห้งจะขาดวิตามินซีและวิตามินบี และแร่ธาตุบางจำพวก
ที่สูญหายในระหว่างการทำแห้ง ควรเก็บผงมะรุมนไว้ในที่มืด เช่น
ขวดพลาสติกชนิดทึบ เพื่อป้องกันการเสื่อมคุณภาพ แต่คุณสมบัติอื่นๆ
ยังคงเดิม เนื่องจากมะรุมนเป็นพืชสมุนไพรกลางแจ้ง ดังนั้น การให้ได้ผล
ย่อมช้ากว่ายาแผนสมัยใหม่ การที่จะใช้ให้ได้ผลอย่างจริงจังต้องใช้เวลา
ไม่น้อยกว่า ๓ เดือน และต้องใช้ติดต่อกันอย่างสม่ำเสมอจะให้ผลเป็นที่



น้ำหนัก ร่างกายจะแข็งแรงอยู่เสมอ คนธรรมดาที่ไม่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคก็สามารถใช้ได้เพื่อป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อต่างๆ สร้างภูมิคุ้มกันให้แก่อวัยวะเป็นอย่งดียิ่ง

การทำใบมะรุมตากแห้ง

ก่อนเก็บ ๑ วัน ให้ฉีดน้ำล้างใบให้สะอาด จากนั้นนำไปผึ่งให้แห้งในที่ร่ม ถ้าตากแดดต้องคลุมผ้าให้มิด ใบแห้งสนิทจะสังเกตได้ง่ายคือใบจะกรอบแตกง่าย ถ้าไม่แห้งให้เปิดเตาอบ อุณหภูมิเท่าแสงแดด ใส่ใบมะรุมเข้าไปอบประมาณ ๑๐ นาที ถ้าจะเก็บไว้ดื่มเป็นน้ำชา ให้เก็บเข้าในขวดที่ทึบที่แสงผ่านเข้าไม่ได้ป้องกันการเสื่อมคุณภาพ หรือบรรจุแคปซูลไว้รับประทาน

ขั้นตอนการทำใบมะรุมแห้ง

๑. วิธีใช้แดดตากแห้ง ให้หักก้านของใบมะรุมออกจากกิ่งแล้วนำไปตากในกระด้งหรือตะแกรงหรือตาข่ายตาละเอียด เริ่มบ่ายให้กลับเอาด้านล่างขึ้นตากเย็นเอาเก็บในที่อากาศถ่ายเท รุ่งขึ้นพลิกกลับด้านแล้วเอาตากเหมือนเดิม คราวนี้ใบมะรุมทั้งหลายไม่ว่าแก่หรือสาวก็จะทยอยร่วงลงในตะแกรง ครั้นพอถึงเที่ยงให้รูดเอาใบที่ยังติดอยู่กับก้านออกเอากันใหญ่ หักก้านเล็กๆ ใช้ได้ ใบอ่อนใบแก่ ยอด ดอก เอาหมดใช้มีดสากทั่วตะแกรงเพื่อให้ใบมะรุมเสมอกัน ถ้าแดดดี ๒ วันแห้ง แล้วเอาไปปั่นด้วยเครื่องปั่นพริก ถ้าจะทำขายปั่นแล้วต้องใช้ ตะแกรงร่อนเอาหยากๆ ออกมาปั่นใหม่จนหมด ถ้าขณะปั่นเมื่อเปิดฝาโถปั่นออกแล้วไม่เห็นฝุ่นของใบมะรุมแสดงว่ายังมีความชื้นอยู่มาก ให้นำไปตากต่ออีกราวครึ่งวันเป็นอันนำมาบดได้

๒. แบบใช้เตาอบ ให้ตากใบมะรุมนาน ๑ แดดเหมือนวิธีที่ ๑ แต่ตากเพียงแค่แดดเดียว พอตกเย็นรูดใบใส่ตะแกรงเอาเข้าเตาอบ ๔๐-๕๐ องศา อบต่ออีก ๑๘ ชั่วโมง และหมั่น กลับทุก ๖ ชั่วโมงแห้งแล้วเอามาบดได้ บดเสร็จแล้วใส่ขวดมีฝาปิด ตั้งไว้บนโต๊ะอาหาร ใส่ในข้าวทุกมื้อ ๒๐ วันเท่านั้น โรคแปลกจะทุเลา ทำแล้วครั้งหนึ่งไม่ควรเกินนาน กว่า ๖ เดือน ส่วนดอกที่กำลังบานและเปลือกกรากใช้อบให้แห้งแล้วเอามาชงเป็นชากินลดความดันเบาหวาน ชาดอกมะรุมหอมชื่นใจ ขอบอกภาพเมล็ดมะรุมแห้งแล้ว ใช้สกัดเอาน้ำมันได้ หากใช้กรองน้ำให้สะอาดและทำนุ้ยหมัก



มีมะรุมอย่าลืมกิน

ก่อนสิ้นใจด้วยโรคมะเร็ง

ยา คือ อยู่ ที่ ส่วน หลัง บ้าน



กองบรรณาธิการ : เรียบเรียง

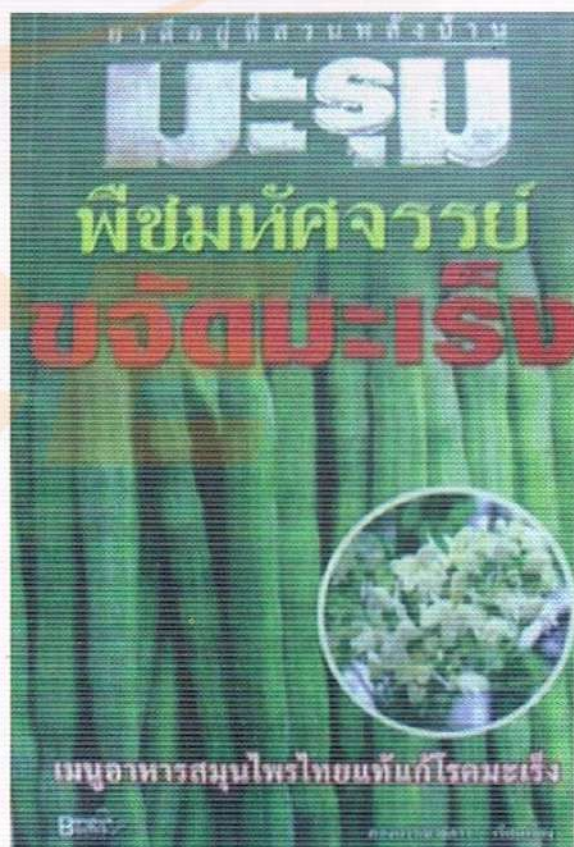


Figure 1. A schematic diagram of the experimental setup. The subject is seated in a chair and views the screen through a mirror. The screen displays the target (a red dot) and the starting position (a green dot). The subject's hand is positioned at the starting position. The distance between the starting position and the target is 10 cm. The subject is instructed to move the hand from the starting position to the target. The distance between the starting position and the target is 10 cm. The subject is instructed to move the hand from the starting position to the target. The distance between the starting position and the target is 10 cm.

๑. การศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของเทคโนโลยีสารสนเทศต่อสังคม
 ๒. การศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของเทคโนโลยีสารสนเทศต่อวัฒนธรรม
 ๓. การศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของเทคโนโลยีสารสนเทศต่อเศรษฐกิจ
 ๔. การศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของเทคโนโลยีสารสนเทศต่อสิ่งแวดล้อม
 ๕. การศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของเทคโนโลยีสารสนเทศต่อสุขภาพ

[illegible]

‘ม:รุม’ ต้นไม้มีพิษอันตราย

[illegible]

The first part of the paper discusses the importance of the
 Journal of Management Education in the field of management
 education. It highlights the journal's role in providing
 a platform for research, theory, and practice in the
 management education field. The second part of the paper
 discusses the importance of the *Journal of Management
 Education* in the field of management education. It
 highlights the journal's role in providing a platform for
 research, theory, and practice in the management
 education field.

1. What is the purpose of the study?
 2. What are the research objectives?
 3. What is the research methodology?
 4. What are the results of the study?
 5. What are the conclusions of the study?
 6. What are the limitations of the study?
 7. What are the implications of the study?
 8. What are the future research directions?
 9. What are the references of the study?
 10. What are the acknowledgments of the study?

RACE

การทำพหุกรรม

การทำพวงมธุรม

๑. บดด้วยเครื่องบดกาแฟ
 ๒. ใส่ครกตำให้ละเอียด
 ๓. ถ้าไม่สามารถหาสิ่งเหล่านี้ได้ ก็ให้เอาใบมะรุมนำมาตำให้ละเอียด
- ถ้าใช้แปรงกวาดปิดไปปิดมาจะได้ผงมะรุมนำมา

กากของเมล็ด

กากที่เหลือจากการทำน้ำมันสามารถนำมาใช้ในการกรองหรือทำน้ำให้บริสุทธิ์เป็นน้ำดื่มได้ กากของเมล็ดมีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าเชื้อที่มีประสิทธิภาพสูงเป็นอย่างยิ่ง จากนั้นนำมาทำปุ๋ยต่อไปได้



เมล็ด

สามารถนำเมล็ดมะรุมมาสกัดน้ำมันเพื่อใช้ประโยชน์ได้มากมายเช่น ใช้ทำอาหารได้ รักษาโรคปวดตามข้อ โรคเกาต์ รักษาโรคมะเร็งตับ และรักษา โรคผิวหนัง แก้ผิวแห้ง ใช้แทนยารักษาผิวให้ชุ่มชื้น รักษาโรคอันเกิด จากเชื้อรา

เมล็ดแก่ เมล็ดมะรุมก็เช่นเดียวกับใบมะรุมมีคุณค่ามหาศาล เพียงวันละ ๑ เม็ดก่อนนอน จะช่วยให้การขับถ่ายในตอนเช้าเป็นไป อย่างสม่ำเสมอ เมื่อการขับถ่ายกลับเป็นปกติ ขอแนะนำควรหยุดทาน เพราะเมล็ดมะรุมเป็นยาปฏิชีวนะอย่างอ่อน

จึงกล่าวได้ว่ามะรุมนำมาประกอบอาหารในรูปแบบต่างๆ ได้สารพัด และเป็นยาสมุนไพรขนานเอก จึงอยากเชิญชวนท่านผู้อ่านปลูกมะรุม คนละต้นสองต้นไว้ในอาณาบริเวณบ้าน เชื่อเหลือเกินว่ามะรุมจะประโยชน์ กับท่านอย่างแน่นอน

ที่มา : หนังสือสมุนไพรแก้โรค ฉบับที่ ๑๑

หนังสือ เอ็ม บี แอนด์ เฮลท์ Magazine Vol.4

