

สหัสธารา ตำรับยาบรรเทาอาการปวด

อรุณรัตน์ ทองคำ

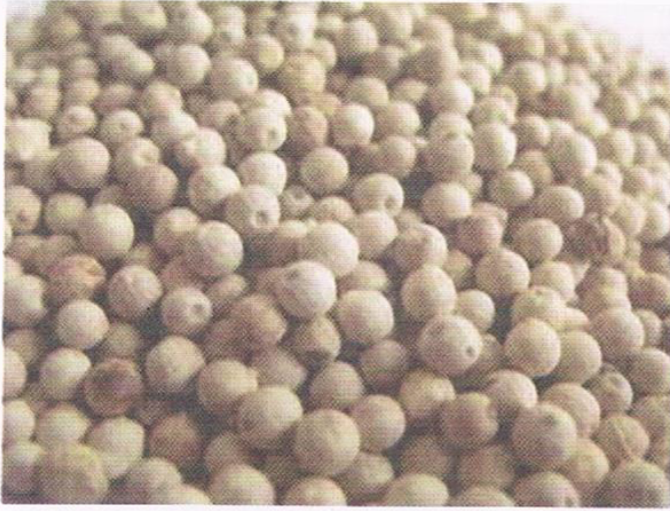
กรรมการวิชาการสมาคมแพทย์แผนไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช



การใช้สมุนไพรของคนไทยที่ใช้กันมาถือได้ว่าเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ล้ำค่าของสังคมไทยที่เกิดจากปรัชญาของหมอพื้นบ้านที่สามารถจำแนกแยกแยะฤทธิ์และสรรพคุณของสมุนไพรจากธรรมชาติเพื่อใช้ในการเยียวยารักษาความเจ็บป่วย การรักษาโดยระบบการแพทย์พื้นบ้านจึงเป็นระบบการรักษาโรคแบบประสบการณ์ของชุมชน ที่ได้รับการส่งสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ มีความหลากหลายแตกต่างกันไปตามแต่ละสังคมวัฒนธรรมและกลุ่มชาติพันธุ์ ได้มีการพัฒนาการใช้สมุนไพรในระบบการแพทย์พื้นบ้านมาอย่างต่อเนื่อง และสมุนไพรยังคงมีบทบาทในการดูแลสุขภาพของประชาชนมาโดยตลอด

“สหัสธารา” เป็นหนึ่งในตำรับยาของคนไทย ในบัญชียาหลักแห่งชาติไทย มีคุณค่ามาก หากอ่านตำรับยาเป็นในแบบวิธีดั้งเดิมของวิชาหมอไทยซึ่งอ่านไปตามรสของเครื่องยาเป็นหลักไม่ได้อ่านจากสรรพคุณเภสัชเป็นหลักอย่างที่นิยมทำกันอยู่ในปัจจุบันนี้ ตำรับยานานนี้เห็นว่ายังมีใช้กันน้อยนัก

สหัสธารา ซึ่งมีตัวยามากกว่า ๒๐ ชนิด ผสมอยู่ อาทิ โกฐเขมา โกฐมะพร้าว โกฐพุงปลา เทียนดำ เทียนขาว ลูกจันทร์ ดอกจันทร์ การบูร หัสคุณ เนื้อมะขามไทย มหาหิงค์ ฯลฯ ซึ่งเป็นสูตรที่ใช้ในการถ่ายทอดมาจากโรงเรียนอายุรเวทซึ่งเป็นแพทย์แผนไทยประยุกต์ ที่ ศ.นพ. อวย เกตสิงห์ ได้นุกเบิกไว้ซึ่งจะช่วย ในการรักษาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดข้อ รวมทั้งอาการชาที่แขนและขา



พริกไทยอ่อน



รากเจตมูลเพลิง



ผลดีป्ली



รากเจตมูลเพลิง

สูตรตำรับ : สหัชธรา รสประธานตำรับที่ร้อนมาก สำหรับตรีธาตุสมุฏฐาน วาตะหย่อน เสมหะกำเริบ ปิตตะหย่อน กระทำให้ธาตุลมหย่อน ธาตุน้ำกำเริบ ธาตุไฟหย่อนตาม

เครื่องยาและน้ำหนักประกอบด้วย

๑. พริกไทยอ่อน น้ำหนัก ๒๔๐ กรัม รากเจตมูลเพลิงแดง น้ำหนัก ๒๒๔ กรัม ดอกดีป्ली น้ำหนัก ๙๖ กรัม หัสศุณเทศ น้ำหนัก ๔๘ กรัม
๒. เนื้อลูกสมอไทย น้ำหนัก ๑๐๔ กรัม รากทองแดง น้ำหนัก ๘๐ กรัม
๓. เหง้าว่านน้ำ น้ำหนัก ๘๘ กรัม
๔. การบูร น้ำหนัก ๑๔ กรัม ดอกจันทน์ น้ำหนัก ๑๓ กรัม เทียนแดง น้ำหนัก ๑๑ กรัม ลูกจันทน์ น้ำหนัก ๑๒ กรัม เทียนดาตักแตน มหาหิงค์ น้ำหนักสี่ละ ๑๒ กรัม เทียนสัตตบุษย์ น้ำหนัก ๙ กรัม เทียนขาว รากจิงจ้อ น้ำหนักสี่ละ ๘ กรัม เทียนดำ น้ำหนัก ๗ กรัม โกฐกั๊กกรา น้ำหนัก ๖ กรัม โกฐเขมาหนัก ๕ กรัม โกฐก้านพร้าว น้ำหนัก ๔ กรัม โกฐพุงปลา น้ำหนัก ๓ กรัม



โกฐมะพร้าว



โกฐพุงปลา



เทียนดำ



เทียนขาว

สูตรเดิม ให้ต้มเครื่องยากระสายประกอบไปด้วย สมอไทย, สมอเทศ, สมอทิเบต, สมอติ่ง, ลูกมะขามป้อม, ลูกจันทน์, ดอกจันทน์, กระวาน, กานพลู เจือกับเนื้อมะพร้าวให้แห้ง แล้วบดจน จากการบูรให้แปรเป็นพินเสนแทนใช้ได้ดีกับอาการทางธาตุลมของการแพทย์แผนไทยดั้งจักแจ้งว่า

๑. เป็นตำรับยาบรรเทาอาการร้อนมากช่วยจุดกองธาตุไฟให้ลูกโซน ลมจึงเกิดตามไฟติดลมติดกระจายกองลมที่คั่งค้างเคลื่อนตัวได้เข้าให้หมุนเวียนได้ดีขึ้น

๒. เมื่อไฟย่อยเพิ่มขึ้นจากตำรับยาที่ร้อนมากลมในไส้ย่อยกระจายตัวออกไม่คับคั่งในระบบทางเดินอาหารช่วยลมขับถ่ายในลำไส้ใหญ่ให้ขับเคลื่อนดี

๓. ช่วยทำให้ลมพัดทั่วร่างกายที่เคลื่อนอยู่ในเส้นเอ็นในกระดูกไหลเวียนไปได้ดีเหมาะกับผู้ใช้ภูมิอากาศ, อัมพาต

๔. ช่วยกระจายกองลมพัดทั่วร่างกายลดอาการลมเหน็บ, ลมชา, ลมตะคริว

๕. ช่วยเพิ่มกองลมลงล่างทำให้เคลื่อนไหวสะดวกขึ้นแขนขาจึงมีแรงกว่าเดิมเลือดมาเลี้ยงได้บริบูรณ์ขึ้น



ลูกจันทร์และดอกจันทร์

ข้อควรระวัง ห้ามใช้กับสตรีมีครรภ์และผู้มีไข้ สำหรับผู้มีความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะและโรคกรดไหลย้อนพึงใช้ยาด้วยความระมัดระวังตามคำสั่งแพทย์

นอกจากนั้นยังใช้ได้ดีกับผู้สูงอายุที่ไฟธาตุหย่อน กับผู้ไข้มีภาวะซึมเศร้า เชื่องช้า เหม่อลอย ช่วยลดไขมันส่วนเกินที่กระจายไปตามผิวหนังและโลหิต (ยกแต่ไขมันที่พอกตับ ใช้ไม่ได้) เนื่องจากเป็นตำรับยาที่ร้อนมากไม่ควรใช้

การยกกระสาหยาน้ำเข้าทางอาการไฟหย่อนลมหย่อน น้ำมากดังนี้

ไฟหย่อน เช่น อาการน้ำดีน้ำย่อยหลังน้อยไม่พอต่อระบบการย่อย, เนื้อตัวเย็น ขี้หนาวจากไฟอุ่นกายหย่อนใช้น้ำต้มลูกจันทร์, ดอกจันทร์, กระวาน, กานพลูเป็นกระสาหยาระบบดินที่ทำงานหย่อนประสิทธิภาพพลงเกิดอาการทางเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ใช้น้ำต้มลูกใต้ใบเป็นกระสาหยาระบบความดันโลหิตต่ำใช้น้ำอุ่นเป็นกระสาหยาระบบ

ลมหย่อน เช่น อาการเห็บ, ขา, ตะคริว, ปวดขัดในกระดู, ปวดเมื่อยไปตามเนื้อตามตัว, ไม่มีลมแบ่งอุจจาระแขนขาอ่อนแรง, อาหารไม่ย่อย, ท้องอืดเพื่อเรอเปรี้ยว, ผู้ใช้ติดเตียง ให้น้ำขิงเป็นกระสาหยาระบบ

น้ำมาก เช่น ท้องเสีย ปัสสาวะมาก น้ำท่วมปอด อาการบวมน้ำจากไต ให้น้ำต้มเบญจกูลเป็นกระสาหยาระบบ

ตำรับยาสหัสธารา เพื่อมีคุณค่าสำหรับธาตุไฟหย่อน ลมหย่อน น้ำมาก แต่ก็มีข้อควรระวังดังกล่าวมาแล้ว

ยาตำรับนี้ได้เป็นยาแผนไทยในบัญชียาหลักแห่งชาติยังอีกด้วย และยังมีอีกหลายตำรับนะคะซึ่งจะครอบคลุมหลายกลุ่มอาการและโรค จึงอยากจะชักชวนให้ประชาชนทุกคนหันมาใช้ยาสมุนไพรในการดูแลสุขภาพกันให้มากขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมและอนุรักษ์องค์ความรู้พื้นบ้านของเราไว้ให้คงอยู่คู่กับสังคมไทยต่อไป

หมายเหตุ : คำว่า *กระสาย* ในตำรับแพทย์ไทยแผนโบราณ หมายถึงเครื่องแทรกยา ซึ่งใช้เพิ่มลงในเครื่องยาที่ปรุงแล้ว เพื่อเพิ่มฤทธิ์ยาให้มีสรรพคุณยาสูงขึ้น ส่วนใหญ่จะเป็นน้ำ จึงเรียกว่า น้ำกระสาย หรือ น้ำกระสายยา อาจเป็นน้ำเปล่าต้มสุก น้ำผึ้ง น้ำมะนาว น้ำสุรา น้ำชะเอมต้ม น้ำรากถั่วพุดต้ม น้ำพลอยต้ม น้ำเปลือกมะรุ้มต้ม เป็นต้น เครื่องยาดังกล่าวนี้ เมื่อเปลี่ยนน้ำกระสายยา ก็จะใช้รักษาโรคได้ต่างกัน เช่น ยาดังกล่าวนี้เมื่อใช้กระวาน กานพลู อบเชย เป็นต้น บดเป็นผง แล้วใช้น้ำพลอยต้มสุกเป็นน้ำกระสายยา จะใช้แก้ไอเจ็บ แต่ถ้านำรากถั่วพุดต้มเป็นน้ำกระสายยา จะใช้แก้อาการอ่อนเพลีย และถ้านำน้ำชะเอมต้มเป็นน้ำกระสายยา จะใช้แก้อาการท้องอืด เมื่อใช้ยากับน้ำกระสายอย่างหนึ่งแล้วโรคไม่ทุเลา หมอก็จะเปลี่ยนน้ำกระสายยา จึงเป็นที่มาของสำนวนว่า *ยักกระสาย*

ที่มา : รศ.ดร.อรุณพร อิจูรัตน์ และคณะนักศึกษา.สาขาวิชาการแพทย์แผนไทยประยุกต์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

สมุนไพรเพื่อสุขภาพ/โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งพาตนเอง มูลนิธิสุข ภาพไทย www.thaihof.org

ขอขอบคุณ : สมาคมแพทย์แผนไทยจังหวัดนครศรีธรรมราช อาจารย์ล่อ ฤกษ์มงคล, อาจารย์อุรา หอมอ่อน, ดร.พนรัญชญา พลภักดี, อาจารย์สออด จารุชัย, อาจารย์ประภาส จันทรวุ่น

