

## ตรีผลา

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

## ข้อควรระวัง

สำหรับสตรีในช่วงมีประจำเดือน ควรงดการรับประทานตรีผลา เพราะอาจจะทำให้เลือดออกมากกว่าปกติ และสำหรับผู้ที่เป็โรคหัวใจไม่แนะนำให้รับประทาน

## เอกสารอ้างอิง

1. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กองทุนภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย. 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



## ตรีผลา

ปัจจุบันได้มีการนำยาตำรับตรีผลามาใช้ในรูปของผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มกันอย่างกว้างขวาง ใช้ได้ทุกเพศ ทุกวัยตั้งแต่เด็กจนถึงคนชรา ตรีผลามีสรรพคุณช่วยขับสารพิษ ล้างพิษในร่างกาย และช่วยควบคุมน้ำหนัก และที่สำคัญคือมีความปลอดภัยสูง ไม่มีผลข้างเคียงใด ๆ



www.dtam.moph.go.th  
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

# ตรีผลา



## ตรีผลา

ในทางการแพทย์แผนไทย ให้ความสำคัญกับธาตุภายในร่างกาย ที่อาจจะเจ็บป่วยตามฤดูกาลที่เปลี่ยนแปลงไป โดยกล่าวถึงการใช้ยาสมุนไพรเพื่อนำมาปรับธาตุในร่างกายตามฤดูกาลทั้งสามเพื่อดูแลสุขภาพ โดยมีผลไม้สามอย่างที่ใช้เป็นยาสมุนไพรปรับธาตุในฤดูร้อน เนื่องด้วยในฤดูร้อนอากาศร้อน ส่งผลให้ปิตตะกำเริบได้ง่าย เช่น เกิดอาการแผลร้อนในภายในปาก ผื่นคัน กรดไหลย้อน หรือมีอาการที่เกิดเนื่องจากการรับประทานอาหารบุดเสียด (เนื่องจากสภาพอากาศร้อน) ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้แปรปรวน เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก หรือท้องเสีย ปวดท้อง อีกทั้งผลไม้ทั้งสามอย่างนั้น ก็หาได้ไม่ยาก ผลไม้สามอย่าง หรือ **ตรีผลา** ได้แก่ **สมอไทย สมอพิเภก และมะขามป้อม**



## สมอไทย

*Terminalia chebula* Retz. เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบกลม ดอกเป็นช่อเล็ก ๆ สีขาวออกเหลือง ออกลูกเป็นพวง ขั้วลูกยาว ผลเป็นเหลี่ยมไม่เกินหกเหลี่ยม มีสีเขียว รสฝาดขม หวาน ใช้ประกอบอาหารได้ สรรพคุณตามตำราแผนไทย ได้แก่ เป็นยาระบาย ถ่ายเสมหะ แก่เสมหะเป็นพิษ แก้บิด แก้ไข้ แก้ตีพิการ ดีพลุ่ง ดีเดือด นอนสะดุ้งหลับผวา

## สมอพิเภก

*Terminalia bellerica* Roxb. เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ถึงขนาดใหญ่ ใบกลมโตเท่าฝ่ามือ ปลายใบแหลม หนาแข็ง กิ่งยัด ย้อยลงมา ดอกสีเหลือง เป็นช่อเล็ก ๆ ลูกกลมโต ขนาดพุทรา สีน้ำตาลเหลือบสีขาวนวล ผลมีน้ำรสฝาด สรรพคุณตามตำราแผนไทย ได้แก่

- **ผลอ่อน** แก้ไข้เพื่อเสมหะ และไข้เจือลม เป็นยาระบาย
- **ผลแก่** แก่เสมหะจุกคอ ทำให้ชุ่มคอ แก่ธาตุกำเริบ แก้ไข้ แก้ท้องร่วง

## มะขามป้อม

*Phyllanthus emblica* Linn. เป็นไม้ยืนต้นขนาดย่อมถึงขนาดกลาง ขึ้นตามป่าเบญจพรรณ และป่าแดง ลำต้นเกลี้ยง ใบเล็กฝอย ดอกเล็ก ๆ เป็นช่อ ลูกกลมโต ขนาดลูกหมาก มีเนื้อเป็นสามพู ผลมีรสเปรี้ยวขม ฝาด หวาน รับประทานเป็นอาหารได้ ทำให้ชุ่มคอ ประโยชน์ทางยา ลูกตากแห้งต้มกิน แก้ไข้ แก้ไอน้ำคั้นจากผล รับประทานแก้ท้องเสีย ขับปัสสาวะ หยอดตา รักษาตาอักเสบ

ผลไม้ทั้งสามตัวนี้มารวมกันก็จะมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยควบคุมและกำจัดสารพิษในร่างกาย เพิ่มภูมิคุ้มกัน บำรุงร่างกาย บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ และช่วยระบาย

