

ปีที่ 12 ฉบับที่ 4248 วันศุกร์ที่ 7 มิถุนายน พ.ศ. 2556 หน้า 22

## ‘ยาหมู’ สมุนไพรอายุวัฒนะ (1)



**ดูแลสุขภาพ สุขภาพ**

ในขณะที่ประเทศไทยกำลังเข้าสู่การรวมตัวเป็นประชาคมอาเซียน อภัยภูเบศรได้เดินทางไปในประเทศต่างๆ ของอาเซียน ได้พบว่าในชาติอาเซียนมีวัฒนธรรมการใช้สมุนไพรที่คล้ายคลึงกัน เช่น ในประเทศอินโดนีเซียมีการรับประทานสมุนไพรเป็นอาหาร และเป็นเครื่องดื่ม เช่นเดียวกับประเทศไทย แต่ในอินโดนีเซียเรียกว่า “จามู” ส่วนของไทยเรียกว่า “ยาหมู” และเมื่อลองสืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมพบว่า ไมใช่แค่ชื่อที่พ้องกันเท่านั้น แต่จุดมุ่งหมายของการใช้ประโยชน์ก็เหมือนกัน นั่นคือ รับประทานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และเมื่อร่างกายแข็งแรงแล้ว การเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะลดลงนั่นเอง

“ยาหมู” นับเป็นนวัตกรรมจากภูมิปัญญาไทย และเป็นสมุนไพรอายุวัฒนะที่ทางอภัยภูเบศรได้พัฒนาต่อยอดเพื่อให้มีความเหมาะสมสำหรับร่างกายของบุคคลในแต่ด้วย ไม่ว่าจะเป็น ยาหมูสำหรับเด็ก ยาหมูสำหรับสตรี ยาหมูสำหรับบุรุษ หรือยาหมูสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีสูตรในการทำ ดังนี้

### • ยาหมูสำหรับเด็ก

มีส่วนประกอบ (สำหรับ 1 กระจบอก) คือ

ยอดตาลหม่อน	7 ยอด
ยอดเทียนกิ่ง	7 ยอด
ยอดทับทิม	7 ยอด
ขมิ้นอ้อย	7 ฝาน
น้ำ	0.5 ลิตร
น้ำผึ้ง	ตามชอบ
ต้นกระพังโหม (ต้นตดหมุดตดหมา)	

สำหรับปิดฝากระจบอก

กระจบอกไม้ไผ่ ขนาด 2 คืบ

#### วิธีเตรียม

- ล้างกระจบอกไม้ไผ่ด้วยน้ำสะอาด ผึ่งให้แห้ง
- ล้างขมิ้นอ้อยให้สะอาด ปอกเปลือก หั่นให้มีความหนา 0.5 เซนติเมตร
- ล้างยอดเทียนกิ่ง ยอดตาลหม่อน ยอดทับทิม เด็ดส่วนยอดนับจากโคนบนสุดมาประมาณ 5-7 ใบ
- ล้างต้นกระพังโหม จับมัดรวมกันเป็นจุก เอาให้ปิดกระจบอกไม้ไผ่ให้แน่น
- นำขมิ้น ยอดตาลหม่อน ยอดเทียนกิ่ง ยอดทับทิม ใส่ลงกระจบอกไม้ไผ่ เติมน้ำลงไป (ระวังอย่าเติมน้ำจนเต็มเพราะเวลาองจะล้นหกออกมาได้)
- นำไปดงโดยใช้ไฟอ่อน จนกระจบอกไม้ไผ่

(ต่อด้านหลัง)

เปลี่ยนสี และตรวจสอบวัตถุดิบจะเปลี่ยนจากสีเขียว เป็นสีน้ำตาลอ่อน

7. นำยาออกมารองด้วยผ้าขาวบาง และนำ วัตถุดิบออกจากกระบอกไม้ไผ่ให้หมด

8. ปรงรสด้วยน้ำผึ้ง ตามชอบ

### ● ยาหมู่สำหรับสตรี

มีส่วนประกอบ คือ

ขมิ้น	2 ส่วน
ฝาง	2 ส่วน
มะขามป้อม	4 ส่วน
สมอไทย	2 ส่วน
สมอพิเภก	1 ส่วน
รากสามสิบ	2 ส่วน
รากเท้าขาม่อม	2 ส่วน
ขมิ้นแห้ง	2 ส่วน
รากตะไคร้	2 ส่วน
น้ำ	3 ลิตร
น้ำผึ้ง	ตามชอบ

#### วิธีเตรียม

1. นำสมุนไพรแห้งใส่หม้อต้ม เติมน้ำลงไป แล้วปิดฝา

2. ต้มเป็นเวลา 2 ชั่วโมง ตรวจสอบสีน้ำ สมุนไพร หากเป็นสีเข้มก็ใช้ได้ กรองเอาแต่น้ำ

3. ปรงรสด้วยน้ำผึ้งตามชอบ

**กณ.ดร.สุภากรณ์ ปิติพร**  
หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม  
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร  
โทร. 0-3721-1088