

ตำรับยาแผนโบราณบำรุงธาตุให้สมบูรณ์

กรมการวิชาการสมาคมแพทย์แผนไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช

ตามหลักทฤษฎีทางอายุรเวทของอินเดียโบราณ ระบบการทำงานต่างๆ ในร่างกายจะประกอบไปด้วยพลังพื้นฐาน ๓ ส่วน หรือที่เรียกว่า “ไตรโทษะ” ได้แก่ “วาตะ” คือ ธาตุลม มีหน้าที่ควบคุมการเคลื่อนไหว การเต้นของหัวใจ และการยืดหดของกล้ามเนื้อ “ปิตตะ” คือ ธาตุไฟ มีหน้าที่เผาผลาญอาหาร และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย และ “กษะ” คือ ธาตุดินและธาตุน้ำ ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบส่วนใหญ่ของร่างกาย ประกอบด้วย กระดูก กล้ามเนื้อ และเลือด

ทั้งนี้ถ้าธาตุใดธาตุหนึ่งเสียสมดุล อาจทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายผิดปกติ ผลไม้ ๓ ชนิดนี้จึงนับเป็นสมุนไพรอายุวัฒนะ ที่จะช่วยปรับสมดุลธาตุ ขจัดพิษ และฟื้นฟูสุขภาพร่างกายแบบองค์รวม ปรับธาตุด้วยสมุนไพรสูตรปรับสมดุลธาตุ ป้องกันโรค ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด, ลดความดัน, บำรุงเลือด และช่วยควบคุมเรื่องน้ำหนัก สูตรอายุวัฒนะ บำรุงร่างกาย เพื่อช่วยบำรุงร่างกาย เสริมสร้างการทำงานของระบบขับถ่าย บำรุงผิวพรรณ และป้องกันหวัด สูตรล้างสารพิษ ต้านสรรพโรค ช่วยขจัดสารพิษตกค้าง ป้องกันไขมันพอกตับ ล้างเมือกไขมันในลำไส้ ที่สำคัญคือช่วยฟื้นฟูสุขภาพแบบองค์รวม



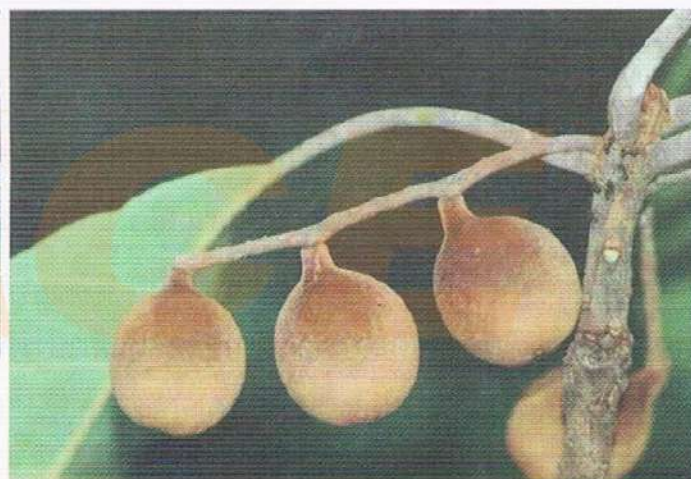
สมอไทย

สมอไทย

สมอไทย มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Terminalia chebula* Retz. จัดอยู่ในวงศ์ COMBRETACEAE เป็นพันธุ์ไม้ที่พบขึ้นอยู่ทั่วไปตามป่าเบญจพรรณแล้งและชื้น ตามภาคต่างๆ ของประเทศ ผลแก่ ซึ่งมีรสเปรี้ยวฝาดหวาน (ฝาดสุขุม) ผลมีสารพวกแทนนิน (tannin) จึงใช้เป็นยาสมาน แก้กัมจุกเสียด ยาเจริญอาหาร ยาบำรุงเป็นยาขง อมกั้วคอ แก้เจ็บคอ ขับน้ำเหลืองเสีย ให้ภายนอกบดเป็นผงละเอียดโรยแผลเรื้อรัง ใช้รักษาโรคฟันและเหงือกเป็นแผล เป็นยาระบายอ่อนๆ แก้พิษร้อนภายใน แก้กัมป่วง ระบายลม รู้ถ้ายูริบิตเอง คุณธาตุในตัวเสร็จ ถ่ายพิษไข้



สารสกัดจากสมอไทย ได้รับการยอมรับว่าเป็นราชาสมุนไพร เนื่องจากฤทธิ์ในการกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย และบำบัดโรคหลายชนิด ในขณะเดียวกันยังสามารถบำรุงสุขภาพ และซ่อมแซมส่วนที่สึกหรบของร่างกาย ในประเทศอินเดีย สารสกัดจากสมอไทยใช้ในการรักษาโรคหลายชนิด เช่น โรคระบบทางเดินอาหาร อาการอาหารไม่ย่อย โรคระบบทางเดินปัสสาวะ โรคเบาหวาน โรคผิวหนัง โรคพยาธิ โรคหัวใจ อาการไข้เป็นระยะ อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก แผลในทางเดินอาหาร อาเจียน อาการเจ็บปวดในลำไส้ และริดสีดวงทวารหนัก นอกจากนี้ ยังมีฤทธิ์ในการต้านเชื้อไวรัส รวมทั้งเชื้อ HIV และแบคทีเรียบางชนิด บำรุงหัวใจ ด้านอนุมูลอิสระและชะลอความชรา นอกจากนี้ ยังช่วยควบคุมระดับไขมันในเส้นเลือด และช่วยการทำงานของตับในการกำจัดไขมันออกจากร่างกาย รวมทั้งกระตุ้นการเผาผลาญของร่างกายได้อีกด้วย



สมอพิเภก

สมอพิเภก

สมอพิเภก มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Terminalia belerica* (Gaertn.) Roxb. วงศ์ COMBRETACEAE ผลแก่ มีรสฝาด เปรี้ยว ขม สรรพคุณ แก้ไข้เพื่อเสมหะ แก้โลหิตในอุทร แก่น้ำดี ถ่ายอุจจาระ รู้ถ่ายรู้ปัสสาวะ แก้ลมป่วง แก้พิษร้อนภายใน แก้ลมจุกเสียด ถ่ายพิษไข้ คุมธาตุ แก้ไอ เจ็บคอ ขับน้ำเหลืองเสีย แก้เสมหะเป็นพิษ แก้ดีพลุ่ง แก้อาเจียน บำรุงร่างกาย แก้นอนสะดุ้งผวา ดองกับน้ำมูตรโค ต้มแก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ตามข้อ แก้อ่อนเพลีย ลูกแห้งบดเป็นผงละเอียดใช้โรยแผลเรื้อรัง



มะขามป้อม

มะขามป้อม

มะขามป้อม มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Phyllanthus emblica* Linn. วงศ์ EUPHORBIACEAE เป็นไม้ยืนต้น ขนาดกลาง มีถิ่นกำเนิดแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และพบได้ในป่าเบญจพรรณแล้งหรือป่าแดง ใช้ผลแก้ห่ายา มีรสเปรี้ยว ฝาด ขม เผ็ด สรรพคุณเป็นยาแก้ไอ แก้เสมหะ ทำให้ชุ่มคอ แก้ไข้เจือลม ลดไข้ ขับปัสสาวะ ระบายท้อง บำรุงหัวใจ ฟอกโลหิต แก้ลม แก้ลักปิดลักเปิด มะขามป้อมมีวิตามินซีสูงมาก ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง และแก้พิษสารตะกั่วได้ ตามตำรับยาแผนโบราณใช้ ผลสด เป็นยาบำรุงทำให้สดชื่น แก้กระหายน้ำ แก้ไอ แก้หวัด ช่วยระบาย ขับปัสสาวะ แก้เลือดออกตามไรฟัน และคอแห้ง ผลแห้ง ทำให้เป็นผงชงกิน แก้โรคหนองใน แก้กดเลือด ท้องเสีย โรคบิด แก้โรคดีซ่าน และโรคโลหิตจาง

ยาทั้ง ๓ ตัวนี้จะทำหน้าที่ควบคุมและกำจัดพิษ และเสริมสรรพคุณซึ่งกันและกัน การนำยาตำรับตรีผลามาใช้ในรูปแบบของเครื่องดื่มอย่างที่กำลังส่งเสริมกันกว้างขวางในปัจจุบันจึงปลอดภัยดี ช่วยให้เกิดการระบายของเสียที่อยู่ในระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมถึงพวกสารพิษต่างๆ ที่ถูกกวาดล้างออกมาด้วย

ตัวยาทั้ง ๓ ควบคุมพิษข้างเคียงของกันและกัน เช่น รสเปรี้ยว ซึ่งมีฤทธิ์ระบายของลูกสมอพิเภก อาจทำให้เกิดอาการมวนท้องจึงต้องใช้ลูกสมอไทยและลูกมะขามป้อม ซึ่งมีรสฝาดและขม ช่วยแก้ลมจุกเสียด และลดอาการมวนท้อง เป็นต้น ในขณะเดียวกัน ก็ช่วยเสริมฤทธิ์ระบายโดยไม่เป็นอันตราย เพราะยาตำรับนี้เป็นยาที่ควบคุมการถ่ายและการหยุดถ่ายโดยอัตโนมัติ ป้องกันมิให้ร่างกายอ่อนเพลีย ใช้ได้ทุกเพศทุกวัยตั้งแต่เด็กเล็กจนถึงคนเฒ่าชรา ปัจจุบันนี้ตำรับยาตรีผลาเป็นที่นิยมอย่างมากในการรับประทานเพื่อล้างพิษและลดน้ำหนัก เพราะตัวยาจะช่วยควบคุม

น้ำหนักได้ดี และช่วยระบายไขมันออกมาพร้อมการขับถ่ายเป็นปกติ เพราะใช้ในรูปแบบตำรับไม่ใช่ตัวใดตัวหนึ่ง และตัวยายังทำหน้าที่รู้ถ่ายรูปีด คือ ทำหน้าที่ขับระบาย และยังทำหน้าที่หยุดถ่ายระบายอย่างรู้จังหวะเวลา



ยาตำรับนี้นำมาใช้เองได้ง่ายๆ ในรูปของเครื่องดื่ม ซึ่งอาจทำได้เองโดยใช้สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม การใช้ตรีผลา สามารถใช้สัดส่วนไม่เท่ากันได้ เรียกว่ามหาพิกัฏฐ์ผลา

ตำรับ ๑ มหาพิกัฏฐ์ผลา แก้กongปิตตะ (ร้อน) หรือช่วงอากาศร้อน

- ลูกสมอพิเภก (พิทตะปิตตะ) หนัก ๑๒ ส่วน
- ลูกสมอไทย (หทัยวาตะ) หนัก ๘ ส่วน
- ลูกมะขามป้อม (ศอเสมหะ) หนัก ๔ ส่วน

ตำรับ ๒ มหาพิกัฏฐ์ผลา แก้กongวาตะ (ฝน) หรือช่วงมีฝนตก

- ลูกสมอไทย หนัก ๑๒ ส่วน
- ลูกมะขามป้อม หนัก ๘ ส่วน
- ลูกสมอพิเภก หนัก ๔

ตำรับ ๓ มหาพิกัฏฐ์ผลา แก้กongเสมหะ (หนาว) หรือช่วงอากาศเย็น

- ลูกมะขามป้อม หนัก ๑๒ ส่วน
- ลูกสมอพิเภก หนัก ๘ ส่วน
- ลูกสมอไทย หนัก ๔ ส่วน



ลูกสมอพิเภก



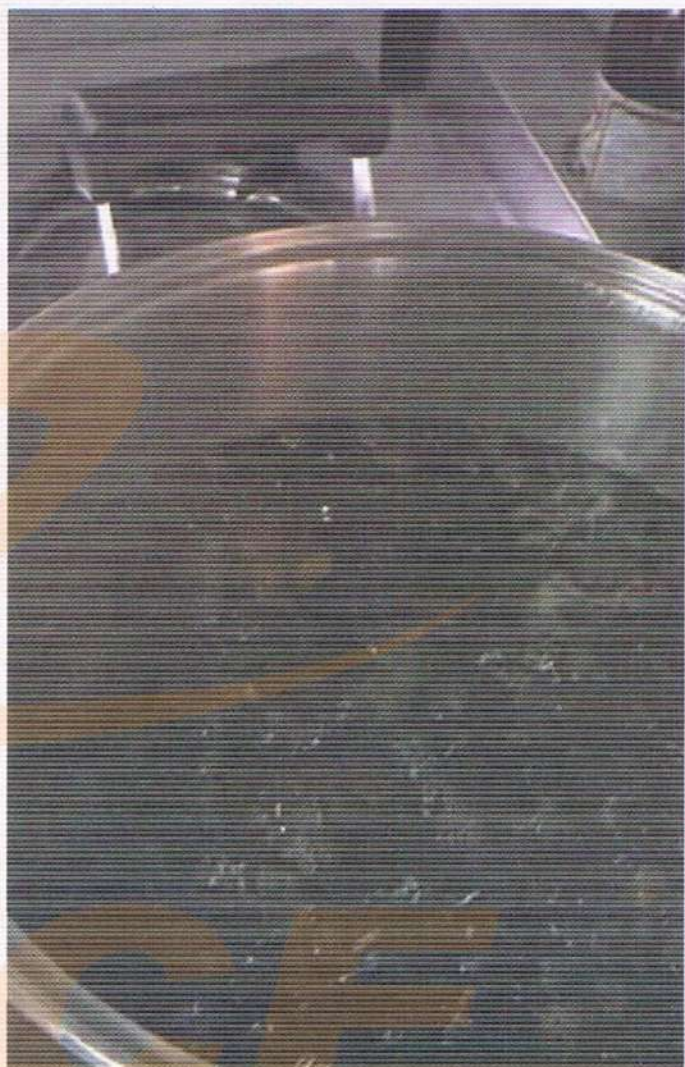
ลูกสมอไทย



ลูกมะขามป้อม

วิธีต้มยาหม้อตรีผลา

ใช้ผลไม้ทั้ง ๓ อย่างจำนวนเท่ากัน รวมเป็น ๑ ส่วน ใส่ น้ำ ๓ ส่วน แนะนำให้ใช้หม้อดิน หรือหม้อสแตนเลส ต้มให้เดือด ๑๐ - ๑๕ นาที ในการเก็บรักษาควรปิดฝาให้สนิท เมื่อจะกินครั้งต่อไป นำมาต้มซ้ำอีกครั้ง ใส่ น้ำให้ท่วม ตัวยา แล้วต้มให้เดือด ประมาณ ๒๐ นาที ต้มซ้ำจนกว่ารสยาจืด แล้วจึงทิ้ง



การเลือกตัวยานำมาปรุงควรระวังอย่างยิ่งคือความสะอาดของตัวยา ที่มักจะปนเปื้อนเชื้อราได้ง่าย โดยเฉพาะมะขามป้อม ฉะนั้นเมื่อไปซื้อยาต้องเลือกซื้อของใหม่หน่อยนะจะได้ตัวยาที่ดีมีคุณภาพ

ถึงแม้ว่าตรีผลาจะเป็นสมุนไพรก็ตาม ก็ไม่ควรที่จะรับประทานติดต่อกันนานๆ เพราะอาจทำให้มีผลต่อธาตุสมุฏฐานในร่างกายได้ การรับประทานอาหารให้เป็นยาหรือเสี่ยงสาเหตุการเกิดโรค ถือว่าเป็นการรักษาที่ดีที่สุดสำหรับทุกโรคทุกกลุ่มอาการ นอกจากนี้ ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำเยอะๆ ล้างมือบ่อยๆ ออกกำลังกาย และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ก็จะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้ดียิ่งขึ้น

อ้างอิง

คมจักร แก้วน้อย แพทย์แผนไทยประยุกต์ โรงพยาบาลการแพทย์แผนไทยสงขลานครินทร์

ตำรับยาแผนโบราณ. กองการประกอบโรคศิลปะ สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.

นายทรงยศ ชัยชนะ และ นายไพบูรณ์ แก้วกาญจน์. หน้า ๙๑, ๙๓.

พร้อมจิต ศรีถัมพ์. ประโยชน์ของสมุนไพรตำรับตรีผลาต่อสุขภาพ. จุลสารข้อมูลสมุนไพร ปีที่ ๒๕(๒): ๒๕๕๑ (ฉบับที่ ๐๒).

สมาคมโรงเรียนแพทย์แผนโบราณ. ประมวลสรรพคุณยาไทย. สำนักวัดพระเชตุพน ฯ (วัดโพธิ์) ท่าเตียน กทม. ๒๕๑๖ หน้า ๑๑๓.

<https://www.thebangkokinsight.com/๓๑๑๕๓๔/> เข้าถึงเมื่อวันที่ ๑๘ มี.ค.๖๓

