

สบู่เหลวผสมเปลือกมังคุด (ปริมาณ 4 ลิตร)

ส่วนผสม

1. TEXAN LST	2	กิโลกรัม (ชำระล้าง, ทำความสะอาด)
2. COMPERLAN LDT	1.6	ขีด (ปรับความข้น)
3. DEHYTON KT	1.2	ขีด (ชำระล้าง, ปรับสภาพผิว)
4. น้ำผึ้งสมุนไพร	20	ซีซี (ให้ความชุ่มชื้น, บำรุงผิว)
5. น้ำสมุนไพร	1.4	ลิตร
6. BRGNIDQL	5	ซีซี (กันเสีย)
7. PERFUME	15	ซีซี (น้ำหอม)

วิธีทำ

1. ผสมข้อ 1+3 กวนให้เข้ากันแล้วนำข้อ 2 ค่อยๆ เทใส่ผสมลงไปกวนให้เข้ากัน
2. นำน้ำผึ้ง, น้ำสมุนไพร ผสมลงไปกวนให้เข้ากัน
3. เติมสารกันเสียกวนให้เข้ากัน
4. พักไว้ประมาณ 6 ชั่วโมง เพื่อให้ฟองอากาศยุบ
5. เติมหัวน้ำหอม กวนให้เข้ากันเบาๆ
6. บรรจุใส่ขวด

สบู่เหลวสมุนไพร

ส่วนผสม

- | | | |
|---------------|----|---|
| 1. TEXAN LST | 2 | กิโลกรัม (ชำระล้าง, ทำความสะอาด) |
| 2. PERFUME | 15 | ซีซี (น้ำหอม) |
| 3. น้ำสมุนไพร | 3 | แก้ว (น้ำผึ้ง, ขมิ้น, น้ำมันมะขามเปียก) |

วิธีทำ

- นำข้อ 1 ใส่ภาชนะกวน ค่อยใส่สมุนไพรทีละอย่างกวนให้เข้ากัน
- เมื่อส่วนผสมเข้ากันดีแล้ว ใส่น้ำหอม บรรจุใส่ภาชนะ

ไขมัน...สมุนไพรมากกว่าความงาม

"ไขมัน" ซึ่งเป็นเครื่องปรุง อย่างหนึ่ง ที่นิยมใส่ในอาหาร อาจจะมีสรรพคุณ ช่วยบรรเทาอาการ ของโรค อันเนื่อง มา จากความ เสื่อม โทรม ของ ประสาทไม่ให้ทรุดลงได้

การศึกษาครั้งนี้ นักวิจัยเปิดเผยว่า ไขมันเป็นส่วนประกอบของอาหารหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็น ตะวันตก หรือตะวันออก โดยเฉพาะในอินเดีย นิยมใช้ไขมันในการปรุงอาหารหลายชนิด โดยในไขมันนั้นมี สารเคมีชื่อ curcumin สำหรับโรคอัลไซเมอร์ นั้นมีความสัมพันธ์กับการเกิดแผ่นแข็งในสมองที่เรียกว่า amlloidplaques

ในสมอง อย่างไรก็ดี นักวิจัยพบว่า ไขมันสามารถลดแผ่นดังกล่าวลงได้ราวครึ่งหนึ่ง และยังมีประโยชน์ต่อ สุขภาพในด้านอื่น ๆ อีก เช่น ช่วยในการย่อยอาหาร ช่วยต่อสู้การติดเชื้อ และ ป้องกันโรคหัวใจ สารเคมีใน ไขมันจะช่วยลดอาหารอักเสบของเนื้อเยื่อในสมองที่เป็นผลมาจากโรคอัลไซเมอร์ด้วย โดยจะมีประสิทธิภาพ เมื่อใช้คู่กับยา ibuprofen ซึ่งก่อนหน้านี้เคยมีการศึกษาพบว่าไขมันสามารถช่วยต้านมะเร็งได้อีกด้วย หาก เปรียบเทียบอินเดียที่มีการรับประทานมากกว่าประเทศอื่น ๆ แล้ว จะพบว่าประชากรในอินเดียที่มีอายุเกิน กว่า 65 ปี หลายหมู่บ้านของอินเดีย เป็นโรคอัลไซเมอร์เพียง 1 % เท่านั้น ดังนั้นเราคนไทยที่คุ้นเคยกับ "ไขมัน" มานาน แล้ว จะรอช้าอยู่ไย รีบมาทำ ความรู้จัก ถึง สรรพคุณ ที่หลากหลาย เพื่อวันไหน มีโอกาส ได้ กินไขมัน อย่างน้อยจะได้รู้ว่า ไขมันนั้น มี ประโยชน์อย่างไร

"ไขมัน" หรือ ไขมันชั้น หรือ ไขมันหัว หรือ ไขมันแกง หรือ ไขมัน เป็นสมุนไพรประเภทพืชหัว มีเหง้า สีเหลือง อมส้ม นิยมให้เหง้าแก่จัดทั้งสดและแห้ง ส่วนใหญ่ เป็นพืชผักสวนครัว ประเภทพืชล้มลุก มีเหง้า หรือ หัวอยู่ใต้ดิน เนื้อในมีสีเหลืองแก่ มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ออกดอกเป็นช่อ ไขมันชอบอากาศร้อน ปลูกได้ ในดินทั่ว ๆ ไปไขมันเป็นยาสมุนไพรที่สารพัดประโยชน์นอกจากใช้เป็นอาหารแล้ว ยังสามารถใช้เป็นสีย้อม ผ้า หรือ ยา โดยไขมันนั้นมีสารเคอร์คิวมิน (curcumin) และน้ำมันหอมระเหย เป็นองค์ประกอบ หลักที่ทำให้ สรรพคุณทางยา สีเหลืองส้มของไขมันที่ใช้เป็นสีย้อมได้ดี ก็ได้จากสารสีชื่อ เคอร์คิวมิน คนไทยนิยมใช้เหง้า ไขมันในการแต่งกลิ่น และสีในอาหารโดยเฉพาะอาหารปักษ์ใต้ เช่น แกงเหลือง แกงไตปลา ไก่ทอดขมิ้น เป็นต้น ใบขมิ้นแห้งฝอย ยังกินเป็นผักแกล้มกับข้าวยาของคนใต้เช่นกัน

การวิจัยปัจจุบันยังยืนยันถึงสรรพคุณมากมายของไขมัน ตามความเชื่อของคนโบราณ ทั้งยังค้นพบ คุณสมบัติใหม่ ๆ ของไขมันเช่น ป้องกันไม่ให้ตับถูกทำลายจากสารพิษ มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียช่วยต้านมะเร็ง และแผลในกระเพาะอาหาร เป็นต้น มีการศึกษาพบว่า หากให้รับประทานไขมันพร้อมกับ อาหารจะช่วย ป้องกันมะเร็งในลำไส้ และยังทำลาย ไวรัสที่ปนเปื้อนมากับอาหารได้ การกินอาหารที่ใส่ขมิ้น จึงน่าจะเป็น ประโยชน์ต่อสุขภาพ นอกจากจะ ใช้ แต่งกลิ่นสีให้อาหารเท่านั้น เนื่องจากเหง้าไขมันมีสารที่ยับยั้งการหลั่ง ของกรด จึงใช้ในการรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และยังช่วยเจริญอาหาร ด้วย

ไขมันยังมีผลดีต่อผิวหนัง คือ ช่วยรักษาโรคผิวหนัง แก้อาการผื่นคัน รักษากลากเกลื้อน รักษาแผลสด ระวังเชื้อ รักษาพิษโลหิตและเสมหะ ทั้งนี้ยังใช้ขี้บระดูสำหรับสตรีที่มีกลิ่นเหม็น และมีเลือดจับกันเป็นก้อนสีดำ จะช่วยละลายให้เลือดแตกเป็นลิ่ม ๆ ออกมา แก้บิดเป็นมูกเลือด แก้น้ำดีพิการ

ช่วยขับลมให้ผายออกมาทางทวารหนัก หรือ ให้เรอออกมาทางปาก ฝนไขมันแล้วหยอดตา แก้อาการตาแดง ตาเปียกและมีขี้ตาเป็นประจำในฤดูแล้ง นอกจากแก้โรคแผลในลำไส้ และกระเพาะแล้วยังแก้ธาตุพิการ ท้องร่วงด้วย ถ้าหากมีอาการของไข้หวัด ไขมันก็สามารถใช้ดมแก้หวัด ขับเสมหะในลำคอ ผสมสมุนไพร อย่างอื่น ๆ เป็นยาคุมธาตุ แถมยังแก้อาการฟกช้ำดำเขียวตามร่างกาย ด้วยการเอาหัวสด ๆ มาตำพอกบรรเทาอาการอักเสบและเคล็ดขัดยอกไว้ด้วย นอกจากนี้ไขมันยังมีฤทธิ์ต้านวัณโรค แก้อาการไม่สบาย ลดไข้ รักษา ไข้ผอมเหลือง บรรเทาอาการวิงเวียน ดมแก้หวัด ระวังอาการชัก รักษาฟัน แก้หญิงที่ตกโลหิต รักษาอาการ โลหิตออกทางทวารหนักและเบา

การใช้ประโยชน์จากไขมัน

1. **ตัดแง้ไขมันมาพอสมควร** นำมาล้างให้สะอาด (ควรทำขั้นตอนนี้ทุกครั้งของการใช้สมุนไพร) แล้วตำให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำเจื่อน้ำสุกเท่าตัวนำมาดื่มครั้งละ 2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3 - 4 ครั้ง หรือเติมเกลือเล็กน้อย เพื่อใช้รักษาอาการท้องร่วง บิด

2. **ใช้ผงไขมัน 1 ช้อนโต๊ะ** นำมาผสมกับน้ำมันมะพร้าว 2 - 3 ช้อนโต๊ะ เอามาเคลียวด้วยไฟอ่อน จนได้น้ำมันสีเหลือง แล้วนำมาใช้ใส่แผล หรือนำมาพอกบริเวณ ที่ปวดเมื่อย หรือเคล็ดได้

3. **นำผงไขมันมาผสมน้ำผึ้ง หรือน้ำเชื่อม** ปั้นเป็นลูกกลอน ขนาดปลายนิ้วก้อย รับประทาน 2 - 3 เม็ด หลังอาหาร และก่อนนอน เพื่อรักษา อาการ โรคกระเพาะ ท้องขึ้น

4. **นำไขมันแห้ง 25 กรัม + ว่านนางคำ 200 กรัม + ใพล 50 กรัม + ดินสอพอง 1000 กรัม** นำมาบดผสมกัน ใช้พอกหน้า และตัวเพื่อบำรุงผิวได้ (ถ้าผิวมันใช้ผสมกับน้ำมันมะกรูดเผาไฟ ถ้าผิวแห้ง ใช้ผสมกับน้ำผึ้ง หรือนมสด) ควรพอกประมาณ 5 - 10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำอุ่น ตามด้วยน้ำเย็น สลับกัน

5. **ใช้ผงไขมันละลายน้ำทาบ่อย ๆ** ตรงบริเวณที่คัน หรือ คันจากยุงกัดมดกัด

6. **ทำครีมสมุนไพร** เพื่อใช้แทนสบู่ และลดรอยเหี่ยวย่นและจุดด่างดำ เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง โดยนำมะขามเปียก 300 กรัมมาแช่น้ำและบีบน้ำแล้วนำมากรองด้วยผ้าขาวบาง แล้วเอาตั้งใส่หม้อเคลือบตั้งไฟอ่อน ๆ เคลียวให้แห้งจากนั้น เติมนมสด 200 กรัม + น้ำผึ้ง 50 กรัม + ไขมันผง 1/2 ช้อนชา + ว่านนางคำผง 1/2 ช้อนชา คนให้แห้ง ยกลง ก็โดยชโลมน้ำที่หน้าพอเปียก ป้ายครีมเล็กน้อย ลูบไล้จนทั่วหน้า ทิ้งไว้สักครู่ แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

7. **วิธีทายาทาผิว** ใช้เหง้าไขมันสดมาหั่นบาง ๆ แล้วตากแห้ง นำมาบดเป็นผงให้ละเอียด เวลาจะใช้ให้นำมาผสมกับน้ำคั้นให้เข้ากัน ทาตามเนื้อตัวหรือใบหน้า หรือผสมกับน้ำมันมหาตัวเอาไว้ก่อนจะอาบน้ำทิ้งไว้ 10 - 20 นาที เป็นอย่างน้อย แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด หรือตามด้วยการอาบน้ำชำระร่างกาย ผลที่ได้รับคือ ช่วยให้ผิวหนังนุ่มนวลเนียน แก้โรคผดผื่นคัน หรือจุดด่างดำบนร่างกายให้หายไปได้

8. วิธีทำครีมขัดและพอกหน้า นำขมิ้นผงผสมกับน้ำมัน หรือน้ำผึ้ง จากนั้นล้างหน้า ให้สะอาดแล้ว นำขมิ้นที่เตรียมไว้ขัดใบหน้าเบา ๆ จนทั่วพอกไว้เช่นนั้นประมาณ 5 นาที ล้างออกได้ด้วยน้ำอุ่น ๆ ผลที่ได้รับคือ ช่วยให้ผิวเสียนหลุดสมานผิวและรูขุมขน ช่วยรักษาแผลที่เกิดจากสิวกอักเสบ ไม่ให้เกิดเป็นแผลเป็น ทำให้ผิวหน้า นุ่มและเนียน

นอกจากนี้ปัจจุบันยังมีการศึกษาพิสูจน์สรรพคุณของขมิ้นตามการใช้แบบโบราณ ก็พบว่า มีสรรพคุณมากมายตามที่เคยใช้กันมา เช่น ขมิ้นชันมีสรรพคุณในการช่วย ทำให้แผล หายเร็วขึ้นมีฤทธิ์ลดการอักเสบ ลดปฏิกิริยาภูมิแพ้ เพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย มีฤทธิ์ต้าน เชื้อ แบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง มีฤทธิ์ขับน้ำดีช่วยในการย่อยและป้องกันไม่ให้เป็น นิ่วในถุงน้ำดี มีฤทธิ์ขับลม และ ยังพบว่า ช่วยชะลอความแก่ เป็นสาร ต่อด้านมะเร็งและเนื้องอกต่าง ๆ พบว่าการกินอาหารผสมขมิ้น สามารถทำลายเชื้อไวรัสที่ผ่านมาจากอาหารได้ รวมทั้งสามารถ ป้องกันมะเร็งจากสารก่อมะเร็งต่าง ๆ และยังมีสรรพคุณ ในการต้านไวรัส โดยเฉพาะเชื้อ HIV อันเป็นต้นเหตุของโรคเอดส์ ขมิ้นชันจึงเป็นอีกความหวังหนึ่งของผู้ป่วยโรคเอดส์

คุณค่าของน้ำผึ้ง / คุณประโยชน์ของน้ำผึ้งบริสุทธิ์

คุณค่าทางอาหาร

เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะทำให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกายสูง บำรุงกล้ามเนื้อให้แข็งแรง บำรุงประสาทและสมองให้สดชื่นแจ่มใส โดยเฉพาะในเด็กอ่อน ผู้สูงอายุ ที่ทำงานหนัก ตลอดจนผู้ป่วยที่พักผ่อนด้วยโรคในระยะต่างๆกัน ขนาดรับประทาน 0.5 – 2 ช้อนโต๊ะ ตอนเช้าและก่อนนอนทุกวัน สำหรับผู้ที่อดนอน เกร็งเครียด ทำงานหนัก อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ใช้น้ำผึ้ง 1 – 2 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำชา กาแฟ หรือน้ำผลไม้ดื่ม จะทำให้สดชื่นมีเรี่ยวแรงเพิ่มขึ้นและจิตใจแจ่มใส

คุณค่าทางยารักษาโรค

1. เป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง ปรับระบบความสมดุลของอวัยวะให้ทำงานได้ปกติ รับประทาน 0.5 – 1 ช้อนโต๊ะ เช้าและก่อนนอนเป็นประจำทุกวัน อายุยืน
2. นอนไม่หลับ เนื่องจากมีความเครียดทางประสาทสูง ใช้น้ำผึ้ง 0.5 ช้อนชา ผสมน้ำผึ้ง 0.5 – 1 ช้อนโต๊ะ รับประทานก่อนนอนเป็นประจำจะหลับสบาย
3. ท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อยหรือโรคกระเพาะ ใช้น้ำผึ้งดื่มให้เข้มข้นพอประมาณ 0.5 ถ้วยแก้ว หรือ ใช้น้ำผึ้งแห้งชงน้ำร้อนแทนก็ได้ ใส่น้ำผึ้งเล็กน้อย ผสมน้ำผึ้ง 0.5 – 1 ช้อนโต๊ะ ดื่มวันละ 3 เวลา หลังอาหาร
4. เด็กอ่อนแหวนนมหรืออาเจียน ใช้น้ำผึ้ง 0.5 – 1 ช้อนชาผสมนมให้รับประทานเป็นประจำช่วยย่อยนมและทำให้ลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น
5. แก่ท้องผูก น้ำผึ้งบริสุทธิ์เก็บใหม่ไม่เกิน 1 ปี จะมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ แก้อาการท้องผูกในเด็กและคนชราได้ ผู้ใหญ่ให้กิน 1 ช้อนโต๊ะก่อนนอน เด็กก็ลดลงตามส่วน ถ้าท้องผูกมากเป็นประจำ อาจใช้เม็ดแมงลักตากให้แห้ง แช่น้ำอุ่นเป็นเมือกขนาด 0.5 ถ้วยแก้ว ใส่น้ำผึ้งเล็กน้อย ผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ รับประทานก่อนนอนเป็นประจำ ถ้าท้องได้สบายขึ้น
6. เสียเลือดหรือเสียน้ำระดับหนึ่ง (10 – 20 %) เกิดอาการอ่อนเพลีย เหงื่อออกมากจนเป็นลมท้องร่วง อาเจียน ใช้น้ำผึ้ง 1 – 2 ช้อนโต๊ะ กลืน 0.5 ช้อนชา น้ำอุ่น 1 ถ้วยแก้ว ดื่มแก้การอ่อนเพลียแล้วนอนพัก
7. แก้ไอ หลอดลมอักเสบ ขับเสมหะ ใช้กระเทียม 1 – 2 กลีบ ตำละเอียด นำนม ¼ ลูก กลืนเล็กน้อย พิมเสนหรือการบูร 2 – 3 เกล็ด น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ผสมเข้าด้วยกัน รับประทานวันละ 3 เวลา หรือเวลาไอ
8. ริดสีดวงทวารและเส้นเลือดขอด นำกระเทียมโทนผ่าแบ่งสี่ส่วนตามแนวตั้ง ตากแดดไว้ 3 วัน ใส่ขวดปากกว้างขนาดพอเหมาะ ใส่น้ำผึ้งครึ่งขวดใส่น้ำผึ้งเต็มขวดปิดฝาหมักไม่น้อยไม่น้อยกว่า 7 วัน จึงรับประทาน โดยใช้กระเทียม 4 กลีบ ต่อน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ รับประทานเช้าเย็น จนทุเลาหรือหาย (เลือดกำเดา, เลือดออกตามไรฟันก็ใช้ได้)

9. ควบคุม รักษาโรคความดันโลหิตสูง (อาการปวดหัว , ตึงบ่าตา) ใช้ผงรากกระยอมน้อย 0.5 ช้อนชา ผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ รับประทานวันละ 1 – 2 ครั้ง เช้า - เย็น

10. แก้เด็กปีศาจรดที่นอน ให้รับประทานน้ำผึ้งเปล่า ๆ ก่อนนอน 1 ช้อนชา ทุกวันจนหายจากอาการ

11. บาดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ใช้ผ้าก๊อศสะอาดชุบน้ำผึ้งปิดบาดแผลทุก 12 ชั่วโมงลดอาการปวด แสบ ปวดร้อน บาดแผลเรื้อรังจากโรคเบาหวาน ก็ใช้วิธีเดียวกันได้ผล

12. ผู้ป่วยพิษสุราเรื้อรัง หรือโรคตับ คัดน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ เป็นประจำวันละ 3 ครั้งและ 1 – 2 ช้อนโต๊ะ ก่อนนอน แก้โรคตับแข็งได้ ควรดื่มมากๆ ด้วย (ปีศาจสุรา)

13. ฝีมีหนอง ใช้น้ำผึ้งเก็บใหม่ไม่เกิน 1 ปี ผสมหัวหอมจีน (Allium fistulosum) ค้างปี บดให้ละเอียด พอกหัวฝีให้แตก แล้วชะล้างด้วยน้ำยาล้างแผล ที่อวัยวะเพศชาย ใช้น้ำผึ้งผสมกับชะเอมทาบบริเวณที่เป็น

14. รอยดำดำของผิวหนัง เนื่องจากถูกน้ำมันลวกหรือถูกท่อไอเสียมอเตอร์ไซค์ ใช้น้ำผึ้งทาบบริเวณ แผลเป็นประจำ จะทำให้สะเก็ดแผลหลุดร่อน ไม่ค่อยเห็นรอยแผลเป็น

15. โรคประสาทอ่อน วัณโรค โรคหัวใจ ฯลฯ รับประทานน้ำผึ้ง 1 – 2 ช้อนโต๊ะก่อนนอนหรือหลัง อาหารควบคู่กับการรักษาด้วยยารักษาโรคเฉพาะจะทำให้ อาการดีขึ้นอย่างรวดเร็ว

16. กล้ามเนื้อเป็นตะคริว โรคกระดูก หรือเขม่นหลังคา มุมปาก รับประทานน้ำผึ้ง 2 ช้อนชาก่อนเวลา อาหารทุกมื้ออาการกระดูกจะหายภายใน 1 สัปดาห์

17. แก้วต้ามัว และเจ็บหลัง ใช้น้ำผึ้งดอง กับ ระเบิดทิ้งไว้ประมาณ 3 เดือน หรือใส่ผลสมอด้วย ช่วย บำรุงร่างกายให้แข็งแรง

18. น้ำผึ้งดองกับผลสมอ แก้หลอดลมอักเสบ โรคกระเพาะอาหาร พิการ แก้โรคกษัยที่ปวดเมื่อย ความดันโลหิตสูง ถ้าให้หนักเขากิน นกเขาจะชันเสียงไพเราะมาก (นกเขาเสียง)

19. มีบางท่านกล่าวว่าใช้ต้นทองพันชั่งปั่นให้ละเอียดครกน้ำผึ้งรับประทานวันละ 3 มื้อมีผลต่อต้าน โรคมะเร็งได้ดี

ในแผนกยาแผนปัจจุบัน ใช้น้ำผึ้งเป็นส่วนผสมก็มี เช่น ยาแก้ไอ น้ำคำ เป็นต้น คุณสมบัติพิเศษชนิด หนึ่ง ก็คือ น้ำผึ้งสา

ผลไม้ไทย

มังคุด (Mangosteen)

(Queen of fruit)

ลักษณะ/พันธุ์

มังคุดที่ปลูกในประเทศไทยมีพันธุ์เดียว เรียกกันว่าเป็นพันธุ์พื้นเมือง เพราะเพาะเมล็ด และเมล็ดมังคุดไม่ได้เกิดจากการผสมเกสรจึงแทบจะไม่มีโอกาสกลายพันธุ์เลย เนื่องจากเกสรตัวผู้ของดอกมังคุดเป็นหมัน เมล็ดจึงเจริญจากเนื้อเยื่อของต้นแม่โดยไม่ได้รับการผสมเกสร ดังนั้นจึงเชื่อกันว่ามังคุดมีพันธุ์เดียว แม้จะพบว่ามังคุดสายพันธุ์จากเมืองนนท์มีผลเล็กและเปลือกบาง มังคุดภาคใต้เปลือกหนาแต่ยังไม่มีการศึกษาเปรียบเทียบให้เห็นชัดเจนพอที่จะแยกเป็นพันธุ์ได้

คุณค่าทางโภชนาการ

การบริโภคมังคุด ทำให้เราได้บริโภคกากใยจากเนื้อของมังคุดด้วย ซึ่งจะช่วยในการขับถ่ายและยังได้สารอาหารวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ อีกหลายชนิด เช่น น้ำตาล กรดอินทรีย์ แคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก ประโยชน์ของมังคุดมิได้อยู่แค่เนื้อในของมังคุดที่เราใช้เป็นอาหารเท่านั้น เปลือกมังคุดก็มีสรรพคุณเป็นยาแก้ท้องเสีย แก้ท้องร่วงเรื้อรัง ถ่ายเป็นมูกเลือด โดยการใช้เปลือกสดหรือเปลือกแห้งฝนกับน้ำรับประทานหรือจะใช้เปลือกแห้งต้มกับน้ำรับประทานก็ได้ผลเช่นเดียวกัน

การนำไปใช้ประโยชน์

ปัจจุบันวงการเครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดได้ให้ความสนใจนำสารสกัดจากเปลือกมังคุดไปใช้เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ต่างๆ เช่น สบู่เปลือกมังคุดที่ช่วยดับกลิ่นเต่า ช่วยบรรเทาโรคผิวหนัง รักษาสิวฝ้า ซึ่งใช้ได้ผลดีและเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภค เมื่อได้ลิ้มรสของเนื้อในของมังคุดอย่างอิมเมมแล้วก็อย่าได้ทิ้งขว้างเปลือกมังคุดให้เป็นขยะเน่าเหม็น โดยเปล่าประโยชน์เลย เปลือกมังคุดยังมีสรรพคุณในการสมานแผล ช่วยให้แผลหายเร็ว เช่น ใช้รักษาบาดแผลศุพอง แผลเน่าเปื่อย แผลเป็นหนอง โดยการใช้เปลือกมังคุดฝนกับน้ำปูนใสทาบริเวณแผล น้ำต้มเปลือกมังคุดแห้งต้มน้ำล้างแผลใช้แทนการด้วยน้ำยาล้างแผลหรือด่างทับทิมได้ด้วย เพราะเปลือกมังคุดนี้มีสารแทนนิน (Tannin) และสารแซนโทน (Xanthone) ที่มีชื่อเรียกเฉพาะชื่อเดียวกับมังคุดว่า สารแมงโกสติน (mangostin) สารแทนนินมีฤทธิ์สมานแผลช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น สารแมงโกสติน มีฤทธิ์ช่วยลดอาการอักเสบ และต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง สารแซนโทนในเปลือกมังคุดยังมีฤทธิ์ในการยับยั้งเชื้อราที่เป็นสาเหตุของโรคผิวหนังและกลากได้อีกด้วย

มะขามเปียก

มะขาม : เป็นได้ทั้งผลไม้และสมุนไพร

ชื่อสามัญ : Tamarind

ชื่อทางวิทยาศาสตร์ : Punica granatum Linn.

วงศ์ : Punicaceae

เรียกตามท้องถิ่นทั่วไป

ภาคกลาง : มะขาม มะขามเปียก

ภาคเหนือ : หมากขาม มะขามเปียะ

ภาคอีสาน : บักขาม หมากขาม มะขามตะ ลูกขาม หมากขามสุก บักขามสุก

มะขามสุก

ช่วย จ.นครราชสีมา : ไปรปล้น ไปรปล้นแจน

ส่วนที่นำมาใช้

- ฝักอ่อน ฝักแก่ ดอก
- เนื้อในฝักแก่ (มะขามเปียก)
- เปลือก (สด - แห้ง)
- ใบอ่อน - แก่

สารที่มีคุณประโยชน์

- ยอดอ่อนของมะขาม มีวิตามินเอและวิตามินซีสูง และยังมี ...
- โปรรติน คาร์โบไฮเดรต ไนมันกากาโบ
- แคลเซียม และฟอสฟอรัส
- มะขามเปียกมีสารกรดอินทรีย์ เช่น กรดซกรด กรดทาทาริค กรดมาลิก
- มีสารพวกกัม (gum) และเพคติน (pectin)

วิธีทำยานวดผม

๑. นำมะขามเปียกมาจำนวนหนึ่ง (มากน้อยตามความต้องการ)
๒. ผสมกับน้ำสะอาด หรือจะเป็นน้ำอุ่นก็ได้
๓. ใช้มือคั้นเนื้อมะขามเพื่อให้ละลายออกผสมกับน้ำ
๔. น้ำที่ได้จะออกลักษณะเป็นเมือก (อย่าให้เหลวมาก)
๕. นำน้ำยานี้มานวดให้ทั่วศีรษะ (นวดหลังจากสระผมแล้ว)
๖. ใช้ผ้าโพกหรือถุงพลาสติกคลุม ทิ้งไว้ ๑๕ - ๓๐ นาที

ผลที่ได้รับคือ

- ช่วยฆ่าเหา ฆ่าเชื้อรา รักษาโรคผม
- ที่สำคัญในบางท่าน ที่ต้องการจะเปลี่ยนสีผมให้เป็นไปตามธรรมชาติ คุณจะได้สีผมที่ออกไปเป็นสีเม็คมะขาม และสีโค้ก

วิธีทำน้ำยาอาบน้ำ

๑. นำใบมะขามมาจำนวนหนึ่ง (ยอด - อ่อนหรือแก่ก็ได้ แล้วแต่จะต้องการ)
๒. นำน้ำสะอาดใส่ในภาชนะ ปีบ หม้อ ฯลฯ
๓. นำขึ้นตั้งไฟ
๔. พอน้ำเริ่มเดือด ให้ใส่ใบมะขามที่เตรียมไว้ลงไป แล้วปิดฝา
๕. เคี่ยวอยู่ประมาณ ๓๐ นาที จากที่เดือดอยู่แล้ว
๖. จากนั้นลงจากเตา ปล่อยให้เย็น หรือจะใช้ผสมกับน้ำเย็น
๗. อาบน้ำยาดังกล่าว
๘. อาบอยู่ ๒ - ๓ ครั้งก็จะเห็นผล

ผลที่ได้รับคือ

- ช่วยให้ผดผื่นคันที่เป็นตามร่างกายหายไป
 - ช่วยให้ผิวพรรณดี
 - รักษาเชื้อราบนผิวหนังได้
- (ภาคอีสานมักจะใช้อาบให้กับแม่ลูกอ่อน หรือคนที่เป็นตุ่มคัน และเป็นกลากเกลื้อน)

สรรพคุณทางยา

- เป็นยาระบายอ่อน ๆ
- แก้ท้องผูก แก้ท้องเดิน
- ถ่ายพยาธิลำไส้ (ใช้เนื้อในจากเมล็ด)
- แก้ไอ ขับเสมหะ
- นำมะขามลดอุณหภูมิในร่างกายและแก้ไข้ได้

มะขามเปียก (Tamarindus indica Linn)

มะขามเปียกมีประวัติการใช้มายาวนาน ช่วยชำระสิ่งสกปรกจากผิวหนัง เพราะฤทธิ์ที่เป็นกรดอ่อนๆ ในมะขาม จะช่วยขจัดสิ่งสกปรกจากผิวหนังได้ดี ปัจจุบัน ได้มีหญิงไทยจำนวนมาก ใช้มะขามเปียกผสมน้ำอุ่น และนมสดให้เข้ากันดี พอกบริเวณผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณที่เป็นรอยด่าง เช่น ตาตุ่ม ข้อศอก ฝ่ามือ ที่มีรอยกร้านดำ และบริเวณรักแร้ ขาหนีบ เพื่อให้ผิวหนังที่เป็นรอยด่างจางลง ทำให้ผิวขาวนุ่มนวลขึ้น และนมสดจะช่วยบำรุงผิว ให้นุ่มได้

สรรพคุณ บำรุงผิว ลบรอยเหี่ยวย่น ตีนกา

ส่วนผสม	มะขามเปียก	1	กำมือ
	นมสดรสจืด	3	ช้อนโต๊ะ
	น้ำผึ้ง	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ มะขามเปียกแกะเม็ดเอากรอกออกแล้วล้างน้ำให้สะอาดผสมกับนมแล้วขยำให้เข้ากัน กรองด้วยผ้าขาวบางหรือกระชอนตาละเอียด เติมน้ำผึ้งคนให้เข้ากันก็จะได้ครีมมะขามเปียก ใส่ภาชนะมีฝาปิดเก็บไว้ในตู้เย็น

วิธีใช้ ล้างหน้าด้วยน้ำสะอาด ทาครีมมะขามเปียกทิ้งไว้ 10 นาที ล้างด้วยน้ำสะอาด สูตรข้างต้นนี้เหมาะกับคนผิวมัน ถ้าคนผิวแห้งให้ลดมะขามเปียก เพิ่มปริมาณนมสดกับน้ำผึ้งให้มากขึ้น

สูตรผสม

มะขามเปียก 1 ก้อน ดินสอพอง (2-3 เม็ด)

วิธีผสม

นำมะขามเปียกและดินสอพองมาขยี้รวมจนละเอียดรวมเป็นเนื้อเดียวกัน จะได้เนื้อครีมข้นและเหนียว ใช้สำหรับนำมาพอกกับหน้าที่สะอาดแล้วก่อนเข้านอนโดยพอกทิ้งไว้ประมาณ 15-20 นาที จึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด จะรู้สึกผิวหนังสดชื่น และเต่งตึงขึ้นด้วยสูตรผสมนี้เป็นที่รู้จักกันดีทั่วไป สามารถนำมาขัดพอกผิวหลังจากอาบน้ำทุกครั้งและทิ้งไว้ประมาณ 10 นาทีจึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด และไม่ต้องพอกสลับตามก็ได้ทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 3-4 ครั้งภายในเวลาไม่ถึงเดือนจะสังเกตเห็นว่าผิวหนังดูดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงจนสามารถสังเกตเห็นได้