

ภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทย ใกล้ตัว



กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร
สถาบันการแพทย์แผนไทย
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทย ใกล้ตัว



กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร
สถาบันการแพทย์แผนไทย
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยใกล้ตัว

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงวิลาวัลย์ จิ่งประเสริฐ

อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก

นายแพทย์ปภัศสร เจียมบุญศรี

รองอธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทย
และการแพทย์ทางเลือก

นายแพทย์ปราโมทย์ เสถียรรัตน์

ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย

คณะผู้จัดทำ

บรรณาธิการ

นางพรทิพย์ เต็มวิเศษ

กองบรรณาธิการ

มาลา สร้อยสำโรง

จิราภรณ์ บุญมาก

ขวัญเรือน จันทิ

กมลฉัตร บัญชาเมฆ

ศิลปกรรม : บ้านสวนศิลป์

โดย วิเชียร วงศ์ศุภลักษณ์

จัดพิมพ์โดย : กลุ่มงานพัฒนาวิชาการแพทย์แผนไทยและสมุนไพร

สถาบันการแพทย์แผนไทย

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

พิมพ์ครั้งที่ 1 : สิงหาคม 2554 จำนวน 1,000 เล่ม

พิมพ์ที่ : บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด

คำนำ

การแพทย์แผนไทย เป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนไทยที่มีการใช้ สืบต่อกันมายาวนาน มีภูมิปัญญาอีกหลากหลายที่อยู่ใกล้ตัวเรา และ ยังมีใช้อยู่ในชีวิตประจำวันตามขนบที่ ซึ่งไม่ค่อยมีคนสนใจที่จะนำมา เผยแพร่ แต่เป็นการดูแลรักษาด้วยภูมิปัญญาของไทยที่ได้ผลเบื้องต้น และยังใช้กันอยู่จนถึงปัจจุบัน สถาบันการแพทย์แผนไทย ได้ตระหนัก ถึงการที่จะให้ประชาชนหันมาดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์แผนไทยอย่าง จริงจัง และนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพในเบื้องต้นด้วยตนเองได้ ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ จึงได้จัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อเป็นคู่มือในการดูแลสุขภาพ เบื้องต้นด้วยภูมิปัญญาที่อยู่ใกล้ตัว ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาเกี่ยวกับการ รักษาโรคในเด็กที่มีใช้กันมานานจนถึงปัจจุบัน การเลือกรับประทาน อาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็น เนื้อหาที่เรียบเรียงโดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย สามารถนำไปปฏิบัติในชีวิต ประจำวันได้

คณะผู้จัดทำ



สารบัญ

คำนำ

หน้า
3



การกวาดยา

5



ดินสอพองสะตุ

11



ยาสีฟันสมุนไพร

14



ผักพื้นบ้าน

19



น้ำสมุนไพรตรีผลา

24



การกวาดยา

การกวาดยา เป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของวิธีการรักษาโรคเด็กของภูมิปัญญาไทย ด้วยเหตุที่ว่ายาไทยรสไม่อร่อย ทำให้เด็กกินยาก อีกทั้งหากเป็นเด็กเล็กกินยาเองยังไม่ได้ก็ต้องพாயาเข้าสู่ร่างกายด้วยการกวาด โรคที่มักเกิดในเด็กมีอยู่หลายระบบ เช่น เป็นโรคในระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบผิวหนัง อาการที่จะแสดงให้เห็น เช่น ท้องอืดเฟ้อ ท้องเสีย ท้องผูก ลิ้นเป็นฝ้า ละครอง แผลในปาก กระพุ้งแก้ม ตุ่ม ผื่นคัน หวัด ไอ มีเสมหะ อาการเหล่านี้ทางการแพทย์แผนไทยและชาวบ้านทั่วไปทราบกันดีว่าอยู่ในกลุ่มโรคซาง หละ ละครอง เป็นต้น ซึ่งโรคเป็นโรคพื้นๆ ที่คนในครอบครัวชุมชนดูแลกันในเบื้องต้นได้

ในอดีต พ่อแม่ผู้ปกครองจะเป็นผู้กวาดยาให้ เวลาที่กวาดยาก็จะสังเกตภายในปากเด็ก ว่ามีแผล หนอง มีความร้อน ความเย็น เปียกเหนียว แห้ง เป็นเม็ดเล็ก เม็ดใหญ่ จำนวนเม็ดมากน้อย โดยสัมผัสจากนิ้วที่ใช้กวาดยา ทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองมีประสบการณ์มีความเชื่อมั่นที่จะดูแลลูกในเบื้องต้นเวลาเจ็บป่วย และถ่ายทอดกันรุ่นสู่รุ่นจนเป็นวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพแบบไทยถึงปัจจุบัน

วันนี้ หากท่านเป็นคนหนึ่งที่มีบุตรหลานอยู่ในบ้าน ลองมาเรียนรู้วิธีการกวาดยาเด็กที่ถูกต้อง ปลอดภัย และเหมาะสมกับยุคสมัยกัน ซึ่งสามารถทำได้ง่ายไม่ยุ่งยาก โดยมีองค์ประกอบ คือ ยาที่ใช้กวาด วิธีการกวาดยา ตัวเด็ก และผู้กวาดยา



ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยใกล้ตัว

ยาที่ใช้ในการกวาดยา

ยาสามัญประจำบ้านหลายตำรับที่มีขายตามร้านขายยาทั่วไป และมีสรรพคุณตามโรคและอาการที่เด็กเป็นบ่อยๆ เช่น

- ยาเหลืองปิดสมุทร ใช้ในกรณีเด็กท้องเสีย

- ยาอัมฤตวาที ใช้ในกรณีที่เด็กไอ มีเสมหะ

- ยาตรีหอม ใช้ในกรณีที่เด็กมีไข้ ท้องผูก

- ยามหานิลแห่งทอง ใช้ในกรณีเด็ก ปากเปื่อย ตัวร้อน

- ยาแสงหมึก ใช้ในกรณีเด็กเป็นผ้า ละออง

- ยาประสะกะเพรา ใช้ในกรณีเด็กท้องอืดเฟ้อ

- ยามหาประะใหญ่ ใช้ในกรณีเด็กแพ้อากาศ มีน้ำมูก



นอกจากนี้ยังมียาอีกมากมายหลายตำรับที่เป็น *ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ* (ในฉลากยาจะระบุว่า ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ) แต่มีชื่อการค้าต่างไปจากนี้ และสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการใช้ยาไทยคือต้องใช้น้ำกระสายเพื่อให้นำมาละลายยาและตรงกับโรคที่เป็นได้มากขึ้น ซึ่งการใช้น้ำกระสายยามีหลักการดังนี้

อาการไอ มีเสมหะ น้ำกระสายใช้ น้ำมะนาว แทรกเกลือ เป็นต้น

อาการไข้ น้ำกระสายใช้ น้ำดอกไม้เทศ เป็นต้น

อาการลิ้น ปากเป็นแผล น้ำกระสายใช้ เบญจกานี เป็นต้น

ถ้าไม่มีน้ำกระสายที่กล่าวมา ใช้น้ำต้มสุกเป็นกระสายแทนได้
ทุกกรณี

การเตรียมยา

1. เช็คภาชนะที่จะผสมยาให้สะอาดด้วยแอลกอฮอล์หรือเหล้าปล่อยให้แห้ง
2. ผสมยาโดยใช้ปริมาณยาตามขนาดการใช้ในแต่ละตำรับ โดยใช้น้ำกระสายยาคลุกเคล้าพอให้ยาเป็นเนื้อเดียวกันไม่ให้เหลว หรือร่วนเกินไป พอให้ป้ายแล้วติดมือ

อุปกรณ์ในการกวาดยา

1. ถู้งมือ หรืออาจจะเป็นถูงนิ้วมือใส่เฉพะนิ้วที่จะป้ายยาสำหรับกวาด เพื่อความสะอาด ป้องกันเล็บบาดหรือครูดภายในปากเด็ก และป้องกันโรคที่อาจจะติดต่อหากเกิดแผล

2. นิ้วมือของหมอผู้กวาดยา โดยมากใช้นิ้วชี้กับนิ้วก้อย แล้วแต่ขนาดของทารกและเด็ก ถ้าเป็นเด็กโตก็ต้องใช้ยามากจึงต้องใช้นิ้วชี้ ถ้าเป็นเด็กเล็ก หรือทารกการใช้นิ้วนัยลงจึงใช้นิ้วก้อย โดยตัดเล็บให้สั้นและล้างมือด้วยน้ำสบู่ให้สะอาด





ตำแหน่งที่กวาดยา

เป็นตำแหน่งที่ผู้กวาดยาต้องการให้ยาถูกหรืออยู่ติดบริเวณนั้น มักเป็นโคนลิ้น เพื่อให้เด็กกลืนยาเข้าไปหลังการกวาดยา และเป็นบริเวณที่มีอาการของโรคปรากฏให้สังเกตเห็นได้โดยการดูและสัมผัสโดยปลายนิ้ว



ข้อปฏิบัติในการกวาดยา

สำหรับเด็ก

1. งดอาหาร น้ำ นม ข้าว ขนมาก่อนกวาดยาประมาณ 20 - 30 นาที เพื่อป้องกันเด็กอาเจียน
2. ควรปลุกเด็กให้ตื่นก่อนกวาดยา ถ้าเด็กหลับจะงุ่มปากและเอาลิ้นดันเพดานไว้ ทำให้กวาดยาไม่ได้
3. จับเด็กนอนหงาย บนตักผู้อุ้ม พร้อมจับมือทั้งสองข้างให้แน่นแนบกับลำตัวของเด็ก ป้องกันทารกหรือเด็กปิดมือนผู้กวาดยา
4. หลังจากกวาดยาแล้วให้อุ้มอยู่ในท่าเฉียงเอาศีรษะขึ้น 45 องศา จนกว่าเด็กจะกลืนยาหมด แต่ถ้าเด็กอาเจียนให้ค่อยๆ ยกศีรษะขึ้น สิ่งที่อาเจียนออกมาจะได้ไหลสะดวกไม่สำคัญเข้าหลอดลม
5. หลังจากกวาดยาแล้ว ควรงดอาหารและน้ำ 5 นาทีเพื่อให้ยาออกฤทธิ์ได้ดีขึ้น

สำหรับผู้กวาดยา

ก่อนที่จะกวาดยาต้องพูดให้เด็กเข้าใจเพื่อให้เด็กร่วมมือในการกวาดยา และไม่ต่อต้านซึ่งจะช่วยให้เด็กไม่กลัวการกวาดยา



1. ทำความสะอาดมือ นิ้วมือ หรืออุปกรณ์ที่ใช้ให้สะอาด

2. นำยาที่เตรียมไว้ป้ายที่ปลายนิ้วชี้ หรือนิ้วก้อย ตามขนาดยาที่จะใช้ และการกวาดยาจะกวาดเพียงครั้งเดียวจะไม่กวาดใหม่ ดังนั้นจึงต้องป้ายยาเพียงพอสำหรับการกวาด 1 ครั้ง

3. แยกปากเด็กโดยใช้นิ้วหัวแม่มือข้างที่ใช้กวาด กดลงที่ฟันหรือเหงือกกลางของเด็ก

4. มืออีกข้าง ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้จับที่หน้าเด็กโดยให้นิ้วทั้งสองอยู่ระหว่างแก้มเด็กทั้ง 2 ข้าง พร้อมกับประคองศีรษะเด็กให้นอนหงายขึ้นตรงๆ

5. เมื่อเด็กอ้าปากออก ก็สอดนิ้ว เข้าไปในลำคอเด็ก โดยป้ายยาลงบริเวณโคนลิ้นเบาๆ พอให้ยาติดอยู่ที่บริเวณโคนลิ้นแล้วค่อยๆ ดึงนิ้วออกพร้อมทั้งปล่อยหัวแม่มือที่กดอยู่ที่ฟันล่างหรือเหงือกออก

เมื่อกวาดยาเสร็จแล้วควรพูดปลอบใจ และชมเด็กเพื่อให้เด็กมีกำลังใจและไม่ร้องไห้

การกวาดยาควรกวาดยารวันละ 1 ครั้ง ในตอนเย็น ถ้าอาการไม่มากให้กวาดวันเว้นวัน



ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยใกล้ตัว



การป้องกันการถูกเด็กกัดมือขณะที่กวาดยา

1. ควรรีบกวาดขณะที่เด็กกำลังร้องหรืออ้าปาก
2. นิ้วหัวแม่มือข้างที่กวาดให้กดพื้นล่างของเด็กไว้ห้ามปล่อยจนกว่าจะกวาดยาเสร็จ
3. ขณะกวาดยาพยายามจับศีรษะและมือเด็กให้อยู่กับที่นิ่งๆ
4. หากเด็กกัดนิ้วแรงมาก จนรับแรงกัดไม่ไหวให้รีบเอานิ้วออกโดยเร็ว



ดินสอพองสะอาด

ดินสอพองสะอาด คือดินสอพองที่ผ่านกระบวนการทำให้สะอาด โดยความร้อน ดินสอพองที่ขายอยู่ทั่วไปส่วนใหญ่จะผ่านกรรมวิธีการทำตามแบบพื้นบ้านใช้การตากแดดให้แห้งสนิท มักราคาไม่แพง สามารถซื้อหาได้ตามร้านขายอุปกรณ์ก่อสร้างหรือร้านชำทั่วไป ซึ่งยังไม่เหมาะในการใช้กับผิวหนัง ส่วนดินสอพองที่จะใช้กับผิวเป็นเครื่องสำอาง เป็นยา จะต้องทำให้ละเอียด สะอาดให้เกิดความปลอดภัย ซึ่งมักนำมาสะอาดก่อนที่จะใช้ ดินสอพองที่ผ่านกระบวนการเหล่านี้มักจะราคาแพงกว่าดินสอพองที่ใช้ทั่วไป เพราะต้องทำการร่อนหลายครั้ง นำมาใส่หม้อดินตั้งไฟ ในอุณหภูมิ และเวลาที่พอเหมาะ แม้ว่าขั้นตอนจะยุ่งยากแต่เราก็ทำเองได้

ขมิ้นชัน เป็นสมุนไพรที่นิยมใช้เกี่ยวกับการดูแลผิวพรรณของคนไทยมาช้านาน มีสรรพคุณในการช่วยลดผดผื่นคัน เมื่อนำมาผสมกับดินสอพองจึงได้ยาสำหรับบรรเทาอาการผื่นคันตามผิวหนังได้ดี

ส่วนผสม ดินสอพอง 1,000 กรัม ขมิ้นชันผง 100 กรัม



ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยใกล้ตัว



วิธีทำ

1. นำดินสอพองมาแช่น้ำ แล้วกรองเอาดินหยาบที่ปนมาทิ้งไป นำไปตากแดดให้แห้ง และบดให้เป็นผง จะได้ผงดินสอพองที่ละเอียดมาก
2. นำดินสอพองใส่หม้อดิน ปิดฝาตั้งไฟปานกลาง เวลาที่ใช้แล้วแต่ปริมาณของดินสอพอง
3. ยกหม้อดินลง ปล่อยให้ดินสอพองเย็น แล้วนำมาผสมกับผงขมิ้นชันผสมให้เข้ากันดี
4. บรรจุใส่ภาชนะไว้ใช้

วิธีใช้ นำผงดินสอพองสะอาดมาผสมน้ำต้มสุกพอเปียก แล้วทา หรือพอกบริเวณที่มีอาการ หลังอาบน้ำ หรือหลังทำความสะอาดผิว วันละ 2-3 ครั้ง

สรรพคุณ บรรเทาอาการผื่นคัน แพ้ อักเสบจากแมลงกัดต่อย เป็นสิ่ว หรือตุ่มผื่นคันต่างๆ ใช้ได้ดีทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ผสมกับน้ำมะนาว พอกหัวโน

การนำดินสอพองสะอาดไปประยุกต์ใช้

1. การทำผงขัดผิว

นำดินสอพองสะอาดมาผสมกับสมุนไพรที่มีสรรพคุณที่ช่วยเกี่ยวกับผิวหนัง เช่น ว่านนางคำ ไพล โสม กวาวเครือ พญาบาท ผักส้มป่อย โดยสมุนไพรแต่ละชนิดต้องบดเป็นผงให้ละเอียด (ควรใช้แรงเบอร์ 100) ในสัดส่วนดินสอพอง 2 ส่วนและสมุนไพรอื่นๆ ใช้ 1 ส่วน ใช้ผสมกับโยเกิร์ต ขัดผิวคนที่ผิวแห้ง และใช้ผสมน้ำมะขามเปียกขัดคนที่ผิวมัน

2. การทำยาทาแก้ริ้ว รุขสวัด

นำใบเสลดพังพอนตัวเมียมาล้าง ผึ่งลม ตำ ดองในแอลกอฮอล์ (ให้น้ำท่วมยา) นาน 7 วัน เขย่าทุกวัน กรองเอาแต่น้ำยา แล้วมาผสมกับดินสอพอง โดยใช้ น้ำยา 3 ส่วน ดินสอพอง 1 ส่วน ใช้ทาแก้ริ้ว รุขสวัด หรือผื่นคันที่เกิดจากการแพ้ แมลงกัดต่อย





ยาสีฟันสมุนไพร สูตรผสมเกลือ

ยาสีฟัน

ยาสีฟันเป็นของใช้จำเป็นอย่างหนึ่งในชีวิตประจำวัน สมัยก่อนคนไทยมีการใช้วัตถุดิบธรรมชาติที่มีภายในประเทศทำเป็นยาสีฟัน เช่น เปลือกข่อย เกลือ สารส้ม สูตรตำรับยาสีฟันก็มีอยู่มากมายหลายสูตร บางสูตรตำรับก็เป็นที่นิยมและมีขายตามท้องตลาดมาถึงปัจจุบัน อย่างไรก็ตามหากบ้านของท่านมีวัตถุดิบเหล่านี้ก็ลองนำมาทำเป็นยาสีฟันไว้ใช้กัน ตามสูตรด้านล่างนี้

ส่วนประกอบยาสีฟันสมุนไพรสูตรเกลือ

- | | |
|----------------|--------|
| 1. เกลือสะอาด | 2 ส่วน |
| 2. สารส้มสะอาด | 1 ส่วน |
| 3. พิมเสน | 1 ส่วน |

เกลือ

เกลือ ในทางเคมีเป็นเกลือโซเดียมคลอไรด์ (sodium chloride, NaCl) เกลือมีหลายชนิด แต่ที่รู้จักกันทั่วไป คือเกลือแกง ถ้าได้จากทะเลเรียกว่าเกลือทะเล หรือเกลือสมุทร หรือเกลือถาวร ส่วนที่ได้จากน้ำใต้ดินเรียกว่าเกลือสินเธาว์

รสและสรรพคุณยาไทย

เกลือสมุทร มีรสเค็ม ช่วยบำรุงธาตุทั้ง 4 แก่น้ำดีพิการ แก้กโรค
ท้องมาน รักษาเนื้อไม้ให้เน่า

เกลือสินเธาว์ แก้กพรตึก ล้างเมือกในลำไส้ ขับพยาธิในท้อง
ละลายนิ่ว แก้กตรีโทษ

สารส้ม

สารส้มเป็นแร่ธาตุที่มีลักษณะ
เป็นก้อนสีขาวขุ่น เพราะ ไม่มีกลิ่น
มีรสฝาดมาก ในทางเคมีเป็นเกลือ
ซัลเฟตของอลูมิเนียมที่มีน้ำอยู่ด้วย มีทั้งชนิด
ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และชนิดที่สังเคราะห์ขึ้น



รสและสรรพคุณยาไทย

สารส้ม มีรสเปรี้ยวฝาดเผื่อน สมานทั้งภายนอกภายใน แก้กระดู
ขาว แก้กหนองใน และหนองเรื้อรัง เป็นยาขับปัสสาวะ ขับนิ่ว ขับ ฟอก
โลหิตระดู แก้กรำมะนาดเห็งอกเป็นแผลบวม ทำให้พิน้ำมันคง แก้กแผลใน
ปาก คอ สมานแผลห้ามเลือดในแผลเล็กน้อย

ชาวชนบทเอาก้อนสารส้มมาทาร์กแร้ดักปลิงรักแร้ และเอามา
แก้วนํ้า (ขุ่น) ให้ตกตะกอนนอนกันได้นํ้าใสสำหรับดื่มและใช้ทั่วไป

การใช้สารส้มในทางยา หากเป็นยาต้มหรือใช้สดๆ มักใช้ก้อน
สารส้ม แต่ถ้าเป็นยาผงหรือยาที่ทำเป็นเม็ดมักใช้สารส้มสะตุ (โดยนำ
ก้อนสารส้มมาตำหรือบดให้ละเอียด โรยบางๆ ใส่หม้อดินหรือกระทะที่
ตั้งไฟจนร้อน จะได้สารส้มที่มีลักษณะขาวฟู เมื่อเย็นลงนำมาบดให้
ละเอียดเก็บใส่ภาชนะที่สะอาดและแห้งปิดฝาให้มิดชิด)



ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยใกล้ตัว

พิมเสน

พิมเสนเป็นเกล็ดเล็กๆ สีขาว ชุ่มหรือใสไม่มีสี กลิ่นหอมเย็น เฉพาะตัว จุนเล็กน้อย รสเผ็ดปร่า เย็น ปัจจุบันที่ขายตามท้องตลาด มักได้จากการสังเคราะห์ ส่วนที่เป็นพิมเสน



ธรรมชาติก็อาจจะมีแต่ราคาแพงกว่าแบบสังเคราะห์มาก

ตำราสรรพคุณยาไทยว่า พิมเสนมีรสเผ็ดปร่าเย็น ช่วยกระจายลม ทั้งปวง ทำให้เรอและผายลม แก้อาการจุกเสียดแน่นเฟื้อ แก้อาการปวดท้อง ไข้เป็นยาขับเสมหะ ขับเหงื่อ แก้อลมวิงเวียน หน้ามืด บำรุงหัวใจ ใช้ภายนอกเป็นยารักษาแผลสดหรือแผลเรื้อรัง

วิธีทำ

1. การทำ เกลือสะอาด และสารส้มสะอาด
- เกลือสะอาด ใช้เกลือทะเล หรือถ้าไม่มีก็ใช้เกลือสินเธาว์ได้นำมาใส่หม้อดินปิดฝาให้สนิทนำไปตั้งไฟให้เกลือสุก (ในเม็ดเกลือจะมีน้ำอยู่ การตั้งไฟที่ร้อนน้ำจะถูกไล่ออกทำให้เกลือแห้งลงและเปราะจึงได้ยินเสียงดังเปรี้ยะๆ เมื่อเสียงดังนั้นน้อยลงก็ยกหม้อเกลือลงจากเตาปล่อยให้เย็น แล้วเอาออกจะได้เป็นเกลือสะอาด (การสะอาดเกลือจะช่วยไล่โมเลกุลน้ำออกจากเกลือ ซึ่งจะช่วยลดความชื้นเมื่อทำเป็นยาผง)

- สารส้มสะอาด ใช้สารส้มที่เป็นก้อนๆ ที่มีขายอยู่ทั่วไป นำสารส้มก้อนมาทุบให้แตกละเอียด

เอากระทะหม้อดินตั้งไฟให้ร้อนแล้วเอาผงสารส้มโรยบางๆ บนกระทะสารส้มจะฟู เมื่อฟูหมดแล้วยกกระทะลงจากเตา ปล่อยให้เย็นแล้วชูดเอาสารส้มนั้นมาใช้ (ต้องตำให้ก้อนสารส้มแตกละเอียดถ้าเป็นก้อนๆ จะทำให้สารส้มฟูและแห้งช้า การสะตุสารส้มจะช่วยไล่โมเลกุลน้ำออกจากสารส้ม ซึ่งจะช่วยลดความชื้นเมื่อทำเป็นยาผง)

2. นำเกลือสะตุ และสารส้มสะตุ มาบดรวมกันให้ละเอียด แล้วใส่พิมเสน บดต่อไปอีก นำออกมาร่อนเอาเฉพาะผงละเอียด ส่วนกากยาให้บดต่อไปอีกจนละเอียดแล้วร่อนรวมกัน

3. เก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิดสนิท เก็บไว้ใช้ได้นาน

ประโยชน์ของยาสีฟันสมุนไพรสูตรเกลือ

รักษาโรครำมะนาด ปวดฟัน ใช้สีฟัน หรืออมตอนตื่นนอนทุกเช้าและก่อนนอน หากไม่มีพิมเสนก็อาจจะใช้เพียงเกลือสะตุกับสารส้มสะตุก็ได้ อดเวลาก่อนเข้านอนและเวลาเช้า เป็นยารักษาฟันให้สะอาดและทน แก่รำมะนาด ทำให้เหงือกกระชับกับฟันแน่น (เกลือจะช่วยให้ดับกลิ่นปากที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย บริเวณช่องปาก สารส้มมีรสเปรี้ยวฝาด จะช่วยให้โคนฟันแน่นกระชับ ส่วนพิมเสนมีกลิ่นหอมช่วยให้ลมหายใจหอมสดชื่น)





เอกสารอ้างอิง

1. ชุมนิเทศสุขกิจ, อายุรเวทศึกษา.พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ: 2516 หน้า 141.
2. คณะอนุกรรมการจัดทำตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทย. ตำราอ้างอิงยาสมุนไพร เล่ม 1 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในมหามงคลสมัยที่ทรงครอบครองสิริราชสมบัติครบรอบ 60 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ ฯ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, 2551.
3. ชัยนนต์ พิเชียรสุนทร, วิเชียร จีรวงส์. คู่มือเภสัชกรรมแผนไทยเล่ม 4 เครื่องยาธาตุวัตถุ. กรุงเทพฯ : อมรินทร์, 2546. หน้า 128-30.
4. ชัยนนต์ พิเชียรสุนทร, แม้นมาส ขวลิต และ วิเชียร จีรวงส์. คำอธิบาย ตำราพระโอรสพระนารายณ์. กรุงเทพฯ : อมรินทร์ และมูลนิธิภูมิปัญญา, 2544. หน้า 640-641.
5. อลงกรณ์ เล็กอุทัย. สำนักงานปลัดกระทรวง. ศูนย์บริการข้อมูลคลินิกเทคโนโลยี.



ผักพื้นบ้าน



ผักพื้นบ้านของไทยมีมากมายหลายชนิด แต่ละชนิดจะมีรสชาติ กลิ่นที่เป็นเฉพาะตัวทำให้รับประทานลำบาก การนำมาทำยาตามความนิยมจึงช่วยให้รสชาติ น่ากิน ผักพื้นบ้านของไทยเกิดในภูมิภาคต่างๆ เป็นทั้งอาหารและ ยาให้กับผู้คนที่เกิดในภูมิภาคนั้นด้วย **เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการ มีสารสำคัญ วิตามิน แร่ธาตุ ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดมะเร็ง** ข้อสำคัญคือผักพื้นบ้านส่วนใหญ่ ไม่ได้ปลูกในเชิงเศรษฐกิจไม่มีการใช้ยาฆ่าแมลงไม่เร่งปุ๋ยเคมี และ บางบ้านอาจจะมีผักบางชนิดที่สามารถเก็บมาทำยาได้ตลอดปี การที่ สังคมไทยหันมาบริโภคผักพื้นบ้านมากขึ้น นอกจากช่วยให้สุขภาพ ดีแล้วยังช่วยเกษตรกรผู้ปลูกผัก ส่งเสริมการดำเนินชีวิตตามแนว เศรษฐกิจพอเพียงอีกด้วย

ชนิดของผักพื้นบ้านที่สามารถรับประทานสดนำมาทำ โดยเลือก ใช้ตามที่มี หรือตามความชอบได้ ตัวอย่าง เช่น

ผัก รส ผาด หวาน มัน เค็ม บำรุงธาตุดิน เช่น ผักกาดจ้อ ถั่ว ผักแพว ขมิ้นขาว ผักเหือด ผักเชียงดา เลี้ยว จี่หูด ผักกาดนกเขา หัวปลี ใบทองหลวง ถั่วพู มะละกอ ใบบัวบก ผักเป็ด หางปลาช่อน กระโดน ถั่วปี เล้า มันปู ดอกดาหลา ยอดหัวครก ผักเหมียง ใบ มะกอก ลูกฉิ่ง ผักนึ่ง มะเขือพวง ใบเตย ฯลฯ



ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยใกล้ตัว

ผักรสเผ็ดร้อน **ปรับธาตุลม** เช่น ขมิ้นขาว ผักแพว กระจ่าง
ชะพลู แขยง ผักชีลาว ยี่ห่วย หอมเป (ผักชีฝรั่ง) ดอกดาหลา
ใบกระพังโหม ใบท่ามั่ง ตะไคร้ ใบมะกรูด หน่อข่า หน่อกระวาน
แมงลัก ฯลฯ

ผักรสเปรี้ยว **ปรับธาตุน้ำ** เช่น ผักปลุก ใบชะมวง ใบมะดัน
ใบมะขาม ติ้ว แต้ว ตะลิงปลิง ใบมะกอก มะม่วงเปรี้ยว มะดัน ฯลฯ

ผักรสขม **เย็น** **ปรับธาตุไฟ** เช่น ใบและยอดมะระ หน่อหวาย
ผักเพกา ใบยอ คันจอย ใบบัวบก ผักขวง ฯลฯ

การเลือกใช้ผักพื้นบ้านก็ควรให้มีหลากหลายรสเพื่อไม่ให้รสโดด
ไปทางใดทางหนึ่ง และหากผักชนิดใดมีรสขม หรือเผ็ดก็ไม่ควรใช้มาก
เพราะจะทำให้รสไม่อร่อยและรับประทานยาก

เครื่องปรุง

1. ผักพื้นบ้านให้มีจำนวน
หลายชนิด และหลากรส

2. งาดำ งาขาว ปลาจิ้งจั้ง
ปลาข้าวสารทอดกรอบ หรือโปรตีน
เกษตรทอดกรอบก็ได้

3. น้ำยำ ประกอบด้วย เกลือ
น้ำตาลโตนด หรือน้ำตาลมะพร้าว
น้ำมะขามเปียก



น้ำยำ

1. นำน้ำตาลปึก 1 กก. ใส่หม้อเติมน้ำสะอาดประมาณ 1 แก้ว ตั้งไฟ ให้น้ำตาลละลาย
2. เติมน้ำมะขามเปียก 1 ถ้วยแกง เคี่ยวต่อประมาณ 15 นาที เติมเกลือ ชิมให้ได้รสที่ชอบ

วิธีทำ

1. ล้างผักให้สะอาด แล้วผึ่งลม ให้สะเด็ดน้ำ
2. คั่วงา ให้สุกหอม
3. คั่ว หรือทอดปลาจิ้งจั้ง ปลาข้าวสาร หรือโปรตีนเกษตรให้สุก
4. ปรงน้ำยำเตรียมไว้
5. นำผักมาคลุกเคล้ากับปลา และน้ำยำ เสร็จแล้วโรยงาขาว และ/หรืองาดำให้นำรับประทาน (ไม่ควรคลุกไว้ครั้งละมากๆ เพราะจะทำให้เหม็นโอ้ รสอาหารแข็ง)



หมายเหตุ หากใช้ผักที่มีสีส้มใส่เพิ่มเติมก็จะทำให้น้ำยำผักนำรับประทานมากขึ้น



ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยใกล้ตัว

ตารางคุณค่าทางโภชนาการ ของผักพื้นบ้านไทย

ชื่อผัก	วิตามิน (มิลลิกรัม/ 100 กรัม)				แร่ธาตุ (มิลลิกรัม/ 100 กรัม)		
	เบต้าแคโรทีน	เอ	อี	ซี	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก
ดอก/ใบ ชี้เหล็ก	1,399	233	-	110	156	190	5.8
ดอกแค	77	13	-	35	2	57	1.2
แครอท	6,994	1,166	-	3	1	68	1.2
ชะพลู	-	-	-	10	601	30	7.6
ชะมวง	-	733	-	29	27	13	0.1
ตำลึง ใบ/ยอด	5,190	865	-	34	126	30	4.6
ถั้วผักยาวสีแดง	438	73	-	34	73	5	0.5
ใบบัวบก	2,428	405	-	15	146	30	3.9
ใบยี่หระ	7,408	1,235	-	1	-	-	-
ผักกาดหอม	2,356	393	1.82	24	16	39	4.9
ผักกูด	681	113	2.05	15	5	35	36.3
ผักแขยง	-	586	-	5	55	62	5.2
ผักเซียงดา	5,905	948	-	153	78	98	2.3
ผักชีลาว	-	2,498	-	58	49	200	4.2
ผักติ้ว	3,360	560	-	56	67	19	2.5
ผักบุ้งแดง	485	81	-	14	2	14	2.6
ผักปลัง	-	535	-	11	59	25	6.6
ผักไผ่	-	811	-	77	79	272	2.9
ผักมันปู	5,646	941	6.54	27	110	-	-
ผักหวานป่า	4,756	792	-	168	24	68	1.3
ผักหวานบ้าน	4,823	840	2.96	6	11	-	-
มะเขือพวง	-	11	-	4	158	110	7.1

ชื่อผัก	วิตามิน (มิลลิกรัม/ 100 กรัม)				แร่ธาตุ (มิลลิกรัม/ 100 กรัม)		
	เบต้าแคโรทีน	เอ	อี	ซี	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก
สะเดา	1,264	211	4.57	123	-	-	-
หัวปลี	5,494	916	7	-	2	17	1.6

ประโยชน์ของวิตามิน/เกลือแร่ที่มีต่อร่างกาย

- เบต้าแคโรทีน ช่วยรักษาสุขภาพ/เพิ่มระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
- วิตามินเอ เป็นส่วนประกอบสำคัญของดวงตา ช่วยการเจริญเติบโต สร้างกระดูก และระบบสืบพันธุ์
- วิตามินซี ละลายได้ในน้ำ ร่างกายไม่สามารถที่จะสร้างขึ้นเองได้ เป็นสารต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย
- วิตามินอี เป็นแอนติออกซิแดนซ์ที่ช่วยให้เซลล์ต่างๆ รอดอันตรายจากที่ออกซิเจน ชะลอความแก่เป็นองค์ประกอบของกระดูกและฟัน
- เกลือแร่ มีบทบาท/หน้าที่สำคัญในร่างกายหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งทำหน้าที่เป็นโครงสร้างของร่างกาย ซึ่งร่างกายต้องได้รับเพียงพอ ร่างกายจึงจะเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่และแข็งแรง เกลือแร่ยังทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อในทุกอวัยวะ

ข้อมูลส่วนหนึ่ง จาก ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



น้ำสมุนไพรรตรีผลา



“ตรีผลา” เป็นชื่อพืชยาที่ประกอบด้วย ผลไม้ 3 อย่าง ได้แก่ สมอไทย สมอพิเภก และมะขามป้อม ใช้น้ำหนักเท่ากันทั้ง 3 อย่าง

ประโยชน์ทางยา เป็นสมุนไพรรที่ใช้ในฤดูร้อน แพทย์อายุรเวทในอินเดียใช้เป็นยาอายุวัฒนะ และยาระบาย

ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยพรีคลินิกพบว่า “สารสกัดตรีผลา” มีฤทธิ์ต้านออกซิเดชัน ลดระดับน้ำตาลในเลือดในหนูทดลอง ฤทธิ์ป้องกันอันตรายจากรังสี ลดความรุนแรงของอาการป่วยจากการตอบสนองต่อรังสีในหนูเพศผู้ที่ได้รับรังสีแกมมาทั้งตัว นอกจากนี้สมุนไพรรอันเป็นองค์ประกอบของผลไม้ทั้งสามชนิดและสารสกัดตรีผลามีฤทธิ์ลดระดับคอเลสเตอรอลในหนูทดลอง เป็นต้น

วิธีทำน้ำสมุนไพรรตรีผลา

1. ใช้น้ำ ผลสมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อมที่แก่ (ผลไม้ทั้ง 3 ชนิดจะออกผลแก่ใช้ได้ในช่วงเดือน กรกฎาคม-ตุลาคมของทุกปี)
2. นำสมุนไพรรทั้ง 3 ชนิด มาล้างให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำแล้วทุบให้แตก เอาทั้งเนื้อและเมล็ด

3. ใส่น้ำเติมจนท่วมสมุนไพรประมาณ 3-4 เท่า ต้มให้เดือด แล้วหรี่ไฟลงต้มต่ออีกประมาณ 30 นาที ปิดไฟแล้วยกลงรอให้อุ่น

4. กรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาลสีรำ น้ำผึ้ง และเกลือชนิดหน้อย พอได้รสถูกใจ ไม่ควรหวานมาก

5. บรรจุกวดเก็บในตู้เย็นดื่มแก้กระหาย หรือนำมาใส่น้ำแข็งดื่ม ชื่นใจดี

หมายเหตุ** ในแต่ละวันไม่ควรดื่มมากเกินไป เพราะสมุนไพรมีฤทธิ์ระบาย หากดื่มมากอาจจะทำให้ท้องเสียได้

รายละเอียดสมุนไพรแต่ละชนิด

1) สมอไทย (SAMO THAI)



สมอไทยเป็นผลของพืชที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Terminalia chebula* Retz. var. *chebula* ในวงศ์ Combretaceae ชื่ออื่น ส้มมอ, สมออัพยา

องค์ประกอบทางเคมี สมอไทยมีสารสำคัญเป็นสารกลุ่มแทนนิน ได้แก่ กรดซีบูลินิก, กรดซีบูลิก, กรดแทนนิก, กรดแกลลิก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสารกลุ่มแซโพนิน น้ำมันระเหยยาก ซึ่งส่วนใหญ่เป็น เอสเทอร์ ของกรดพาล์มิติก และกรดลิโนเลอิก เป็นต้น



ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยใกล้ตัว

ประโยชน์ทางยา ตำราสรรพคุณยาไทยว่าสมอไทยมีสรรพคุณแก้ อุจจาระธาตุพิการ แก้อติสาร แก้บิดมูกเลือด คุมธาตุ แก้ไข้พิษ แก้ พิษทำให้ร้อน แก้อาเจียน แก้เสมหะพิการ แก้เม็ดยอดภายใน สมาน แผล

ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยพรีคลินิกพบว่าสารกลุ่มแทนนินในพืชมีฤทธิ์ฝาดสมาน นอกจากนี้ยังมีรายงานว่าสารสกัดสมอไทยยังมีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือด ฤทธิ์ต้านเซลล์มะเร็งบางชนิด

2) สมอพิเภก (SAMO PHI-PHEK)



สมอพิเภกเป็นผลของพืชที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Terminalia bellirica* (Gaertn.) Roxb. ในวงศ์ Combretaceae ชื่ออื่น สมอแทน

องค์ประกอบทางเคมี สมอพิเภกมีสารสำคัญเป็นสารกลุ่มแทนนิน ได้แก่ กรดซัลลาจิก กรดเอลลาจิก กรดแกลลิก เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีสารบีตา-ซิโทสเตอรอล น้ำมันระเหยยาก เป็นต้น

ประโยชน์ทางยา สมอพิเภกมีสรรพคุณแก้เสมหะจุกคอ ทำให้ชุ่มคอ แก้โรคตา แก้อาตุกำเริบ บำรุงธาตุ แก้ไข้ เป็นต้น

ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยพรีคลินิกพบว่าสารกลุ่มแทนนินในพืชมีฤทธิ์ฝาดสมาน นอกจากนี้ยังมีรายงานว่าสารสกัดสมอพิเภกยังมีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดฤทธิ์ต้านเซลล์มะเร็งบางชนิด

3) มะขามป้อม (MAKHAM POM)



มะขามป้อมเป็นผล ของพืชที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Phyllanthus emblica* L. ในวงศ์ Euphorbiaceae ชื่ออื่น กำทวด, กันโตด,

องค์ประกอบทางเคมี มะขามป้อมมีกรดแอสคอร์บิก หรือวิตามินซี, รุทีน, กรดมูซิก, กรดแกลลิก, กรดฟิลเลมบลิก สารกลุ่มแทนนิน ได้แก่ กรดเชบูลลาจิก, คอริลาจिन และ 1-โอ-แกลลอยล์-บีตา-ดี-กลูโคส เป็นต้น นอกจากนี้พบ แอล-มาลิก แอซิด 2-โอ-แกลเลต, มูซิกแอซิด 2-โอ-แกลเลต และโปรตีน

ประโยชน์ทางยา ตำราสรรพคุณยาไทยว่ามะขามป้อมมีรสเปรี้ยว ฝาดขม แก้ไข้เจือลม แก้ไอ แก้เสมหะ แก้บิด แก้ท้องเสีย ช่วยย่อยอาหาร ข้อมูลจากการศึกษาวิจัย พรีคลินิกพบว่ามะขามป้อมมีฤทธิ์แก้ไอ ต้านออกซิเดชัน ลดไขมันและคอเลสเตอรอล ต้านเชื้อแบคทีเรีย รักษาแผลในกระเพาะ ต้านมะเร็ง ป้องกันตับจากสารพิษ ป้องกันพิษจากการฉายรังสี



ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยใกล้ตัว

ข้อมูลวิชาการจาก คณะอนุกรรมการจัดทำตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทย. ตำราอ้างอิงยาสมุนไพร เล่ม 1 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในมหามงคลสมัยที่ทรงครองสิริราชสมบัติครบรอบ 60 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ ฯ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, 2551.



ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยใกล้ตัว