

หลังจาก "มติชน" นำเสนอข่าวตำรับยาไทยโบราณถูกผู้ครอบครองในชั้นรุ่นลูกรุ่นหลาน ไม่เห็นคุณค่านำไปขายให้กับชาวต่างประเทศนำไปแปรรูปและต่อยอด สร้างมูลค่าเพิ่มมหาศาลเพื่อใช้ประโยชน์ในเชิงการค้า เป็นที่น่าเสียดายภูมิปัญญาไทยซึ่งผ่านการศึกษา ทดลอง และรวบรวมไว้หลายชั่วอายุคนต้องสูญหาย แทนที่จะได้ถูกส่งต่อเพื่อประโยชน์ของคนไทย ในรุ่นหลัง จึงสมควรอย่างยิ่งสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะต้องกลับมาให้ความสนใจในเรื่องนี้ อย่างจริงจัง

เพราะด้วยเหตุที่ว่า
"อโรคยาปรมาลาภา"

ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ แต่ใครเล่าเกิดมาจนกระทั่งวันสุดท้าย ไม่เคยเจ็บไข้ได้ป่วย

โรคภัยไข้เจ็บและอาการไม่สบายตัว ทั้งแบบมาเยี่ยมเยือนหรือเรื้อรัง ย่อมเกิดขึ้นได้กับทุกคน

หลายคนอาจจะป่วยบ่อยจนว่าคาถาตัวเอง เพราะสภาพแวดล้อมปัจจุบันเปลี่ยนไปจากอดีตมากมาย มลพิษและปัจจัยแวดล้อมต่างๆ จึงนำพาอาการเจ็บป่วยได้ง่ายกว่าเมื่อก่อน

เพราะฉะนั้น ใช้ยารักษาอาการเจ็บป่วยที่ปราศจากผลข้างเคียง นับเป็นสิ่งสำคัญมาก

สมุนไพรและตำรับยาโบราณจึงถือเป็นทางเลือกแสนวิเศษ สำหรับการดูแลตัวเอง เป็นวิถีแบบไทยๆ ที่จารึกเอาไว้เป็นหลักฐานตามตำรับต่างๆ ได้ผลมานักต่อนัก สมุนไพรและตำรับยาหลายตัว หลายสูตร ยังถูกนำมาพิสูจน์ ต่อ ยอด จนกลายเป็นที่ยอมรับของทั่วโลกมาแล้ว

ภกญ.สุภาภรณ์ ปิติพร หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม โรงพยาบาล (รพ.) เจ้าพระยาอภัยภูเบศร บอกว่า คนสมัยก่อนจะมีกระดางยาหรือต้นสมุนไพรเอาไว้เป็นไม้ประจำบ้าน ยามเจ็บไข้ได้ป่วยจะนำสมุนไพรเหล่านั้นมาปรุงเป็นยากิน ไม่ต้องไปหาหมอ แต่สมัยนี้มีน้อยบ้านจะทำแบบนี้ได้ สาเหตุมาจาก 3 ข้อหลักๆ คือ ขาดความรู้ ขาดความเชื่อมั่น และไม่มีสมุนไพรให้ใช้

"สมุนไพรนั้น มีการพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์มาแล้วว่าปลอดภัยกว่ายาแผนปัจจุบัน ไม่มีการสะสม ไม่มีผลข้างเคียงใดๆ ดังนั้น โรคภัยไข้เจ็บเล็กๆ น้อยๆ ที่เราสามารถชื้อยาสมุนไพรตามตำรับยาโบราณได้ เราก็อาจจะใช้ เป็นการพึ่งพาตัวเองที่ได้อย่างหนึ่งทีเดียว" ภกญ.สุภาภรณ์ กล่าว

สำหรับตำรับยาแพทย์แผนไทยที่ควรระวังจักเอาไว้ สำหรับการบำบัดรักษาโรคและอาการพื้นฐาน โดยไม่ต้องไปหาหมอ ภกญ.สุภาภรณ์ บอกว่า มีหลายสูตรที่ควรระวังจักเอาไว้ เช่น ยาแก้ไอสด ใช้สมุนไพรสดมาผสมและคลุกเคล้ากันโดยการคั่วหรือคืด การทำยาแก้ไอสดตำรับนี้

ตำรับยาสมุนไพร ไม่พึ่งหมอ ไม่ง้อใคร



เป็นสูตรที่ได้ทำการปรับปรุงให้รับประทานง่ายขึ้น สมุนไพรที่ใช้ คือ มะขามป้อม (แกะเอาแต่เนื้อ) 150 กรัม สมไทย 10 กรัม ชิง ติปลิ กระเทียม ชะเอมเทศ ชะพลู สะค้าน และเจตมูลเพลิง อย่างละ 5 กรัม น้ำตาลอ้อย 200 กรัม น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะครึ่ง เกลือ 15 กรัม โดยนำสมุนไพรทั้งหมดมาล้างทำความสะอาด หั่นและตำที่ละตัวให้ละเอียด นำมาโขลกรวมกันอีกครั้ง สมุนไพรที่ตำเรียบร้อยแล้วมาเคี่ยวในกระทะด้วยไฟปานกลาง แล้วเติมเกลือ น้ำตาลอ้อย และน้ำผึ้ง เคี่ยวต่อจนงวด ยกออกจากเตา ปั่นเป็นเม็ดเท่าปลายนิ้วก้อย รับประทานครั้งละ 2 เม็ด หรือเชื่อม เมื่อมีอาการไอ มีเสมหะ เก็บไว้ในอุณหภูมิปกติได้ประมาณ 1 เดือน

อีกสูตรคือ ยาหอม ถือเป็นผลผลิตทางวัฒนธรรมและเป็นเอกลักษณ์ด้านยาสมุนไพรของไทย ถูกคิดค้นโดยภูมิปัญญาไทยเป็นยานานเอกในโลกที่ไม่มีใครเหมือนและไม่เหมือนใคร ขั้นตอนการทำไม่ยุ่งยาก และสมุนไพรที่ใช้หาได้จากครัวเรือน นั่นก็คือการทำยาหอมสด ซึ่งเป็นยาหอมอีกรูปแบบหนึ่งที่ทำจากสมุนไพรสดที่มีกลิ่นหอมหรือมีน้ำมันหอมระเหยเป็นหลัก รับประทานเพื่อช่วยขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ช่วยย่อยอาหาร แก้กลิ้นไส้อาเจียน บรรเทาอาการหวัด

ส่วนประกอบของกรการทำยาหอมสด คือ เปลือกทั้งด่อน 1 ส่วน ชิง ติปลิ โพล มะขามเปียก อย่างละ 1/2 ส่วน กระเทียม กระเทียม ชะพลู สะค้าน เจตมูลเพลิงแดง อย่างละ 1/4 ส่วน น้ำตาลอ้อย และเกลือ สำหรับแต่งรสวิธีทำ นำสมุนไพรมาล้างทำความสะอาด และหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วมาตำให้ละเอียด มะขามเปียกให้แช่น้ำสะอาดเพื่อให้เนื้อมะขามเปียกอ่อนตัวลง แล้วคั้นเอาแต่น้ำ นำสมุนไพรที่ตำเสร็จแล้วตั้งกระทะใช้ไฟอ่อน คั่วให้เข้ากัน ค่อยเติมเกลือ น้ำตาลอ้อย และมะขามเปียก คั่วต่อจนกระทั่งสมุนไพรเริ่มแห้ง ใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที

ยกสมุนไพรที่ได้ลงจากเตา รอให้เย็นลง แล้วนำมาปั้นเป็นเม็ดขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย บรรจุภาชนะที่สะอาด ปิดฝา ทิ้งให้อืดท้องเฟ้อ คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ รับประทานครั้งละ 2-3 เม็ด หรือครั้งละ 1 ช้อนชา วันละ 3 เวลาหลังอาหาร หรือเมื่อมีอาการ และควรดื่มน้ำอุ่นหลังรับประทานยา

คนที่ฟกช้ำดำเขียว หัวโน ใช้มะนาวผสมกับดินสอพอง โปะบริเวณที่ฟกช้ำ เป็นลมพิษ ใช้ใบพลู (ที่กินกับหมาก) ตำผสมเหล้าขาว หรือเหล้าอื่นๆ แล้วทา หากมีอาการแพ้สารพิษแบบเฉียบพลัน ให้ดื่มใบรางจืด 7-10 ใบ กับน้ำ 1 ลิตร ประมาณ 10 นาที ดื่มอุ่นๆ ท้องเสีย กินฟ้าทลายโจร หรือใช้ใบฝรั่งอ่อนๆ 7 ยอด จิ้มกับเกลือกิน

สำหรับผู้สนใจตำรับยาไทย ต้องการความรู้เพิ่มเติม และอาจไม่รู้จักสมุนไพรบางตัวเพราะมีชื่อไม่ค่อยคุ้นหู แต่สรรพคุณชงคั่นภกญ.สุภาภรณ์ชี้ทางสว่างว่า รพ.เจ้าพระยาอภัยภูเบศร จะนำไปแจกให้ประชาชน เพื่อไปปลูกขยายพันธุ์ต่อที่บ้าน ภายในงาน "มติชน เฮลท์แคร์" ซึ่งจัดขึ้นที่ศูนย์การประชุมแห่งชาติสิริกิติ์ ระหว่างวันที่ 21-24 มิถุนายนนี้ เช่น ต้นหูเสือ ซึ่งมีกลิ่นหอมมาก เจ้าพระยาอภัยภูเบศรชอบรับประทานมาก รับประทานกับอาหารเป็นผักแนม ช่วยให้จมูกโล่ง กระปรี้กระเปร่า ต้นหว่านยาม่อม หัวไชเท้าเบียงหากนำมาผสมกับใบบัวบก ทำขนมรับประทาน ช่วยให้ตื่นใช้ตื่นใช้เร็ว ปรับปรุงความสมดุลของร่างกาย ต้นพญา 32 เมีย เป็นยาบำรุงกำลัง ให้ความสดชื่น ฯลฯ

นอกจากสมุนไพรแล้ว ยังมีสูตรอาหารและตำรับยาที่จะแนะนำให้นำไปปรุงที่บ้านได้เอง จากสมุนไพรที่รับไปจากงานด้วย

ผู้ใดสนใจ สามารถไปรับพันธุ์ไม้สมุนไพรดังกล่าว และเรียนรู้สูตรอาหาร ตำรับยาได้ฟรีในงานนี้