

หาก จะมีคนตั้งคำถามว่า “ต้นไม้แห่งปี 2551-2552 คือต้นอะไร” คำตอบที่หลายคนอยากจะทำคือ “ต้นมะรุม” มะรุมพรรณไม้พื้นบ้านจากอินเดียที่กระจายพันธุ์ไปทั่วโลก ไม่ว่าจะเป็นแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และคาบสมุทรอาหรับ (ซาอุดีอาระเบีย อิรัก ฯลฯ) เอเชียน้อย (ประเทศที่อยู่ระหว่างทะเลดำกับทะเลเมดิเตอร์เรเนียน เช่น ตุรกี ฯลฯ) เอเชียใต้ (รวมทั้งไทย) แอฟริกา หรือแม้แต่ในประเทศสหรัฐอเมริกา

มะรุม มีชื่อสามัญว่า มะรุม (ภาคกลาง) บำค้อมก้อม (ภาคเหนือ) ผักอีมูม (อีสาน) และ รุม (ภาคใต้) ชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Moringa oleifera Lam. อยู่ในวงศ์ MORINGACEAE ภาษาอังกฤษ เรียกว่า Drumstick Tree (ต้นไม้ตีกลอง) และภาษาทมิฬ เรียกว่า มูรงโก

เหตุที่เรียกให้ มะรุม เป็นต้นไม้แห่งปี (หรือ 2 ปี) ก็เพราะว่า ตอนนี้อยู่ที่ไหนในประเทศไทยต่างก็คุยกันถึงประโยชน์ของต้นมะรุม ใครที่มีต้นมะรุมอยู่ตามไรตามสวน หรือปลูกไว้ท้ายบ้าน ไม่ว่าจะอยู่ในกรุงเทพฯ หรือตามต่างจังหวัด ต่างก็ถูกคนถามเพื่อขอหรือขอซื้อใบมะรุม (ทั้งสดและใบตากแห้ง) ดอก ผักสด ผักแก่ และเมล็ดแก่ จนต้นมะรุมที่เคยยืนต้นมาอย่างโดดเดี่ยวไม่มีคนให้ความสนใจ กลายเป็นต้นไม้ที่ถูกจับจองทั้งใบ ดอก และผล ถึงที่เคยกรูเรียกถูกตัดจนเหี้ยนหรือโปร่งทันตาเห็น ชาวบ้านทั่วไปบางคนที่ไม่ค่อยได้ติดตามข่าวสารจากโลกภายนอก ต่างก็พากันสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้นกับต้นมะรุม เหตุใด มะรุม ต้นไม้ที่คนบางคนตั้งชื่อขี้เกียจ (ว่าชื่อมีความหมายไปทาง ‘มะรุมมะตุ้ม’) - กล่าวปลูกแล้วจะก่อให้เกิดความยุ่งยากในชีวิตและครอบครัว) จึงกลายเป็น ‘พืชเงิน-พืชทอง’ ไปได้

ร้านขายยาสมุนไพรในหลายจังหวัดต่างนำเอาใบมะรุมตากแห้งมาบดเป็นผงบรรจุลงในแคปซูลขายดิบขายดี ที่ตัวเมืองสุพรรณบุรีก็มีขายในราคา 100 เม็ด 150 บาท (บางร้านขายถึง 200 บาท) เลยทีเดียว

คนไทยในแต่ละภาคมีความคุ้นเคยและใช้ประโยชน์จากต้นมะรุมไม่เหมือนกันทีเดียวนัก ภาคกลางจะใช้ผักมะรุม (ทั้งผักแก่และผักอ่อน) เป็นผัก โดยใช้แกงส้ม ส่วนดอกก็ใช้ลวกหรือดองจิ้มน้ำพริก (คล้ายๆ กับดอกหนงูหนู) ชาวเหนือ ใช้ดอกอ่อนแกงกับปลา ส่วนชาวอีสานรู้จักรับประทานถึงยอดอ่อน ใบอ่อน และผักอ่อน (ทั้งสดและลวกให้สุก) ทั้งนี้ ไม่นับไปถึงผักสดที่ทุกภาครู้จักนำไปแกงเหมือนกัน เพียงแต่ตำรับแกงจะแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมในการรับประทานของแต่ละภาคเท่านั้น

ผู้เขียนเองก็คุ้นเคยกับแกงมะรุมทั้งในตำรับแกงอ่อมกับปลา (แกงลาว) และแกงส้ม (ตำรับภาคกลาง) ขณะที่รับประทานแกงมะรุมนั้น ตอนที่มีความสุขมากที่สุดก็คือตอนที่ได้ใช้พื้นที่ (พื้นบนและพื้นล่าง) ริดเอาเนื้อมะรุม

สมุนไพรใกล้บ้าน

ไพฑูริย์ แพงเงิน

มาแปรรูป ใบมะรุม เป็นสมุนไพรกันเถอะ



ฝักมะรุม

ออกจากเปลือก ผสมกับรสชาติของน้ำแกงที่มีรสเค็ม เปรี้ยว หวาน กลมกล่อม ทำให้มีแกงมะรุมไม่ลงไม่หนและทีเดียว

ส่วนในเรื่องของสรรพคุณและประโยชน์ทางยาของมะรุมนั้น ยาคำผิงที่บดละเอียด ซึ่งปรุงจากฝักมะรุมสดตากแห้ง แล้วนำมาคั่วในกระทะบนเตาถ่าน จนฝักมะรุมไหม้เกรียมแล้วจึงนำไปบดจนละเอียดเป็นผง (อาจจะมีเครื่องยาอย่างอื่นอีก) แพทย์แผนไทยใช้บิยาปาก บิยาลิ้น ที่เป็นแผล เช่น แผลร้อนใน นับว่าดีนักแล ได้ผลเร็วกว่าน้ำยาบิยาลิ้นแผนปัจจุบัน (ที่มีสีม่วง) เสียอีก สมัยก่อนเมื่อยานราคาหลอดละ 20-30 บาท แต่มาทุกวันนี้หาซื้อยาก และทราบว่ามีราคาโด่งขึ้นไปเป็นหลอดละ 80-100 บาทแล้ว

ในอดีต แม้จะมีตำราแพทย์แผนไทยและแพทย์แผนปัจจุบันได้ศึกษาสรรพคุณของส่วนต่างๆ ของมะรุมไว้มาก ไม่ว่าจะเป็นใบ ดอก ผัก เมล็ด เปลือก และรากก็ตาม แต่คนไทยส่วนใหญ่ที่ไม่ค่อยได้นำเอาส่วนต่างๆ เหล่านี้มาใช้ในชีวิตจริงกันเท่าไรนัก อาจด้วยความที่ไม่สนใจในสรรพคุณตามที่ระบุไว้ในตำรายาหนึ่ง หรืออาจจะเป็นเพราะไม่ทราบถึงรูปแบบของการใช้ (เช่น ต้ม ชง บด ฯลฯ) ที่แน่นอนอย่างหนึ่ง หรืออาจจะเกรงว่าบางส่วนของมะรุมจะมีพิษก็เป็นได้ ดังนั้นสรรพคุณที่ตำราเก่าๆ บรรยายไว้จึงไม่ค่อยเกิดประโยชน์ในชีวิตจริงของคนไทย เข้าทำนอง ‘ใกล้เกลือกินด่าง’ นั่นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง



ต้นมะรุม

ใบมะรุมแก่ที่แห้ง ไม่ได้นำมาใช้ประโยชน์เลย คงปล่อยให้ร่วงหล่นทิ้งไปตามธรรมชาติ แทนที่แอง คงใช้กันเต็มทีหมอยกเฉพาะผักอ่อน (ในบางภาค) และฝักสดเท่านั้น

เพิ่งจะมาในยุคที่คนทั่วโลกเริ่มรู้จักการใช้ประโยชน์จากคาร์บอนข้อมูลต่างๆ ผ่านทาง ‘อินเทอร์เน็ต’ เมื่อไม่กี่ปีมานี้ดอก ที่ทำให้คนในประเทศต่างๆ สามารถรับรู้ข่าวสารการใช้ประโยชน์สมุนไพรชนิดต่างๆ ของนักวิจัยแพทย์ เกษตรกรในประเทศที่อยู่ซีกโลกอื่น ตลอดจนผลผลิตเสียที่ชัดเจนขึ้น ทำให้ผู้ที่รับข้อมูลกล่าวทดลอง ถ้าใช้สมุนไพร (ที่มี

ข้อมูลว่าเกิดผลดีต่อสุขภาพ) มากขึ้นจนเมื่อเห็นสรรพคุณไปไม่ทางบวกก็มีการเอาให้คนอื่นฟังต่อหรือเผยแพร่โดยทางเครือข่ายอินเทอร์เน็ต หรือโดยเอกสารสิ่งพิมพ์ต่อเรื่องราวการใช้ประโยชน์จากส่วนต่างๆ ของมะรุมก็เช่นเดียวกัน

ผู้เขียนเพิ่งจะได้อ่านหนังสือ เรื่อง ‘มะรุม ต้นไม้เพื่อชีวิต’ ซึ่งเขียนโดย ‘วิไลวรรณ อนุสารสุนทร’ ที่พบวางขายในร้าน ‘ซีอีทีบุ๊คส์ เซ็นเตอร์’ ในราคาเล่มละ 20 บาท เมื่ออ่านดูแล้วจึงได้ทราบว่า มะรุม ถูกนำไปวิจัยและใช้ในการรักษาโรคได้หลายโรคด้วยกัน ข้อมูลที่น่าน่าอึ้งก็ค่อนข้างจะแน่นหนาไม่น้อย

การใช้ประโยชน์จากมะรุมที่มีการเตรียมด้วยวิธีการแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการเตรียมใบสด (คั้นน้ำ) ใบอบแห้ง (บดเป็นผง) การใช้เมล็ดแก่ หรือการสกัดน้ำมันจากเมล็ดแก่ เป็นต้น ทำให้ผู้เขียนอยากจะทดลองดูว่า ส่วนต่างๆ ของมะรุมจะมีสรรพคุณดีจริงพอที่จะนับเข้าเป็นส่วนหนึ่งของ ‘การแพทย์ทางเลือก’ (Alternative Medicine) ได้หรือไม่

โดยโรคที่นำจะใช้ประโยชน์จากสมุนไพร มะรุม ก็เช่น โรคเกาต์ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง บำบัดอาการโรคขาดอาหาร (ในเด็ก) โรคภูมิแพ้ และภูมิคุ้มกันต่ำ โรคตาบางอย่าง โรคหอบหืด โรคคอหอยพอกชนิดมีพิษ โรคมะเร็ง โรคกระดูกพรุน โรคปอด ลำไส้อักเสบ และโรคอดส์ เป็นต้น

ส่วนที่ผู้เขียนจะใช้ประโยชน์เป็นเบื้องต้นก็คือ ใบมะรุมผง ซึ่งต่อหาใบมะรุมสดเป็นวัตถุดิบ นำมาล้างน้ำทั้งกิ่ง แล้วล้างในน้ำก่อนที่จะใช้กระชอนหรือสิ่วพิมพ์ปิดคลุม นำออกมาแดดจนใบมะรุมแห้งกรอบ จากนั้นให้นำเอาใบมะรุมแห้งไปปั่นด้วยเครื่องปั่นไฟฟ้า (ให้ละเอียด) แล้วนำมากรองด้วยตะแกรงสำหรับร่อนแป้งเพื่อแยกกากฝอยที่ไปบดฝอยออกไป จนเหลือแต่ใบมะรุมผงล้วนๆ นำเอาไปบรรจุลงในแคปซูลพลาสติก เป็นสมุนไพรเพื่อใช้รับประทาน (ก่อนอาหาร) เข้าเย็น 2 เวลาต่อวัน รายละเอียดในการเตรียมใบมะรุมและการบรรจุแคปซูลจะได้เล่าให้ฟังในตอนท้าย

จุดมุ่งหมายของบทความชิ้นนี้ ผู้เขียนไม่ได้ต้องการที่จะมาประชันฝีมือหรือเชิญชวนเกี่ยวกับสรรพคุณของส่วนต่างๆ ที่ได้จากมะรุม ไม่ว่าจะเป็นใบสด ใบแห้ง เมล็ดแห้ง หรือน้ำมันที่สกัดจากเมล็ดก็ตาม หากผู้อ่านหัดได้มีความสนใจที่จะทดลองนำไปรับประทาน หรือนำไปใช้เพื่อบำรุงสุขภาพหรือนำมาใช้เพื่อใช้จับจ่ายใช้สอยต่างๆ ก็สมควรที่ที่จะต้องไปหาหนังสือเล่มน้อยดังกล่าวมาศึกษาคูหาเสียก่อนว่า จะมีข้อมูลที่น่าเชื่อถือเพียงใด โรคอะไรจะใช้มันคั้นจากใบสด ใคอะไรจะใช้ใบแห้ง โรคอะไรจะใช้ดอกหรือเมล็ดแก่และโรคอะไรจะใช้มันคั้นจากเมล็ดแก่ มะรุมมีโรคอย่างโรคที่เขาค้างใช้เมล็ดคั้นจากมะรุม คือ โรคเม็ดโลหิตแดงแตกเกรน (TG6PD) เพราะจะเป็นอันตรายต่อเม็ดโลหิตแดงยิ่งขึ้น หรือในกรณีที่ใช้เมล็ดมะรุม

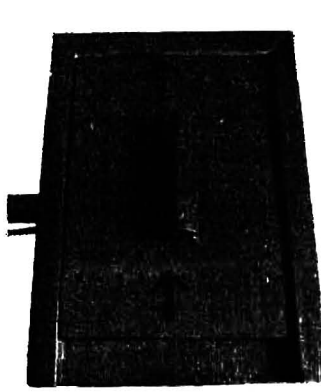
รับประทานเพื่อรักษาโรคบางอย่าง เมื่อสุขภาพร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติแล้ว ก็ควรเลิกรับประทานเมล็ดมะรุมเสีย (ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นเวลานานๆ) เพราะมีสารบางตัวที่อาจจะทำให้เกิดโทษได้ เป็นต้น

เรื่องโรคเม็ดโลหิตแดงแตกกระจาย หรือ "TG6PD" นั้น ผู้เขียน (ใหญ่ลย์) เพิ่งจะได้ยินเป็นครั้งแรก จึงไม่ทราบรายละเอียด เมื่อค้นหาความรู้เพิ่มเติมก็พบว่า มีโรคที่เรียกว่า โรค G-6 PD deficiency" อยู่จริง ซึ่งเป็นโรคขาดเอ็นไซม์ที่ชื่อว่า กลูโคส-6-ฟอสเฟต ดีไฮโดรจีเนส (Glucose-6-Phosphate Dehydrogenase) เป็นโรคทางกรรมพันธุ์ กล่าวคือเอ็นไซม์ดังกล่าวจะมีไม่พอเพียงกับความต้องการของร่างกาย อันทำให้สมรรถนะในการปกป้องเม็ดเลือดแดงด้อยลงไป ซึ่งผู้เขียนไม่ทราบจริงๆ ว่า โรค TG6PD นั้น เป็นโรคเดียวกันกับโรค G-6PD deficiency หรือไม่ฝากให้ลองไปศึกษาเพิ่มเติมกันดู

อนึ่ง ในการทดลองใช้ส่วนต่างๆ ของมะรุมในกรณีนี้ เราไม่มีเจตนาที่จะปฏิเสธการรักษาตามวิธีของ "การแพทย์แผนปัจจุบัน" (Modern Medicine) แต่อย่างไรก็ตาม หามุ่งหวังจะใช้สมุนไพรไปเพื่อช่วยเสริมการเยียวยาของแพทย์แผนปัจจุบันเท่านั้น ดังนั้นจึงได้นำเอาประสบการณ์ในด้านการศึกษาสมุนไพรจากโบมะรุมมาแบ่งปันให้ผู้ที่ยังไม่เคยมีประสบการณ์ทราบไว้ และหากท่านศึกษาข้อมูลผิดพอสมควรแล้ว มีคริธาอยากจะทดลองใช้โบมะรุมบ้างก็จะทำได้ง่ายๆ

โบมะรุมนั้น จะมีมากในช่วงฤดูฝนไปจนถึงต้นฤดูหนาว หากเป็นปลายฤดูหนาวไปจนถึงฤดูร้อน มะรุมจะติดฝัก ส่วนใบก็จะร่วงหล่นทำให้เหลือใบสดติดต้นน้อยมาก เช่น ในช่วงต้นเดือนมีนาคมฝักมะรุมจะอยู่ในขั้น "แก่เกินแก่" แล้ว ที่เหลืออยู่ก็เป็นฝักที่เริ่มจะแห้งคาต้นแล้ว โบจะมีแต่ใบที่เหลืออยู่ เป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น การจะหาโบมะรุมมาใช้ทำสมุนไพรจึงควรเริ่มตั้งแต่ในช่วงฤดูฝน จะทำให้ได้โบมะรุมที่อ่อนไปจนถึงใบที่แก่พอดีๆ อีกทั้งมีใบเลือกได้เป็นจำนวนมากด้วย วิธีเก็บก็ควรใช้การนึ่งถึงลม (เป็นการตัดแต่งทรงพุ่มให้ต้นมะรุมไปในตัว) จากนั้นจึงใช้เมล็ดเอากันย่อยๆ ที่มีใบติดมาทั้งกิ่ง นำฝักล้างน้ำสะอาดในกะละมังใหญ่ๆ จากนั้นก็นำเอากันพร้อมใบมาล้างในตะแกรงให้สะอาดน้ำเพื่อจะนำไปทำแห้งสนิทต่อไป (ในขั้นตอนการล้าง อาจจะใช้น้ำด่างทับทิมหรือโซดาไบคาร์บอเนตแช่สัก 15 นาที ก่อนล้างด้วยน้ำสะอาดอีก 2 ครั้ง ก็ดี เพื่อให้ปลอดจากฝุ่นผงและเชื้อโรคบางอย่าง)

การมีหรือตกาโบมะรุม เราสามารถตากหรือผึ่งแห้งทิ้ง โดยไม่ต้องให้โบมะรุมได้รับแสงแดดโดยตรง ซึ่งอาจจะผึ่งไว้ภายใต้ตะขากันแดด หรือหากจะแห้งเร็วขึ้นก็ใช้กังมะรุมวางลงบนตะแกรงที่มีกระดาษหนังสือพิมพ์ปูพื้น จากนั้นก็ใช้กระดาษ



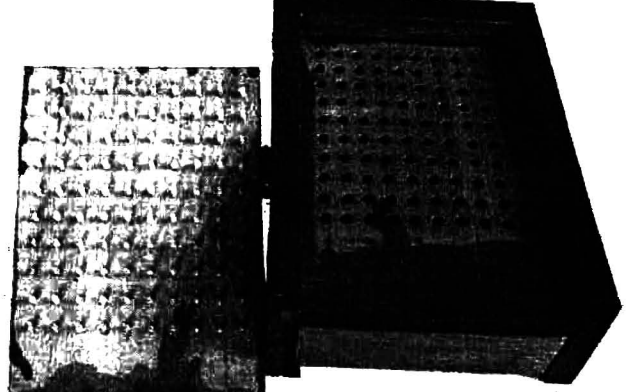
เครื่องบรรจุสมุนไพร (ขณะที่มีฝาปิดครอบอยู่)

หนังสือพิมพ์ปิดหน้าอีกชั้นหนึ่ง แล้วใช้ผ้าขาวบางวางทับหนังสือพิมพ์ เพื่อให้กระดาษขลิบลิ้นไป นำไปตากแดดได้โดยแสงแดดจะไม่กระทบกับโบมะรุมโดยตรง แต่ได้รับความร้อนมากขึ้น ทำให้โบมะรุมแห้งเร็วขึ้น (เพียง 3 แดด ก็นับว่าเพียงพอแล้ว)

เมื่อสั่งเกตว่า โบมะรุมแห้งได้ที่แล้วก็ใช้มือหยิบกิ่งมะรุมมาที่ละกิ่ง ลูบให้ใบร่วงลงในภาชนะที่สะอาด ทั้งกิ่งมะรุมไป อาจจะมีกิ่งแขนงปะปนอยู่กับโบมะรุมแห้ง เราค่อยๆ ใช้มือเลือกหยิบเอาเฉพาะกิ่งแขนงออกอีกจนเหลือน้อยที่สุด ขั้นตอนต่อมาคือ ขั้นตอนการบดหรือการป็น

ผู้เขียนเองใช้เครื่องปั่นไฟฟ้า (ชนิดที่ใช้ปั่นน้ำพริกแกง) เป็นอุปกรณ์ในการบดโบมะรุมแห้ง เพราะโบมะรุมแห้งจะกรอบเปราะมาก เดินเครื่องเพียงไม่กี่ครั้งก็จะป่นเป็นผงละเอียดพอกๆ กับเครื่องบดยาลูกกลิ้ง (แบบโบราณ) แต่ใช้เวลาน้อยกว่า เมื่อบดเสร็จเรียบร้อยแล้วก็นำเอาโบมะรุมไปร่อนด้วยตะแกรงโลหะอีกรอบหนึ่ง จะได้เศษกิ่งแขนงที่อาจจะบดไม่ละเอียด-เททิ้งไป เหลือแต่ผงโบมะรุมสีเขียวสดสวยงาม เพื่อนำไปบรรจุในหลอดข้าวเหนียวเปล่า (แคปซูล) ต่อไป หลอดข้าวเหนียวเปล่าจะหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป ในราคาร้อยหลอดละ 18 บาท (ราคาในตลาดสุพรรณบุรี) สำหรับท่านที่ไม่มีเครื่องปั่นไฟฟ้าก็น่าจะใช้ครก-สาก ตามพื้นบ้านโซลาก็เหมือนกัน

ที่นี้ก็มีถึงขั้นตอนสุดท้าย คือ ขั้นตอนการบรรจุผงโบมะรุมลงในหลอดข้าวเหนียว... ในระยะแรกๆที่ยังไม่มีอุปกรณ์ช่วยในการบรรจุ ก็คงต้องใช้ "มือเปล่า" ไปก่อน คือ นำเอาหลอดข้าวเหนียวเปล่ามาเปิดฝาดอก (ด้านที่ยาวคือ ตัวหลอด ส่วนหลอดที่สั้นคือ ฝาดอก) นำเอาหลอดส่วนที่ยาวด้านเข้าไปในภาชนะใส่โบมะรุมผงให้โบมะรุมเข้าไปยัดจนเต็มหลอดแล้วใช้ปลายนิ้วชี้ของมืออีกข้างหนึ่งกดจนให้อัดแน่นเข้าไปในหลอด 1 ครั้ง จากนั้นก็ดันหลอดเข้าไปในภาชนะใส่ผงอีกครั้งหนึ่ง สุดท้ายก็นำเอาฝาดอกที่ถอดใส่ภาชนะวางไว้ข้างๆ มาสวมเข้าไปให้แน่น เป็นอันว่าได้สมุนไพรผงมะรุมไว้ใช้ 1 หลอด เพิ่มเป็น 2 หลอด 3 หลอด



เครื่องบรรจุสมุนไพร (เมื่อเปิดฝาดอกครอบขึ้น)

ต่อเนื่องกันไป ทำไปๆ อาจจะทำให้คนแก่แผลงหลับเอาได้เหมือนกัน แต่ก็เป็นที่ใช้ได้ เป็นวิธีการฝึกสมาธิได้ดีวิธีหนึ่ง แต่หากวิธีนี้ไม่ทันใจคนใจร้อน ก็ยังมีอีกวิธีหนึ่ง กรุณาตามผู้เขียนมา

ในกรณีที่มีวัดญาติ (ผงโบมะรุม) เป็นจำนวนมาก หรือหากต้องการจะบรรจุแคปซูลเพื่อขาย การจะใช้มือบรรจุลงในแคปซูลที่ละเม็ดๆ คงจะไม่รับประทานแน่ ในกรณีนี้เห็นจะต้องมีการลงทุนเพิ่ม เพื่อจัดหาอุปกรณ์ที่จะช่วยให้การบรรจุสมุนไพรมีความสะดวกและรวดเร็วขึ้น ซึ่งผู้เขียนใคร่จะขอแนะนำ เครื่องมือสำหรับบรรจุที่เกิดจากภูมิปัญญาไทยอย่างหนึ่ง เครื่องมือชนิดนี้ทำด้วยไม้เนื้อแข็ง มีลักษณะเป็นกลองสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาดกว้างราว 8 นิ้ว ยาวราว 10 นิ้ว และส่วนสูงของกลองราว 3 นิ้วเศษ ด้านบนเป็นแผ่นไม้เจาะรูกลม (เส้นผ่าศูนย์กลางราว 7 มิลลิเมตร) จำนวน 10x10 รู เพื่อใช้สอดแคปซูลเปล่า รวมจำนวนรูทั้งสิ้น 100 รู (สอดแคปซูลได้ครั้งละ 100 เม็ด) ขอบกลอง 3 ด้านยกสูง (จากพื้นแผ่นกระดานราวครึ่งนิ้ว) ส่วนอีกด้านหนึ่งไม่มีขอบเพื่อสะดวกในการกวาดหรือเขย่าสมุนไพรส่วนเกินออก

ภายใต้แผ่นไม้เจาะรูซึ่งตั้งติดกับตัวกลองข้างเข่าที่บ้านพับเปิด-ปิด ไว้ สำหรับสอดแผ่นกระดาน (สี่เหลี่ยมผืนผ้า) ไว้ และภายใต้แผ่นไม้แผ่นล่างนี้ เขาก็จัดทำไม้ท่อนยอมๆ ไว้ท่อนหนึ่งให้สอดท่อนกึ่งกลางกลองด้านยาว โดยท่อนไม้ท่อนนี้มีลักษณะสี่เหลี่ยมที่ด้านแคบข้างหนึ่งแบนเรียบ แต่ด้านที่อยู่ตรงกันข้ามมุมโค้งเป็นหลังเต่า (หมายความว่า เรียบ 3 ด้าน มุมโค้ง 1 ด้าน) หากเขabitท่อนไม้ด้านแบนขึ้นมาท่อน แผ่นกระดานแผ่นล่าง แผ่นกระดานจะไม่ถูกท่อนไม้ให้เพิ่มระดับขึ้น แต่หากเขabitท่อนไม้ที่ด้านมุมโค้งขึ้น ส่วนโค้งก็จะหนุนแผ่นไม้ให้สูงขึ้นเพื่อที่จะได้สอดแคปซูลให้สูงพองอู่อันจะช่วยให้การปิดฝาดแคปซูลง่ายขึ้น

นอกจากนี้ ข้างเข่ายังจัดทำฝาดขึ้นมาอีกแผ่นหนึ่ง โดยที่แผ่นฝาดด้านบนจะมีไม้มื่อถือไว้ตรงกึ่งกลางแผ่น 1 ชิ้น ส่วนด้านใต้ของฝาดปิด ข้างจะเจาะรูเรียง 10x10 รู โดย

ฝักท่อนไม้ไม่เหลื่อมล้ำๆ ให้พ้นจากหน้าแผ่นกระดานชั้นบนราว 6-7 มิลลิเมตร หากครอบฝาดเปิดไปที่แผ่นกระดานที่เจาะรูไว้ เดี่ยวของไม้ไม่ลงไปในรูได้พอดี ปลายชนของฝาดเปิดแทนที่ว่ามี เขาใช้เพื่อการอัดผงสมุนไพรลงในรูของแคปซูลให้แน่นยิ่งขึ้นนั่นเอง

การเขียนอธิบายลักษณะของเครื่องบรรจุสมุนไพรข้างต้นนี้ หากอ่านแล้วไม่ค่อยเข้าใจ ก็ต้องขอความกรุณาได้ดูจากภาพประกอบคิดว่าน่าจะช่วยให้เข้าใจได้ชัดขึ้น

ที่นี้ก็มีถึงขั้นตอนของการใช้เครื่องบรรจุสมุนไพรกันเสียที อันขั้นตอนที่เดียวเราจะต้องสอดแผ่นกระดานแผ่นล่าง (เข้าไปใต้แผ่นกระดานที่มีรู) แล้วปิดบานพับเพื่อป้องกันไม่ให้แผ่นกระดานเลื่อนออกมาออกกรอบได้ โดยปรับระดับแผ่นกระดานให้อยู่ในระดับต่ำสุด จากนั้นก็กดเอาแคปซูลเปล่า (ท่อนที่ยาว) สอดลงไปตามรูให้ครบ 100 รู เผลงสมุนไพรลงไปบนแผ่นกระดานที่เราได้เรียงแคปซูลไว้แล้ว ใช้แผ่นสังกะสีเรียบ กวาดเกลี่ยสมุนไพรลงให้ทั่ว โดยพยายามเกลี่ยและกดอัดไปในตัวจนสมุนไพรลงไปไม่แคปซูลเต็มทุกหลอด จากนั้นก็ต้องกวาดสมุนไพรที่เหลืออยู่ออกมาพักไว้เสียก่อน แล้วจึงนำเอาแผ่นไม้ฝาดปิด (ที่มีตะเกียบไม้ไม่ฝ่งไว้) กดลงไปเบาๆ ไม่ตะเกียบจะกดลงไปไม่แคปซูลทุกรู เมื่อยกฝาดขึ้นขึ้นมา เราก็จะเห็นว่าผงสมุนไพรในหลอดบวมลงพอที่จะอัดผงลงไปเพิ่มเติมได้อีก ขั้นตอนต่อมาคือ การเขย่าสมุนไพรลงในในกระเบาะเพิ่มเติม แล้วใช้แผ่นสังกะสีกวาดเกลี่ยอีกเป็นครั้งสุดท้าย ผงสมุนไพรที่เหลืออยู่ก็ให้กวาดลงภาชนะพักไว้

ต่อไปก็เป็นขั้นตอนของการปิดฝาดแคปซูล เราจะต้องค่อยๆ ปิดท่อนไม้สี่เหลี่ยมใต้กลองให้ท่อนด้านสั้นมุม (โค้งเป็นกระดองเต่า) ขึ้นข้างบน โดยไม้ท่อนจะหนุนแผ่นกระดานไทยกษาระดับสูงขึ้นมาดันแคปซูลที่แฉงให้ไหลพันรูไม่กระดานขึ้นมา ที่นี้เราก็เอาฝาดแคปซูลที่เราแยกใส่ภาชนะไว้ค้อยๆ รวมลงไปให้ตัวแคปซูล (กลอง)เปตรงๆ หรืออาจจะต้องขยับฝาดเล็กน้อยจนครบหมดทุกหลอด สุดท้ายก็คือ การเอาแคปซูลออกจากเบาะ ซึ่งเราจะต้องหมุนลูกบิดให้แผ่นกระดานข้างล่างลงไปอยู่ในระดับต่ำสุด

แล้วจึงถอดไม้ฝาประกอบออก เเทไม้กระดานออกมา จากนั้นก็หาท่อนไม้ไฟสำหรับเสียบลูกชิ้นขนาดเล็กกว่ารูใส่แค็ปซูล (ตัดปลายข้างที่แหลมทิ้งไป) มากดลงไปตามรูที่มีแค็ปซูลคาอยู่ ดันให้แค็ปซูลทั้งหมดหล่นลงมาบนภาชนะที่เตรียมไว้ นำมันหมูใส่ถุงเก็บไว้รับประทานหรือส่งขายต่อไป วิธีนี้หากทำซ้ำหลายๆ ก็จะทำให้รวดเร็วกว่าใช้มือเปล่าบรรจุมากทีเดียว

เป็นอันว่าครบขั้นตอนของการเตรียมสมุนไพรจากใบมะรุมแล้วโดยสมบูรณ์ คงจะมีคนอยากถามว่า เครื่องบรรจุผงสมุนไพรมีปัญหาไทยที่เสามันนี้ขายที่ไหน? และเขาขายในราคาเครื่องละเท่าไร? ก็เห็นจะต้องเฉลยไว้เสียเลยว่า ในจังหวัดอื่นผู้เขียนไม่ทราบว่าจะมีวางขายหรือไม่ แต่หากใครมีโอกาสดำเนินไปที่จังหวัดสุพรรณบุรี (ร้านขายยาแผนไทยแถวตลาดสดทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์บางร้าน) มีวางขาย ทราบว่ามีวางขายอยู่ 2 แบบ คือแบบธรรมดา เครื่องละ 1,400 บาท และแบบพิเศษ (ไม่ทราบว่าพิเศษแบบไหน) ราคาเครื่องละ 1,800 บาท จากการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจึงทราบว่า เครื่องมือที่วางนี้สั่งซื้อมาจากหวัดเชียงใหม่ ส่วนเครื่องมือสมัยใหม่ก็ทราบว่าเหมือนกัน ทำจากสแตนเลส แต่มีราคาแพงกว่าของภูมิปัญญาไทยดังกล่าว ก็ลองเสาะแสวงหากันดู

เอาละ เพื่อไม่ให้ยืดเยื้อวุ่นเกินสมควร จะ

ขอวกมาพูดถึงประสบการณ์ตรงของผู้เขียนเองสักเล็กน้อย ผู้เขียนเริ่มมาให้กำลังใจในประโยชน์ทางสมุนไพรของมะรุมเอจจริง ๆ ภายหลังจากที่ได้อ่านหนังสือ "มะรุม ต้นไม้เพื่อชีวิต" ที่เขียนโดย "วิไลวรรณ อนุสารสุนทร" แล้วสนใจในข้อความที่ว่า "ใบมะรุม มีวิตามินซีมากกว่าส้ม 7 เท่า มีแคลเซียมมากกว่านม 4 เท่า มีวิตามินเอมากกว่าแครอท 4 เท่า มีโพแทสเซียมมากกว่ากล้วย 3 เท่า และมีโปรตีนมากกว่านม 2 เท่า" กับเนื้อหาที่เธอได้เขียนไว้ว่าก่อนจะรับประทานสมุนไพรชนิดนี้ เธอเคยถูกเพื่อน ๆ และพระคุณเจ้าเรียกเป็นเชิงล้อเลียน (และตังฉายา) ว่า "เป็นโรควันละโรค" และ "คุณหญิงอุตมโรคา" ภายหลังจากรับประทานสมุนไพรแล้ว เธอกลับหายจากโรคภัยต่างๆ ได้ (รวมทั้งโรคคอหอยพอกเป็นพิษด้วย) แต่ตัวของผู้เขียนเอง (โพบูลย์) มุ่งไปที่ต้องการสารอาหารเพื่อเสริมความแข็งแรงและสร้างภูมิคุ้มกันตามประสานที่เริ่มเข้าสู่ "ภาวะชราภาพ" มากกว่า ภายหลังจากรับประทานสมุนไพรมะรุมแล้ว มีสัญญาณไปในเชิงบวกบางประการ แต่คงจะต้องใช้เวลาเป็นเครื่องมือในการสรุปอีกครั้งหนึ่ง

ที่ผู้เขียนค่อนข้างจะพอใจเป็นพิเศษเห็นจะเป็นเรื่องที่คุณเขียนได้ลวงชวนให้ภรรยาได้ทดลองรับประทานสมุนไพรใบมะรุม เธอเห็นด้วยและลองรับประทาน เพียงวันละ 2

แค็ปซูล ปรากฏผลภายใน 2 วัน (หลังเริ่มรับประทาน) ว่า อาการเสียวปลายเหมือนถูกเข็มแทงตามปลายนิ้วเท้าในตอนกลางคืน อันเนื่องมาจากโรคเบาหวานที่เธอต้องทรมานมานานสิบปี (จนกว่าจะกลับได้ก็ต้องผ่านเตียงคืน ดีหนึ่งไป) ได้หายไปอย่างน่าประหลาดใจ กลายเป็นคนที่นอนหลับสบาย อาการปวดตามข้อบวมตามข้อเท้าก็หายไป และจากคนที่มักจะท้องผูก ก็กลายเป็นคนที่เข้า "สุขา" ได้ทุกวัน อาการท้องผูกหายไปเป็นปลิดทิ้งเลยทีเดียว

ผู้เขียนได้ทราบข่าวจากหนังสือพิมพ์ "มติชนรายวัน" ฉบับประจำวันอังคารที่ 10 มีนาคม 2552 ว่า "กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก" กระทรวงสาธารณสุข มีแผนการจะเสนอสมุนไพรเข้าไปอยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ปีละ 5 ตัว โดยทราบว่าเดิมมีสมุนไพรที่ถูกบรรจุเข้าในบัญชียาหลักอยู่แล้ว 19 ตัว เช่น ฟักลายโจร พญาเสือ และขมิ้นชัน เป็นต้น ซึ่งในปี 2552 จะบรรจุเพิ่มอีก 5 ตัว ได้แก่ 1. เพชรสังฆาต 2. แก้วดีดงหวาร 3. บัวบก (ยาเม็ด) รักษาแผลช่วยความจำในผู้สูงอายุ 4. เถาวัลย์เปรียง แก้วปวดเมื่อย และ 5. มะระขี้นก ลดน้ำตาลในเลือด นับเป็นนิมิตหมายที่ดีที่กระทรวงสาธารณสุขเอาใจจริงเอาใจลงในเรื่องนี้ซึ่งไม่ทราบว่า ใบมะรุมได้ถูกบรรจุไว้ในบัญชียาหลักแห่งชาติแล้วหรือยัง หากว่ายังไม่เข้า

อยู่ในแผนของปีใด พวกเราที่เคยมีประสบการณ์ในการใช้ใบมะรุมผง (หรือสมุนไพรอื่น) แล้ว หากเห็นผลดีที่ชัดเจนก็ควรแจ้งรายละเอียดไปที่กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้ทราบบ้าง เป็นการเพิ่มเติมข้อมูลแก่ทางราชการ ท่านจะได้ทำงานในเชิงรุกได้รวดเร็วขึ้น ผลดีก็จะตกแก่พวกเราประชาชนชาวไทยในที่สุด

ปิดท้ายด้วยแง่คิดด้านการตลาดสำหรับผู้รักในต้นไม้ ผู้เขียนมีความเชื่อว่า ในอนาคต มะรุม จะเป็นพืชเศรษฐกิจที่มีอนาคตมากขึ้น เพราะแต่เดิมที่ขายได้เฉพาะฝักสด ก็จะมีรายได้เพิ่มขึ้นจากส่วนที่เป็นใบ ดอก และเมล็ดแก่ และต่อไปน่าจะมีความเพาะต้นพันธุ์มะรุมออกวางขายมากขึ้น และน่าจะมีความเพาะต้นพันธุ์มะรุมสดวางขายเป็นกำๆ ตามตลาดนัดและตลาดสด เพื่อให้คนที่ไม่ได้ปลูกซื้อเอาไปตากแห้งและบดเป็นสมุนไพรเอง ส่วนคนที่ไม่มีที่ดินปลูกมะรุมเป็นสวนแปลงใหญ่ นำจะหารายได้เพิ่มขึ้นจากการแปรรูปใบมะรุม ดอก และน้ำมันจากเมล็ดมะรุมเพิ่ม แทนที่จะขายได้เฉพาะฝักสดเพียงอย่างเดียว

และแล้วเรื่องราวของ มะรุม... ต้นไม้เพื่อสุขภาพของมวลชน ก็ขอจบลงแต่เพียงแค่นี้