การดูแลรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นด้วยสมุนไพร

การเจ็บป่วยในปัจจุบัน ส่วนใหญ่เป็นโรคหรืออาการที่ไม่รุนแรง สามารถรักษาให้หายได้ การแพทย์แผนไทยซึ่งเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมของคนไทยสามารถเข้ามามีบทบาท มีส่วนร่วมในการบำบัดรักษาโรคหรืออาการเหล่านี้เบื้องต้นได้ด้วยการใช้สมุนไพร การนวดไทย การอบไอน้ำสมุนไพร และการประคบสมุนไพร

การใช้สมุนไพร

ก่อนที่จะทราบถึงการใช้สมุนไพรเพื่อการบำบัดรักษาโรค เราควรทราบความหมายของคำที่เกี่ยวกับการใช้สมุนไพรอย่างถูกต้อง เพื่อให้การดูแลรักษาได้ผลและมีประสิทธิภาพ ดังนี้

ใบเพสลาด หมายถึง ใบไม้ที่จวนแก่

ทั้งห้า หมายถึง ส่วนของราก ต้น ผล ใบ ดอก

เหล้า หมายถึง เหล้าโรง (28 ดีกรี)

แอลกอฮอล์ หมายถึง แอลกอฮอล์ชนิดสีขาวสำหรับผสมยา ห้ามใช้แอลกอฮอล์ชนิดจุดไฟ

น้ำปูนใน หมายถึง น้ำยาที่ใช้ทำขึ้นโดยการนำปูนที่รับประทานกับหมากละลายน้ำสะอาด ตั้งทิ้งไว้แล้วรินน้ำใสมาใช้

ต้มเอาน้ำดื่ม หมายถึง ต้มสมุนไพรด้วยการใส่น้ำพอประมาณ หรือสามเท่าของปริมาณที่ต้องการใช้ต้มพอเดือดอ่อนๆ ให้เหลือ 1 ส่วนจาก 3 ส่วน ข้างต้นรินเอาน้ำดื่มตามขนาด

ชงเอาน้ำดื่ม หมายถึง ใส่น้ำเดือดหรือน้ำร้อนจัดลงบนสมุนไพรที่อยู่ในภาชนะปิดฝาทิ้งไว้สักครู่จึงใช้ดื่ม

1 กำมือ มีปริมาณเท่ากับสี่หยิบมือ หรือหมายความถึงปริมาณของสมุนไพรที่ได้จากการใช้มือเพียงข้างเดียว กำโดยให้ปลายนิ้วจรดอุ้งมือโหย่งๆ

1 กอบมือ มีปริมาณเท่ากับสองฝ่ามือ หรือหมายความถึงปริมาณของสมุนไพรที่ได้จากการใช้มือทั้งสองข้างกอบเข้าหากันให้ส่วนของปลายนิ้วแตะกัน

1 ถ้วยแก้ว มีปริมาตรเท่ากับ 250 มิลิลิตร

1 ถ้วยชา มีปริมาตรเท่ากับ 75 มิลิลิตร

1 ช้อนโต๊ะ มีปริมาตรเท่ากับ 15 มิลิลิตร

1 ช้อนคาว มีปริมาตรเท่ากับ 8 มิลิลิตร

1 ช้อนชา มีปริมาตรเท่ากับ 5 มิลิลิตร

การใช้สมุนไพรในการรักษาโรคเบื้องต้นนี้ เป็นการใช้สมุนไพรที่ประชาชนสามารถใช้ได้แบ่งตามกลุ่มอาการเจ็บป่วยของระบบต่างๆ ดังนี้

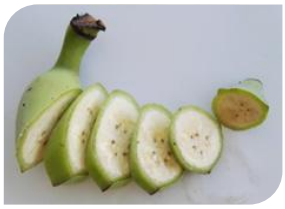
1. สมุนไพรรักษาอาการป่วยในระบบทางเดินอาหาร

1.1 โรคกระเพาะอาหาร

โรคกระเพาะอาหาร หมายถึง อาการปวดแสบปวดเสียด หรือจุกแน่นตรงบริเวณลิ้นปี่หรือสะดือ อาจปวดก่อนรับประทานอาหาร หรือหลังรับประทานก็ได้ การรับประทานอาหารผิดเวลา และการรับประทานอาหารหรือยาที่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารหรือลำไส้ เช่น เหล้า เบียร์ ยาแก้ปวดข้อ ยาแก้ปวด

แอสไพริน ยาที่เข้าเสตียรอยด์ อาจทำให้เป็นโรคกระเพาะอาหารได้ สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคกระเพาะอาหาร คือ ขมิ้นชัน กล้วยน้ำว้า

ขมิ้นชัน : โดยการนำเหง้าขมิ้นชันแก่สดล้างให้สะอาด (ไม่ต้องปลอกเปลือก) หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจัด ประมาณ 1 - 2 วัน บดให้ละเอียด ผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน หรือบรรจุแคปซูลเก็บไว้ในขวดสะอาดและมิดชิด รับประทานครั้งละ 500 มิลิกรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน



กล้วยน้ำว้า : นำกล้วยน้ำว้าดิบฝานเป็นแว่นๆ ตากแดดประมาณ 2 วัน หรืออบให้แห้งที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส และบดผง แล้วนำผงกล้วยดิบครั้งละครึ่งถึงหนึ่งผลชงน้ำดื่ม หรืออาจผสมกับน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ดื่มก็ได้ หรืออาจนำผงกล้วยดิบปั้นลูกกลอน รับประทานครั้งละ 4 เม็ด วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหาร และก่อนนอน

1.2 อาการท้องผูก

เป็นอาการที่ไม่อุจจาระตามปกติ หรืออุจจาระแข็ง อาการเหล่านี้เกิดเนื่องจากรับประทานอาหารที่มีเส้นใยน้อย หรือรับประทานผักที่มีรสฝาดหรือรสมันมาก หรือชอบกลั้นอุจจาระ มีความเครียดหรือออกกำลังกายน้อยเกินไปจนทำให้ลำไส้บีบตัวน้อยลง สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการท้องผูก คือ ชุมเห็ดเทศ มะขาม ขี้เหล็ก คูน มะขามแขก แมงลัก

ชุมเห็ดเทศ : ใช้ใบและดอกชุมเห็ดเทศ ได้ดังนี้

(1) ใช้ดอกชุมเห็ดเทศ 1 ช่อ ต้มรับประทานกับน้ำพริก

(2) ยาต้ม : นำใบสด 12 ใบ หั่นตากแห้ง ใช้ต้มและเอาน้ำดื่ม

(3) ยาชง : นำใบชุมเห็ดเทศมาบดเป็นผง ใช้ผงยา 3 – 6 กรัม บรรจุใส่ถุงกระดาษเย็บเป็นลักษณะถุงชา นำมาแช่ละลายในน้ำเดือด 120 มิลิลิตร นาน 10 นาที และดื่มน้ำยาชงในเวลาก่อนนอน หรือ เมื่อมีอาการท้องผูก

(4) ยาลูกกลอน : นำใบชุมเห็ดเทศมาบดเป็นผงแล้วนำผงยามาปั้นกับน้ำผึ้งเป็นลูกลอนขนาดเท่ากับปลายนิ้วก้อย รับประทานครั้งละ 3 เม็ด ก่อนนอนหรือเมื่อมีอาการท้องผูก

มะขาม : ใช้มะขามเปียกรสเปรี้ยว 10 – 20 ฝัก (หนักประมาณ 70 – 150 กรัม) จิ้มเกลือรับประทานแล้วดื่มน้ำตามมากๆ หรือนำเป็นน้ำมะขามใส่เกลือเล็กน้อยดื่มก็ได้

ขี้เหล็ก : ใช้ใบขี้เหล็กอ่อนและดอกตูม 4 – 5 กำมือ ต้มเอาน้ำดื่มก่อนอาหารหรือเวลามีอาการ

1.3 อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด

เกิดจากการรับประทานอาหารแล้วไม่ย่อย รับประทานมากเกินหรือเร็วเกินไป หรือเกิดจากอาการเครียด วิตกกังกล สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด คือ ขิง กะเพรา ตะไคร้ ข่า ขมิ้นชัน การพลู กระเทียม พริกไทย ดีปลี กระชาย หญ้าแห้วหมู กระวานไทย เร่ว มะนาว กระทือ

ขิง : ใช้เหง้าขิงแก่สด ขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทุบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม

กะเพรา : ใช้ใบและยอด 1 กำ (สดหนัก 25 กรัม แห้งหนัก 4 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม หรือประกอบเป็นอาหาร

ตะไคร้ : ใช้ลำต้นและเหง้าแก่สดๆ ประมาณ 1 กำมือ (ราว 40 – 60 กรัม) ทุบพอแหลก ต้มกับน้ำประมาณครึ่งลิตร (500 มิลิลิตร) เอาน้ำดื่ม หรือประกอบเป็นอาหาร

ข่า : ใช้เหง้าแก่สดหรือแห้ง ครั้งละขนาดเท่าหัวแม่มือ (สดหนัก 5 กรัม แห้งหนัก 2 กรัม) ทุบให้แตก ต้มน้ำดื่ม

ขมิ้นชัน : ใช้เหง้าขมิ้นสด ล้างให้สะอาด (ไม่ต้องปอกเปลือก) หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจัด สัก 1 – 2 วัน บดให้ละเอียดผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นเม็ดขนาดปลายนิ้วก้อย ผึ่งลมให้แห้ง และเก็บในขวดสะอาดมิดชิด รับประทานครั้งละ 2 – 3 เม็ด วันละ 4 ครั้งหลังอาหาร และก่อนนอน หรือนำผงขมิ้นแคปซูล ขนาด 250 มิลิกรัม และรับประทานครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

กานพลู : ใช้ดอกตูมแห้ง 5 – 8 ดอก (0.12 – 0.16 กรัม) ต้มน้ำดื่ม หรือบดเป็นผงชงน้ำดื่ม นอกจากนี้ดอกกานพลูยังช่วยป้องกันไม่ให้เด็กอ่อน ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ โดยใช้ดอกแห้ง 1 ดอก แช่ไว้ใน กระติกน้ำร้อนที่ใช้ชงนมให้เด็กอ่อน

กระเทียม : ใช้กระเทียมสดครั้งละประมาณ 5 – 7 กลีบ หลังอาหาร หรือเวลามีอาการ

พริกไทย : นำผลแก่แห้ง บดเป็นผลและปั้นเป็นลูกกลอนรับประทานครั้งละ 0.5 – 1 กรัม (ประมาณ 15 – 20 ผล) หรือใช้วิธีบดเป็นผงและชงน้ำดื่มได้

ดีปลี : ใช้ผลแก่แห้งประมาณ 10 ดอก ใส่น้ำประมาณครึ่งลิตร ต้มเอา น้ำดื่ม ถ้าไม่มีดอกใช้เถาต้มแทนได้

กระชาย : ใช้เหง้าและรากของกระชายประมาณครึ่งกำมือ (สดหนักประมาณ 5 – 10 กรัม แห้งหนัก 3 – 5 กรัม) ทุบพอแหลก ต้มเอาน้ำดื่มเวลามีอาการหรือปรุงเป็นอาหารรับประทาน

หญ้าแห้วหมู : ใช้หัวครั้งละ 1 กำมือ (60 – 70 หัว หรือหนักประมาณ 15 กรัม) ทุบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม หรือใช้หัวสดครั้งละ 5 หัว โขลกให้ละเอียดผสมน้ำผึ้งรับประทาน

กระวานไทย : เอาเมล็ดแก่ให้บดเป็นผงรับประทานครั้งละ 1.5 – 3 ช้อนชา (หนัก 1 – 2 กรัม) ชงกับน้ำดื่ม

เร่ว : ปอกเปลือกผลเร่วออก ใช้เมล็ดบดเป็นผงรับประทานครั้งละ 3–9 ผล (หนัก 1– 3 กรัม) รับประทานวันละ 3 ครั้ง

มะนาว : นำเอาเปลือกของผลสดประมาณครึ่งผล คลึงหรือทุบเล็กน้อยพอใช้น้ำมันออก ชงน้ำร้อน ดื่มเวลามีอาการ

กระทือ : นำเอาเหง้าหรือหัวสดขนาดเท่าหัวแม่มือ 2 หัว (ประมาณ 20 กรัม) ย่างไฟพอสุก ตำกับน้ำปูนใสคั้นเอาน้ำดื่มเวลามีอาการ

1.4 อาการเบื่ออาหาร

สมุนไพรที่ช่วยรักษาอาการเบื่ออาหาร จะช่วยทำให้เจริญอาหารมากขึ้น คือ บอระเพ็ด ขี้เหล็ก มะระขี้นก สะเดา

บอระเพ็ด : ใช้เถาหรือต้นสด ครั้งละ 2 คืบครึ่ง (30 – 40 กรัม) ตำคั้น เอาน้ำดื่ม หรือต้มกับน้ำ โดยใช้น้ำ 3 ส่วน ต้มเคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น หรือเวลามีอาการ หรืออาจใช้วิธีดองน้ำผึ้ง หรือปั้นเป็นลูกลอน จะทำให้รับประทานสะดวกขึ้น

ขี้เหล็ก : ใช้ดอกตูมและใบอ่อนปรุงเป็นอาหาร แต่ไม่ควรคั้นน้ำหลายครั้ง จะทำให้รสขมหมดไป

มะระขี้นก : ใช้ผลมะระอ่อนต้มให้สุกรับประทานร่วมกับน้ำพริก ผลมะระสุกห้ามรับประทานเพราะจะทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน

สะเดา : ใช้ยอดสะเดาและดอกสะเดาลวกหรือต้มรับประทานกับน้ำปลาหวาน

2. สมุนไพรรักษาอาการเจ็บป่วยในโรคระบบทางเดินหายใจ

อาการไอ ระคายคอเนื่องจากมีเสมหะ

อาการเหล่านี้เกิดได้เนื่องจากการติดเชื้อแบคทีเรีย หรือไวรัส หรือเป็นหวัด หรือเกิดจากสูบบุหรี่มากเกินไป หรือรับประทานของมันมากเกินไป สมุนไพรที่ช่วยลดอาการไอ ขับเสมหะ ช่วยให้ลำคอชุ่มชื่น คือ มะขามป้อม มะขาม มะนาว มะแว้งต้น ขิง ดีปลี เพกา

มะขามป้อม : ใช้ผลแก่สดครั้งละประมาณ 2 – 3 ผล โขลกพอแหลก แทรกเกลือเล็กน้อย อมหรือเคี้ยว รับประทานวันละ 3 – 4 ครั้ง

มะขาม : ใช้เนื้อฝักแก่ของมะขามเปรี้ยว หรือมะขามเปียกรสเปรี้ยว จิ้มเกลือรับประทานพอสมควรหรืออาจคั้นเป็นน้ำมะขามแทรกเกลือเล็กน้อยและจิบบ่อยๆ ก็ได้ (ห้ามใส่น้ำแข็ง)

มะนาว : ใช้ผลสดคั้นน้ำจะได้น้ำมะนาวเข้มข้น และใส่เกลือเล็กน้อยจิบบ่อยๆ หรือจะทำเป็นน้ำมะนาวใส่เกลือและน้ำตาลปรุงให้รสจัดดื่มบ่อยๆ

มะแว้งต้น : นำเอาผลแก่สด 5–10 ผล โขลกพอแหลกคั้นเอาแต่น้ำ ใส่เกลือรับประทานน้อยๆ หรือให้ผลสดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อจนกว่าอาการจะดีขึ้น

มะแว้งเครือ : นำเอาผลแก่สด 5 – 10 ผล โขลกพอแหลกคั้นเอาแต่น้ำ ใส่เกลือรับประทานบ่อยๆ หรือให้ผลสดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อจนกว่าอาการจะดีขึ้น

ขิง : ใช้เหง้าขิงแก่ฝนกับน้ำมะนาว หรือเหง้าขิงสด ตำผสมน้ำเล็กน้อย คั้นเอาน้ำและแทรกเกลือนิดหน่อยใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ

ดีปลี : ใช้ผลแก่แห้งของดีปลีประมาณครึ่งผลถึงหนึ่งผล ฝนกับน้ำมะนาวแทรกเกลือกวาดคอหรือจิบบ่อยๆ

เพกา : ใช้เมล็ดครั้งละ 1/2 – 1 กำมือ (หนัก 1.5 – 3 กรัม) ใส่น้ำประมาณ 300 มิลิลิตร ต้มไฟอ่อนๆ พอเดือดนานประมาณ 1 ชั่วโมง รับประทาน วันละ 3 ครั้ง

3. สมุนไพรรักษาอาการเจ็บป่วยอื่นๆ

3.1 อาการเคล็ด ขัด ยอก

เกิดจากกล้ามเนื้อบริเวณรอบข้อและเอ็น มีอาการฟกช้ำหรือฉีกขาด เนื่องจากหกล้มหรือถูกกระแทก หรือทำให้เกิดอาการปวด บวม แดง ร้อนรอบๆ ข้อ หรือเคล็ดยอกบริเวณกล้ามเนื้อ สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการเคล็ด ขัดยอก คือ ไพล

ไพล : ใช้เหง้าไพลซึ่งแก่จัดประมาณ 1 เหง้า ตำแล้วคั้นเอาน้ำทา ถูนวด บริเวณที่มีอาการหรือตำให้ละเอียด ผสมเกลือเล็กน้อย คลุกเคล้าแล้วนำมาห่อเป็นลูกประคบอังไอน้ำให้ความร้อน ประคบบริเวณที่ปวดเมื่อยและฟกช้ำ เช้า – เย็น จนกว่าจะหาย

3.2 อาการไข้

สมุนไพรที่รักษาอาการไข้ คือ ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด

ฟ้าทะลายโจร : ยาลูกลอน นำใบฟ้าทะลายโจรสดล้างให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง (ห้ามตากแดด) บดเป็นผงให้ละเอียด ปั้นกับน้ำผึ้ง เก็บไว้ในขวดแห้งและมิดชิด รับประทาน ครั้งละ 1.5 กรัม วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน

: ยาดองเหล้า นำใบฟ้าทะลายโจรแห้งเขย่าให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ในขวดแก้วใช้เหล้าขาวแช่ให้ท่วมยาเล็กน้อย ปิดฝาให้แน่น เขย่าหรือคนยาวันละ 1 ครั้ง พอครบ 7 วัน กรองเอาแต่น้ำเก็บไว้ในขวดที่มิดชิดและสะอาดรับประทานครั้งละ 1 – 2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3 – 4 ครั้ง ก่อนอาหาร

บอระเพ็ด : ใช้เถาหรือใบสด ครั้งละ 2 คืบครึ่ง (30 – 40 กรัม) ตำคั้นเอาน้ำดื่ม หรือต้มกับน้ำโดยใช้น้ำ 3 ส่วน ต้มเคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มก่อนอาหาร วันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น หรือเวลามีอาการ

3.3 อาการนอนไม่หลับ

สมุนไพรที่รักษาอาการนอนไม่หลับ คือ ขี้เหล็ก

ขี้เหล็ก : ใช้ใบขี้เหล็กแห้งหนัก 30 กรัม หรือใช้ใบสดหนัก 50 กรัม ต้มเอาน้ำรับประทานก่อนนอน หรือใช้ใบอ่อนทำเป็นยาดองเหล้า โดยใส่เหล้าขาวพอท่วมยาแช่ไว้ 7 วัน คนทุกวันๆ ใช้น้ำยาสม่ำเสมอ กรองกากยาออก จะได้น้ำยาดองเหล้าขี้เหล็กดื่มครั้งละ 1 – 2 ช้อนชา

นอกจากนี้การใช้ยาสมุนไพรเดี่ยวแล้ว ยังมียาตำรับพื้นบ้านที่หมอพื้นบ้านใช้รักษาอาหารปวด ชา ดังนี้

ตำรับยาพื้นบ้าน แก้อาการวิงเวียน (ของหมอประกอบ อุบลขาว จังหวัดสงขลา)

<u>ตำรับที่ 1</u> ขิงทั้งเหง้า ต้น ใบ สับใส่หม้อ ต้มเอาน้ำยาใช้ดื่มแทนน้ำ เวลาดื่มน้ำขิงให้แทรกน้ำตาลทรายพอหวาน

สรรพคุณ แก้อาหารวิงเวียนศรีษะ อาการค่อยๆ หายไป

การดูแลโรคกระดูก ข้อ และอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

<u>ตำรับที่ 1</u> ขิงสดแก่ๆ พริกไทยดำ ส่วนเท่ากัน ตำให้แหลกห่อผ้า ทำเป็นลูกประคบจุ่มน้ำส้มสายชู ประคบตรงที่ปวด รู้สึกร้อนให้เอาเหล้านวดทาที่แผลปวดเข่า ประคบเช้า – เย็น

สรรพคุณ บรรเทาอาการเคล็ดขัดยอก

<u>ตำรับที่ 2</u> ขิงสดแก่ๆ มากน้อยตามต้องการ หั่นเป็นชิ้น โขลกพอแหลกผสมกับเหล้าโรงพอเปียก ผสมด้วยข้าวที่หุงสุก 2 ส่วน ขิง 1 ส่วน คลุกให้เข้ากันพอดี

วิธีใช้ ห่อผ้าทำเป็นลูกประคบ หรือพอกไว้ตรงที่ขัดยอก เอาผ้าห่อพันไว้ ถ้ามีอาการปวดหรือร้อน แกะออกจุ่มเหล้าโรง

สรรพคุณ ใช้ประคบแก้อาการปวดเมื่อย ชามือ ชาเท้า

<u>ตำรับที่ 3</u> ขิงสดแก่ๆ หั่นเป็นชิ้น ตำพอแหลก 2 ถ้วยกาแฟ ผสมกับทราย 2 ถ้วย คั่วในกระทะพออุ่น

วิธีใช้ ห่อผ้าเป็นลูกประคบ และทาเหล้าโรงบริเวณที่ชาก่อนจึงประคบ หลังประคบเสร็จทาเหล้าโรงซ้ำอีกครั้งประคบ เช้า – เย็น

สรรพคุณ แก้อาการชามือ ชาเท้า

<u>ตำรับที่ 4</u> ใบข่าสด (เพสลาด) มากน้อยตามต้องการ หั่นเป็นฝอยๆ ตำให้แหลกผสมเหล้าโรงคลุกเข้ากันพอเปียก

วิธีใช้ ใช้พอกบริเวณที่ปวด เปลี่ยนยาวันละ 1 ครั้ง ทำติดต่อกันจนหายเป็นปกติ

ตำรับที่ 5 เหง้าข่าแก่ๆ หั่นเป็นชิ้นบางๆ มากน้อยตามต้องการตำให้แหลก

วิธีใช้ เอาน้ำมันมะพร้าวทาบริเวณที่ปวดให้ทั่ว (เพื่อป้องกันผิงหนังไหม้) เปลี่ยนยาวันละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 2 – 3 ครั้ง จะหายเป็นปกติ

หมายเหตุ : ทุกครั้งที่เปลี่ยนยา จำต้องทำน้ำมันมะพร้าวทุกครั้งจะทำให้หายเร็ว