



“เปลือกมังคุด”

สมุนไพรถ่ายสวน ที่บอวลด้วยคุณประโยชน์

“มังคุด” ผลไม้ที่มีความโดดเด่นทางด้านรสชาติอันหวานฉ่ำเป็นเอกลักษณ์และรูปทรงที่โดดเด่น มีขั้วผลปกคลุมคล้ายมงกุฎ ทำให้ถูกขนานนามว่าเป็น ราชนินีแห่งผลไม้ นอกจากรสชาติแล้วมังคุดถือเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์อย่างมาก สามารถนำมาสกัดเป็นยาได้หลายชนิด แต่ทว่าคุณสมบัตินี้ไม่ได้มีอยู่เฉพาะในส่วนเนื้อที่เรานำมารับประทานเท่านั้น หากแต่ยังอยู่ในส่วนของเปลือกมังคุดอีกด้วย



มังคุดเป็นผลไม้ที่นิยมปลูกในแถบภาคตะวันออกของไทย มีลำต้นตรง สูง 10-12 เมตร มีใบลักษณะรูปไข่ กว้างประมาณ 6-12 เซนติเมตร ยาวประมาณ 15-25 เซนติเมตร สีเขียวเข้มเป็นมัน ในส่วนคอกมีลักษณะเป็นคอกคู่ ออกมาจากซอกใบใกล้ปลายกิ่ง กลีบเลี้ยงสีเขียวอมเหลืองติดอยู่จนเกิดผล กลีบดอกเป็นสีแดงลักษณะดั่งน้ำ มีผลรูปทรงกลม เปลือกนอกค่อนข้างแข็ง แก่เค็มที่มีสีม่วงแดง เนื้อในมีสีขาวฉ่ำน้ำ อาจมีเมล็ดอยู่ในเนื้อผล จำนวนกลีบเนื้อสามารถดูได้จากกลีบดอกที่อยู่ด้านล่างของเปลือก

ส่วนการเพาะปลูกมังคุดก็ไม่ยุ่งยากสามารถปลูกได้ด้วยเมล็ด เมล็ดควรมีขนาดใหญ่สดและใหม่ ไม่ควรแกะเมล็ดจากผลทิ้งไว้เพราะจะทำให้งอกช้าหรือไม่งอกเลย ก่อนเพาะควรล้างเนื้อออกจากเมล็ดเสียก่อนเพื่อป้องกันการเกิดเชื้อรา ควรเพาะในที่ร่มและมีความชื้นสูงให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ เมล็ดจะงอกภายใน 3-4 สัปดาห์ เมื่อมังคุดมีใบ ควรแยกใส่ถุงเพาะชำถุงละ 1 ต้น หลังจากชำไว้ 1 ปีควรเปลี่ยนถุงเพาะชำให้มีขนาดใหญ่ขึ้นเมื่อถึงปีที่ 2 ต้นมังคุดจะแตกกิ่งข้างให้เริ่มนำลงปลูกในแปลงได้ มังคุดเป็นพืชคายน้ำ พื้นที่ที่ปลูกต้องเป็นที่ที่มีความชื้นสูง มีอากาศร้อน มังคุดเป็นพืชที่ต้องการน้ำตลอดปี ยกเว้นช่วงก่อนออกดอกประมาณ 1 เดือนต้องมีน้ำดินลึกและระบายน้ำได้ดี



มังคุดเป็นผลไม้ที่ให้พลังงานต่ำจึงเหมาะที่จะเป็นผลไม้สำหรับผู้ลดน้ำหนัก นอกจากนั้นยังมีกากใยที่ช่วยในเรื่องของการขับถ่ายได้เป็นอย่างดี แดมมีวิตามินและเกลือแร่อีกหลายชนิด เช่น น้ำตาล กรดอินทรีย์ แคลเซียมฟอสฟอรัส และเหล็ก ฯลฯ นอกจากนี้เนื้อที่ใช้รับประทานแล้ว เปลือกมังคุดยังเป็นยาชั้นดี ในสมัยโบราณใช้เปลือกมังคุดเป็นยาแก้ท้องเสีย แก้ท้องร่วงเรื้อรัง และยังใช้เป็นยาสมานแผล รักษาแผลพุพองแผลเกิดหนอง แผลอักเสบ แดมมีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อราอีกด้วย

ในเปลือกมังคุดอุดมไปด้วย “สารแทนนิน” เป็นสารที่ช่วยในการสมานแผล มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย แดมยังช่วยเรื่องท้องเสียได้เป็นอย่างดี



และยังมี **"สารแซนโทน"** เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดชนิดหนึ่งมากกว่าในน้ำผัก และผลไม้อื่นถึง 20-30 เท่า เป็นสารที่มีฤทธิ์ต้าน เชื้อแบคทีเรีย มีส่วนช่วยลดอาการชาขาบวม ลดอาการ ปวดข้อที่พบมากในกลุ่มผู้สูงอายุ สารแซนโทนสามารถ ยับยั้งการทำงานของ เอนไซม์ ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดการ อักเสบบวมขึ้นในร่างกาย แซนโทนยังช่วยเพิ่มความ ยืดหยุ่น และลดอาการปวดข้อในร่างกาย และยัง ช่วยลดอาการภูมิแพ้ได้อีกด้วย

ส่วนเรื่องของความสวยความงาม เปลือกมังคุด ยังเป็นตัวเลือกที่ดีอีกอย่างหนึ่ง เพราะพบว่ามีสรรพคุณ ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส แข็งแรง มีสาร ต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัยและ การเกิดริ้วรอย รักษาสิ่วรักษาฝ้า บรรเทาอาการของ โรคผิวหนังปัญหาสภาพผิวเรื้อรังจากสิ่วและอาการแพ้ ช่วยระงับกลิ่นกาย สمانผิว กระชับรูขุมขน ลดผดผื่นคัน

วันนี้ทางเกษตรกรก้าวหน้าเลยสรรหาสูตรสมุนไพร เพื่อดูแลตัวเองที่ทำได้ง่าย ๆ ด้วยเปลือกมังคุดมาฝากกัน จะเป็นตัวสมุนไพรที่หาได้ตามธรรมชาติ มี 2 สูตร คือ **"น้ำเปลือกมังคุดช่วยเรื่องท้องเสีย"** กับ **"สบู่เปลือก มังคุด"** เพื่อให้ผู้ที่สนใจได้นำไปใช้ เป็นการช่วยให้ เปลือกมังคุดที่เหลือทิ้ง สามารถนำกลับมาใช้มีมูลค่าและ คุณค่าอีกครั้งได้



"สบู่เปลือกมังคุด" หยุคกลิ่นกาย รักษาสิ่วหาย ผิวดี ซึ่งสรรพคุณของเปลือกมังคุดช่วยในเรื่องระงับกลิ่น กาย รักษาสิ่ว แก้มผดผื่น กระชับรูขุมขน แถมยังลด หน้าน้ำมันได้ดีอีกด้วย

สิ่งที่ต้องเตรียม

การทำสบู่: หั่นกรีเซอลีน (หัวเชื้อสบู่) ลงในหม้อ จนละลายเป็นของเหลว นำน้ำมันมังคุดที่คั้นไว้ใส่ลงไป ในหม้อ ในปริมาณที่ไม่มากเกินไปเพราะสบู่จะเหลว เป็นน้ำไม่แข็งตัว คนจนละลายเข้ากันดีปิดไฟ ใช้ผ้า ขาวบางกรอง เทลงพิมพ์ รอ 24 ชั่วโมง นำมาหั่น เป็นก้อนนำไปใช้ได้เลย



"น้ำเปลือกมังคุด" หยุคท้องเสียชะงัก

ดื่มแก้อาการ ท้องเสีย ท้องบิด มูกเลือด

วิธีการทำ: เพียงนำเปลือกผลมังคุดแห้ง ฝนหรือคั้บ กับน้ำปูนใส

วิธีการใช้: เด็กรับประทาน ½ ช้อนชา ทุก 4 ชั่วโมง ส่วนผู้ใหญ่ 4 ช้อนโต๊ะ ทุก 4 ชั่วโมง จนกว่าจะหาย เป็นปกติ

สูตรที่ให้ไปเป็นสูตรที่ทำได้ง่าย ๆ อุปกรณ์ในการ ทำก็ไม่ยาก ในปัจจุบันนี้สูตรการทำสบู่เปลือกมังคุด ก็มี ให้เลือกซื้อในท้องตลาดอย่างหลากหลาย เป็นสารสกัด ที่ได้มาจากธรรมชาตินำมาทำใหม่เพิ่มมูลค่า แถมยัง สร้างรายได้ให้เกษตรกรไทยได้อีกทางหนึ่ง หวังเหลือ เกินว่าข้อมูลดี ๆ ที่นำมาฝากในวันนี้จะเป็นประโยชน์ แก่เกษตรกรไม่มากนักน้อย.....