

‘มะขามแขก’ สมุนไพรแก้ท้องผูก

ปฏิเสธไม่ได้ว่าความอ้วนเป็นสิ่งที่ผู้หญิงทั่วโลกกำลังวิตก ทั้ง ๆ ที่แม้ว่าความอ้วนที่บางคนพูดถึงไม่ได้จริงถึงขั้นเป็น “โรคอ้วน” จนต้องหาหมอขอยารักษา

คาราหรือนักร้องสาวที่หอมจนไปปลาร้าไปนออกมา พยายามควบคุมน้ำหนักตัวเองอย่างหนักเพียงเพื่อให้ดูดียามที่ออกทีวี กลายเป็นค่านิยมที่ทำให้สาวไทยโดยเฉพาะพวกที่กำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่น จำต้องหอบคามาเพื่อที่จะทำให้ตัวเองจัดอยู่ในจำพวกหุ่นดี

นั่นจึงทำให้บรรดาสถาบันเกี่ยวกับการลดความอ้วนและกระชับรูปร่างให้ได้สัดส่วนเดิมนั้นค่อนข้างรวดเร็ว เช่นเดียวกับยาหรืออาหารเสริมที่มีสรรพคุณหลักอยู่ที่การลดน้ำหนักและรูปร่าง

นอกจากการลดแบบจริงจังด้วยการเข้าคอร์สกับสถาบันลดความอ้วนซึ่งมีสมรรถภาพค่อนข้างแพง การดูแลสุขภาพเพื่อให้ได้ผลแบบรวดเร็วทั้ง ๆ ที่อันตราย หรือการรับประทานยาเพื่อสลายไขมันหรือเซลล์ไขมัน เป็นหลากหลายวิธีที่บรรดาสาวที่ต้องการหุ่นดีเลือกใช้

ขณะที่สมุนไพรไทย ๆ ที่มีสรรพคุณในการลดความอ้วนได้ก็ถูก



นำมาสกัดเป็นยาเพื่อให้ง่ายต่อการใช้ ทั้งในรูปแบบของชาชง และแคปซูล และมะขามแขกก็เป็นหนึ่งในสมุนไพรที่มีสรรพคุณนั้นอยู่

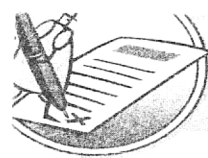
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ระบุว่า มะขามแขกมีฤทธิ์เป็นยาถ่าย โดยสารที่อยู่ในมะขามแขกจะกระตุ้นให้เกิดการบีบตัวของลำไส้

การใช้มะขามแขกเพื่อเป็นยาลดน้ำหนักมีประวัติมานานเกือบ 100 ปี เพราะสารแอนทราควิโนนในใบและฝักมีฤทธิ์ทำให้ถ่ายท้องได้

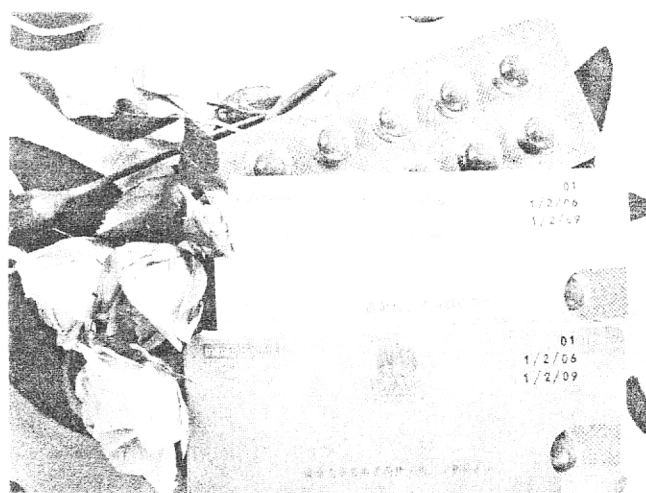
แต่อยู่ในรูปแบบที่ค่อนข้างยุ่งยากตามตำรับยาโบราณ คือ จะต้องใช้ใบแห้ง 1-2 กำมือครึ่ง ต้มกับน้ำดื่ม หรือใช้วิธีชงหรือผงชงน้ำดื่ม หรือใช้ฝัก 4-5 ฝัก ต้มกับน้ำดื่ม โดยชงน้ำร้อนทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที และควรดื่มก่อนนอน

แต่เชื่อว่าการใช้ยาแผนโบราณจะไม่มีผลข้างเคียง เพราะมะขามแขกอาจก่อให้เกิดอาการปวดควมท้องได้ โดยมักเกิดจากการใช้ใบมากกว่าฝัก แต่สามารถบรรเทาโดยใช้สมุนไพรขับลมควบคู่ไปด้วย เช่น กระวาน กานพลู เป็นต้น

สารศิลาปะยาไทย ฉบับที่ 59 โดยสมาคมผู้ประกอบโรคศิลปะแผนไทย เชียงใหม่ ระบุถึงหลักการในการปรุงยาลดความอ้วนง่าย ๆ โดยแบ่งยาออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ยาระบายของเสีย ประกอบด้วยตัวยา ใบมะขามแขก ลูกสมอไทย ลูกมะขามป้อมและโกฐน้ำเต้า ซึ่งทั้งหมดมีฤทธิ์ช่วยระบายขับถ่ายของเสียส่วนเกินออกจากร่างกายรวมทั้งแก้ท้องผูกด้วย



หมายเหตุ
พืชรโกล



กลุ่มต่อมาคือการเผาผลาญไขมันที่มีอยู่ที่หมดไป ด้วยที่ไซม์ทั้งพริกไทย หัวหมูและกระชาย ที่มีสร้อน ช่วยเผาผลาญไขมันส่วนเกินและมหาหิงคุ์ ป้องกันอาการปวดควมท้อง แก้อืดท้อง และท้องเฟ้อ

กลุ่มสุดท้ายเป็นตัวยาที่จะทำให้ไม่มีภาระสะสมไขมันส่วนเกินเพิ่ม โดยนอกจากจะต้องงดเว้นและหลีกเลี่ยงอาหารมัน ของหวาน น้ำอัดลม กะทิ แป้ง และน้ำตาลแล้ว จะมีการใช้ผลส้มแขกช่วย

ในส้มแขกมีกรด HCA (Hydroxy Citric Acid) ช่วยยับยั้งการสะสมไขมันเพิ่มจากแป้งและน้ำตาล และลดความอยากอาหารลง ซึ่งเป็นทั้งยาระบายอ่อน ๆ ในตัวด้วย

การที่ยาลดความอ้วนแบบไทย ๆ ต้องมีการผสมตัวยานอื่น ๆ มาช่วยแก้ไขจุดที่บางอย่างของสมุนไพรบางตัวนี้เองที่ทำให้มะขามแขกเหมาะกับคนแก้ท้องผูกเป็นประจำมากกว่าสาว ๆ ที่ต้องการรับประทานเพื่อลดความอ้วน แต่ถึงกระนั้นก็ควรใช้เป็นครั้งคราว โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์หรือมีประจำเดือนไม่ควรรับประทาน

เพราะการใช้มะขามแขกนาน ๆ จะทำให้เกิดการขาดสารโพแทสเซียมได้ ถ้าจำเป็นต้องใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน จึงควรรับประทานโพแทสเซียมเสริมด้วย

ความนิยมในการใช้ยาสมุนไพรที่มีเพิ่มมากขึ้น ทำให้ยาสมุนไพรไม่เพียงเปลี่ยนรูปแบบเพื่อให้สะดวกต่อการใช้ แต่ยังมีส่วนจำหน่ายในร้านสะดวกซื้อด้วย โดยล่าสุด บ.ปราสาททองโอสถได้นำยาแผนโบราณที่มีการปรับปรุงขึ้นเพื่อความสะดวกในการใช้วางขายในเซเว่นอีเลฟเว่นด้วย สอบถามความรู้ยาแผนโบราณได้ที่ บ.ปราสาททองโอสถ จำกัด โทร. 0-2519-0150.

อริษา ชื่นใจ

ทีมเดลินิวส์ 38

article@dailynews.co.th