



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

คู่มือ

# การดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย

ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19



[www.dtam.moph.go.th](http://www.dtam.moph.go.th)  
Call Center 02 591 7007

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

@DTAM

## บรรณาธิการ

การดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย  
ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19

**ที่ปรึกษา** แพทย์หญิงอัมพร เบญจพลพิทักษ์  
อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
นายแพทย์ขวัญชัย วิศิษฐานนท์  
รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
นายแพทย์จักราวุธ เผือกคง  
ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย

**บรรณาธิการ** บุษราภรณ์ ธนสีลิ่งกูร

### คณะทำงาน

1. นางสาวณัฐพร ฤทธิ์สืบเชื้อ
2. นางสาวกรรณิศา อนุสิน
3. นางสาวลัดดาวัลย์ จาดพันธุ์อินทร์
4. นางสาวชลลดา ตันติกิตติชัย

**พิมพ์ครั้งที่ 1** สิงหาคม 2564  
**จำนวนเล่ม** 1,600 เล่ม  
**ISBN** 978-616-11-4796-9

## คำนำ

ปัจจุบันสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (Coronavirus Disease 2019: COVID-19) ยังคงส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคนไทยทั้งทางร่างกายและจิตใจรวมถึงระบบสุขภาพของประเทศ การแพทย์แผนไทยเป็นภูมิปัญญาของชาติในการดูแลสุขภาพมาตั้งแต่อดีต สันสมและสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมาจนถึงปัจจุบัน เป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สันคมและจิตวิญญาณ จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนได้เป็นอย่างดี

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลรักษาสุขภาพของประชาชนด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย จึงได้จัดทำคู่มือ “การดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19” โดยการค้นคว้า รวบรวมและเรียบเรียง องค์ความรู้ทางด้านการแพทย์แผนไทยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพในช่วงที่มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 เพื่อเป็นแนวทางในการดูแลสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยในยุคโควิด-19 โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์ต่อแพทย์แผนไทย สหวิชาชีพและประชาชนทั่วไป ในการดูแลรักษา ส่งเสริม และฟื้นฟูสุขภาพของตนเองและคนรอบข้างได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

คณะผู้จัดทำ  
สิงหาคม 2564

## สารบัญ

1. การดูแลสุขภาพในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19	
ธรรมานามัย	7
สมุนไพรเพิ่มภูมิคุ้มกัน	11
กรรมไอน้ำสมุนไพรแก้หวัด	15
2. องค์ความรู้การรักษาใช้ตามแนวทางในคัมภีร์ตักศิลา	19
3. สมุนไพรและตำรับยาไทยดูแลสุขภาพผู้ป่วยโควิด-19	
ฟ้าทะลายโจร	22
ยาห้ารากล	23
ยาจันทน์ลีลา	24
ยาประสะจันทน์แดง	25
ยาเขียวหอม	26
ยาประสะมะแว้ง	27
ยาปราบชมพูทวีป	28
ยาตรีผลา	29
ยาแก้ไอมะขามป้อม	30
4. ตำรับยาไทยรักษาผู้ป่วย Post/Long Covid Syndrome	
ยาหอมนวโกฐ	32
ยาหอมเทพจิตร	33
ยาธาตุบรรจบ	34
ยามันทีธาตุ	35
ยาตรีเภสธมาศ	36
5. อาหารและเครื่องดื่มสมุนไพรเพิ่มภูมิคุ้มกัน	
อาหารเพิ่มภูมิคุ้มกัน	37-66
เครื่องดื่มสมุนไพรเพิ่มภูมิคุ้มกัน	67-79
6. ภูมิปัญญาพื้นบ้านไทยดูแลอาการใช้โควิด-19	
ยาขาว	81
มหาพิถัดตรีผลา	82
ยาหกสิงห์	83
เหล้าขาวโอบมะขาม	84

1

การดูแลสุขภาพ  
ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19



# ธรรมานามัย ห่างไกลโควิด-19





การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม  
ตามหลักธรรมานามัย

## กายานามัย (Healthy body)

### แนวทางการดูแลสุขภาพตามหลักธรรมานามัย

เป็นการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง สามารถปฏิบัติได้  
ทุกช่วงวัย และทุกสถานการณ์ โดยให้ความสำคัญกับ  
ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ โดยการนำหลักธรรมทาง  
พระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบ  
องค์รวม ทั้งกาย จิต และกรรม (พฤติกรรม) รวมถึงสังคม  
และสิ่งแวดล้อม หลักธรรมานามัย ประกอบด้วย  
3 ประการ

**กายานามัย (Healthy body)** คือ การดูแล  
ส่งเสริมสุขภาพทางกาย เช่น

- ♦ การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มี  
ประโยชน์ กินอยู่อย่างไทยตามแบบภูมิปัญญาไทย  
กินปลา เป็นหลัก กินผักเป็นพื้น นำพืชผักสมุนไพรที่หา  
ได้ในท้องถิ่นมาปรุงแต่งให้เป็นอาหาร และดื่มเครื่องดื่ม  
สมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพ และบำรุงร่างกาย เช่น น้ำขิง  
น้ำตะไคร้ น้ำใบกะเพรา น้ำใบโหระพา ช่วยขับลม

“ กายานามัย จึงเป็นการปรับสมดุลของธาตุทั้ง 4  
(ดิน น้ำ ลม ไฟ) ในร่างกาย  
เป็นการป้องกันก่อนที่จะเกิดความเจ็บป่วย ”

แก้ท้องอืดเพื่อ น้ำใบบัวบก แก้วร้อนใน กระจายน้ำ  
น้ำมะพร้าวแก้วร้อนใน ช่วยขับปัสสาวะ ลดไข้ ทำให้สดชื่น  
เป็นต้น และควรกินแต่พอดี กินให้ถูกกับโรค กินให้  
ถูกกับธาตุ

- ♦ การออกกำลังกาย หรือการบริหารกาย  
แบบไทย ด้วยท่าฤๅษีดัดตนอย่างสม่ำเสมอ
- ♦ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ



# จิตตานามัย (Healthy mind)

**จิตตานามัย (Healthy mind)** คือ  
การส่งเสริมและดูแลสุขภาพทางใจ เช่น การทำสมาธิ  
สวดมนต์ และภาวนา การสันทนาธรรม ช่วยให้จิตใจ  
เกิดความสงบ มีความสุข ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย  
ลดความตึงเครียด ทำให้มีสมาธิและเกิดปัญญา ปัจจุบัน  
มีงานวิจัยทางการแพทย์พบว่าการสวดมนต์ ภาวนา และ  
การทำสมาธิช่วยให้หัวใจทำงานหนักน้อยลง ส่งผลดีต่อ  
ปอดและระบบการหายใจ



**จิตตานามัย**  
เป็นหลักการบริหารจัดการด้วย  
ทาน ศีล ภาวนา



# ชีวิตานามัย

(Healthy behavior)

**ชีวิตานามัย** (Healthy behavior) คือ การดำเนินชีวิตชอบด้วยทางสายกลาง มีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตประจำวันที่ดี มีอาชีพสุจริต ชีวิตานามัยจึงอยู่ในหลักธรรมะ ซึ่งทุกชาติทุกศาสนาล้วนแต่สอนให้คนปฏิบัติดี มีศีลธรรม คือ การดำเนินชีวิตชอบ นอกจากนี้ยังรวมถึงการทำชีวิตให้อยู่ในธรรมชาติชอบ คือการดำเนินชีวิตอย่างมีสิ่งแวดล้อมที่ดี การปรับธาตุ 4 ภายนอก เช่น การปลูกต้นไม้ ไม้ผลหรือพืชผักสมุนไพร เพื่อนำมาทำเป็นอาหาร จัดระเบียบความสะอาดของบ้านเรือน แต่งกายสะอาด อยู่ในที่ๆ สะอาด ห่างไกลอบายมุข การขจัดสิ่งปฏิกูล การดูแลแม่น้ำลำธารงดสิ่งเสพติด ปฏิบัติตัวและมีวิชาชีพที่เหมาะสม การดำเนินชีวิตชอบด้วยหลักชีวิตานามัย จึงเป็นการควบคุมพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเสียสุขภาพของชีวิต

นอกจากนี้ต้องเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น

- การป้องกันตนเอง
- การดูแลรักษาอาการเมื่อเกิดความเจ็บป่วย
- การฟื้นฟูและสร้างเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายไม่เครียดหรือวิตกกังวล ช่วงฟื้นฟู ฟื้นฟูร่างกายให้เพียงพอ รับประทานยาหอมเพื่อบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื่น



## เพิ่มภูมิต้านทาน ด้วยสมุนไพรไทย ในสถานการณ์โควิด-19



**ภูมิต้านทาน หรือระบบภูมิคุ้มกัน** มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกคนจะต้องดูแลตนเองให้มีภูมิต้านทานที่สูงอยู่เสมอ เนื่องจากเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยปกป้องระบบร่างกายของเราจากเชื้อโรคต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การเพิ่มภูมิต้านทานให้กับร่างกายอย่างเร่งด่วน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามในช่วงแห่งการระบาดของโรคโควิด-19 ณ ตอนนี้ เพื่อจะเป็นแนวทางสำคัญที่จะช่วยให้เราอดพ้นจากสถานการณ์เลวร้ายนี้ไปได้

การใช้สมุนไพรดูแลสุขภาพ เพิ่มภูมิต้านทาน เป็นการดูแลสุขภาพตัวเอง (Self-care) ซึ่งช่วยลดโอกาสติดเชื้อและบรรเทาอาการของโรคได้ กลุ่มสมุนไพรที่แนะนำให้รับประทานเป็นทั้งสมุนไพรและอาหารทุกชนิด มีฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส ลดการอักเสบ

**กระชาย**  
*Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf.

สารสำคัญ : Kaempferol, Quercetin, Panduratin A แก้ไอแห้ง แก้หวัด ต้านการอักเสบ และต้านอนุมูลอิสระ ช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019

**การศึกษาวิจัยฤทธิ์ต้านไวรัสก่อโรคโควิด-19**

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และคณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้ทำการศึกษาวิจัยฤทธิ์ต้านไวรัสก่อโรคโควิด-19 (SARS-CoV-2) ของกระชายพบว่า สารสกัดกระชายและสาร Panduratin A มีฤทธิ์ต้านการแบ่งตัวของไวรัสที่แรงกว่าสารสกัดฟ้าทะลายโจร (Andrographolide) อย่างไรก็ดียังเป็นเพียงผลการศึกษาในห้องปฏิบัติการที่ยังต้องมีการศึกษาวิจัยประสิทธิผลในมนุษย์ต่อไป<sup>6-7</sup>

**sama-asswaku**

รสเผ็ดร้อนขม ชับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด บำรุงกำลัง ช่วยเจริญอาหาร บำรุงธาตุ แก้อันเกิดแต่ของท้าวตะบอง บำรุงกำหนัด มีสรรพคุณคล้ายกับโสม นิยมรับประทานเป็นอาหาร เช่น แกงป่า แกงเลียง น้ำยาขมนจีนและทำเป็นเครื่องดื่ม น้ำกระชายผสมน้ำผึ้งมะนาว เป็นต้น<sup>1-5</sup>

**ขิง**  
*Zingiber officinale* Rosc.

สารสำคัญ Zingerol, Gingerol ออกฤทธิ์ต้านการอักเสบ ต้านการติดเชื้อต่างๆ เช่น เชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย รักษาอาการหวัด แก้ไข้ แก้ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ

**งานวิจัยในหลอดทดลอง**

การศึกษาวิจัยในระดับหลอดทดลองพบว่า สารสำคัญในขิงมีแนวโน้มสามารถต้านเชื้อไวรัสได้ โดยเฉพาะกับเชื้อ SARS CoV-2 และอาจจะพัฒนาเป็นยาในการต้านไวรัสโควิด-19 ได้ในอนาคต นอกจากนี้ขิงมีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคหวัด ไข้หวัดใหญ่ โรคปากอักเสบพุพอง ซึ่งช่วยลดความรุนแรงจากการอักเสบของปอดและการขาดออกซิเจน นอกจากนี้ขิงยังมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อในผู้ป่วยโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์<sup>11</sup>

**รสเผ็ดร้อน** แก้ท้องอืดเฟ้อ เสียท้อง อาหารไม่ย่อย บรรเทาอาการไอ ระคายคอ ชับเสมหะ บำรุงปอด แนะนำให้รับประทานเป็นอาหาร เช่น โถงผัดขิง ปลากะพงต้มขิง หรือทำเป็นเครื่องดื่ม

**ข้อควรระวัง** ไม่ควรรับประทานขิงติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน โดยเฉพาะผู้ป่วยที่รับประทานยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด เนื่องจากขิงอาจเสริมฤทธิ์ให้เลือดแข็งตัวช้า และไหลไม่หยุดหากเกิดบาดแผล และระมัดระวังการใช้ขิงในผู้ป่วยนิ่วในถุงน้ำดี ยกเว้นภายใต้การดูแลของแพทย์

อย่างไรก็ตามหากจะนำขิงมาใช้รักษาหรือต้านเชื้อไวรัสโควิด-19 ยังไม่แนะนำให้ใช้ เนื่องจากยังมีหลักฐานงานวิจัยสนับสนุนถึงประสิทธิผลไม่เพียงพอ ต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมทางคลินิก

**ขมิ้นชัน**

*Curcuma longa L.*

สารสำคัญ Curcumin, Demethoxycurcumin, วิตามินซีช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้อยู่ในระดับปกติ ต้านไวรัส (ใช้หัวโตใหญ่, ตับอักเสบบ) และเชื้อแบคทีเรีย



**งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

มีรายงานผลการวิจัยพบว่า เคอร์คูมินอยด์ (curcuminoids) ในขมิ้นชันสามารถช่วยต้านอาการอักเสบ บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ต้านเชื้อแบคทีเรียไวรัสได้<sup>8-9</sup>

**สมลา:สสพคุณ**

รสเผ็ดร้อนเผ็ด บำรุงธาตุ ฟอกโลหิต แก้พิษโลหิต แก้เสมหะ แก้ไอทั้งปวง แก้ผดผื่นคัน แก้โรคผิวหนัง

**ข่า**

*Alpinia galanga (L.) Willd.*



สารสำคัญ galangin, kaempferol, quercetin มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ เสริมภูมิคุ้มกัน ต้านไวรัส และต้านมะเร็ง

**สมลา:สสพคุณ**

เหง้าแก่ รสเผ็ดร้อน ขม เป็นยาขับลม บำรุงธาตุ เป็นยาระบายอ่อนๆ แก้ไอ ช่วยย่อยอาหาร แก้บิด แก้ปวดท้อง จุกเสียดแน่น กินแก้โรคปวดข้อ และโรคหลอดเลือดอักเสบ ขับน้ำควาปลา ขับรก ใช้ภายนอกทรรักษากลากเกลื้อน แก้ไฟลวก แก้ฝีร้อนลวก แก้ลมพิษ และโรคลมบัวง แก้สันนิบาตหน้าเพลิง ตากับน้ำมูกขามเปียก และแก้ไข้หลังคลอดเพื่อขับน้ำควาปลา แก้ฟกบวม ใช้ข่าแก่ ผานเป็นชิ้นบางๆ ชุบเหล้าโรงทา เหง้าแก่สดแก้โรคน้ำกัดเท้าโดยใช้ 1-2 หัวแม่มือ ตำให้ละเอียด เติมน้ำเหล้าโรงท่วม ทิ้งไว้ 2 วัน ใช้สาลี ขูบทาวันละ 3-4 ครั้ง หรือทาลมพิษ

**งานวิจัยที่ทางเภสัชวิทยา**

มีรายงานว่าสารสำคัญในเหง้าข่าประกอบด้วยสารสำคัญที่เป็น น้ำมันหอมระเหย ได้แก่ 1,8 cineole (53.57%),  $\alpha$ -pinene (2.67%), trans-caryo phyllene (2.61%), terpinene-4-ol (2.41%), chavicol (1.00%) และมีรายงานพบฤทธิ์ต้านการอักเสบ ฤทธิ์แก้แพ้ ฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน และฤทธิ์ระงับการปวด<sup>9</sup>

**พลูคาว/ผักคาวตอง**

*Houttuynia cordata Thunb.*

สารสำคัญ กลุ่มน้ำมันระเหยง่าย (essential oil) กลุ่มฟลาโวนอยด์ (flavonoids) กลุ่มอัลคาลอยด์ (alkaloids) กลุ่มโพลีแซคคาไรด์ (polysaccharides) ที่ละลายน้ำ และไขมัน



ข้อมูลจากสถาบันวิจัย กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ระบุว่า พลูคาวช่วยเสริมภูมิคุ้มกันทำให้ร่างกาย รักษาภาวะภูมิแพ้ หอบหืด เยื่อตาอักเสบจากภูมิแพ้ การแพ้อาหาร นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยสนับสนุนมีฤทธิ์ทำลายและยับยั้งเชื้อไวรัสใช้หัวโตใหญ่ เอคส์ เร็ม และ ไวรัสก่อโรคมือเท้าปากเปื่อย ปัจจุบันจีนใช้พลูคาวเป็นส่วนผสมตำรับ ยารักษาโรคที่เกิดจากไวรัส

**สมลา:สสพคุณ**

รสเผ็ด กลิ่นคาว ออกฤทธิ์เป็นยาเย็น ดับพิษร้อน ตอนพิษไข้ แก้พิษ ขับปัสสาวะ ใบบและยอดอ่อนนิยมนำรับประทานเป็นผักแก้มลิ้ม กินลาบ สู่ ก้อย



**หม่อน**

*Morus alba L.*



**สมลา:สสพคุณ**

◆ ใบหม่อน รสจืดเย็น เป็นยาขับหึ่ง แก้ไข้ ใช้หัวโต หัวร้อน แก้ร้อนในกระหายน้ำ และเป็นยาช่วยขับลมร้อน (ต้มน้ำหรือใบแห้งชงเป็นชาดื่ม) ช่วยในการผ่อนคลาย, แก้ร้อนใน กระหายน้ำ, ช่วยลดไข้หวัด และอาการปวดหัว, ช่วยแก้อาการวิงเวียนศีรษะ, แก้ไอ แก้เจ็บคอ แก้คอแห้ง, ต้านอนุมูลอิสระ ลดการเสื่อมสภาพของเซลล์, ช่วยลดน้ำตาลในเลือด และช่วยทุเลาอาการจากโรคเบาหวาน, ลดระดับคลอเลสเตอรอลในเลือด, ป้องกันโรคหัวใจ และหลอดเลือด, ช่วยลดความดันเลือด และต้านแบคทีเรีย ช่วยแก้การท้องเสีย

◆ ผลหม่อน รสเปรี้ยวหวานเย็น เป็นยาเย็น ยาระบายอ่อนๆ แก้อาการไม่ปกติ บรรเทาอาการกระหายน้ำ ใช้แก้ไอ แก้เจ็บคอ ทำให้ชุ่มคอ บำรุงไต ดับร้อน ช่วยย่อย และเพื่อความสดชื่น พบสารในกลุ่ม anthocyanin ที่มีฤทธิ์ต่อต้านอาการขาดเลือดในสมอง ต่อต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนั้นยังพบวิตามินซี ในปริมาณสูง ช่วยป้องกันเลือดออกตามไรฟัน



◆ ขาใบหม่อน มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิตสูงได้ เป็นต้น ซึ่งในปัจจุบันได้มีการแปรรูปใบหม่อนเป็นผลิตภัณฑ์ชา ทั้งชาเขียวและชาดำ ที่ใช้ชงกับน้ำ ต้มชาและเย็น

◆ ยอดอ่อนใช้รับประทานเป็นอาหารได้ โดยมักนำมาใช้ใส่ในแกงและการใช้ผสมซุส หรือใช้รับประทานเป็นอาหารต่างผัก ชาวอีสานจะนำไปใส่ต้มยำได้ ต้มยำเป็ด



**หอมแดง**

*Allium ascalonicum L.*

สารสำคัญ quercetin, luteolin-7-glucoside สารสำคัญที่พบช่วยยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้<sup>13</sup>



**สมลา:สสพคุณ**

รสหอมปร่าใช้หัวแก่จัดๆ กินเป็นยาขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง บำรุงธาตุ แก้หวัดคัดจมูก ใช้หัวตำผสมดินแก้หวัด ทำให้หายใจสะดวกและโล่งขึ้น แก้ไซคลด์ ความร้อน แก้ไอ



**กระเทียม**

*Allium sativum L.*

สารสำคัญ Quercetin, Alicin มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ และต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ 2019 ได้<sup>13</sup>



**สมลา:สสพคุณ**

รสเผ็ดร้อนฉุน แก้ลมจุกเสียด แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ธาตุพิการ อาหารไม่ย่อย ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ลดไขมัน รักษาปอด แก้ปวดพิการ บำรุงธาตุ แก้ไอ แก้ไข้ ใช้หัวตำคั่วจุก ใช้เพื่อเสมหะ

ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ใช้กระเทียมนี้รักษาหวัดมาช้านาน ด้วยคุณสมบัติต้านเชื้อไวรัสและเชื้อแบคทีเรีย ทั้งยังอุดมด้วยสารชีวภาพหลากหลายชนิด เช่น อาร์จินีน (Arginine) โอลิโกแซคคาไรด์ (Oligosaccharides) ฟลาโวนอยด์ (Flavonoids) ซีลีเนียม (Selenium) และ อัลลิซิน (Alicin) การใช้กระเทียมช่วยรักษาอาการเจ็บคอ มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย และช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ส่วนใหญ่นำกระเทียมมาประกอบเลือกสับให้ละเอียด แล้วรับประทานแบบสด ๆ อย่างไรก็ตาม กินกระเทียมอาจทำให้เกิดผลข้างเคียงได้ เช่น ปากเหม็น มีกลิ่นตัว แสบร้อนกลางอก



**ตะไคร้**

*Cymbopogon citratus (DC.) Stapf*

สารสำคัญ : น้ำมันหอมระเหย (essential oil) มีชื่อว่า Lemon grass oil หรือ Verbena oil หรือ Indian Molissa oil มีสารหลายชนิด เช่น citral ประมาณ 80% และยูจีนอล (eugenol) มีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญของแบคทีเรีย สารเคมีในน้ำมันหอมระเหยของตะไคร้ ช่วยขับลม จึงลดอาการแน่นจุกเสียด และมี menthol, camphor และ linalool ช่วยขับลมด้วย นอกจากนี้ตะไคร้ยังมีสารช่วยในการขับน้ำดีออกมาช่วยย่อย คือ borneol, fenchone และ cineole

รสหอมปร่า ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด แก้อาการเกร็ง ขับเหงื่อ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้อาการขัดเบา ทำให้เจริญอาหาร ลดความดันโลหิต แก้เบื่ออาหาร บำรุงไฟธาตุ แก้กระษัย

วิธีใช้ บูดต้นตะไคร้ 3-4 ต้นให้แตก นำมาต้มกับน้ำเปล่า 1 ลิตรให้เดือด แล้วยกลง รินเอาแต่น้ำมาจิบบ่อย ๆ ตลอดวัน แก้หวัดคัดจมูก ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ต้านอนุมูลอิสระ แก้ท้องอืด และ ต้านไวรัสใช้หัวโต



**กะเพรา**

*Ocimum tenuiflorum L.*

สารสำคัญ phosphatidyl, choline (PC)-complexed oleonic acid, ursolic acid, rosmarinic acid, eugenol, carvacrol, linalool มีฤทธิ์รักษาหวัด แก้ปวดศีรษะ คลายเครียด ช่วยขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ ด้านการอักเสบ ด้านไวรัสใช้หวัดใหญ่ ด้านอนุมูลอิสระ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และลดอาการปวด

มีฤทธิ์ต้านไวรัสใช้หวัดใหญ่ โดยมีผลยับยั้งเอนไซม์ neuraminidase ของไวรัส ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในการรักษาและควบคุมการแพร่ระบาดของไวรัส กลไกเดียวกันกับยา oseltamivir<sup>12,14</sup>

**सानา-อัสสุฟุณ**

รสเผ็ดร้อนฉุน แก้ปวดท้อง ท้องขึ้นจุกเสียด ขับผายลม ขับเหงื่อ แก้ไข้ ขับเสมหะ ขับลม แก้ท้องเสีย บำรุงธาตุให้เป็นปกติ



**พริก**

*Capsicum frutescens L.*

สารสำคัญ Capsaicin, luteolin, Beta-carotene มีฤทธิ์ช่วยย่อยอาหาร ทำให้เจริญอาหาร บรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน (ด้านเชื้อไวรัส แบคทีเรีย รา)



**พริกไทย**

*Piper nigrum L.*

สารสำคัญ Quercetin มีฤทธิ์ลดการอักเสบ เสริมภูมิคุ้มกัน ด้านไวรัส และปกป้องเนื้อเยื่อปอด

**सानา-อัสสุฟุณ**

ผล รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร แก้อาเจียน บิด ขับเหงื่อ ขับลม เป็นเครื่องเทศ เครื่องแต่งสี กลิ่น รส ที่มีบทบาทสำคัญมาก ในอาหารไทยแทบทุกชนิด แก้คลื่นชดขยอก พกฆ่าตัวเขียว กลาก ทิด บรรเทาอาการปวดเมื่อย ลดอาการไข้ข้ออักเสบ ปวดบวม แก่นเอ็นพิการ แก้ปวดเมื่อย ขับปัสสาวะ  
ใบ แก้อาการคันจากมดคันไฟ

**सानา-อัสสุฟุณ**

รสเผ็ดร้อน ใช้เป็นยาขับลม ขับเหงื่อ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยให้อาหารย่อย ขับลม ขับเสมหะ บำรุงธาตุ ใช้เป็นส่วนผสมสำคัญในยาอายุวัฒนะ

**เอกสารอ้างอิง**

1. วุฒิ วุฒิธรรมเวช. เครื่องยาไทย1. กรุงเทพฯ: บริษัท ศิลปสยามบรรจุกินต์และการพิมพ์ จำกัด. 2552.
2. คณะกรรมการคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทย เล่ม 1. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน). 2552.
3. คณะอนุกรรมการจัดทำตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทย ในคณะกรรมการคุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ตำราอ้างอิงยาสมุนไพรไทย เล่ม 2. กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน). 2558.
4. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. ประมวลสรรพคุณสมุนไพรไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด. 2555.
5. หมอเสริม พงษ์บุปผารอด. ไม้เทศเมืองไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรุงธน. 2522.
6. สุกการณ ปิติพร. โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร. อาหารสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันในภาวะที่มีการระบาดของโควิด-19. การประชุมวิชาการประจำปีการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกแห่งชาติ ครั้งที่ 17. วันที่ 2 กันยายน 2563.
7. อัญชลี รุทธะพทธิ. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข. งานวิจัยสมุนไพรในโรคโควิด-19: พิษะลายโจร & กระจาย. การประชุมวิชาการประจำปีการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกแห่งชาติ ครั้งที่ 17. วันที่ 2 กันยายน 2563.
8. Khaerunnisa S, et al. Potential Inhibitor of COVID-19 Main Protease (Mpro) from Several Medicinal Plant Compounds by Molecular Docking Study. Preprints 2020.
9. Utomo RY, et al. Revealing the Potency of Citrus and Galangal Constituents to halt SARS-Cov-2 Infection. Preprints. 2020.
10. ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. [ออนไลน์] เข้าถึงได้ที่ <http://www.phargarden.com/main.php> สืบค้นวันที่ 10 กันยายน 2564.
11. มหาวิทยาลัยมหิดล การแพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. สร้างสุขภาพด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยในยุคโควิด-19. กรุงเทพฯ: บริษัท วัน โอ ไฟว์ ดิจิตอลพริ้นติ้ง จำกัด. 2564.
12. Jadhav P, et al. Assessment of potency of PC-complexed Ocimum sanctum methanol extract in ecyronated eggs against Influenza virus (H1N1). Pharmacognosy Manazine. 2014; 10(Suppl 1): S86-S91.
13. Khaerunnisa S, et al. Potential Inhibitor of COVID-19 Main Protease (Mpro) from Several Medicinal Plant Compounds by Molecular Docking Study. Preprints 2020.
14. กรมอนามัย. อาหารเสริมภูมิคุ้มกัน ด้าน COVID-19 สำหรับผู้สูงอายุ.



# กรรมไอน้ำสมุนไพร แก้หวัด



# กรรมไอน้ำสมุนไพร แก้หวัด

**ยาสูม** (รมไอน้ำ) เป็นการนำเอาสมุนไพรมาต้มแล้วสูดเอาไอ เป็นกระบวนการที่ใช้ไอน้ำในการนำพาตัวยาเข้าสู่ร่างกาย เป็นวิธีการบำบัดรักษาและส่งเสริมสุขภาพตามหลักการของแพทย์แผนไทย โดยการใช้ไอน้ำจากสมุนไพรที่ต้มจนเดือด ซึ่งสมุนไพรที่ใช้เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยเป็นส่วนประกอบหลัก และสมุนไพรที่ใช้ตามอาการ เมื่อไอน้ำถูกสูดเข้าไปพร้อมลมหายใจ กลิ่นและคุณสมบัติของสมุนไพรจะช่วยเยียวยาระบบทางเดินหายใจ ลดอาการหวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล

สามารถใช้สมุนไพรได้ทั้งแบบสดและแบบแห้ง ขึ้นอยู่กับความสะดวกในการจัดหา ถ้าเป็นสมุนไพรสดสรรพคุณจะดีกว่า เนื่องจากสมุนไพรแห้งต้องผ่านกระบวนการตากและอบส่งผลให้กลิ่น และสรรพคุณลดลงไปได้บ้าง การใช้สมุนไพรในการรมไอน้ำแก้หวัด ไม่จำกัดปริมาณของสมุนไพรสามารถเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมเพียงแต่ต้องเป็นสมุนไพรในกลุ่มที่มีน้ำมันหอมระเหยและมีสรรพคุณบรรเทาอาการหวัดได้



## ประโยชน์

1. ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก น้ำมูกไหล
2. กลิ่นหอมจากสมุนไพร ช่วยทำให้รู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดได้
3. เป็นการส่งเสริมสุขภาพ

## วิธีทำ

1. ล้างสมุนไพรให้สะอาด
2. ทูบหรือหั่นสมุนไพรชิ้นเล็กๆ พอประมาณ ใส่กะละมัง แล้วเติมน้ำร้อนจนท่วม
3. ใช้ผ้าคลุมศีรษะพร้อมกะละมังให้ปิดสนิท สูดหายใจเอาไอระเหยของสมุนไพรเข้าไป หายใจเข้า-ออกช้าๆ ทำเมื่อมีอาการหวัด คัดจมูก ไอ จาม โดยรมไอน้ำครั้งละ 3-5 นาที วันละ 1-2 ครั้ง จนกว่าอาการจะดีขึ้น

## อุปกรณ์

1. สมุนไพร
2. กะละมัง
3. ผ้าคลุมศีรษะ
4. น้ำร้อน, มีด, เขียง



# ข้อห้าม/ ข้อควรระวัง

1. ไม่ควรดื่มน้ำ ในผู้ที่มิใช่ ตัวร้อน ริงเวียนศีรษะ เพราะอาจทำให้หน้ามืด เป็นลมได้
2. ควรระมัดระวังในผู้ที่มีความดันโลหิตสูง
3. อาจโรยพิมเสนหรือการบูรเล็กน้อย (ปริมาณน้อยมากๆ) เพื่อแต่งกลิ่นให้หอมสดชื่น



## 2 องค์ความรู้การรักษาใช้ตามแนวทางใน คัมภีร์ตักศิลา



### องค์ความรู้การรักษาใช้ตามแนวทางในคัมภีร์ตักศิลา

เป็นคัมภีร์แพทย์ที่มีการบันทึกไว้ในตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ฉบับหลวง ในสมัยรัชกาลที่ 5 กล่าวถึงเรื่องโรคระบาดร้ายแรง ซึ่งคนโบราณจะเรียกว่า “**ท่าลง**” คือ เมื่อเกิดการระบาดจะมีผู้ล้มตายอย่างรวดเร็ว และเป็นจำนวนมาก มีเนื้อหาคัญว่าด้วยไว้ประเภทต่าง ๆ เช่น ไข้เหนือ ไข้พิษ ไข้กาฬ ไข้ประดง ไข้รากสาด รวมถึงตำรับยาที่ใช้แก้

• **ไข้เหนือ, ไข้ป่า**<sup>1</sup> น. โรคชนิดหนึ่ง ผู้ป่วยมีอาการไข้สูงมากเป็นเวลา ส่วนใหญ่มักมีอาการหนาวสั่นร่วมด้วย นอกจากนี้อาจมีอาการปวดศีรษะ มือและเท้าเย็น มีเหงื่อออกมา กระหายน้ำ ปัสสาวะบ่อย หากเป็นติดต่อกันหลายวันไม่หาย ผู้ป่วยจะซีด เบื่ออาหาร ตับโต ม้ามโต เป็นต้น โบราณเรียกไข้ป่า เนื่องจากผู้ป่วยมักเป็นโรคนี้หลังกลับออกมาจากป่า, ไข้จับสั่น ไข้ดอกสัก หรือ ไข้ดอกบวบ ก็เรียก

• **ไข้พิษไข้กาฬ**<sup>2</sup> น. โรคกลุ่มหนึ่งที่มีอาการรุนแรง ผู้ป่วยมีอาการปวดศีรษะตัวร้อนจัด ปากแห้ง ฟันแห้ง น้ำลายเหนียว ตาแดง ร้อนใน กระหายน้ำ มือเท้าเย็น มีเม็ดสีดำ แดงหรือเขียว ขนาดเล็กบ้างใหญ่บ้างผุดขึ้นตามร่างกาย ตำราการแพทย์แผนไทยแบ่งออกเป็น 21 ชนิด โดยเรียกชื่อแตกต่างกันตามลักษณะอาการ เช่น ไข้ฮีตา ไข้ฮีแดง ไข้ปานดำ ไข้ปานแดง ไข้รากสาด ตักคัมภีร์ตักศิลา (1/61) ตอนหนึ่งว่า “...เมื่อผู้เป็นเจ้าของจะแสดงเพศไข้ที่คัมภีร์ใช้เหนือและไข้กาล ให้คนทั้งหลายรู้ประจักษ์คืออันใดที่จะเป็นไข้ที่คัมภีร์นั้นเปดต้น ไข้ฮีตาอันแดง ไข้ปานดำปานแดง ไข้รากสาด ไข้สายฟ้าฟาด ไข้ระบุงชาติ ไข้กะตวนหิน ไข้สังวาลพระอินทร์ ไข้หมาเมฆ ไข้หมาหิน ไข้เข้าใหม่ใหญ่ ไข้เข้าใหม่น้อย ไข้เข้าในเตรียม ไข้ไฟเดือนห้าไข้เปลวไฟห้า ไข้ทรงพระศก ไข้ดาวเรือง ไข้จันทร์สุตร ไข้สุริยสุตร ไข้เมฆสุตร...”

ไข้ในคัมภีร์ตักศิลา มีหลายชนิดมีลักษณะอาการคล้ายคลึงกับอาการไข้ที่เจอในผู้ป่วยโควิด-19 ได้แก่<sup>3</sup>

1. ไข้หวัดน้อย สะบัดร้อนสะท้านหนาว ปวดศีรษะ ไอ จาม มีน้ำมูก
2. ไข้หวัดใหญ่ สะท้านร้อนสะท้านหนาว ปวดศีรษะมาก ไอ จาม มีน้ำมูก ตัวร้อน อาเจียน ปากแห้ง ปากเปรี้ยว ปากขม กินข้าวไม่ได้ แล่นแปรไปให้เืองมาก คอแห้ง ปากแห้ง ฟันแห้ง จุกแห้ง น้ำมูกแห้ง บานที่น้ำมูกไหลหยุดย้อย
3. ไข้กาดน้อย ปวดศีรษะ ตาแดง ตัวร้อนเป็นเปลว ไอ สะบัดร้อน สะบัดหนาว ปากขม ปากเปรี้ยว กินข้าวไม่ได้ อาเจียน นอนไม่หลับ
4. ไข้กาดใหญ่ ปวดศีรษะมาก ตาแดง ตัวร้อนเป็นเปลว ไอ สะบัดร้อนสะบัดหนาว ปากแห้ง คอแห้ง เพดานแห้ง เชื่อมมัว เมื่อยไปทั้งตัว บางทีผุดเป็นเม็ดเท่าขุงกั๊ดทั้งตัว (เม็ดไม่มียอด)

บางทีไอเป็นโลหิตออกมาทางจุก ทางปาก บางทีซึกเท้า กำมือกำ

5. ไข้กระโดงกลบ มีเม็ดผื่นผุดขึ้นมาเหมือนเม็ดทรายทั่วตัว มีอาการคันมาก
  6. ไข้ประดงคุด ปวดหัว ตัวร้อนเป็นเปลว หอบ สะอึก มือเท้าเย็น เมื่อยในกระดูก สะท้านหนาว เชื่อมมัว ปากขม มีเม็ดผุดขึ้นมาเป็นเหมือนขุงกั๊ดทั่วตัว คัน ทำพิษให้แสบร้อน
- แนวทางการรักษาไข้โควิด 19** ตามศาสตร์การแพทย์แผนไทย โดยใช้หลักการตามที พระคัมภีร์ตักศิลากล่าวไว้ว่า ให้เริ่มต้นทำการกระตุ้นไข้ใช้ก่อน และจบลงด้วยการวางยาครอบไข้ ซึ่งหลักการนี้จะเป็นทางเลือกในการรักษาผู้ป่วยโควิด 19 ในสถานการณ์ปัจจุบันได้อย่างไรก็ตาม ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของคนที่ไข้ขึ้นที่ตั้ง จึงควรเริ่มต้นกับผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงน้อยก่อน ได้แก่

1. ครั้นเมื่อครั้นตัว สะบัดร้อนสะบัดหนาว
2. ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
3. เจ็บคอ
4. คัดจุก มีน้ำมูก
5. ไอแห้ง
6. ไข้ไม่สมท
7. ปวดศีรษะ
8. จุกแห้ง น้ำมูกแห้ง
9. ปากเปรี้ยว ปากขม กินข้าวไม่ได้
10. ปากแห้ง คอแห้ง ฟันแห้ง
11. ท้องเสีย
12. คลื่นไส้ อาเจียน
13. ตาแดง
14. มีเม็ดผุดขึ้นมาเหมือนขุงกั๊ดทั่วตัว คัน แสบร้อน
15. มีเม็ดผุดขึ้นมาเหมือนเม็ดทรายทั่วตัว คัน

### แนวทางการใช้ตำรับยารักษาผู้ป่วยโควิด-19 ที่มีอาการรุนแรงน้อย

1. **ยาห้าราก** เพื่อการกระตุ้นไข้ใช้ (ขับพิษที่อยู่ภายในร่างกายให้ผุดออกมาภายนอกให้หมด อาจจะมีปรากฏให้เห็นเป็นเม็ดเป็นตุ่มทั่วร่างกาย) เป็นหนึ่งในตำรับยาสมุนไพรในคัมภีร์ตักศิลา และเป็นตำรับยาที่คณะกรรมการพัฒนาาระบบยาแห่งชาติ ได้ประกาศให้บรรจุอยู่ในบัญชียาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559 จนถึงปัจจุบัน



2. ยาชาวม เพื่อครอบไข้ (รักษาอาการไข้ และจะไม่กลับมา เป็นไข้อีก) เป็นตำรับยาที่ปรากฏในตำรายาในศิลาจารึก วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม (วัดโพธิ์) ซึ่งเป็นตำราที่กระทรวง สาธารณสุขประกาศเป็นตำราการแพทย์แผนไทยของชาติ แก่สรรพไข้ ประกอบไปด้วย สมุนไพร 15 ชนิด ได้แก่ “กระเช้าฝีมืด หัวค้ำ รากทองพันชั่ง รากชา (เมี่ยง) รากจันทน์ รากส้มเส็ด รากข้าวโพก รากจิงจ้อ รากสวาด รากสะแก รากมะนาว รากย่านาง รากผักขี้ รากผักสับ รากผักหวานบ้าน เอาเสมอกากทำเป็นจุม บดทำแห้งไว้ ละลายน้ำชาข้าว ข้าว แก้ว ไข่ รากสาด ออกคำ แต่ง ขาว และ แก้วใช้ประคองคาง ไข่หงส์ระทด และแก้วไข่ไฟเดือนห้า ใช้ละอองไฟฟ้า และแก้วเข็มหมอส มหาณิล” ในตำราไม่ได้แจ้งชื่อตำรับ “ยาชาวม” ไว้ ลูกกระพุนชื่อขึ้นมาในภายหลัง โดย ครูชูป เป็นคัมภีร์ชาติ ครูการแพทย์ แผนไทย จังหวัดอุดรธานี ซึ่งมีประสบการณ์การรักษาไข้กับผู้ป่วย จำนวนหลายพันรายในคลินิกมาเป็นระยะเวลาเนิ่นนานกว่า 10 ปี ซึ่งเมื่อพิจารณาตำรับยาแก้วใช้ดังกล่าว จะเห็นได้ว่ามีตัวยาลูกกระพุน ที่อยู่ในตำรับยาครอบไข้ตามพระคัมภีร์ตักศิลา เมื่อวิเคราะห์รสยาตาม องค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย พบว่า เครื่องยาดังกล่าว มีรสประธาน (รสยาทั้งตำรับ) เป็นรสสุขุมเย็น ซึ่งเหมาะกับการนำมา ดูแลรักษาอาการไข้

#### ข้อห้ามและหลักการรักษาไข้ตามคัมภีร์ตักศิลา<sup>3</sup>

##### ข้อห้าม 10 ประการในการรักษาไข้ ได้แก่

1. ห้ามวางยาร้อน, เฝ็ด, เบรี่ยวน
2. ห้ามปล่อยปลิง (เอาโลหิตออกจากร่างกาย)
3. ห้ามถูกเหล้า
4. ห้ามถูกน้ำมัน
5. ห้ามดื่มน้ำร้อน
6. ห้ามอาบน้ำร้อน
7. ห้ามกินส้มมีผิวมีควัน
8. ห้ามกินกะทิ น้ำมัน
9. ห้ามนวด
10. ห้ามประคบ เพื่อช่วยลดความร้อนในร่างกายและป้องกันไม่ให้ไข้กำเริบ รุนแรงขึ้น



#### เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงาราชบัณฑิตยสภา กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, พจนานุกรม ศัพท์แพทย์และเภสัชกรรมแผนไทย ฉบับราชบัณฑิตสภา พ.ศ. 2559. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์สำนักงานพุทธศาสนาแห่งชาติ.
2. มูลนิธิฟื้นฟูส่งเสริมการแพทย์ไทยเดิมฯ และโรงเรียนอายุรเวทราชสถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ศูนวนิหารพิมพ์. 2555.
3. รร.แพทย์แผนโบราณ. ตำรายาศิลาจารึกในวัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม(วัดโพธิ์) พระนคร พระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าให้จารึกไว้เมื่อ พ.ศ. 2375 ฉบับสมบูรณ์ 2505. หน้า 63.

#### หลักการรักษาไข้ตามพระคัมภีร์ตักศิลา<sup>3</sup>

##### ขั้นตอนการรักษาไข้ตามแนวทางของคัมภีร์ตักศิลา

1. ยากระทุ้งพิษไข้ (ยากิน, ยาพ่น)
2. ยาแปรไข้ (ยากินและยาพ่น) และ
3. ยาครอบไข้

1. ยากระทุ้งพิษไข้ เพื่อขับพิษไข้ที่อยู่ในร่างกายให้ออกมา ภายนอกร่างกาย ถ้ากระทุ้งพิษออกไม่หมด พิษจะกลับลงไปกินดับ ปลอดภัย ให้ถ่ายออกมาเป็นโลหิตเสมอหะ ทำพิษต่าง ๆ จนอาจ เสียชีวิตได้ ยาที่ใช้กระทุ้งพิษไข้ ชื่อว่า ยาห้าราก (แก้ว 5 ดวง หรือ เบญจโลกะวิเชียร) ประกอบด้วยรากสมุนไพร 5 ชนิด ได้แก่ 1.รากชิงชี่ 2.รากย่านาง 3.รากคนทา 4.รากท้าวยายม่อม และ 5.รากมะเดื่อชุมพร ยาทั้งหมดนี้เอาสิ่งละเสมอกาก ต้มกิน

2. ยาประสะผิวภายนอก (ยาพ่น) ได้แก่ ใบย่านาง ใบมะขามและ เถาวัลย์เปรียง น้ำหนักเสมอกาก แทรกดินประสิว ละลายน้ำชาข้าวพัน จะกระทุ้งเม็ดไข้ขึ้นมาให้หมดและลดไข้

3. ยาพ่นผิวภายนอก ถ้าพิษไข้ และเม็ดไข้ยังขึ้นไม่หมดผู้ป่วย จะตัวร้อนเป็นเปลว ให้ใช้ยาพ่นผิวภายนอก ได้แก่ ชีเก็กแดงทั้งใบและ รากย่านางแดงทั้งใบและราก รากผักขี้ น้ำหนักเสมอกาก บดแทรก ดินประสิวละลายน้ำชาข้าว หรือทั้งกินทั้งพ่น ถ้ายังไม่ดีขึ้นให้ใช้ ยาขนานที่ 4 ต่อไป

4. ยาพ่นและยากิน ได้แก่ ใบและเปลือกของหลวงใบมน ข้าวสาร น้ำหนักเสมอกาก บดแทรกดินประสิวล้างทั้งกินทั้งพ่นเป็นการกระทุ้งพิษ ภายใน

5. ยาแปรไข้ บรรเทาอาการไข้ให้เบาลง (ลดไข้) ประกอบด้วย ใบมะยม ใบคนที่สด ใบมะนาว ใบหมากผู้ ญ่าพริก ขมิ้นน้อย ใบมะกรูด ใบมะเฟือง ใบมะตูม ใบหมากเมี่ยง ญ่าปากควาย น้ำหนักเสมอกาบดละลายน้ำชาข้าวกิน

6. ยาพ่นแปรผิวภายนอก ประกอบด้วย รังหมาว่าที่ค้ำแรมปี ญ่าพริก ญ่าปากควาย ใบมะเฟือง น้ำหนักเสมอกาบ ดบป็นเม็ด เอาน้ำชาข้าวพันกระสายยา พ่นเพียง 3 ครั้งเท่านั้น ถ้าอาการไม่ดีขึ้นตามลำดับ ควรให้กินยารักษาไข้เฉพาะเรียกว่า ยาครอบไข้

7. ยาครอบไข้ ประกอบด้วย จันทน์แดง ใบสวาด จันทน์ หมู รากจิงจ้อ ใบผักหวานบ้าน ใบมะนาว กระลำพัก จันทน์ขาว หัวค้ำ รากสะแก รากผักขี้ รากย่านาง กฤษณา ขอนดอก หักสิ่งละเสมอกาบ บดแทรกพิมเสนพอควร ละลายน้ำชาข้าวพันเป็นกระสายยาขั้นตอน การรักษาดังกล่าวขึ้นกับความรุนแรงของโรค ตามหลักการจะเริ่มใช้ ยากระทุ้งพิษไข้ (ขนานที่ 1-4) โดยเริ่มจากขนานที่ 1 ก่อน หากไม่มี ขึ้นจึงจะพิจารณาใช้ยาขนาดถัดไป แล้วตามด้วยยาแปรไข้ และครอบไข้ เป็นลำดับสุดท้าย

3

# สมุนไพรและตำรับยาไทย ดูแลสุขภาพผู้ป่วยโควิด-19



# ขมิ้นชัน

## ข้อบ่งใช้

- บรรเทาอาการเจ็บคอ
- บรรเทาอาการของโรคหวัด (common cold) เช่น เจ็บคอ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

## ขนาดและวิธีใช้

- บรรเทาอาการหวัด เจ็บคอ รับประทานครั้งละ 1.5 - 3 กรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

## ข้อห้ามใช้

- ห้ามใช้ในผู้ที่มีอาการแพ้ฟ้าทะลายโจร
- ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร
- ห้ามใช้ฟ้าทะลายโจรสำหรับแก้เจ็บคอในกรณี ดังต่อไปนี้
  - ในผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากติดเชื้อ Streptococcus group A
  - ในผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคไตอักเสบ เนื่องจากเคยติดเชื้อ Streptococcus group
  - ในผู้ป่วยที่มีประวัติเป็นโรคหัวใจรูมาติก
  - ในผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากมีการติดเชื้อแบคทีเรีย และมีอาการรุนแรง เช่น มีตุ่มหนองในคอ มีไข้สูง และหนาวสั่น

## คำเตือน

- หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานอาจทำให้แขนขา มีอาการชาหรืออ่อนแรง
- หากใช้ฟ้าทะลายโจรติดต่อกัน 3 วันแล้วไม่หาย หรือมีอาการรุนแรงขึ้น ระหว่างใช้ยาควรหยุดใช้ยาและพบแพทย์
- ควรระวังการใช้ร่วมกับสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulants) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)
- ควรระวังการใช้ร่วมกับยาลดความดันเลือดเพราะอาจเสริมฤทธิ์กันได้ อาการไม่พึงประสงค์ อาจทำให้เกิดอาการผิดปกติของทางเดินอาหาร เช่น ปวดท้อง ท้องเดิน คลื่นไส้ เบื่ออาหาร วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น และอาจเกิดลมพิษได้



# ตำรับ ยาฟ้าทะลายโจร

(แก้ว 5 ดวง หรือเบญจโลกะวิเชียร)

เป็นยากระทุ้งพิษไข้ (ขับพิษที่อยู่ภายในร่างกายให้หลุดออกมาภายนอกให้หมด อาจจะปรากฏให้เห็นเป็นเม็ดเป็นตุ่มทั่วร่างกาย) การขับพิษไข้ที่อยู่ในร่างกายให้ออกมาภายนอก ร่างกายถ้ากระทุ้งพิษไข่ออกไม่หมด พิษจะกลับลงไปกินตับปอด ให้ถ่ายออกมาเป็นโลหิตเสมหะ ทำพิษต่าง ๆ จนอาจเสียชีวิตได้ ยาฟ้าทะลายโจรประกอบด้วยรากสมุนไพร 5 ชนิด ได้แก่ 1. รากชิงชี่ 2. รากย่านาง 3. รากคนทา 4. รากท้าวยายม่อม และ 5. รากมะเดื่อชุมพร ยาทั้งหมดนี้เอาสิ่งละเอียด ต้มกิน ตำรับยาฟ้าทะลายโจร เป็นหนึ่งในตำรับยาสมุนไพรในคัมภีร์ศักดิ์สิทธิ์

## ยาฟ้าทะลายโจร

เป็นตำรับยาที่คณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ ได้ประกาศให้บรรจุอยู่ในบัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559 จนถึงปัจจุบัน

**สูตรตำรับ** ในผงยา 100 กรัม ประกอบด้วย รากย่านาง, รากคนทา, รากมะเดื่อชุมพร, รากชิงชี่, รากท้าวยายม่อม หนักถึงละ 20 กรัม

**ข้อบ่งใช้** บรรเทาอาการไข้

## ข้อควรระวัง

- ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบ่งอาการของไข้เลือดออก
- หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน 3 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์
- ไม่แนะนำให้ใช้ในหญิงที่มีไข้หรือใช้ระหว่างมีประจำเดือน



## ขนาดและวิธีใช้

### ชนิดผง

**ผู้ใหญ่** รับประทานครั้งละ 1 - 1.5 กรัม ละลายน้ำสุก วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เมื่อมีอาการ **เด็ก อายุ 6 - 12 ปี** รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม - 1 กรัม ละลายน้ำสุก วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เมื่อมีอาการ

### ชนิดเม็ด และชนิดแคปซูล

**ผู้ใหญ่** รับประทานครั้งละ 1 - 1.5 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เมื่อมีอาการ **เด็ก อายุ 6 - 12 ปี** รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม - 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เมื่อมีอาการ

จากข้อมูลรายงานการศึกษาวิจัยตำรับยาฟ้าทะลายโจรที่มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาต่าง ๆ ที่ใช้เป็นหลักฐานทางวิทยาศาสตร์เพื่อสนับสนุนสรรพคุณของตำรับยา ช่วยทำให้เกิดความมั่นใจด้านความปลอดภัยประสิทธิภาพ และคุณภาพของสมุนไพรแต่ละชนิดในการที่จะนำมาใช้รักษาอาการไข้ได้ เช่นเดียวกับยาแผนปัจจุบัน หรือนำไปพัฒนาใช้สำหรับรักษาโรคอื่น ๆ ซึ่งจะเป็นการสนับสนุนและเผยแพร่การใช้ตำรับยาที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิมให้เป็นที่ยอมรับของบุคลากรทางการแพทย์และประชาชนต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

1. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. คำแนะนำการใช้ตำรับยาไทยฟ้าทะลายโจรและยาขาว สำหรับสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (Coronavirus Disease 2019 : COVID-19). ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศิริลักษณ์ 2505. กรุงเทพฯ. 2564.
2. ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2559 ประกาศ ณ วันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 คัดจากราชกิจจานุเบกษา เล่ม 133 ตอนพิเศษ 86 ง วันที่ 12 เมษายน พ.ศ. 2559.



# ตำรับ ยาจันทน์สีลา



## ยาจันทน์สีลา

เป็นยาแผนโบราณที่เป็นยาสามัญประจำบ้านและจัดอยู่ในกลุ่มยาแก้ไข้ที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศใช้ในบัญชียาจากสมุนไพร ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิมในบัญชียาหลักแห่งชาติ สูตรตำรับในผงยา 99 กรัม ประกอบด้วย โกรฐสอ โกรฐเขมา โกรฐจฬาลัมพма แก่นจันทน์ขาว หรือจันทน์ขมคด แก่นจันทน์แดง ลูกกระดอม เถาบอระเพ็ด รากปลาไหลเผือกหนักสิ่งละ 12 กรัม พิมเสนหนัก 3 กรัม

### ข้อบ่งใช้

บรรเทาอาการไข้ตัวร้อน ไข้เปลี่ยนฤดู

## ขนาดและวิธีใช้

### ชนิดผง

- ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 - 2 กรัม ละลาย น้ำสุก ทุก 3 - 4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ
- เด็ก อายุ 6 - 12 ปี รับประทาน ครั้งละ 500 มิลลิกรัม - 1 กรัม ละลายน้ำสุก ทุก 3 - 4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

### ชนิดเม็ด และชนิดแคปซูล

- ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 - 2 กรัม ทุก 3-4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ
- เด็ก อายุ 6 - 12 ปี รับประทาน ครั้งละ 500 มิลลิกรัม - 1 กรัม ทุก 3 - 4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

## ข้อควรระวัง

- ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบ่งอาการของไข้เลือดออก
- หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน 3 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

## ข้อมูลเพิ่มเติม

แนะนำให้ใช้ยาจันทน์สีลาได้ในหญิงที่มีไข้ที่บรรเทาหรือใช้ระหว่างมีประจำเดือน



ตำรับยาจันทน์สีลา มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา คือ แก้ไข้ แก้ปวด และด้านการอักเสบ และมีความปลอดภัยสูง ซึ่งทำให้เกิดความมั่นใจในประสิทธิภาพ และความปลอดภัยของตำรับยาที่จะนำมาใช้ทดแทนยาแผนปัจจุบันได้ และเป็นการสนับสนุนและเผยแพร่ตำรับยาที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิมให้เป็นที่ยอมรับของบุคลากรทางการแพทย์และประชาชน

## เอกสารอ้างอิง

1. ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2558 ประกาศ ณ วันที่ 28 พฤษภาคม พ.ศ. 2558 คัดจากราชกิจจานุเบกษา เล่ม 132 ตอนพิเศษ 184ง วันที่ 10 สิงหาคม 2558.
2. สุจิตรา ทองประดิษฐ์โชติ ยุวดี วงษ์กระจ่าง รุ่งระวี เต็มศิริกุลย์กุล รัตนา นาคสง่า บุญเทียม คงศักดิ์ตระกูล. ฤทธิ์ลดไข้ของยาตำรับจันทน์สีลา. วารสารสมุนไพร 2544;8(1):24-30.
3. ธนกรวิวก ขยันต์ พิเชียรสุนทร จุลรัตน์ คนศิลาธิ ประทีป เมฆประสาร พรรมณี ปิติสุทธิธรรม. การทดสอบยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณจันทน์สีลาทางคลินิก. วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก 2550;6(2):62.

# ตำรับยา ประสะจันทน์แดง



## ยาประสะจันทน์แดง

เป็นยาแผนโบราณที่เป็นยาสามัญประจำบ้านและจัดอยู่ในกลุ่มยาแก้ไข้ที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศใช้ในบัญชียาจากสมุนไพร ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิมในบัญชียาหลักแห่งชาติ สูตรตำรับในผงยา 64 กรัม ประกอบด้วย 1. แก่นจันทน์แดงหนัก 32 กรัม 2. รากเหมือดคน รากมะปรางหวาน รากมะนาว หัวเปราะหอม โกรฐหัวบัว แก่นจันทน์เทศ แก่นฝางเสนหนักสิ่งละ 4 กรัม 3. เกสรบัวหลวง ดอกบุนนาค ดอกสารภี ดอกมะลิหนักสิ่งละ 1 กรัม

### ข้อบ่งใช้

บรรเทาอาการไข้ตัวร้อน (ไข้พิษ) แก่ร้อนใน กระหายน้ำ

### ชนิดผง

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 กรัม ละลายน้ำกระสายยา ทุก 3 - 4 ชั่วโมง  
เด็ก อายุ 6 - 12 ปี รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม ละลายน้ำกระสายยา ทุก 3 - 4 ชั่วโมง  
น้ำกระสายยาที่ใช้ ใช้น้ำสุก หรือน้ำดอกมะลิ

## ชนิดเม็ด และชนิดแคปซูล

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 กรัม ทุก 3 - 4 ชั่วโมง  
เด็ก อายุ 6 - 12 ปี รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม ทุก 3 - 4 ชั่วโมง

## ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่แพ้ของเกสรดอกไม้
- ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบ่งอาการของไข้เลือดออก
- กรณีบรรเทาอาการไข้ร้อนในกระหายน้ำ หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน 3 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

## ตำรับประสะจันทน์แดง ยารสประสานเป็นรสเย็น จึงเหมาะสำหรับแก้ไข้ตัวร้อน ใช้สูง ลดความร้อนในร่างกาย



## เอกสารอ้างอิง

1. บัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ (พ.ศ.2556) คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. (อินเทอร์เน็ต). เข้าถึงเมื่อวันที่ 3 ก.ย. 2564. เข้าถึงได้จาก <http://pharmacy.su.ac.th/herbmed/drug/text/drug.php?drugID=56&sgID=10>
2. ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2559 ประกาศ ณ วันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 คัดจากราชกิจจานุเบกษา เล่ม 133 ตอนพิเศษ 86 ง วันที่ 12 เมษายน พ.ศ. 2559.

# ตำรับ ยาเขียวหอม

## ยาเขียวหอม

ยาเขียวหอมเป็นยาแผนโบราณที่เป็นยาสามัญประจำบ้าน และจัดอยู่ในกลุ่มยาแก้ไข้ที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศใช้ในบัญชียาจากสมุนไพร ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิมในบัญชียาหลักแห่งชาติสูตรตำรับยา ในผงยา 90 กรัม ประกอบด้วย ใบพืชมะลิ ใบผักกระฉอม ใบหมากผู้ใบหมากเมีย ใบสันพร้าวหอม รากผักหอม หัวพร้าวหอม แก่นจันทน์ขาวหรือจันทน์ขมคด แก่นจันทน์แดง ว่านกับแรด ว่านร้อนทอง เนระพูสี พืชนาคนัน มหาศดา ดอกพิทูล ดอกบุนนาค ดอกสารภี เกสรบัวหลวง หนักสิ่งละ 5 กรัม

### ข้อบ่งชี้

- บรรเทาอาการไข้ ร้อนในกระหายน้ำ
- แก้พิษหัด พิษอีสุกอีใส (บรรเทาอาการไข้จากหัดและอีสุกอีใส)

### ขนาดและวิธีใช้

#### ชนิดผง

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 กรัม ละลายน้ำกระสายยา ทุก 4-6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ  
เด็ก อายุ 6 - 12 ปี รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม ละลายน้ำกระสายยา ทุก 4 - 6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

#### กระสายยาที่ใช้

- กรณีบรรเทาอาการไข้ ร้อนในกระหายน้ำ ใช้น้ำสุกหรือน้ำดอกมะลิเป็นน้ำกระสายยา
- กรณีแก้พิษหัด พิษอีสุกอีใส ละลายน้ำรากผักชีต้ม เป็นน้ำกระสายยา ทั้งรับประทาน และใช้โลม

#### หมายเหตุ

การใช้โลมให้ยาผงละลายน้ำ 1 ต่อ 3 แล้วใช้โลม (ประพรม) ทั้งตามตัวบริเวณที่ตุ่มใสยังไม่แตก



#### ชนิดเม็ด

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 กรัม ทุก 4 - 6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

เด็ก อายุ 6 - 12 ปี รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม ทุก 4 - 6 ชั่วโมง เมื่อมีอาการ

### ข้อควรระวัง

- ควรระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่แพ้ล่องเอสตรอกไม
- ไม่แนะนำให้ใช้ในผู้ที่สงสัยว่าเป็นไข้เลือดออก เนื่องจากอาจบ่งอาการของไข้เลือดออก
- หากใช้ยาเป็นเวลานานเกิน 3 วัน แล้วอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์

#### ข้อมูลเพิ่มเติม

ทางการแพทย์แผนไทย แนะนำให้ผู้ป่วยหัด อีสุกอีใส ห้ามรับประทานอาหารทะเล ไข่ และน้ำเย็น เนื่องจากมีข้อมูลงานวิจัยบ่งชี้ว่าไคร์ครีโอที่ใช้และมีการจำหน่ายในท้องตลาดเป็นพืชในสกุล Aristolochia ซึ่งพืชในสกุล Aristolochia มีรายงานพบว่าก่อให้เกิดความเป็นพิษต่อไต (nephrotoxicity) และเมื่อปี ค.ศ. 2002 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้พืชสกุล Aristolochia เป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์

### ยาเขียวหอม

เป็นตำรับที่บรรจุอยู่ในบัญชียาสามัญประจำบ้าน และบัญชียาสมุนไพรที่เป็นบัญชียาหลักแห่งชาติ ยาเขียวหอมเป็นตำรับยาที่มีการใช้กันมาอย่างยาวนานและใช้สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษของเรา และหากเรานำมาใช้อย่างผสมผสานกับการแพทย์แผนปัจจุบัน โดยพิจารณาจากคนไข้ จะทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ มากกว่าการหวังพึ่งการแพทย์เพียงแผนใดแผนหนึ่งเพียงอย่างเดียว

### เอกสารอ้างอิง

1. บัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ (พ.ศ.2556) คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. (อินเตอร์เน็ต). เข้าถึงเมื่อวันที่ 3 ก.ย. 2564. เข้าถึงได้จาก <http://pharmacy.su.ac.th/herbmed/drug/text/drug.php?drugID=56&sgID=10>
2. ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2559 ประกาศ ณ วันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 คัดจากราชกิจจานุเบกษา เล่ม 133 ตอนพิเศษ 86 ง วันที่ 12 เมษายน พ.ศ. 2559 .
3. ยาเขียว ยาไทยใช้ได้ทั้งผู้ใหญ่และเด็ก คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (อินเตอร์เน็ต). เข้าถึงเมื่อวันที่ 3 ก.ย. 2564. เข้าถึงได้จาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/article/156>

# ตำรับยาประสะมะแว้ง

## ยาประสะมะแว้ง

ยาประสะมะแว้งเป็นยาแผนโบราณที่เป็นยาสามัญประจำบ้านและจัดอยู่ในกลุ่มยารักษาอาการของระบบทางเดินหายใจ ที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศใช้ในบัญชียาจากสมุนไพร ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิมในบัญชียาหลักแห่งชาติ

### สูตรตำรับ

ในผงยา 96 กรัม ประกอบด้วย

ผลมะแว้งต้น	24 กรัม
ผลมะแว้งเครือ	24 กรัม
ใบสวาด	12 กรัม
ใบตานหม่อน	12 กรัม
ใบกะเพรา	12 กรัม
เหง้าขมิ้นอ้อย	9 กรัม
สารส้มสุต	3 กรัม

### ข้อบ่งชี้

บรรเทาอาการไอ มีเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ ช่วยขับเสมหะ



### ชนิดผง

ละลายน้ำมะนาวแทรกเกลือรับประทาน

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 - 1.4 กรัม เมื่อมีอาการ

เด็กอายุ 6 - 12 ปี รับประทานครั้งละ 200 - 400 มิลลิกรัม เมื่อมีอาการละลายน้ำมะนาว แทรกเกลือรับประทาน

### ชนิดเม็ดและชนิดลูกกลอน

ละลายน้ำมะนาวแทรกเกลือรับประทาน หรือใช้อม

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 - 1.4 กรัม เมื่อมีอาการ

เด็กอายุ 6 - 12 ปี รับประทานครั้งละ 200-400 มิลลิกรัม เมื่อมีอาการ

### คำเตือน

- ไม่ควรใช้ยาติดต่อกันนานเกิน 15 วัน หากอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์
- ในผู้ป่วยที่ต้องจำกัดการใช้เกลือ ไม่ควรใช้น้ำมะนาวแทรกเกลือ

### ในตำรับยาประสะมะแว้ง

แพทย์แผนไทยนิยมใช้ทั้งมะแว้งเครือและมะแว้งต้นมาทำยาโดยเรียกว่า “มะแว้งทั้งสอง” นอกจากนี้ผลมะแว้งยังนิยมนำมากินเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก รสชาติออกขม แต่ช่วยให้ชุ่มคอ ขับเสมหะได้ดีมาก

### เอกสารอ้างอิง

1. บัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ (พ.ศ.2556) คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. (อินเตอร์เน็ต). เข้าถึงเมื่อวันที่ 3 ก.ย. 2564. เข้าถึงได้จาก <http://pharmacy.su.ac.th/herbmed/drug/text/drug.php?drugID=56&sgID=10>
2. ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2559 ประกาศ ณ วันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 คัดจากราชกิจจานุเบกษา เล่ม 133 ตอนพิเศษ 86 ง วันที่ 12 เมษายน พ.ศ. 2559 .
3. มะแว้งเครือ สรรพคุณและประโยชน์ของมะแว้งเครือ 26 ข้อ. (อินเตอร์เน็ต). เข้าถึงเมื่อวันที่ 3 ก.ย. 2564. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/>



# ยาปราบชมพูทวีป

## สูตรตำรับ

(ในผงยา 465 กรัม) ประกอบด้วย

- เหงือกปลาหมอ (ทั้งต้น) พริกไทยดำ ใบกล้วยเทศ หนักสิ่งละ 120 กรัม
- หัตถ์คุณเทศ ดอกกานพลู หนักสิ่งละ 10 กรัม
- หัวปูกอ เนื้อลูกสมอเทศ เนื้อลูกสมอไทย รากเจตมูลเพลิงแดง เหง้าชิง หนักสิ่งละ 8 กรัม
- เทียนแดง เทียนตาตักแตน เทียนแกลบ หนักสิ่งละ 6 กรัม
- เทียนดำ โทศสอ โทฐเขมา ลูกพิลังกาสา ลำพันหางหมู หนักสิ่งละ 4 กรัม
- ดอกดีปลี การบูร หนักสิ่งละ 2 กรัม ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ลูกกระวาน หนักสิ่งละ 1 กรัม

**ข้อบ่งใช้ :** บรรเทาอาการหวัดในระยะแรก และอาการที่เกิดจากการแพ้อากาศ

## ขนาดและวิธีใช้

รับประทานครั้งละ 750 มิลลิกรัม - 1.5 กรัม วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน

## ข้อห้ามใช้

- **ห้ามใช้** เมื่อพบภาวะแทรกซ้อนจากการแพ้อากาศ เช่น ไซนัสอักเสบ การติดเชื้อแบคทีเรียที่มีอาการเจ็บบริเวณไซนัส ไซนัสอักเสบ และเสมหะเขียว เป็นต้น
- **ห้ามใช้** ในหญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีไข้ และเด็ก



## คำเตือน

- ควรระวังการใช้ กับผู้ป่วยโรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจ โรคแผลเปื่อยเพปติก และโรคกรดไหลย้อน เนื่องจากเป็นตำรับยารสร้อน
- ควรระวังการใช้ ยาเกินขนาดในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไตหรือทางเดินปัสสาวะ เนื่องจากอาจเกิดพิษจากการบูร
- ควรระวังการใช้ ยาขึ้นร่วมกับยา phenytoin, propranolol, theophylline และ rifampicin เนื่องจากตำรับนี้มีพริกไทยในปริมาณสูง

## อาการไม่พึงประสงค์

แสบร้อนยอดอก



# ตรีผลา



ผลไม้ทั้งสามตัวนี้มารวมกันจะมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยควบคุมและกำจัดสารพิษในร่างกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน บำรุงร่างกาย บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ และช่วยระบาย

## ตรีผลา

สามารถหาซื้อมาใช้ได้ง่ายในรูปของเครื่องดื่ม แต่ถ้าจะทำเองก็ได้โดยใช้สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม อย่างละ 1 ส่วนเท่า ๆ กัน แล้วใส่น้ำพอประมาณ แต่ถ้าอยากจะได้แบบเข้มข้นก็ให้ใส่น้ำน้อย ๆ หรือถ้าอยากได้แบบเจือจางก็ใส่น้ำเยอะหน่อย เคี้ยวจนเข้ากัน แล้วจึงยกออกจากเตาไฟ กรองเอาแต่น้ำมาใส่ขวดแช่เย็นไว้ จะดื่มร้อน ๆ เป็นชาก็ได้ ดื่มได้ตลอดเวลา เช้า กลางวัน เย็น โดยไม่มีผลข้างเคียงใด ๆ

## ข้อควรระวัง

สำหรับสตรีในช่วงมีประจำเดือนควรงดการรับประทานตรีผลา เพราะอาจทำให้เลือดออกมากกว่าปกติ และสำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจไม่แนะนำให้รับประทาน

## ตรีผลา

ปัจจุบันได้มีการนำยาตำรับตรีผลามาใช้ในรูปของผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มกันอย่างกว้างขวาง ใช้ได้ทุกเพศทุกวัยตั้งแต่เด็กจนถึงคนชรา ตรีผลามีสรรพคุณช่วยขับสารพิษ ล้างพิษในร่างกาย และช่วยควบคุมน้ำหนักและที่สำคัญคือมีความปลอดภัยสูง ไม่มีผลข้างเคียงใด ๆ

## ตรีผลา

ในทางการแพทย์แผนไทย ให้ความสำคัญกับธาตุภายในร่างกาย ที่อาจจะเจ็บป่วยตามฤดูกาลที่เปลี่ยนแปลงไป โดยกล่าวถึงการใช้ยาสมุนไพร เพื่อนำมาปรับธาตุในร่างกายตามฤดูกาลทั้งสาม เพื่อดูแลสุขภาพ โดยมีผลไม้สามอย่างที่ใช้เป็นยาสมุนไพรปรับธาตุในฤดูร้อน เนื่องด้วยในฤดูร้อน อากาศร้อน ส่งผลให้ปิตตะกำเริบได้ง่าย เช่น เกิดอาการผดผื่นในภายในปาก ผื่นคัน กรดไหลย้อน หรือมีอาการที่เกิดเนื่องจากการรับประทานอาหารสุกเสีย (เนื่องจากสภาพอากาศร้อน) ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้แปรปรวน เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก หรือท้องเสีย ปวดท้อง อีกทั้งผลไม้ทั้งสามอย่างนั้น ก็หาได้ไม่ยาก ผลไม้สามอย่าง หรือตรีผลา ได้แก่ สมอไทย สมอพิเภก และมะขามป้อม

## สมอไทย

*Terminaliachebula* Retz. เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบกลม ดอกเป็นช่อเล็ก ๆ สีขาวออกเหลือง ออกลูกเป็นพวง ชั่วลูกยาว ผลเป็นเหลี่ยมไม่เกินหกเหลี่ยม มีสีเขียว รสฝาดขมหวาน ใช้ประกอบอาหารได้ สรรพคุณตามตำราแผนไทย ได้แก่ เป็นยาระบาย ถ่ายเสมหะ แก้เสมหะเป็นพิษ แก้บิด แก้ไข้ แก้ดีพิการ ดีฟุ้ง ดีเดือด นอนสะดุ้งหลับผวา

## สมอพิเภก

*Terminalia belerica* Roxb. เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ถึงขนาดใหญ่ ใบกลมโตเท่าฝ่ามือ ปลายใบแหลม หนาแข็ง กิ่งยึดย้อยลงมา ดอกสีเหลือง เป็นช่อเล็ก ๆ ลูกกลมโต ขนาดทุพราสีน้ำตาลเหลือสีน้ำตาล ผลมีน้ำรสฝาด สรรพคุณตามตำราแผนไทย ได้แก่

- ผลอ่อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ และไข้เจือลม เป็นยาระบาย
- ผลแก่ แก้เสมหะจุกคอ ทำให้ชุ่มคอ แก้ธาตุกำเริบ แก้ไข้ แก้ท้องร่วง

## มะขามป้อม

*Phyllanthus emblica* Linn. เป็นไม้ยืนต้นขนาดย่อมถึงขนาดกลาง ขึ้นตามป่าเบญจพรรณ และป่าแดง ลำต้นเกลี้ยง ใบเล็กผอม ดอกเล็ก ๆ เป็นช่อ ลูกกลมโต ขนาดลูกหมาก มีเนื้อเป็นสามพู ผลมีรสเปรี้ยวขม ฝาด หวาน รับประทานเป็นอาหารได้ ทำให้ชุ่มคอ ประโยชน์ทางยา ลูกตากแห้งทั้งหมัก แก้ไข้ แก้ไอ น้ำคั้นจากผล รับประทานแก้ท้องเสีย ขับปัสสาวะ หยอดตารักษาตาอักเสบ

## เอกสารอ้างอิง

1. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กองทุน ภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย. ประมวลสรรพคุณสมุนไพรไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.2558
2. ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2562 ประกาศ ณ วันที่ 19 มีนาคม พ.ศ. 2562 คัดจากราชกิจจานุเบกษา เล่ม 136 ตอนพิเศษ 95 ง วันที่ 17 เมษายน พ.ศ. 2562



## ตำรับ ยาแก้ไอผสมมะขามป้อม

### สูตรตำรับที่ 1

ในยา 100 มิลลิลิตร ประกอบด้วย สารสกัดน้ำมะขามป้อมเข้มข้น 40% 60 มิลลิลิตร สารสกัดใบเสนียด 10 มิลลิลิตร กลีเซอริน 5 มิลลิลิตร เกลือแกง 0.5 มิลลิลิตร สารสกัดรากชะเอมเทศ 0.45 มิลลิลิตร แอลกอฮอล์ 95% 0.05 มิลลิลิตร เกล็ดสระแทน 0.01 มิลลิกรัม

### สูตรตำรับที่ 2

ในยา 100 มิลลิลิตร ประกอบด้วยสารสกัดน้ำมะขามป้อมเข้มข้น 25 % 30 มิลลิลิตร มะนาวดองแห้ง 8 มิลลิกรัม สารสกัดรากชะเอมเทศ 5 มิลลิลิตร ผิวส้มจีน 3.3 มิลลิกรัม บัวขี้ 3 มิลลิกรัม เนื้อลูกสมอพิเภก 3 มิลลิกรัม เนื้อลูกสมอไทย 1 มิลลิกรัม หล่อฮังก้วย 2 มิลลิกรัม เกล็ดสระแทน 0.08 มิลลิกรัม น้ำตาลทรายแดง 40 มิลลิกรัม

### เอกสารอ้างอิง

1. บัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ (พ.ศ.2556) คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. (อินเทอร์เน็ต). เข้าถึงเมื่อวันที่ 3 ก.ย. 2564. เข้าถึงได้จาก <http://pharmacy.su.ac.th/herbmed/drug/text/drug.php?drugID=56&sgID=10>
2. ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ. 2559 ประกาศ ณ วันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 คัดจากราชกิจจานุเบกษา เล่ม 133 ตอนพิเศษ 86 ง วันที่ 12 เมษายน พ.ศ. 2559 .
3. มะขามป้อม สรรพคุณและประโยชน์ของมะขามป้อม (อินเทอร์เน็ต). เข้าถึงเมื่อวันที่ 3 ก.ย. 2564. เข้าถึงได้จาก <https://medthai.com/>



### มะขามป้อม

มะขามป้อมชื่อวิทยาศาสตร์ *Phyllanthus emblica* L. วงศ์ PHYLLANTHACEAE ชื่อสามัญ Indian gooseberry มะขามป้อม จัดเป็นผลไม้เพื่อสุขภาพและเป็นสมุนไพรพื้นบ้านชนิดหนึ่งมีสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินซีสูงมาก มะขามป้อมมีประโยชน์มากมาย และยังใช้เป็นยารักษาโรคได้อีกด้วย เพราะมะขามป้อมนั้นอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี 3 วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และยังประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรต โยอาหาร เป็นต้น

### ข้อบ่งใช้

บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ

### ขนาดและวิธีใช้

จิบเมื่อมีอาการไอ ทุก 4 ชั่วโมง

### ข้อห้ามใช้

ผู้ป่วยเบาหวานที่ไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้

### ข้อควรระวัง

ควรระวังการใช้ในผู้ป่วยที่ท้องเสีย เนื่องจากมะขามป้อมมีฤทธิ์เป็นยาระบาย

## ตำรับยาไทยรักษาผู้ป่วย (Post/Long COVID Syndrome)





# ยาหอมเทพจิตร



### สูตรตำรับ

(ในผงยา 366 กรัม) ประกอบด้วย

- ดอกพิกุล ดอกบุนนาค ดอกสารภี เกสรบัวหลวง ดอกบัวหมวก ดอกบัวเผื่อน หนังกิ่งละ 4 กรัม ดอกมะลิ หนังกิ่ง 183 กรัม
  - ผิวมะกรูด ผิวมะขี้หนู ผิวมะนาว ผิวส้มตรังกานู หรือ ส้มจุก ผิวส้มจีน ผิวส้มโอ ผิวส้มเขียวหวาน หนังกิ่งละ 4 กรัม ผิวส้มซ่า หนังกิ่ง 28 กรัม
  - โกฐสอ โกฐเขมา โกฐหัวบัว โกฐเชียง โกฐจุฬาลัมพา โกฐกระดูก โกฐก้านพร้าว โกฐพุงปลา โกฐขุขามังสี หนังกิ่งละ 4 กรัม
  - เทียนดำ เทียนแดง เทียนขาว เทียนข้าวเปลือก เทียนตา ตักแตน เทียนยาวพาดิ เทียนสัตตบุษย์ เทียนเกล็ดหอย เทียนตาบ หนังกิ่งละ 4 กรัม
  - ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ลูกกระวาน ดอกกานพลู แก่นจันทน์แดง แก่นจันทน์ขาวหรือ แก่นจันทน์ขมด กฤษณา กระลำพัก ขอนดอก เปลือกชะลูด เปลือกอบเชย หัวเปราะหอม รากแฝกหอม หนังกิ่งละ 2 กรัม
  - พิมเสน หนังกิ่ง 4 กรัม การบูร หนังกิ่ง 1 กรัม
- ข้อบ่งใช้ :** แก้กลมกองละเอียด ได้แก่ อาการหน้ามืด ตาลาย สวิงสวาย (อาการที่รู้สึกใจหวิวเวียน คลื่นไส้ ตาพร่าจะเป็นลม) ใจสั่น และบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื้น

### ขนาดและวิธีใช้

**ชนิดผง**  
รับประทานครั้งละ 1 - 1.4 กรัม ละลายน้ำสุก เมื่อมีอาการ ทุก 3 - 4 ชั่วโมง ไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง

**ชนิดเม็ด**  
รับประทานครั้งละ 1 - 1.4 กรัม เมื่อมีอาการ ทุก 3 - 4 ชั่วโมง ไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง

- คำเตือน**
- ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulant) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)
  - ควรระวังการใช้ ยาอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับ ไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้
  - ควรระวังการใช้ ยาในผู้ป่วยที่แพ้ ละอองเกสรดอกไม้

# ตำรับ ยาหอมเหนือใจ

เป็นยาตำรับในบัญชียาจากสมุนไพรแก่กลุ่มอาการทางระบบไหลเวียนโลหิต (แก่ลม)

### สูตรตำรับยา

ในผงยา 212 กรัม ประกอบด้วย

- โกฐสอ โกฐเขมา โกฐหัวบัว โกฐเชียง โกฐจุฬาลัมพา โกฐกระดูก โกฐก้านพร้าว โกฐพุงปลา โกฐขุขามังสี เทียนดำ เทียนแดง เทียนขาว เทียนข้าวเปลือก เทียนตา ตักแตน เทียนยาวพาดิ เทียนสัตตบุษย์ เทียนเกล็ดหอย เทียนตาบ เปลือกสมุลแว้ง หนังกิ่งตึก รากแฝกหอม เปลือกชะลูด หัวเปราะหอม กระลำพัก ขอนดอก เนื้อไม้กฤษณา หนังกิ่งละ 4 กรัม
- เหง้าชิงแห้ง ดอกตี่ปี่ลี รากเจตมูลเพลิงแดง เถาสะค้าน รากข้าวฟ่าง หนังกิ่งละ 3 กรัม
- หัวแห้วหมู ลูกกระวาน ดอกกานพลู ดอกจันทน์ ลูกจันทน์ เปลือกอบเชยยววน ลูกผักชีลา แก่นสน แก่นสักขี้ ลูกราชตัด ลูกสารพิช แก่นจันทน์เทศ แก่นจันทน์แดง ลูกกระดอม เถาบอระเพ็ด เกสรบัวหลวง ดอกบุนนาค ดอกพิกุล ดอกสารภี ดอกมะลิ เนื้อลูกมะขามป้อม เนื้อลูกสมอพิเภก รากชะเอมเทศ หนังกิ่งละ 4 กรัม
- พิมเสน หนังกิ่ง 1 กรัม

### ขนาดและวิธีใช้

#### ชนิดผง

รับประทานครั้งละ 1 - 2 กรัม ละลายน้ำกระสาย เมื่อมีอาการ ทุก 3 - 4 ชั่วโมง ไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง น้ำกระสายยาที่ใช้

- กรณีแก่ลมเวียน คลื่นเหียน อาเจียน (ลมจุกแน่นในอก) ในผู้สูงอายุ ใช้น้ำลูกผักชี (15 กรัม) หรือเทียนดำ (15 กรัม) ต้มเป็นน้ำกระสายยา

- กรณีแก่ลมปลายไข้ (หลังจากฟื้นไข้แล้วยังมีอาการเช่น คลื่นเหียน เวียนเวียน เบื่ออาหาร ท้องอืด อ่อนเพลีย) ใช้ก้านสะเดา (33 ก้าน หรือ 15 กรัม) ลูกกระดอม (7 ลูก หรือ 15 กรัม) และ เถาบอระเพ็ด (7 องคูลี หรือ 15 กรัม) ต้มเป็นน้ำกระสายยา
- ถ้าหาน้ำกระสายยาไม่ได้ให้ใช้น้ำสุกแทน

### ชนิดเม็ด

รับประทานครั้งละ 1 - 2 กรัม ทุก 3 - 4 ชั่วโมง เมื่อมีอาการไม่ควรเกินวันละ 3 ครั้ง

### ข้อห้ามใช้

#### ห้ามใช้ในหญิงตั้งครรภ์และผู้ที่มีไข้

#### ข้อควรระวัง

- ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulant) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)
- ควรระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่แพ้ละอองเกสรดอกไม้

#### ข้อมูลเพิ่มเติม

ในสูตรตำรับได้ตัดโคโรโคเรียออก เนื่องจากมีข้อมูลงานวิจัยบ่งชี้ว่าโคโรโคเรียที่ใช้และมีการจำหน่ายในท้องตลาด เป็นพืชในสกุล Aristolochia ซึ่งพืชในสกุล Aristolochia มีรายงานพบว่าก่อให้เกิดความเป็นพิษต่อไต (nephrotoxicity) และเมื่อปี ค.ศ. 2002 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้พืชสกุล Aristolochia เป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์

### ยาหอม

มรดกทางภูมิปัญญาของประเทศไทย ที่มีการใช้ยาหอมกันอย่างยาวนานตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ได้มีงานวิจัยอย่างเป็นวิทยาศาสตร์เพื่อพิสูจน์สรรพคุณตามภูมิปัญญาพบว่า ยาหอมมีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินอาหาร และระบบประสาทส่วนกลาง ที่สามารถใช้บำบัดอาการเป็นลม เวียนเวียน คลื่นเหียน อาเจียน ท้องอืด แก้กลมจุกเสียด

### เอกสารอ้างอิง

1. ฐานข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ยาหอมบัวโกฐ. (อินเตอร์เน็ต). เข้าถึงเมื่อวันที่ 3 ก.ย. 2564. เข้าถึงได้จาก <https://home.kku.ac.th/herbalbank/recipe/index.php/data/detail/3>
2. บัญชียาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ (พ.ศ.2556) คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. (อินเตอร์เน็ต). เข้าถึงเมื่อวันที่ 3 ก.ย. 2564. เข้าถึงได้จาก <http://pharmacy.su.ac.th/herbmed/drug/text/drug.php?drugID=56&sgID=10>
3. ประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่อง บัญชียาหลักแห่งชาติ พ.ศ.2559 ประกาศ ณ วันที่ 19 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2559 คัดจากราชกิจจานุเบกษา เล่ม 133 ตอนพิเศษ 86 ง วันที่ 12 เมษายน พ.ศ. 2559.
4. ยาหอม มรดกภูมิปัญญาที่ได้รับการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (อินเตอร์เน็ต). เข้าถึงเมื่อวันที่ 3 ก.ย. 2564. เข้าถึงได้จาก <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/283/%E0%B8%A2%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%AD%E0%B8%A1/>

## ยารัตนบรรจบ

(สูตรตำรับในผงยา 104 กรัม)

- เนื้อลูกสมอไทย หนัก 16 กรัม
- โกฎิถ่านพร้าว หนัก 8 กรัม
- เหง้าขิง โกฎิขเมา โกฎิพุงปลา โกฎิเชียง โกฎิสอ เทียนดำ เทียนขาว เทียนสีดตบุษย์ เทียนยาวพาวณี เทียนแดง ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ดอกกานพลู เปลือกสมุลแห้ง ลูกกระวาน ลูกผักชีลา ใบพิมเสนต้น ดอกดีปลี หัวประะหอม การบูร หนักสิ่งละ 4 กรัม

**ข้อบ่งใช้ :** บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ

**ขนาดและวิธีใช้**

**ชนิดผง**

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 กรัม ละลายน้ำกระสายยา วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เมื่อมีอาการเด็ก อายุ 6 - 12 ปี รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม ละลายน้ำกระสายยา วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารเมื่อมีอาการ

**น้ำกระสายยาที่ใช้**

- กรณีแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ใช้กระเทียม 3 กลีบ พูชงน้ำร้อนหรือใช้ใบกะเพราต้ม
- เป็นน้ำกระสายยาถ้าหากน้ำกระสายยาไม่ได้ให้ใช้น้ำสุกแทน

**ชนิดลูกกลอนและชนิดแคปซูล**

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เมื่อมีอาการเด็ก อายุ 6 - 12 ปี รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เมื่อมีอาการ

**ข้อห้ามใช้**

- ห้ามใช้ ในหญิงตั้งครรภ์ และผู้มีไข้

**คำเตือน**

- ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulant) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)
- ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้

**อาการไม่พึงประสงค์**

ในสูตรตำรับได้ตัดไคร้เครือออกเนื่องจากมีข้อมูลงานวิจัยบ่งชี้ว่าไคร้เครือที่ใช่ และมีการจำหน่ายในท้องตลาดเป็นพิษในสกุล Aristolochia ซึ่งพิษในสกุล Aristolochia มีรายงานพบว่าก่อให้เกิดความเป็นพิษต่อไต (nephrotoxicity) และเมื่อปีค.ศ.2002 องค์การอนามัยโลกได้ประกาศให้พิษสกุล Aristolochia เป็นสารก่อมะเร็งในมนุษย์

## ยามินทราตุ

(สูตรตำรับในผงยา 93 กรัม)

- เหง้าขิง ลูกเบญจกานี หนักสิ่งละ 9 กรัม
- โกฎิสอ โกฎิขเมา โกฎิหัวบัว โกฎิเชียง โกฎิจูฬาลัมพา เทียนดำ เทียนแดง เทียนขาว เทียนข้าวเปลือก เทียนตาตักแตน ลูกผักชีล้อม ลูกผักชีลา หัวกระเทียม เปลือกสมุลแห้ง เปลือกโมกมัน แก่นจันทน์แดง แก่นจันทน์เทศ ดอกกานพลู ดอกดีปลี รากข้าวฟ่าง เลาสะค่าน รากเจตมูลเพลิงแดง พริกไทยล่อน ลูกจันทน์ การบูร หนักสิ่งละ 3 กรัม

**ข้อบ่งใช้ :** บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาตุไม่ปกติ

**ขนาดและวิธีใช้**

**ชนิดผง**

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 กรัม เด็ก อายุ 6 - 12 ปี รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม ละลายน้ำสุก วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

**ชนิดแคปซูลและชนิดเม็ด**

ผู้ใหญ่ รับประทานครั้งละ 1 กรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร เด็ก อายุ 6 - 12 ปี รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

**ข้อห้ามใช้**

**ห้ามใช้**

- ในเด็กอายุต่ำกว่า 1 ขวบ เนื่องจากเป็นยาร้อน ทำให้ลิ้น ปาก แสบร้อนได้
- ห้ามใช้ ในหญิงตั้งครรภ์ และผู้มีไข้

**คำเตือน**

- ควรระวังการรับประทานร่วมกับยาในกลุ่มสารกันเลือดเป็นลิ่ม (anticoagulant) และยาต้านการจับตัวของเกล็ดเลือด (antiplatelets)
- ควรระวังการใช้ยาอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยที่มีความผิดปกติของตับไต เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของการบูรและเกิดพิษได้



## ยาตรีเกสรมาศ

### ยาตรีเกสรมาศ

เป็นตำรับยาสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติสูตรตำรับในผงยา 90 กรัม ประกอบด้วย

- เปลือกฝิ่นต้น
- เกสรบัวหลวง
- ลูกมะตูมอ่อน หนักสิ่งละ 30 กรัม

### ข้อบ่งใช้

แก้อ่อนเพลีย ปรับธาตุในผู้ป่วยที่เพิ่งฟื้น จากการเจ็บป่วย เช่น ไข้ ท้องเสีย

### ขนาดและวิธีใช้

รับประทานครั้งละ 1 กรัม ชงน้ำร้อน ประมาณ 120 - 200 มิลลิลิตร ดื่มขณะยายังอุ่น วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหาร และก่อนนอน

### ข้อควรระวัง

- ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเกิน 1 เดือน
- หากใช้เกินขนาดที่แนะนำ อาจจะทำให้ท้องผูก
- ควรระวังการใช้ยาในผู้ป่วยที่แพ้ของเกสรดอกไม้



### ยาตรีเกสรมาศ

มีส่วนประกอบลูกมะตูมอ่อนร่วมกับเกสรบัวหลวง และเปลือกฝิ่นต้น มีสรรพคุณแก้อ่อนเพลีย ปรับธาตุในผู้ป่วยที่เพิ่งฟื้นจากการเจ็บป่วย เช่น ไข้ ท้องเสีย ตำราการแพทย์แผนไทยระบุว่า พิกัดตรีเกสรมาศ คือ จำนวนตัวยากะสรทอง 3 อย่าง ได้แก่ เปลือกฝิ่นต้น เกสรบัวหลวง และลูกมะตูมอ่อน มีสรรพคุณเจริญอาหาร บำรุงธาตุ คุมธาตุ บำรุงกำลัง แก้ท้องเดิน



### เอกสารอ้างอิง

1. ฐานข้อมูลตำรับยาสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (อินเทอร์เน็ต). เข้าถึงเมื่อวันที่ 2 ก.ย. 2564. เข้าถึงได้จาก <http://www.thai-remedy.com/main.php?action=viewpage&pid=10>
2. มะตูม สมุนไพรตามกลุ่มโรค โรงพยาบาลอานันทมหิดล. (อินเทอร์เน็ต). เข้าถึงเมื่อวันที่ 2 ก.ย. 2564. เข้าถึงได้จาก <http://www.ananhosp.go.th>

## อาหารและเครื่องดื่มสมุนไพร

5

### เพิ่มภูมิต้านทาน



การรับประทานอาหารถือเป็นวิธีหนึ่งที่ใช้เพื่อรักษาสมดุลของธาตุในร่างกาย สามารถป้องกันหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วย และยังช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้ การปรุงอาหารเป็นวัฒนธรรมประจำชาติที่สำคัญมาแต่โบราณ นอกจากจะรสชาติดีแล้วยังมีสรรพคุณทางยาด้วย เพราะประกอบไปด้วยพืชผักพื้นบ้านที่มีประโยชน์ ใช้วัดคุณค่าตามภูมิภาค ตามฤดูกาลและสอดคล้องกับวัฒนธรรมการกิน ในแต่ละท้องถิ่น มีเมนูอาหารหลายตำรับซึ่งประกอบไปด้วยสมุนไพรที่มีคุณสมบัติเพิ่มภูมิต้านทาน บำรุงธาตุ และบำรุงร่างกาย

## เมี่ยงคำ



### ส่วนประกอบ

#### น้ำเมี่ยง

- ข่า หั่นละเอียด
- ตะไคร้ หั่นฝอย
- หอมแดง ซอย
- กะปิ เฝือก
- น้ำตาลปีบ
- น้ำปลาดี
- กุ้งแห้ง โขลกละเอียด
- มะพร้าวขูดขาว คั่วให้เหลือง

### สมุนไพร

- สมุนไพรที่ใช้ห่อคำเมี่ยง ได้แก่
  - ข่าพลู ชับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ
  - ใบทองกลาง บำรุงเส้นเอ็น
  - กลีบบัว บำรุงหัวใจ
- ชিং ชับลม ช่วยย่อยอาหาร บรรเทาอาการไอ ระคายคอ ชับเสมหะ
- มะนาว เจริญอาหาร ชับลม
- พริกชี้หนู ชับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง บำรุงธาตุ
- หอมแดง แก้ลมจุกเสียดท้อง แก้ธาตุพิการ อาหารไม่ย่อย ชับเสมหะ ชับเหงื่อ
- กระเทียม บำรุงเส้นเอ็น บำรุงร่างกาย
- ถั่วลิสง บำรุงร่างกาย บำรุงเส้นเอ็น
- มะพร้าวคั่ว บำรุงร่างกาย บำรุงกระดูกและฟัน
- กุ้งแห้ง บำรุงร่างกาย บำรุงกระดูกและฟัน
- ข่า ชับลม บำรุงธาตุ แก้ไอ แก้ปวดท้อง เป็นยาระบายอ่อนๆ
- ตะไคร้ ชับลมในลำไส้ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ชับเหงื่อ
- กะปิ บำรุงร่างกาย

### วิธีทำ

- โขลกข่า ตะไคร้ และหัวหอมให้ละเอียดใส่กะปิ โขลกให้เข้ากัน
- ใส่ น้ำปลา น้ำตาล ลงในหม้อ ตั้งไฟกลาง คนให้ทั่ว
- ใส่เครื่องที่โขลกให้เข้ากัน เคี่ยวพอเหนียว ยกลง
- ใส่กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่ว คนให้ทั่ว ยกขึ้นตั้งไฟอ่อน เคี่ยวค่อนข้างเหนียว ยกลง



## เมี่ยงปลา + น้ำจิ้มสูตรหอมแดง

### ส่วนประกอบ

1. ปลาทุ
2. น้ำจิ้ม
  - หัวหอมแดง
  - กระเทียม
  - พริกชี้หนู
  - น้ำปลา
  - น้ำตาล
  - น้ำมะนาว



### วิธีทำน้ำจิ้ม

1. ซอยหัวหอมแดง กระเทียม ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
2. จากนั้นหั่นพริกชี้หนู แล้วก็นำทั้งสองใส่ในชาม
3. จากนั้นผสมน้ำตาลทราย หรือน้ำตาลปีบ น้ำมะนาว น้ำปลา
4. เสร็จแล้วก็คลุก ๆ ให้เข้ากัน ประุงรสให้จัดเอาไว้ก่อนเพราะถ้าหาก น้ำหัวหอมออกมาอาจจะทำให้รสน้ำจิ้มจืดได้



### 3. ผัก/สมุนไพรแก้ม

- ข่าพลู บำรุงธาตุ ชับลมในลำไส้
- ผักกาดหอม อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ บำรุงร่างกาย
- ผักกาดขาว บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน
- สะระแหน่ ชับเหงื่อ แก้ปวดท้อง ชับลมในลำไส้
- ผักชี ชับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ เพิ่มภูมิต้านทาน ชับเหงื่อ
- ผักชีฝรั่ง ชับลม บรรเทาอาการหวัด ช่วยระบาย
- ใบโหระพา แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ชับลม ช่วยย่อยอาหาร
- ผักไผ่ เจริญอาหาร ชับลมในกระเพาะอาหาร ชับปัสสาวะ



# น้ำพริกแบบไทยๆ

**น้ำพริก** เป็นอาหารหลักคู่ครัวคนไทย มาตั้งแต่อดีต ซึ่งมีจะขาดไม่ได้ในสำรับอาหารไทยๆ จัดเป็นอาหารสุขภาพชั้นเยี่ยม เพราะทั้งส่วนผสมและวิธีการกินคู่กับผักเคียงที่ให้รสชาติ และได้ประโยชน์ทั้งโปรตีน วิตามินครบถ้วน ไม่ต้องกังวลใจกับเรื่องคอเลสเตอรอล ส่วนผสมหลักของน้ำพริกนั้นส่วนมากจะใช้พืชผักสมุนไพรที่นิยมปลูกเป็นผักสวนครัวที่หาได้ง่ายมีประโยชน์กับร่างกาย เช่น กระเทียม พริก มะนาว มะขาม และของที่มีติดครัวอยู่แล้วอย่าง กะปิ กุ้งแห้ง

น้ำปลา น้ำตาล ถ้าไม่มีมะขาม มะนาว ก็ปรุงรสความเปรี้ยวด้วย มะม่วง ตะลิงปลิง มะอึก มะดัน แทนก็ได้ นอกจากนี้ใช้ผลไม้รสเปรี้ยวแล้ว น้ำพริกยังใช้ปลาแห้งต่าง ๆ มากำได้อีก เช่น ปลาช่อนแห้ง ปลาสลิด เป็นต้น รวมทั้งอาหารอื่น ๆ ที่มักมีติดครัวอยู่แล้ว สามารถนำมาปรุงเป็นน้ำพริกรสแซบ ๆ ได้ เช่น ไข่ต้ม ไข่เค็ม ปลากระป๋อง เต้าหู้ยี้ เต้าเจี้ยว ปลาเค็ม ปลาร้า เป็นต้น น้ำพริกของไทยมีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ แตกต่างกันไปออกใบในแต่ละภูมิภาค



# น้ำพริกภาคกลาง



จะมีรสชาติกลมกล่อม ไม่มีรสใดรสหนึ่งโดด ออกมาจนเกินไป คือ มีทั้งเผ็ด เค็ม เปรี้ยว และหวาน ที่ผสมกันพอเหมาะ ส่วนมากเมนูน้ำพริกจะมาจากตำราในวังที่เน้นเรื่องความสวยงาม เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกกระป๋อง น้ำพริกปลา กุ้ง น้ำพริกเผา เป็นต้น

## น้ำพริกกะปิ

### ส่วนประกอบ

- พริกชี้หนู 3 เม็ด
- พริกแดง 2 เม็ด
- กระเทียม 3 กลีบ
- กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ



### วิธีทำ

1. โขลกเครื่องให้ละเอียดใส่พริกชี้หนู พริกแดง กระเทียม น้ำตาลทราย ลงไปตำให้แหลกตามด้วยกะปิ ตำให้เข้ากัน
2. ปรงรสน้ำพริกกะปิด้วยน้ำปลา และน้ำมะนาวใส่มะเขือพวงลงไป



## น้ำพริกปลาทุ

### ส่วนประกอบ

- ปลาทุ 2 ตัว
- พริกหยวก 2 เม็ด
- พริกชี้ฟ้าแดง 2 เม็ด
- พริกจินดาแดง 10 เม็ด
- มะนาว 1 ลูก
- เกลือ ¼ ช้อน
- หอมแดงเล็ก 6 หัว
- กระเทียม 5 หัว
- น้ำปลา ½ ช้อน
- น้ำตาลปีบ ¼ ช้อน



### วิธีทำ

1. นำปลาทุไปทอดให้สุก ทิ้งไว้จนเย็น แล้วแกะเอาแต่เนื้อ
2. เอาพริก กระเทียม หอมแดง ไปย่างไฟ ถ้าไม่มีเตาถ่าน ให้ตั้งกระทะให้ร้อนไฟกลาง แล้วคั่วบนกระทะจนหอม และแกะเปลือกตรงที่ไหม้ ออก นำไปตำรวมกันใส่เกลือเล็กน้อย
3. นำปลาทุที่แกะมาตำรวมลงไป
4. โขลกให้เข้ากันแล้วปรงรสด้วย น้ำตาลปีบ น้ำปลา มะนาว



## น้ำพริกมะขามป้อม

### ส่วนประกอบ

- เนื้อมะขามป้อม ½ ถ้วยตวง
- หอมแดงซอย 1 หัว
- กระเทียมไทย 4-5 กลีบ
- กะปิห่อใบตองเผาให้หอม 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกขี้หนูสวนสีเขียวและสีแดง 10 เม็ด
- น้ำตาลปีบ 1½ ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
- ปลาสดลิดกรอบ
- ไข่เค็ม



### วิธีทำ

1. โขลกเนื้อมะขามป้อมพอละเอียด ตักขึ้นพักไว้
2. โขลกหอมแดง กระเทียม และกะปิพอละเอียด ใส่เนื้อมะขามป้อมลงไป
3. ใส่พริกขี้หนูลงไปโขลกพอแตก ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบและน้ำปลา โขลกส่วนผสมจนเข้ากันอีกครั้ง ตักใส่ภาชนะ จัดเสิร์ฟพร้อมปลาสด ไข่เค็ม และผักสดตามชอบ



## น้ำพริกภาคเหนือ



เครื่องปรุงน้ำพริกของคนเหนือ ต้องเอาไปย่างหรือเผาให้สุกก่อน เพื่อจะช่วยให้เพิ่มความหอมและอร่อยให้มากขึ้น แต่ถ้าเป็นน้ำพริกสูตรดั้งเดิมจะปรุงรสด้วยเกลือเป็นหลัก และที่ขาดไม่ได้ คือ ถั่วเน่า (ถั่วเหลืองที่เอามาหมักแล้วทำเป็นแผ่นตากแห้ง) แทนการใช้กะปิ จึงทำให้มีกลิ่นและรสเฉพาะตัวไม่เหมือนใคร น้ำพริกที่ขึ้นชื่อและถือเป็นเอกลักษณ์ของภาคเหนือ เช่น น้ำพริกอ่อน น้ำพริกหมู น้ำพริกปู (น้ำปู หรือ น้ำปู ได้จากการตำปูสดเคี้ยวจนงวด) น้ำพริกข่า เป็นต้น

## น้ำพริกหนุ่ม

### ส่วนประกอบ

- พริกหนุ่ม
- หอมแดง
- กระเทียม
- เกลือ (ใส่ผงปรุงรสลงไปด้วย)

### วิธีทำ

1. นำพริกหนุ่ม หอมแดง และกระเทียม ไปคั่วในกระทะจนเกรียม
2. ลอกส่วนที่เกรียมของพริกหนุ่ม หอมแดง และกระเทียมออก
3. ใส่หอมแดง กระเทียม พริกหนุ่ม และเกลือ ลงในครก ตำให้ละเอียดตามความชอบ ปรุงรสตามชอบ



## น้ำพริกอ่อง

### ส่วนประกอบ

- |   |      |          |
|---|------|----------|
| • หมูบด                                   | 500  | กรัม     |
| • มะเขือเทศเชอร์รี่                       | 20   | ลูก      |
| • พริกแห้งเม็ดใหญ่<br>กรีดเมล็ดออกหันท่อน | 5    | เม็ด     |
| • กระเทียม                                | 8-10 | กลีบ     |
| • หอมแดง                                  | 2    | หัว      |
| • กะปิ                                    | ½    | ช้อนโต๊ะ |
| • เกลือ                                   | 1    | ช้อนชา   |
| • น้ำตาลทราย                              | 1    | ช้อนชา   |
| • น้ำมันพืช                               | 1    | ช้อนโต๊ะ |
| • ต้นหอม                                  | 1    | ต้น      |
| • ผักชี                                   | 1    | ต้น      |
| • น้ำเปล่า                                | ½    | ถ้วย     |



### วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงใส่หอมแดง กระเทียม พริกแห้ง เกลือ และกะปิ โขลกให้ละเอียดใส่พริกแห้งลงไปแล้วโขลกเครื่องทั้งหมดให้ละเอียด
2. ผัดเครื่องแกง ตั้งกระทะใส่น้ำมันเอากระเทียมบุบลงเจียว ให้มีสีเหลืองเล็กน้อย เอาน้ำพริกที่โขลกไว้ใส่ลงไปผัดให้หอม ใส่หมูบด ตามลงไปผัด หากดูแห้งเกินไปให้เติมน้ำเล็กน้อย พอหมูใกล้สุกใส่มะเขือเทศตามลงไป ผัดจนมะเขือเทศสุกและ ปรุงรสด้วยน้ำตาลและน้ำปลา โรยหน้าด้วยต้นหอม ผักชีซอยพร้อมเสิร์ฟ





## น้ำพริกข่า

### ส่วนประกอบ

- ข่าแก่ 3 ซ่อนโต๊ะ
- กระเทียม 10 กลีบ
- พริกขี้หนูแห้ง ตามชอบ
- เกลือ ¼ ช้อนชา



### วิธีทำ

1. นำพริกขี้หนูแห้งมาล้าง แล้วนำไปคั่วในกระทะให้กรอบและหอม ระวังอย่าให้ไหม้ใส่ถ้วยพักไว้ก่อน
2. นำข่าและกระเทียมมาคั่วในกระทะ
3. โขลกข่าให้ละเอียด ตามด้วยกระเทียม และพริก ใส่เกลือลงไปตำให้ละเอียดเข้ากัน
4. ตักใส่ถ้วยรับประทานกับผักสดทันที หรือจะใส่ภาชนะที่มีชดเก็บไว้รับประทานทีหลังก็ได้



## น้ำพริกอีสาน



ได้แก่ แจ่ว ป่น ซึ่งต้องกินกับข้าวเหนียวและอาหารพวก นึ่ง ปิ้ง ทอด ถ้าเอามาตำรวมกับเครื่องปรุงอย่าง ปลา เห็ด ก็จะเรียกว่า ป่น น้ำพริกอีสานส่วนมากจะมีรสเผ็ดนำเค็มตาม ส่วนความหวานและเปรี้ยวได้รสชาติตามธรรมชาติของเครื่องปรุงเท่านั้น แต่ที่ขาดไม่ได้ คือ ปลาร้า สำหรับน้ำพริกของคนอีสานที่ทุกคนรู้จัก เช่น ปลาร้าบอง น้ำจิ้มแจ่ว น้ำพริกปลาร้า เป็นต้น

## น้ำจิ้มแจ่ว

### ส่วนประกอบ

- ข้าวคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกป่น 1 ช้อนโต๊ะ
- ต้นหอมซอย/หัวหอมซอย
- ผักชีฝรั่งซอย



### วิธีทำ

1. นำส่วนผสมน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะนาว ใส่รวมกันในถ้วยที่เตรียมไว้
2. คนให้เข้ากัน จนกว่าน้ำตาลปีบจะละลาย
3. ใส่ข้าวคั่ว และพริกป่นลงไป
4. สามารถเติมส่วนผสมเพิ่ม เพื่อให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ
5. ใส่หัวหอมซอย ต้นหอมซอย ปิดท้ายด้วยการโรยผักชี



## น้ำพริกปลาร้า

### ส่วนประกอบ

- น้ำปลาร้า
- ปลาทุ หรือปลาอื่น ๆ
- พริกสด
- หอมแดง
- กระเทียม



### วิธีทำ

1. คั่วพริก หอมแดง และกระเทียมจนหอม แล้วนำไปตำจนละเอียด เตรียมไว้
2. ต้มปลาทุกับน้ำปลาร้าจนเดือด
3. นำเนื้อปลาทุที่แกะแล้วและน้ำปลาร้าลงไปตำในครกกับเครื่องคั่วที่เตรียมไว้จนละเอียด
4. เติมน้ำปลาร้าลงไปพอขลุกขลิก ตักใส่ถ้วย



## บ่นปลาหมว/น้ำพริกปลาหมว

### ส่วนประกอบ

- ปลาหมวอย่าง หรือปลาหมอต้มสุก 5-10 ตัว
- หอมแดงเผาหรือคั่วสุก 2-3 หัว
- พริกชี้หนูเผาหรือคั่วสุก 5-10 ผล
- กระเทียมเผาหรือคั่วสุก 3-5 กลีบ
- ต้นหอม 1 ต้น
- ผักชีฝรั่ง หรือ ผักชี 1 ต้น
- มะนาว ½ ลูก
- น้ำปลา ½ ช้อนชา
- น้ำปลาร้า 1 ช้อนโต๊ะ หรือน้ำต้มปลาร้า 5 ช้อน



### วิธีทำ

1. ย่างปลาหมวโดยไม่ต้องขูดเกล็ด ห้ามใช้วิธีเผาโดยตรง เพราะจะทำให้ปลาไหม้ได้ง่าย โดยใช้เวลาย่างปลาหมวนาน 10-20 นาที สำหรับไฟอ่อนๆ
2. ย่างหรือเผาพริกชี้หนู หอมแดง และกระเทียม ด้วยเตาถ่าน
3. เมื่อเผาหรือย่างพริกชี้หนู หอมแดง และกระเทียมเสร็จแล้ว ให้นำทั้งหมดมาตำในครกให้แหลกพอประมาณ
4. จากนั้น ให้ทำการแยกเอาเฉพาะเนื้อปลาหมวเท่านั้น
5. จากนั้น ให้นำเนื้อปลาลงตำร่วมกับพริกชี้หนู หอมแดง และกระเทียมที่ตำเตรียมไว้ ซึ่งการตำร่วมกันจะทำให้เนื้อปลาลมป่นละเอียด
6. จากนั้น ปั่นรสด้วยน้ำปลาร้า ผงชูรส และน้ำปลา ส่วนมะนาวอาจใส่หรือไม่ใส่ก็ได้แล้วแต่ความต้องการ
7. ตักใส่ถ้วย แล้วโรยหน้าด้วยผัก ต้นหอม ผักชี ผักชีฝรั่ง



## น้ำพริกใต้

วิธีการทำมีหลายแบบ เช่น ใช้คลุกเคล้ารวมกันด้วยมือเรียก น้ำซุบหย่า หรือ น้ำซุบโจรส แต่ถ้าตำและปรุงให้เข้ากันเรียก น้ำซุบผัด น้ำพริกคนใต้ส่วนมากจะมี พริก หัวหอมแดง และกะปิ น้ำพริกใต้รสชาติจะเผ็ดร้อนและจัดจ้านได้จาก พริกสด พริกแห้ง พริกไทย รสเค็มจากกะปิ เกลือ รสเปรี้ยวจากส้มแขก ตะลิงปลิง ระกำ มะนาว มะขามเปียก หรือมะขามสด น้ำพริกของคนใต้ที่รู้จักกันดี เช่น น้ำพริกไตปลาแห้ง น้ำพริกโจรส น้ำพริกกุ้งเสียบ น้ำพริกพริกไทย น้ำพริกมะขามทอด เป็นต้น



## น้ำพริกโตปลาแห้ง

### ส่วนประกอบ

#### เครื่องแกง

• พริกชี้ฟ้าแฉะเมล็ด	7	เม็ด
• พริกจินดาแห้ง	25	เม็ด
• พริกชี้หนูสวน	20	เม็ด
• พริกไทยดำเม็ด	1	ช้อนตวง
• ช่าขอย	15	กรัม
• ตะไคร้ขอย	2	ต้น
• พิวมะกรูด	½	ลูก
• ขมิ้นขอย	25	กรัม
• หอมแดงหันหยาบ	5	หัว
• กระเทียมไทย	30	กรัม
• กะปิ	1	ช้อนตวง

### แกงโตปลาแห้ง

- เครื่องแกงที่ตำได้ทั้งหมด		
- เนื้อปลาโออย่าง	400	กรัม
(แกะก้างออกให้หมด)		
- ไตปลาทู	120	กรัม
- ช่าหั่นแฉ่น	5	แฉ่น
- ตะไคร้ทุบ	2-3	ต้น
- ใบมะกรูดฉีก	5	ใบ
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์คั่วสุก	100	กรัม
- น้ำตาลปีบ	1	ช้อนตวง
- น้ำเปล่า	250	มิลลิลิตร
- ส้มแขก	5	ชิ้น
- ใบมะกรูดฉีกสำหรับโรย	10	ใบ

### วิธีทำ

1. ตำเครื่องแกง นำพริกชี้ฟ้าและพริกจินดามาโขลกให้ละเอียดก่อน ตามด้วยพริกชี้หนูสวน พริกไทยดำเม็ด ช่าขอย ตะไคร้ขอย กระเทียม โขลกให้ละเอียด
2. จากนั้นใส่พิวมะกรูด ขมิ้น โขลกให้ละเอียด และปิดท้ายด้วยหอมแดงและกะปิ โขลกจนเป็นเนื้อเดียวกัน
3. แกงโตปลาแห้ง ตั้งหม้อ ต้มใส่น้ำเล็กน้อย ใส่ตะไคร้ทุบ ช่าหั่นแฉ่น และใบมะกรูด รอจนน้ำเดือดตามด้วยโตปลา รอให้น้ำเดือด จากนั้นกรองแต่น้ำใส่ในกระทะสำหรับใช้ผัด เปิดแก๊สใช้ไฟกลางค่อนอ่อน รอให้เดือด ตามด้วยเครื่องแกงที่ตำไว้ลงไปผัดให้เข้ากัน จนสุกหอมดี
4. บรรจุรสด้วยน้ำตาลปีบ และส้มแขก คนให้เข้ากัน
5. พอน้ำตาลละลาย ใส่เนื้อปลา และเม็ดมะม่วงลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน ผัดจนแห้ง พยายามอย่าคนเยอะเดี๋ยวเนื้อปลาจะ
6. ชิมรสตามชอบ ปิดท้ายด้วยใบมะกรูด คลุกให้เข้ากันอีกครั้ง



## น้ำพริกโจร

### ส่วนประกอบ

• กุ้งสด	15-20	ตัว
• กะปิ	1 ½	ช้อนโต๊ะ
• หอมแดง	10-15	หัว
• พริกสด	20	เม็ด
• มะนาว	3	ลูก
• น้ำตาลปีบ	½	ช้อนโต๊ะ
• น้ำอุ่น	1	แก้ว



### วิธีทำ

1. นำกุ้งไปลวกให้สุก นำมาแกะเปลือกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก (อย่าเล็กเกินเวลาช่ากุ้งจะละลาย)
2. ขอยพริกสดและหอมแดง
3. นำกุ้ง พริกสดและหอมแดงมารวมกัน ใส่กะปิแล้วใช้มือขยำทุกอย่างให้เข้ากัน
4. เติมน้ำตาลปีบลงไป แล้วเติมน้ำอุ่นไปทีละนิดค่อยๆ ขยำ เพราะถ้าใส่น้ำลงไปเยอะน้ำพริกจะเหลวทำให้ไม่อร่อย
5. เมื่อเครื่องปรุงทุกอย่างเข้ากัน นำพริกขี้หนูสดไปต้มให้สุกแล้วใส่ลงไป ชิมรสตามต้องการ



## น้ำพริกมะขามสด

### ส่วนประกอบ

- มะขามสดขูดผิวหั่นชิ้นเล็ก ¼ ถ้วย
- เนื้อหมูสับ ¼ ถ้วย
- กระเทียมปอกเปลือกหั่นหยาบ 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกชี้หนูเด็ดก้านล้างสะอาด 1 ช้อนโต๊ะ
- กุ้งแห้งป่น 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลปีบ 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมัน 2-3 ช้อนโต๊ะ
- กะปิเผาไฟพหอม 2 ช้อนโต๊ะ



### วิธีทำ

1. โขลกกะปิ กระเทียม ให้ละเอียด ใส่พริกชี้หนู บวบเบาๆ พอกแตกใส่มะขาม กุ้งแห้ง โขลกรวมกัน
2. ปรงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา ใส่หมูสับ เคล้าให้เข้ากัน
3. ใส่น้ำมันในกระทะ ใช้ไฟอ่อนข้างอ่อน ใส่พริกขี้หนู ผัดจนหมูสุกและน้ำพริกแห้ง ชิมรส ให้มีรสชาติ (เปรี้ยว ทหวาน เผ็ด)



## สารพัดน้ำพริกของไทยเรา

นอกจากจะมีรสชาติที่อร่อยจัดจ้าน และยังได้รับประโยชน์ต่อร่างกายจากส่วนประกอบของเครื่องปรุงรสต่างๆ เช่น พริก กระเทียม หอมแดง ขมิ้นชัน ขิง ข่า มะกรูด มะนาว มะขาม มะขามป้อม มะเขือเทศ ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินซี สารต้านอนุมูลอิสระ และสารช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย และที่สำคัญไปกว่านั้นน้ำพริกทุกเมนูจะขาดไม่ได้เลยก็คือ ผักแกล้ม ที่ประกอบไปด้วยสมุนไพรต่างๆ ที่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย และยังมีสรรพคุณทางยาไทยด้วย เช่น





### ยอดสะเดา

บำรุงธาตุ ขับน้ำย่อย เจริญอาหาร



### มะระขี้นก

เจริญอาหาร แก้อ่อนใน ลดน้ำตาลในเลือด  
แก้กระหายน้ำ



### ผักแพว

ขับลม เจริญอาหาร ขับปัสสาวะ  
ช่วยให้เลือดลมทำงานดีขึ้น



### ยอดมะยม

ขับเหงื่อ บำรุงประสาท  
บรรเทาอาการปวดศีรษะ



### ขมิ้นขาว

แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ



### กระชาย

แก้ปวดมวนในท้อง จุกเสียดแน่น  
ขับปัสสาวะ บำรุงร่างกาย



### แตงกวา

ลดความร้อนในร่างกาย ขับปัสสาวะ  
บำรุงธาตุ เป็นยาระบายอ่อนๆ

### พลูคาว

แก้น้ำเหลืองเสีย เป็นยาขับพิษร้อน  
ถอนพิษไข้



### บัวบก

บำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย แก้ช้ำใน



### ผักเพกา

แก้ไอ ขับเสมหะ แก้อ่อนในกระหายน้ำ  
เป็นยาระบาย เจริญอาหาร บำรุงธาตุ



### ผักเชียงดา

เจริญอาหาร บำรุงสายตา บรรเทาหวัด ลดไข้



### ผักมะรุ่ย/ยอดมะรุ่ย

เป็นยาระบาย ขับปัสสาวะ ลดไข้ ช่วยให้นอนหลับ



### หุสือ

บำรุงร่างกาย แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ  
เจริญอาหาร แก้หวัด



### หม่อน

แก้ปวดศีรษะ ลดน้ำตาลในเลือด  
ขับเหงื่อ แก้ไข้ แก้เจ็บคอ



## ต้มไก่บ้านใส่ใบหม่อน

### ส่วนประกอบ

- ไก่บ้าน 1 ตัว สับเป็นชิ้นพอดี
- ยอดใบหม่อน 1 ถ้วย
- ใบมะขามอ่อน 1 ถ้วย
- หอมเล็กบุบพอแตก 5 หัว
- ช่าหั่นแว่น 3 แว่น
- ตะไคร้หั่นท่อนสั้นบุบพอแตก ¼ ถ้วย
- กระเทียมกลีบเล็กบุบพอแตก 8 กลีบ
- รากผักชีบุบพอแตก 2 ราก
- พริกชี้หนูปุบพอแตก ¼ ถ้วย
- ใบมะกรูดฉีก 3 ใบ



### วิธีทำ

ใส่น้ำสต็อกลงในหม้อ ยกขึ้นตั้งไฟ แล้วใส่หอม ช่า ตะไคร้ กระเทียม รากผักชี พริกชี้หนู และใบมะกรูดลงไป ต้มจนเดือดใส่ไก่ลงเคี่ยวประมาณ 30 นาที จนกระทั่งสุกปรุงรสด้วยน้ำปลาและน้ำมะขามเปียก แล้วใส่ยอดใบหม่อนและใบมะขามอ่อน ต้มจนเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ ยกลง ก่อนเสิร์ฟโรยหน้าด้วยผักชีใบเลื่อย ต้นหอม และใบผักชี

### ประโยชน์

ต้มไก่บ้านใส่ใบหม่อนเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ มีแร่ธาตุและวิตามิน ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น แคลเซียม โปแตสเซียม โซเดียม แมกนีเซียม เหล็ก สังกะสี วิตามินเอ วิตามินบี อีกทั้งยังมีกรดอะมิโน ที่จำเป็นต่อร่างกายครบทุกชนิด ชาวอีสานได้ใช้ใบหม่อนปรุงอาหารแทนผงชูรส และเป็นส่วนประกอบของอาหารพื้นบ้านได้หลายชนิด เช่น ต้มยำ แกงอ่อม เป็นผักเครื่องเคียง นอกจากนี้ยังได้รับประโยชน์จากสมุนไพรต่าง ๆ เช่น ช่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง กระเทียม พริกแดง รากผักชี มะขามเปียก ใบหม่อน ซึ่งล้วนแล้วแต่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายต่อต้านอนุมูลอิสระ แก้หวัด คัดจมูก ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ เจริญอาหาร เป็นต้น

## แกงเหลืองปลากะพง

เมนูแกงเหลืองหรือแกงส้มแบบภาคใต้ ความพิเศษคือน้ำแกงมีสีเหลืองจากขมิ้นและมีรสชาติเผ็ดจัดจ้าน เต็มเปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ มีสารอาหารครบครัน ทั้งโปรตีน วิตามิน เกลือแร่ สารต้านอนุมูลอิสระ และช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ทานบรรเทาอาการหวัด แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ (จากสมุนไพร พริก กระเทียม ขมิ้นชัน หอมแดง ช่า มะขามเปียก มะนาว)

### ส่วนประกอบ

- ปลากะพง 1 ตัว
- มะละกอดิบ 1 ลูก
- พริกแห้ง 15 เม็ด
- พริกชี้หนู 15 เม็ด
- กระเทียม 5 กลีบ
- ขมิ้นสด 2 แฉ่ง
- หอมแดง 2 หัว
- ช่า 2 ซ่อนโต๊ะ
- เกลือ 1 ซ่อนชา
- กะปิ 1 ซ่อนโต๊ะ
- น้ำมะขามเปียก 2 ซ่อนโต๊ะ
- มะนาว 1 ลูก



### วิธีทำ

1. ต้มน้ำแกง ใส่พริกแห้ง และเกลือ ลงในครก แล้วตำให้ละเอียด ตามด้วยพริกชี้หนู กระเทียม ขมิ้นสด หอมแดง และช่า ตำให้ละเอียดเข้ากันดี แล้วพักไว้
2. นำมะละกอดิบมาปอกเปลือก ล้างยางให้สะอาด แล้วใช้วิธีฝานออกเป็นชิ้นๆ เตรียมไว้
3. นำปลากะพงที่ขอดเกล็ด ควักไส้ ทำความสะอาดเรียบร้อยแล้ว มาแล่นเนื้อทั้งสองฝั่งออกแล้วหันเป็นชิ้นตามแนวขวาง
4. ตั้งน้ำประมาณ 1 ½ ลิตร ใส่เครื่องแกงที่ตำไว้ และกะปิลงไป คนให้ละลาย แล้วตั้งให้เดือดตามด้วยใส่มะละกอลงไป ต้มจนมะละกอลูกสุก
5. ใส่เนื้อปลากะพงลงไป กดให้พองม อย่ายกจนกว่าปลาจะสุก เมื่อปลาเริ่มสุก ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก ปิดไฟ บีบมะนาวลงไป ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟได้เลย

## ต้มยำกุ้ง

เมนูที่ขึ้นชื่อของไทยเป็นอะไรไปไม่ได้นอกจาก **ต้มยำกุ้ง** ด้วยรสชาติแซ่บถึงใจพร้อมประโยชน์จากสมุนไพรมากมายในซอมนเดียว เช่น ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ แก้หวัด ช่วยให้ระบบทางเดินอาหาร และระบบไหลเวียนเลือดทำงานดีขึ้น เป็นต้น

### ส่วนประกอบ

- กุ้งกุลาดำตัวใหญ่ หรือกุ้งแม่น้ำ
- เติ็ดฟางผ่าครึ่ง
- พริกชี้หนู
- ใบมะกรูดฉีกเอาก้านออก
- ช่าหั่นแฉ่น
- ตะไคร้ทุบแล้วหั่นท่อน
- ผักชี โขยหน้า
- น้ำพริกเผา 1 ช้อนชา
- มะนาว 1 ลูก
- กะทิหรือนมสด ½ ถ้วย
- น้ำตาล ½ ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1 หยิบมือ
- น้ำซุปล (ถ้าไม่มีเป็นซุปลสำเร็จรูปกับน้ำเปล่า)



### วิธีทำ

1. แกะเปลือกกุ้งผ่าเอาเส้นดำออกล้างให้สะอาด
2. หั่นเครื่องต้มยำ พริก ชิง ช่า ตะไคร้ ใบมะกรูดและเต็ด ให้พร้อม
3. นำน้ำซุปลไปตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องต้มยำลงไปให้หมด พอเดือดอีกครั้งก็ใส่กุ้งที่เตรียมไว้ลงไปเลย หลังจากใส่กุ้งลงไปแล้ว ให้ใส่น้ำตาล น้ำปลา พริกชี้หนู พริกเผา กะทิ/นมสด ไคร้ขอยบรสแบบไทย ใส่ลงไปตามชอบ ตามด้วยเต็ดฟาง
4. ปิดเตาแล้วค่อยปรุงด้วยมะนาว (เคล็ดลับการบีบน้ำมะนาว ไม่ควรใส่มะนาวในน้ำที่กำลังเดือด เพราะจะทำให้มะนาวและน้ำซุปลมีรสขม) โขยเกลือเล็กน้อยเพื่อดึงรสเปรี้ยวหวานเค็มให้เข้มข้นมากยิ่งขึ้น
5. จัดชามเสิร์ฟ หั่นผักชีโรยหน้า เพิ่มความหอม

## ต้มโคล้งปลาอย่าง

**ต้มโคล้ง** เป็นต้มยำชนิดหนึ่งที่ต้องใช้พริกแห้งเผาะจะเป็นพริกชี้หนูหรือพริกชี้ฟ้าก็ได้ ตามด้วยหอมแดงเผาะพอสุกใส่เข้ากับเครื่องต้มยำปกติคือตะไคร้ ช่า ใบมะกรูด ต้มโคล้งไม่นิยมใส่พริกชี้หนูสด และต้องต้มกับปลาอย่าง ส่วนมากนิยมใช้ปลาเนื้ออ่อน ปลากรด ปลากะตัง ปลาอย่างที่นำมาต้มโคล้งควรเป็นปลาอย่างรมควันค่อนข้างแห้ง และลักษณะของต้มโคล้งจะปรุงรสเปรี้ยวด้วยน้ำส้มมะขาม ซึ่งเข้ากันดีกับกลิ่นปลาอย่าง พริกเผา หอมเผา

### ส่วนประกอบ

- ปลาหั่นเป็นชิ้นๆ ไม่ต้องเล็กมาก 1 ตัว
- พริกชี้หนูสับ และพริกชี้หนูบุบ 10 เม็ด
- ช่าหั่นแฉ่น 4 แฉ่น
- ตะไคร้ขอย 1 ต้น
- ใบมะกรูด 3 ใบ
- ใบกะเพรา 10 ใบ
- ผักชีฝรั่งขอย 1 ต้น
- หอมแดง 2 หัว
- น้ำมะขามเปียก 15 กรัม
- น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ



### วิธีทำ

1. นำเนื้อปลา หอมแดง ช่า ตะไคร้ มาล้างให้หอมก่อน ส่วนเนื้อปลานั้นล้างให้แห้งด้านนอก เปลี่ยนเป็นสีสวยนารับประทาน
2. ตั้งหม้อบนเตา ใส่น้ำ ตามด้วยช่า ตะไคร้ หอมแดง พริกชี้หนูทั้งสับและบุบลงไปต้ม
3. พอน้ำเดือดใส่น้ำมะขามเปียกและน้ำปลาลงสักพักใส่น้ำปลาอย่าง ต้มต่อให้เดือด
4. ใส่ใบมะกรูด ผักชีฝรั่ง และใบกะเพรา ต้มอีกสักครู่ ปิดเตา เติมน้ำมะนาว ชิมรสตามชอบ





# ขนมจีน น้ำยากะทิ



**ข่า** เป็นยาขับลม บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร

**ตะไคร้**  
ขับลม ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด



**กระชาย**  
เสริมภูมิต้านทาน ต้านหวัด แก้ท้องอืด ขับลม



**กระเทียม** รักษาไข้หวัด เป็นยาขับเสมหะ ขับเหงื่อ ขับลม



**หอมแดง**  
ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ แก้หวัดแก้ไข้



## วิธีทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง ข่า กระชาย และ พริกแห้งลงไป ตามด้วยเนื้อปลา ต้มจนสุก กรองทุกอย่างออก และเก็บน้ำต้มไว้ด้วย
2. นำมาโขลกให้ละเอียดจนกลายเป็นเครื่องแกง
3. ตั้งกระทะเทน้ำกะทิลงไปครึ่งหนึ่ง รอจนร้อนได้ที่ ให้นำเครื่องแกงลงไปผัดกับกะทิจนเข้ากันแล้ว ให้เติมกะทิ ส่วนที่เหลือลงไป ตามด้วยน้ำปลา เคี่ยวจนกะทิแตกมัน
4. ปรงรสด้วยน้ำปลา เกลือ และตามด้วยใส่ลูกชิ้นปลา

## อาหารเป็นยา



# แกงปลา



พริกแกงปลา



**กระชาย**  
เสริมภูมิต้านทาน ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงกำลัง



**กระเทียม**  
แก้หวัด บำรุงธาตุ ขับลม



**ใบกะเพรา**  
ขับเสมหะ ขับลม



**หอมแดง**  
แก้หวัด ขับลม บำรุงธาตุ ขับเสมหะ



**มะกรูด**  
ขับเสมหะ ขับลม



**พริกไทยดำ**  
แก้เสมหะ แก้ไอ ขับลม

## วิธีทำ

1. นำพริก พริกไทยดำ ตะไคร้ ข่า ผิวมะกรูด หอมแดงกระชาย และ กระเทียม ทั้งหมดมาตำให้ละเอียดในครก เมื่อละเอียดแล้วนำกะปิ มาใส่ และโขลกให้เข้ากัน
2. นำพริกแกงปลาไปผัดกับน้ำมันเล็กน้อย แล้วค่อยเติมน้ำสะอาด ผัดจนพริกแกงปลาหอม
3. ใส่เนื้อสัตว์ที่จะรับประทาน ลงไปผัดกับพริกแกงปลาในหม้อ เทน้ำสะอาดใส่ลงไป
4. รอจนน้ำแกงเดือด ใส่มะเขือเปราะ มะเขือพวง ถั่วฝักยาวและฟักทอง
5. ปรงรสด้วยน้ำปลา เมื่อผักสุกให้ปิดไฟ แล้วค่อยใส่พริกชี้ฟ้า ใบกะเพรา และใบมะกรูดฉีกลงไปเป็นอันดับสุดท้าย

# แกงเลียง

## อาหารเป็นยา

แกงเลียง เป็นอาหารไทยชนิดหนึ่ง  
ที่มีรสชาติและมักลิ้นเฉพาะตัว  
มีความเผ็ดร้อนด้วยพริกไทย  
มีกลิ่นหอมจากผักหลายชนิด



## วิธีการทำแกงเลียง

1. โขลกเครื่องแกงเลียง ได้แก่ กุ้งแห้ง พริกไทย  
หอมแดง และกะปิ ให้เข้ากัน
2. ใส่น้ำลงในหม้อตั้งไฟแรงจนน้ำเดือด ลวกกุ้ง  
จนเปลี่ยนสี แล้วนำกุ้งไปพัก
3. จากนั้นใส่เครื่องแกงลงไป ละลายให้เข้ากันกับ  
น้ำซุเมื่อน้ำเดือดจึงใส่ผักตามลงไป
4. ปรงรสด้วยน้ำปลา
5. เมื่อผักทุกชนิดสุกแล้ว ให้ใส่กุ้ง และใส่ใบแมงลัก  
ลงไปท้ายสุด



น้ำเต้า  
แก้ดีแห้ง เจริญอาหาร



พริกไทยดำ  
ขับลม ช่วยเจริญอาหาร  
แก้เสมหะ แก้หืด แก้ไอ



บวบเหลี่ยม  
ขับพิษร้อน ถอนพิษไข้



หอมแดง  
แก้หวัด ขับลม  
บำรุงธาตุ ขับเสมหะ



ผักทอง  
เจริญอาหาร เป็นยาระบายอ่อนๆ



ผักหวาน  
แก้ไข้ บำรุงน้ำนม



แมงลัก  
ขับลม ขับเหงื่อ แก้ไอ



เครื่องดื่มสมุนไพรเพิ่มภูมิต้านทาน

## น้ำขิง



### สรรพคุณ

- แก้ไอ ขับเสมหะ ลดการอักเสบ ป้องกันหวัด

### วิธีทำ

เอาขิงแก่มาหั่นให้เป็นแว่น ต้มน้ำ และคั้นเอาน้ำ หรือนำมาต้มกับน้ำเปล่า 1 ลิตร โดยต้มประมาณ 5 นาที แล้วดักเอาขิงออก เอาแต่น้ำขิงมาดื่มขณะอุ่นๆ โดยดื่มครั้งละ 1 แก้ว เช้า กลางวัน และเย็น น้ำขิงจะช่วยลดน้ำหนักลงได้ หรือนำมาผสมกับน้ำมะนาว เดิมเกลือเล็กน้อย

## น้ำกระชายผสมน้ำผึ้งมะนาว



### สรรพคุณ

เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ด้านการอักเสบ ช่วยปรับฮอร์โมนร่างกาย ช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้ดีขึ้น ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

### สูตรน้ำกระชาย น้ำผึ้ง มะนาว ส่วนประกอบ

1. กระชายหั่น 500 กรัม
2. น้ำสะอาด 1,500 มิลลิลิตร
3. น้ำมะนาว 120 มิลลิลิตร
4. น้ำผึ้ง 150 มิลลิลิตร

### วิธีทำ

1. หั่นกระชายเป็นชิ้นเล็กๆ บั่นในเครื่องปั่น ผสมน้ำเปล่าลงไปด้วย
2. นำมากรองด้วยกระชอนหรือผ้าขาวบาง
3. นำน้ำมะนาวและน้ำผึ้งที่เตรียมไว้ใส่ลงไปแล้วคนให้เข้ากัน
4. ดื่มแบบเย็นวันละ 1 ขวด (150 มิลลิลิตร)

## น้ำตรีผลา



### สรรพคุณ

เพิ่มภูมิต้านทาน ทำให้ชุ่มคอ เป็นยาระบายอ่อนๆ

### ประกอบด้วยสมุนไพร 3 ชนิด

- 1) มะขามป้อม ต้านอนุมูลอิสระ กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ยับยั้งการแบ่งตัวของไวรัส แก้ไอ แก้เจ็บคอ
- 2) สมอไทย ระบายอ่อนๆ แก้พิษร้อนใน ลดไข้ แก้ไอ แก้เจ็บคอ แก้ไข้เพื่อเสมหะ (อาการไข้ต่างๆ มีน้ำมูกและเสมหะ)
- 3) สมอทิเลก ต้านเชื้อไวรัส แก้ไอ ทำให้ชุ่มคอ ขับเสมหะ แก้ไข้เพื่อเสมหะ

### วิธีทำ

- นำสมุนไพรทั้ง 3 ชนิด ในสัดส่วนที่เท่ากัน (อย่างละ 100 กรัม) ใส่หม้อ เติมน้ำสะอาด 6 ลิตร ตั้งไฟต้มให้เดือด 30 นาที
- เติมน้ำตาลทราย 600 กรัม เกลือ 1 ช้อนชา
- กรองผ่านผ้ากรอง และใส่ภาชนะสำหรับดื่ม สามารถดื่มได้ทั้งร้อนและเย็น

## น้ำข่า



### สรรพคุณ

ขับลมและระบายลมในลำไส้ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอเปรี้ยว

### ส่วนประกอบ

- ข่าแก่ หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ 1 เหง้า
- น้ำร้อนจัด
- น้ำตาลทรายแดง ปริมาณตามชอบ
- น้ำมะนาว ปริมาณตามชอบ

### วิธีทำ

1. นำข่าแก่ที่หั่นไว้ไปตากแดดให้แห้ง 2-3 วัน จนแห้งสนิท เก็บใส่ภาชนะที่ปิดมิดชิด
2. ใส่ข่าแก่ที่ตากแห้งลงในแก้วประมาณ 4-5 ชิ้น ตามด้วยเทน้ำร้อนลงในแก้ว รอจนน้ำเปลี่ยนสี จากนั้นใส่น้ำตาลทรายแดงตามชอบ คนผสมให้เข้ากัน (หากต้องการรสชาติที่ดีขึ้นให้ใส่น้ำมะนาว) พร้อมดื่ม
3. สามารถรับประทานน้ำข่าแบบสดได้เช่นกัน โดยนำข่าแก่หั่นเป็นแว่นและบubuๆ พอแตก 3-5 แว่นใส่ในแก้ว เทน้ำร้อนลงไปประมาณ 5 นาที เติมน้ำตาลทรายแดงหรือน้ำมะนาวเล็กน้อยเพื่อเพิ่มรสชาติ

## น้ำมะขามป้อม



### สรรพคุณ

แก้ไอ แก้เจ็บคอ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ แก้ไข้เจ็อม ขับปัสสาวะ ระบายท้อง

### วิธีทำ

1. นำมะขามป้อมแห้ง 30 กรัม ล้างให้สะอาด ต้มกับน้ำ 1 ลิตร ตั้งไฟต้มให้เดือด 30 นาที
2. เติมน้ำตาลทราย 100 กรัม เกลือเล็กน้อย
3. กรองผ่านผ้ากรอง และใส่ภาชนะสำหรับดื่ม สามารถดื่มได้ทั้งร้อนและเย็น



## น้ำฝรั่งขึ้นกบ้น



### สรรพคุณ

- ระบายอ่อนๆ ป้องกันหวัด มีวิตามินซีสูง ช่วยต้านเพิ่มภูมิคุ้มกันและต้านอนุมูลอิสระ บำรุงดวงตา

### ส่วนผสม

1. ฝรั่งขึ้นกบ้นแก่จัด
2. เกลือป่นเล็กน้อย
3. น้ำตาลทรายแดง
4. น้ำสะอาด

### วิธีทำ

1. นำฝรั่งมาล้างให้สะอาด 2-3 ลูก
2. หั่นเป็นชิ้นเล็ก ควักเมล็ดออกทิ้ง
3. ใส่เครื่องปั่น เติมน้ำตาลทรายแดง และเกลือที่เตรียมไว้
4. ปั่นให้เข้ากันดี แล้วเทใส่แก้วสำหรับดื่ม



## น้ำลูกหม่อน



### สรรพคุณ

• ดับร้อน ช่วยขับลมร้อน บรรเทาอาการร้อนในกระหายน้ำ ทำให้ชุ่มคอ บำรุงหัวใจ ทำให้ร่างกายชุ่มชื้น บำรุงสายตา ระบายอ่อนๆ มีวิตามินซีสูง ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ

### ส่วนประกอบ

- ลูกหม่อน (มัลเบอร์รี่)            ½ กก.
- น้ำตาลทราย                            ½ กก.
- เกลือป่นเล็กน้อย
- น้ำสะอาด                                1.5 ลิตร

### วิธีทำ

1. ตั้งน้ำให้เดือด
2. ใส่ลูกหม่อนที่ล้างสะอาดแล้วลงไป ต้มต่ออีก 10 นาที
3. ใส่น้ำตาลทรายลงไป
4. ต้มต่ออีก 15 นาที จากนั้นเบาไฟเคี่ยวต่ออีก 15 นาที
5. รอให้เย็น ตักเสิร์ฟพร้อมน้ำแข็ง สามารถเพิ่มน้ำผึ้ง หรือน้ำมะนาวได้ตามชอบ



## น้ำใบหูเสือ



### สรรพคุณ

แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อย ขับลม แก้หวัด บรรเทาอาการไอ ไอเรื้อรัง ขับเสมหะ แก้เจ็บคอ คออักเสบ บำรุงร่างกาย บำรุงปอด บรรเทาอาการหอบหืด ทำให้หายใจโล่ง

### วิธีทำ

1. ใบสดหูเสือ ประมาณ 5-10 ใบ ล้างให้สะอาด
2. นำไปต้มกับน้ำ 1 ลิตร เมื่อน้ำเดือดต้มต่อไปอีกประมาณ 10 นาที
3. ใส่น้ำผึ้งและเกลือเล็กน้อย
4. กินครั้งละครึ่งแก้ว วันละ 3 เวลา ก่อนหรือหลังอาหารก็ได้

## ชาหม่อน



### สรรพคุณ

แก้ไข้หวัด ตัวร้อน แก้ร้อนในกระหายน้ำ ช่วยขับลมร้อน แก้ปวดศีรษะ  
ต้านอนุมูลอิสระ

### ส่วนประกอบ

- ใบหม่อนเทศลาด (ใบสมบูรณ์เต็มที) 10 ใบ
- น้ำสะอาด 1.5 ลิตร
- ใบเตยพอประมาณ

### วิธีทำ

1. นำใบหม่อนเรียงซ้อนให้ปลายก้านเสมอกัน แล้วนำไปจุ่มไว้ในน้ำสะอาดประมาณ  
สิบนาที เพื่อให้คายยางออก
2. จากนั้นนำมาตัดปลายก้านออก ต้มในน้ำร้อนเดือดจัดๆ 15-20 นาที ใส่ใบเตย
3. ปิดไฟ ตักใส่กาน้ำร้อนเสิร์ฟใส่แก้ว จิบอุ่นๆ ยามเช้าหรือยามบ่าย

## ชาตะไคร้



### สรรพคุณ

แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ ขับเหงื่อ บรรเทาอาการหวัด

### ส่วนประกอบ

- ตะไคร้ 5-10 ต้น
- น้ำสะอาด 2 ลิตร
- ใบเตยเล็กน้อย 2-3 ใบ

### วิธีทำ

1. ล้างตะไคร้และใบเตยให้สะอาด
2. ทิ้งตะไคร้และบุบๆ พอประมาณ มัดใบเตย ใส่ลงไปต้มในน้ำ
3. พอเดือดแล้วให้ลดไฟลง ต้มต่อด้วยไฟอ่อนประมาณ 15 นาที
4. ระหว่างที่ต้มอยู่นั้นอย่าเปิดฝา เมื่อครบ 15 นาที ให้พักทิ้งไว้ให้อุ่น แล้วนำมาดื่มได้เลย

## ชาใบเตย



### สรรพคุณ

บำรุงหัวใจ แก้หวัด แก้ร้อนในกระหายน้ำ ขับปัสสาวะ ลดน้ำตาลในเลือด

### วิธีทำ

- นำใบเตยมาล้างให้สะอาด หั่นฝอยและแช่น้ำไว้สักพัก
- นำใบเตยไปตากแดดให้แห้ง
- นำใบเตยที่แห้งแล้วไปคั่วใช้ไฟอ่อนๆ คั่วจนเป็นสีน้ำตาลอ่อนๆ ระวังอย่าให้ไหม้
- เก็บใส่ประปุกแห้งๆ ปิดฝาให้มิดชิด สามารถชงดื่มได้ทุกๆ วัน

## ชาใบกะเพรา



### สรรพคุณ

แก้จุกเสียดแน่นท้อง ขับลมในกระเพาะอาหาร แก้กลิ้นเหียนอาเจียน ป้องกันหวัด บำรุงธาตุไฟ

### วิธีทำ

- ล้างใบกะเพราให้สะอาด นำไปล้างให้แห้งสนิท เก็บใส่ขวดโหลไว้ชงดื่มได้ตลอดเวลาที่ต้องการ
- หรือจะต้มเป็นน้ำใบกะเพราแบบสดๆ ก็ได้ โดยนำใบกะเพราประมาณ 1 กำมือต้มกับน้ำจนเดือด ยกกลงทิ้งไว้พออุ่น กรองด้วยผ้าขาวบางใส่แก้วเติมน้ำผึ้งเล็กน้อย หากต้องการเพิ่มรสชาติ ดื่มได้ทันที



6

## ภูมิปัญญาพื้นบ้านไทย ดูแลการใช้โควิด-19



### สูตรตำรับ

ประกอบด้วยสมุนไพร  
จำนวน 15 ชนิด ได้แก่

กระเช้าฝีมด หัวคล้า รากทองพันชั่ง รากชา(เมี่ยง)  
รากจันทน์ รากส้มเส็ด รากข้าวโพด รากชิงจ้อ รากสวาด  
รากสะแก รากมะนาว รากย่านาง รากผักข้าว รากผักสาบ และ  
รากผักหวานบ้าน น้ำหนักเสมอภาค

### ข้อบ่งใช้

บรรเทาอาการไข้ แก้ไข้รากสาด ไข้ออกดำ ไข้ออกแดง  
ไข้ออกขาว ไข้ประภายดาช ไข้หงส์ระทด ไข้ไฟเดือนห้า  
ไข้ละอองไฟฟ้า ไข้หมาเหม็น ไข้มหานิล

### ขนาดและวิธีใช้

ชนิดผง รับประทานครั้งละ 2 กรัม วันละ 5 ครั้ง ทุก 3 ชั่วโมง  
(06.00, 09.00, 12.00, 15.00, 18.00 น.) ติดต่อกัน 5 วัน  
หมายเหตุ ให้ละลายน้ำชาข้าวโพดเป็นกระสายยาหากมีอาการ  
คัดจมูก มีน้ำมูก และโอมีเสมหะ ให้ใช้กระสายยาเป็นน้ำมะนาว  
แทรกเกลือ



กระเช้าฝีมด

*Hydnophytum formicarum* Jack



หัวคล้า

*Donax canifformis* K. Schum.



รากทองพันชั่ง

*Rhinacanthus nasutus* (L.)



รากชา(เมี่ยง)

*Camellia sinensis* O. Kuntze



รากจันทน์

*Enhalus acoroides*



รากส้มเส็ด

*Glochidion zeylanicum*



รากข้าวโพด

*Dendrobium thorelii*  
(Gagnep.) Schindl.

# ตำรับยาชา

81

### ข้อห้าม / ข้อควรระวัง

1. ห้ามวางยาร้อน, เฝ็ด, เปรี้ยว
2. ห้ามปล่อยปลิง : เอาโลทิตออกจากร่างกาย
3. ห้ามถูกเหล็ก
4. ห้ามถูกน้ำมัน
5. ห้ามดื่มน้ำร้อน
6. ห้ามอาบน้ำร้อน
7. ห้ามกินส้มมีผิวมีคั้น
8. ห้ามกินกะทิ น้ำมัน
9. ห้ามนวด
10. ห้ามประคบ

### รายละเอียดส่วนประกอบ ในตำรับยาชา



รากชิงจ้อ

*Merremia vitifolia* (Burm.f.)  
Hallier.f.



รากสวาด

*Caesalpinia bonduc* (L.) Roxb.



รากสะแก

*Combretum quadrangulare* Kurz.



รากมะนาว

*Citrus aurantifolia* Seing.



รากย่านาง

*Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels



รากผักข้าว

*Momordica cochinchinensis*  
(Lour.) Spreng.



รากผักสาบ

*Adenia viridiflora* Craib.



รากผักหวานบ้าน

*Sauropus androgynous*  
(Linn.) Merr.



# มหาพิภักดิ์ตรีผลา



## มหาพิภักดิ์

หรือมหาพิภักดิ์ยา คือ พิกัดใหญ่กว่าพิภักดิ์ธรรมดา โดยเอาตัวยาหลายสิ่งหลายอย่างมารวมกันเข้าเรียกชื่อเดียวกัน แต่น้ำหนักของตัวยาในมหาพิภักดิ์หนักสิ่งละไม่เท่ากันหนักมากบ้างหนักน้อยบ้าง ซึ่งสังเคราะห์ไว้แก่นักในกองธาตุ กำเริบ หย่อน พิกัด หรือแก่นักในลักษณะโรคแทรก โรคตาม แต่ที่อยู่ในขอบเขตที่กำหนดไว้ มหาพิภักดิ์ตรีผลา ประกอบด้วย สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม ในสัดส่วนที่ไม่เท่ากันสำหรับการรักษาโรค หรืออาการในช่วงฤดูต่าง ๆ ดังนี้

### ตำรับ 1

มหาพิภักดิ์ตรีผลา แก้กongปิตตะ (ร้อน) หรือช่วงอากาศร้อน อาการที่พบได้บ่อย เช่น ท้องเสีย ท้องผูก แผลร้อนในปาก ร้อนในกระหายน้ำ ผื่นคัน กรดไหลย้อน เป็นต้น

ลูกสมอพิเภก	หนัก	12 ส่วน
ลูกสมอไทย	หนัก	8 ส่วน
ลูกมะขามป้อม	หนัก	4 ส่วน

### ตำรับ 2

มหาพิภักดิ์ตรีผลา แก้กongวาตะ (ฝน) หรือช่วงมีฝนตก อากาศเย็น อาการที่พบได้บ่อย เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปวดศีรษะ วิงเวียน อ่อนเพลีย เป็นต้น

ลูกสมอไทย	หนัก	12 ส่วน
ลูกมะขามป้อม	หนัก	8 ส่วน
ลูกสมอพิเภก	หนัก	4 ส่วน

### เอกสารอ้างอิง

1. ตำรับยาแผนโบราณ. กองการประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. นายทรงยศ ชัยชนะ และนายไพบูรณ์ แก้วกาญจน์. หน้า 91, 93
2. การเรียนรู้เรื่องตรีผลา ผลไม้สามอย่าง คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (อินเตอร์เน็ต). เข้าถึงเมื่อวันที่ 2 ก.ย. 2564. เข้าถึงได้จาก<https://www.pharmacy.cmu.ac.th/>
3. มหาพิภักดิ์ สมุนไพรดอกคอม. (อินเตอร์เน็ต). เข้าถึงเมื่อวันที่ 2 ก.ย. 2564 เข้าถึงได้จาก<https://www.samunpri.com/phikadya/category/>
4. ตรีผลา สรรพคุณและประโยชน์ของตรีผลา 28 ข้อ. (อินเตอร์เน็ต). เข้าถึงเมื่อวันที่ 2 ก.ย. 2564. เข้าถึงได้จาก<https://medthai.com/>



### ตำรับ 3

มหาพิภักดิ์ตรีผลา แก้กongเสมหะ (หนาว) หรือช่วงอากาศหนาว อาการที่มักพบได้บ่อย เช่น ตัวบวม ไอมีเสมหะ น้ำมูกไหล ท้องเสีย น้ำเหลืองเสีย เป็นต้น

ลูกมะขามป้อม	หนัก	12 ส่วน
ลูกสมอพิเภก	หนัก	8 ส่วน
ลูกสมอไทย	หนัก	4 ส่วน

## มหาพิภักดิ์ตรีผลา

เป็นอีกหนึ่งตำรับยาสมุนไพรที่ช่วยปรับสมดุลร่างกาย เสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ห่างไกลจากการเกิดโรค

# ตำรับขานกสิงห์

## ยาหกลิงห์

ยาหกลิงห์ หรือเรียกอีกชื่อว่า ยาหกลิงห์ (ตั้งชื่อให้พ้องเสียงกับชื่อเมืองสงขลาเก่า “เมืองชิงกอรา” โดยเรียกเป็น “ยาหกลิงห์ ชิงกอรา” เป็นยาแก้ไข้พิษไข้กาฬของชาวปักษ์ใต้ ซึ่งใช้สำหรับดูแลสุขภาพเมื่อมีโรคระบาดมาแต่ครั้งอดีต ใช้ได้ทั้งไข้ทรพิษ ไข้หวัดใหญ่ ยาขนานนี้จะประกอบด้วย “ยาห้าราก” (ในคัมภีร์ตักศิลา) รากคนทา รากชิงชี รากเท้าชายม่อม รากมะเดื่อชุมพร รากย่านาง กับ “รากน้ำนอง” รวมเป็น 6 สิ่ง

## ยาหกลิงห์

เดิมใช้เป็นตำรับยากกลางบ้านในรูปแบบยาฝน สำหรับรักษาไข้พิษไข้กาฬ ยามืดหรือกระทั่งพิษไข้ (การขับพิษออกมภายนอก) และการแปรไข้ (การใช้ยาไปลดไข้หรือแก้อาการของโรค) ไปพร้อมกัน โดยในสมัยโบราณจะให้ผู้ป่วยไปต้มยากินเองที่บ้าน ไม่ต้องมาหาหมอ จึงเป็นการลดความเสี่ยงของการแพร่เชื้อได้ทางหนึ่ง ต่อมาในช่วงที่โรคชิกุนกุนยาระบาดในประเทศไทย ได้มีการปรับรูปแบบเป็นยาต้ม และเพิ่มเครื่องยาอีก 4 ชนิด คือ หนุ่ยปากควาย หนุ่ยแพรง หนุ่ยตีนนก หนุ่ยตีนกา เพื่อให้ตำรับยามีประสิทธิภาพในการรักษาไข้มากขึ้น

## เครื่องยาในตำรับยาต้มยาหกลิงห์

1. รากคนทา *Harrisonia perforata* (Blanco) Merr. 1 ส่วน
2. รากชิงชี *Capparis microacantha* DC. 1 ส่วน
3. รากเท้าชายม่อม *Clerodendrum indicum* (L.) Kuntze 1 ส่วน
4. รากมะเดื่อชุมพร *Ficus racemosa* L. 1 ส่วน
5. รากย่านาง *Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels 1 ส่วน
6. รากน้ำนอง *Polyalthia suberosa* (Roxb.) Thwaites 2 ส่วน



## วิธีต้มยา

ต้มในหม้อดิน หม้อเคลือบ หรือหม้อ สแตนเลส ใส่ น้ำพอท่วมยา ต้มจนเดือดนาน 20 นาที แยกน้ำต้มออกมาแล้วใส่น้ำต้มซ้ำอีก 2 รอบ นำน้ำต้มทั้ง 3 รอบ เทรวมกันต้มให้เดือดอีกครั้ง

## ขนาดรับประทาน

กินวันละ 1 แก้วกาแฟ

## สรรพคุณ

รักษาไข้พิษไข้กาฬ

## หมายเหตุ

รากน้ำนอง ในตำรับยาหกลิงห์ได้จากพืชที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Polyalthia suberosa* (Roxb.) Thwaites ในวงศ์ ANNONACEAE ชื่ออื่น กลิ้งกล่อม กระทุ้มกลอง กระทุ้มคลองซังกลอง ท้องคลอง กำจายต้น ไคร้ น้ำ จึงกล่อม ซ่องคลอง มะจ้ำ หรือมัจจาม ก็เรียก ตำราสรรพคุณยาไทยว่า รากมีรสขมสุขุม สรรพคุณ แก้ไข้ แก้อ่อนในกระหายน้ำ แก้น้ำเหลืองเสีย ขับพิษภายใน เป็นต้น

ข้อมูลจาก

อาจารย์ประยุทธ์ บุญยัง  
แพทย์แผนไทยจังหวัดสงขลา



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

# ใบมะขามสด ผสม เหล้าขาว



## สูตรทำรับ



- ใบมะขามสดแก่ 1 กำมือใหญ่ (18.5 กรัม)
- เหล้าขาว 40 ดีกรี 8 ข้อนโต๊ะ (120 มล.)



## วิธีทำและขนาดรับประทาน

2. หลังการรับประทานเสร็จ ให้นอนหลับพักผ่อน 1 ชั่วโมง เพื่อให้เหงื่อออก จะช่วยชำระล้างพิษและเชื้อออกจากเหงื่อ



1. โขลกใบมะขามสดแก่ ให้ละเอียด ผสมเหล้าขาว คั้นเอาแต่น้ำ รับประทาน ระหว่างเวลา 11.00 น. - 15.00 น.
3. ให้ทำติดต่อกันต่อเนื่อง 3 วัน



4. ข้อห้าม
  - ผู้ป่วยที่มีภาวะเลือดจาง
  - ผู้ที่แพ้แอลกอฮอล์

ภูมิปัญญาของ ครูชูบ เป็ฯคัมภีร์ดี  
ครูแพทย์แผนไทย จังหวัดอุดรธานี