

๖. ต้นมะยม



ชื่อวิทยาศาสตร์: *Phyllanthus acidus*

วงศ์: Phyllanthaceae

อาณาจักร: Plantae

สายพันธุ์ที่เหนือกว่า: สกุลมะขามป้อม

สปีชีส์: *P. acidus*

หมวด: พืชดอก Magnoliophyta

สรรพคุณของมะยม

๑. ใบมะยมแก้เบาหวาน ด้วยการใช้ใบสดและรากใบเตยพอประมาณนำมาใส่หม้อ เติมน้ำแล้วต้มเอาน้ำดื่ม ซึ่งจะช่วยไปกระตุ้นตับอ่อนให้แข็งแรงและสามารถผลิตน้ำตาลในภาวะสมดุลโดยไม่ต้องพึ่งอินซูลินจากภายนอก
๒. ช่วยลดความดันโลหิต ด้วยการใช้ใบแก่พร้อมก้านประมาณ ๑ กำมือ นำมาใส่หม้อเติมน้ำพอท่วมใส่น้ำตาลเล็กน้อยเพื่อดับรสเผื่อน ต้มให้เดือดประมาณ ๕ นาที แล้วนำมาดื่มจนความดันเป็นปกติแล้วจึงหยุดรับประทาน (สูตรทางเลือก ท่านใดที่รักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันอยู่แล้วไม่ควรหยุดยาที่แพทย์ให้รับประทาน)
๓. ใบช่วยบำรุงประสาท
๔. ใบมะยมมีสรรพคุณทางยา ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ ด้วยการใช้ใบมะยมแก่รวมก้าน ๑ กำมือ นำมาต้มกับน้ำ ใส่น้ำตาลกรวดพอประมาณไม่ให้หวานมาก นำมาดื่มจนเดือด ต้มครั้งละ ๑ แก้ว เช้า-เย็น
๕. แก้ไข้เหือด ไข้หัด ด้วยการใช้ใบต้มกับน้ำแล้วนำมาอาบ

ประโยชน์ของมะยม

๑. ผลมะยมมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ จึงช่วยชะลอวัยและความเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายได้
๒. ผลไม้มะยมช่วยดับร้อนและปรับสมดุลในร่างกาย
๓. ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ ด้วยการนำผลแก่นำมาดองในน้ำเชื่อมจนครบ ๓ วัน (น้ำ ๑ ส่วน / น้ำตาล ๓ ส่วน) แล้วนำมารับประทานวันละ ๑ ช้อนโต๊ะ
๔. มะยมมีสรรพคุณช่วยบำรุงโลหิต ด้วยการนำผลแก่นำมาดองในน้ำเชื่อมจนครบ ๓ วัน (น้ำ ๑ ส่วน / น้ำตาล ๓ ส่วน) แล้วนำมารับประทานวันละ ๑ ช้อนโต๊ะ



ผลมะยม...อมเปรี้ยว...เคี้ยวดูรู้
ลำต้นอยู่..สามถึงเจ็ด...เขตความสูง
เปลือกขรุขระ...สีเทา...น้ำตาลยุง
ใบจริง...เขียวยามอ่อน...เหลืองแก่ยาม

รากรสจี๊ด...แก้ผื่นคัน...เสมหะดับ
ใช้ระดูทับ...จับต้น...มาต้มหาม
ใบแก้คัน...หันเข้า...เล่าเรื่องตาม
ดอกสดงาม...นำมาต้ม...พรมล้างตา

ผลรสเปรี้ยว...เคี้ยวไป...ระบายท้อง
แถมหนูนต้อง...ลองปลูก...ผู้รักษา
ทิศตะวันตก...ปกป้อง...ถ้อยความมา
บางตำรา...ท่านว่า...คนนิยม

