

น้ำสมุนไพรตรีผลา

ตรีผลา

เป็นชื่อพิกัดยาที่ประกอบด้วย ผลไม้ 3 อย่าง ได้แก่ สมอไทย สมอพิเภก และมะขามป้อม ใช้น้ำหนักเท่ากันทั้ง 3 อย่าง



ประโยชน์ทางยา

เป็นสมุนไพรที่ใช้ในฤดูร้อน แพทย์อายุรเวทในอินเดียใช้เป็นยาอายุวัฒนะ และยาระบาย

ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยพลีคลินิกพบว่า “สารสกัดตรีผลา” มีฤทธิ์ต้านออกซิเดชัน ลดระดับน้ำตาลในหนูทดลอง ฤทธิ์ป้องกันอันตรายจากรังสี ลดความรุนแรงของอาการป่วยจากการตอบสนองต่อรังสีในหนูเพศผู้ที่ได้รับรังสีแกมมาทั้งตัว นอกจากนี้สมุนไพรอันเป็นองค์ประกอบของผลไม้ทั้งสามชนิดและและสารสกัดตรีผลามีฤทธิ์ลดระดับคอเลสเตอรอลในหนูทดลอง เป็นต้น

วิธีทำน้ำสมุนไพรตรีผลา

1. ใช้ ผลสมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อมที่แก่ (ผลไม้ทั้ง 3 ชนิด จะออกผลแก่ใช้ได้ในช่วงเดือน กรกฎาคม – ตุลาคมของทุกปี)
2. น้ำสมุนไพรทั้ง 3 ชนิด มาล้างให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำแล้วทุบให้แตก เอาทั้งเนื้อและเมล็ด
3. ใส่น้ำเต็มจนท่วมสมุนไพรประมาณ 3 – 4 เท่า ต้มน้ำให้เดือด แล้วหรี่ไฟลงต้มต่ออีกประมาณ 30 นาที ปิดไฟแล้วยกลงรอให้อุ่น
4. กรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาลสีรำ น้ำผึ้ง และเกลือชนิดหน้อยพอได้รสถูกใจ ไม่ควรหวานมาก
5. บรรจุขวดเก็บในตู้เย็นดื่มแก้กระหาย หรือนำมาใส่น้ำแข็งดื่มชื่นใจดี



หมายเหตุ** ในแต่ละวันไม่ควรดื่มมากเกินไป เพราะสมุนไพรมีฤทธิ์ระบาย หากดื่มมากอาจจะทำให้ท้องเสียได้

รายละเอียดสมุนไพรแต่ละชนิด

1) สมอไทย (SAMO THAI)

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



องค์ประกอบทางเคมี

สมอไทยมีสารสำคัญเป็นสารกลุ่มแทนนิน ได้แก่ กรดซีบูลินิก, กรดซีบูลิก, กรดแทนนิก, กรดแกลลิก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสารกลุ่มแซฟโพนิน น้ำมันระเหยยาก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นเอสเทอร์ ของกรดพาล์มิติก และ กรดลิโนเลอิก เป็นต้น

ประโยชน์ทางยา

ตำราสรรพคุณยาไทยว่าสมอไทยมีสรรพคุณแก้อุจจาระธาตุพิการ แก้อติสาร แก้บิดมูกเลือด คุมธาตุ แก้ไข้พิษ แก้พิษทำให้ร้อน แก้อาเจียน แก้เสมหะพิการ แก้เมื่อยอดภายใน สมานแผล

ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยพรีคลินิกพบว่าสารกลุ่มแทนนินในพืชมีฤทธิ์ฝาดสมาน นอกจากนี้ยังมีรายงานว่า สารสกัดสมอไทยยังมีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือด ฤทธิ์ต้านเซลล์มะเร็งบางชนิด

1) สมอพิเภก (SAMO PHI-PHEK)

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



องค์ประกอบทางเคมี

สมอพิเภกมีสารสำคัญเป็นสารกลุ่มแทนนิน ได้แก่ กรดซีบูลาจิก กรดเอลลาจิก กรดแกลลิก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสารบีตา-ซิโทสเตอรอล น้ำมันระเหยจาก เป็นต้น

ประโยชน์ทางยา

สมอพิเภกมีสรรพคุณแก้เสมหะจุกคอก ทำให้ชุ่มคอ แก้โรคตา แก้ธาตุกำเริบ บำรุงธาตุ แก้ไข้ เป็นต้น

ข้อมูลจากการศึกษาวิจัยพรีคลินิกพบว่าสารกลุ่มแทนนินในพืชมีฤทธิ์ฝาดสมาน นอกจากนี้ยังมีรายงานว่า สารสกัดสมอพิเภกยังมีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดฤทธิ์ต้านเซลล์บางชนิด

3) มะขามป้อม (MAKHAM POM)

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



องค์ประกอบทางเคมี

มะขามป้อมมีกรดแอสคอร์บิก หรือวิตามินซี, รูทีน, กรดมุซิก, กรดแกลลิก, กรดฟิลเลมบลิก สารกลุ่มแทนนิน ได้แก่ กรดเชบูลาจิก, คอริลาจिन และ 1-โอ-แกลลอยล์-ปีตา-ดี-กลูโคส เป็นต้น นอกจากนี้พบ แอล-มาลิกแอซิด 2-โอ-แกลเลต, มุซิกแอซิด 2-โอ-แกลเลต และโปรตีน

ประโยชน์ทางยา

ตำราสรรพคุณยาไทยว่ามะขามป้อมมีรสเปรี้ยว ฝาดขม แก้ไข้เจือลม แก้ไอ แก้เสมหะ แก้บิด แก้ท้องเสีย ช่วยย่อยอาหาร

ข้อมูลจากการศึกษาวิจัย พบว่ามะขามป้อมมีฤทธิ์แก้ไอ ตันออกซิเดชัน ลดไขมันและคอเลสเตอรอล ต้านเชื้อแบคทีเรีย รักษาแผลในกระเพาะ ต้านมะเร็ง ป้องกันตับจากสารพิษ ป้องกันพิษจากการฉายรังสี

ข้อมูลวิชาการจาก

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

อ้างอิงข้อมูลจาก : หนังสือภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยไทยใกล้ตัว

จัดทำโดย : กลุ่มงานวิชาการเภสัชกรรมแผนไทย สถาบันการแพทย์แผนไทย

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

