



ยาตองสมุนไพร

เวลาที่พูดถึง "ยาตอง" หลายคนอาจจะนึกถึงการนำสมุนไพรมาดองเหล้า ทั้งที่ความจริงแล้วการดองมีหลายรูปแบบด้วยกัน

เกี่ยวกับเรื่องนี้ ญญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร เกษตรกรเชี่ยวชาญด้านเภสัชกรรมการผลิตหัวน้ำกลุ่มงานเภสัชกรรม รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี บอกว่า ยาตองสมุนไพรเป็นการนำเอาสมุนไพรมาหมักหรือแช่เพื่อให้สารสำคัญหรือตัวยาในสมุนไพรนั้นถูกสกัดออกมาโดยโรคและอากาศที่นิยมใช้ยาตองรักษาส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มอาการปวดเมื่อย บำรุงกำลัง

การดองมี 6 รูปแบบด้วยกัน คือ
ยาตองเหล้า เป็นการนำเอาเหล้ามาเป็นตัวสกัดเอาตัวยาในสมุนไพรออกมา ไม่เหมาะกับผู้ที่บริโภคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดัน ใจคหิวใจผู้ที่แพ้แอลกอฮอล์ หญิงตั้งครรภ์ หรือหญิงที่ให้นมบุตร



ยาตองแป้งข้าวหมาก เป็นการนำเอาสมุนไพรมาดองกับแป้งข้าวหมาก หรือ ลูกข้าวหมาก สำหรับสมุนไพรที่นิยมนำมาดองจะเป็นสมุนไพรที่มีน้ำตาลมาก ทั้งนี้แป้งข้าวหมากยังจัดเป็นอาหารกลุ่มโปรไบโอติก ซึ่งดีต่อระบบทางเดินอาหาร

การดองเบียร์ คือ การดองโดยใช้สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวใส่ในตำรับ มีฤทธิ์กระตุ้นเชื้อแบคทีเรียได้ดี ทำให้ยาไม่เสียง่าย และยังมีฤทธิ์สกัดตัวยาได้ดีด้วย

การดองน้ำผึ้ง เป็นการดองโดยใช้ความเข้มข้นน้ำตาลสูงและน้ำผึ้งยังเป็นโอสถทิพย์ที่มีการใช้มาแต่โบราณ เป็นยาที่ช่วยบำรุงร่างกาย

การดองเกลือ หรือ ดองเค็ม เป็นการดองหรือหมักโดยใช้เกลือเป็นตัวสกัดสารหรือตัวยา

การดองน้ำมูตรหรือปัสสาวะ มีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกว่าให้พระภิกษุฉันยาตองน้ำมูตรเพื่อรักษาอาการอาพาธ ซึ่งในปัสสาวะจะมีความ

เค็มและยูเรียเป็นองค์ประกอบ จะช่วยทำให้มีการปัสสาวะเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการดองน้ำมูตรน่าจะจึง

มีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะ ช่วยลดไข้และขับพิษต่าง ๆ สมุนไพรที่นำมาดองได้ เช่น มะขามป้อม สมอไทย

ญญ.ดร.สุภาภรณ์ กล่าวว่า การดองสมุนไพรที่ง่ายที่สุดและทุกคนรู้จักก็คือดองเหล้า อาจจะใช้เหล้าขาวหรือเหล้าชนิดอื่นก็ได้ สำหรับสมุนไพรที่นำมาดองจะต้องตากแดดให้แห้ง มิฉะนั้นอาจเน่าเสีย ส่วนใหญ่ยาตองเหล้าจะเป็นยาบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง

ยาอายุวัฒนะ โดยใช้สมุนไพรที่เป็นแก่น ราก ซึ่งคนที่จะนำมาดองต้องรู้จักสมุนไพรด้วย ทั้งนี้ไม่ควรดื่มมากเกินไป ควรดื่มไม่เกินวันละกึ่ง

ตัวอย่าง **ยาตองเหล้าสูตรอายุวัฒนะ** ประกอบด้วย ต่าขาน (เตา) ข้าวเย็นเหนียว (หัว) เตื่อหอม (ราก) สรรพคุณบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง รักษาโรคไม่สู้เมีย วิธีทำ 1. นำภาชนะสำหรับดองซึ่งต้องมีฝาปิดและทนต่อแอลกอฮอล์ นำมาทำความสะอาดและเช็ดหรือผึ่งให้แห้ง 2. นำสมุนไพรที่นำมาดองมาล้างสะอาดและหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ลงในภาชนะที่เตรียมไว้ หากสมุนไพรชิ้นใหญ่เกินไปให้ย่อยขนาดให้เล็กลงก่อน 3. เทเหล้า 40 ดีกรีลงไปให้ท่วมหรือจนเต็มโหลดอง 4. คนยวันละครั้ง ทั้งไว้ 1 เดือนจึงรับประทานได้

ยาตองน้ำมะกรูด ประกอบด้วย กำแพงเจ็ดชั้น 20 กรัม คำฝอย 45 กรัม เถาวัลย์เปรียง 20 กรัม โศคนาน 20 กรัม หัวหมู 20 กรัม เปราะหอม 20 กรัม กระชาย 20 กรัม เกลือ 100 กรัม มะกรูด



33 ลูก น้ำสะอาด 3,600 มิลลิลิตร สรรพคุณบำรุงเลือด ฟอกเลือด เป็นยาอายุวัฒนะ วิธีทำ 1. นำสมุนไพรทั้งหมดมาห่อด้วยผ้าขาวบาง ใส่ลงในหม้อ

เติมน้ำ ต้มและเคี่ยวให้เหลือ 1,200 มิลลิลิตร เดิมเกลือลงไป 2. นำมะกรูดมาผ่าซีกครึ่งลูก แล้วนำมาเรียงในโหล 3. เติมน้ำต้มสมุนไพรที่ทำการเดือดลงไป โหล ปิดฝาให้สนิท ตั้งทิ้งไว้กลางแจ้ง 3 วัน จากนั้นดองทิ้งไว้จนมะกรูดเนือยจึงรับประทานครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ วันละ 2 ครั้งก่อนอาหารเช้า-เย็น

บอระเพ็ดคองน้ำผึ้ง สรรพคุณบำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ วิธีทำ 1. นำบอระเพ็ดล้างทำความสะอาด

สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก แล้วผึ่งให้แห้ง 2. นำน้ำผึ้งเดี่ยวจนงวดข้นดี เพื่อไล่น้ำออก ทิ้งไว้ให้เย็น 3. นำบอระเพ็ดที่เตรียมไว้ใส่ลงในโหลประมาณครึ่งโหลจากนั้นเทน้ำผึ้งที่เคี่ยวแล้วลงไป ให้เหลือที่ว่างจากน้ำผึ้งถึงขอบโหลประมาณ 3 นิ้ว ปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ 3 เดือน ระวังอย่าให้ยาตองแดด วิธีรับประทาน นำยา 1 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำ 1 แก้ว ดื่มวันละ 2-3 ครั้งก่อนหรือหลังอาหาร จะผสมน้ำแข็งดื่มก็ได้ ดองครบ 3 เดือนแล้วสามารถเทน้ำผึ้งออกและเติมน้ำผึ้งเพื่อดองใหม่โดยทำได้ 3 ครั้ง

ยาตองสมอ สรรพคุณบำรุงร่างกาย แก้ไอ ทำให้ชุ่มคอ ใช้สมอ 63 ลูกล้างให้สะอาดวางให้สะเด็ดน้ำทุบพอแตกหรือไม่ทุบก็ได้ ใส่ลงในโหลดอง เติมน้ำผึ้งประมาณ 2 ลิตร ลงไป ปิดฝาให้สนิทอย่าให้โดนแดด ทั้งไว้อย่างน้อย 3 เดือน 1 ปี หรือ 2 ปีก็ได้ รับประทานเช่นเดียวกับบอระเพ็ดคองน้ำผึ้ง

ยาตองกล้วยน้ำว้า สรรพคุณบำรุงร่างกาย ได้ทุกระบบ โดยเฉพาะบำรุงกำหนด รักษาโรคไม่สู้เมีย ใช้กล้วยน้ำว้า 32 ลูก ปอกเปลือกออก ใส่โหล เติมน้ำผึ้งลงไป 2 ลิตร รับประทานเช่นเดียวกับบอระเพ็ดคองน้ำผึ้ง

ด้าน น.ส.เบญจวรรณ หมายพันธ์ แพทย์แผนไทยประยุกต์ กล่าวว่า **ยาตองเหล้า** มักจะใช้เหล้าขาว 40 ดีกรี ระยะเวลาดองอย่างน้อย 1 เดือน สมุนไพรที่นำมาดอง มักมีสรรพคุณบำรุงกำลัง แก้ปวดเมื่อย มีลักษณะเป็นเหง้า รากแก่น **ยาตองแป้งข้าวหมาก** ใช้เวลาหมักประมาณ 3 วัน ปกติจะมีลูกแป้งข้าวหมากอยู่แล้ว นำมาดองกับสมุนไพรต่าง ๆ **คองเบียร์** เช่น ยาตองน้ำมะกรูด, สรรพคุณเน้นบำรุงเลือดลม แก้ประจำเดือนไม่ปกติ ใช้เวลาดองประมาณ 1 เดือน **คองน้ำผึ้ง** สมุนไพรที่นำมาดอง เช่น มะขามป้อม กล้วย ขอบ บอระเพ็ด อย่างกล้วยจะเหมาะกับผู้ชายเพราะเป็นยาบำรุงกำลัง โดยส่วนย่อยจะเหมาะกับสตรี แม้ปัญหาเลือดลม **คองเกลือ** เป็นการใช้เกลือสกัดสารสมุนไพร เช่น เาขอยฝิ่งลงโพงหนักในเกลือ ใช้เวลาดองอย่างน้อย 3-6 เดือน พอครบกำหนดเอาลูกยอที่ดองมาทั้งหมดทั้งลูกเลย

สรุปว่า ยาตองสมุนไพร ภูมิปัญญาไทย ๆ นี้ได้มีแค่ยาตองเหล้าเท่านั้น!??

นางพรพรหม บุญชาญ : รายงาน



ญญ.ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร