

เดลินิวส์

ฉบับที่ 14,846 วันอังคารที่ 5 มิถุนายน พ.ศ. 2533

ราคา 5.00 บาท

DAILY NEWS

‘สมุนไพรมะขาม’ ยาคุ้มบ้านของคนไทย

อภิรดี ปิ่นทอง

มีเรื่องยารักษาโรคต่าง ๆ จะมีวิวัฒนาการขึ้นมากมาย แต่เรื่องของสมุนไพรของหมู่บ้านคนไทยก็ยังคงเป็นสิ่งที่สำคัญ จนกระทั่งเป็นสิ่งที่ใช้กันอยู่ในระบบสาธารณสุขมูลฐานในส่วนที่อยู่ห่างจากความเจริญ หรือแม้กระทั่งการพึ่งตนเองของคนเมืองหลวงในการใช้สมุนไพรก็ยังเห็นเด่นชัด เป็นที่พึ่งสิ่งหนึ่งของ ผู้คนเลยทีเดียว

พญ.นันทพร นิลวิเศษ ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราช พยาบาล ซึ่งเป็นผู้หนึ่งที่เชี่ยวชาญและสนใจในการใช้สมุนไพรไทยมาเป็นเวลานาน โดยได้ให้ทรรศนะว่า สมุนไพรนั้นใช้กันมานานตั้งแต่สมัยของบรรพบุรุษ หรือแม้กระทั่งในปัจจุบันนี้ความเจริญในด้านต่าง ๆ มีขึ้นมากมาย แต่ในเรื่องของความเชื่อในเรื่องยาไทยหรือยาจากสมุนไพรไทยก็ยังคงสืบทอดใช้กันอยู่อย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะในแหล่งทุรกันดารห่างไกลจากความเจริญ ต่างก็พึ่งสมุนไพรรักษาตัวเอง กันเป็นส่วนใหญ่ เพราะเชื่อกันว่า การพึ่งตนเองที่ปลอดภัยก็คือการใช้สมุนไพรนั่นเอง



สมุนไพร ก็คือผลผลิตจากธรรมชาติ ซึ่งได้แก่ พืช สัตว์ (อุยวะะบางส่วน) เช่น เกล็ดของสัตว์ สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ 3 ทาง คือ

1. อาหารเพื่อสุขภาพ
2. ความสวยงาม เครื่องสำอาง
3. การรักษาที่มีจุดหมายเพื่อระงับ หรือ

บรรเทาอาการ

ในขณะที่มีสมุนไพรมากถึง 100 กว่าชนิด โดยแต่ละชนิดก็มีคุณสมบัติในการรักษาและบรรเทาที่แตกต่างกันออกไป รวมทั้งกลายเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่หลายท่านนำมาดื่มและรับประทานได้เป็นอย่างดี สำหรับอาหารเพื่อสุขภาพนั้นเริ่มจากผู้ใหญ่หลายท่านที่นิยมดื่มน้ำจากสมุนไพร และมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพราะไม่มีการปรุงแต่งสีด้วยสารสังเคราะห์ และการเตรียมน้ำดื่มจากสมุนไพรนั้นใช้วิธีในการทำง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก มีการจำแนกเป็น 2 รูปแบบคือ

1. เดเรียนจากสมุนไพรสด ใช้วิธีคั้นน้ำ เป็น

เขานำมาโดยใช้การทุบ การโขลก แล้วกรองเอาแต่น้ำ น้ำที่กรองนั้นเอาผสมน้ำสุกหรือไม่ผสมก็ได้ อาจปรุงแต่งรสด้วยน้ำตาล เกลือ เป็นต้น

2. เดเรียนจากสมุนไพรแห้ง นำมาหั่นหรือคั่ว

เป็นท่อน ๆ คั่วไว้จนแห้งแล้วเอามาชงด้วยน้ำร้อน โดยเอาสมุนไพรแห้งใส่ภาชนะเคลือบหรือแก้ว ใช้น้ำเดือดร้อน ๆ เทลงไปให้ท่วม ปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 10-15 นาที แล้วรินน้ำใส่แก้วดื่มหรืออาจปรุงแต่งรสได้ เช่น น้ำขิงใบชุนเกิดเทศ

ข้อควรระวัง เครื่องดื่มสมุนไพร ต้องเตรียมใหม่ ๆ เก็บไว้ไม่ได้ทนเนื่องจากมีการเสื่อมสภาพเป็นส่วนใหญ่ อาจก่อให้เกิดพิษได้ เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค

ส่วนการรักษาด้วยสมุนไพร มีข้อควรระวังดังนี้

- เป็นยาที่รักษาแบบพึ่งตนเองก่อน ควรใช้กับโรคพื้น ๆ ง่าย ๆ
- ไม่ควรใช้เพื่อรักษาอาการกินไป เมื่อใช้ยาสมุนไพร 3-5 วันแล้วอาการ

ไม่ดีขึ้น ให้หยุดยา

- ขณะใช้ยาสมุนไพรต้องสังเกตอาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้นได้
- ควรระวังเรื่องความสะอาดของสมุนไพรมาก ๆ ไม่ก่อกำเนิดและไม่ขึ้น

รา

- สิ่งสำคัญต้องให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามการรักษาแบบแผนเดิมอย่างเคร่งครัด ไม่ควรดัดแปลงเพื่อความสะดวกของผู้ใช้ เช่น ยาต้ม ต้องคั้นด้วยมือคั้น มีโทษมือโลหะ เป็นต้น มิฉะนั้นอาจเกิดอันตราย ได้

- ต้องใช้ไม่เกินขนาด เช่น ยาต้มบอกให้ดื่มวันละ 3-4 ครั้ง อย่านำไปเคี้ยวจนเกือบแห้ง จะทำให้ยามีพิษมากขึ้น อาจเกิดพิษขึ้นได้

การปรุงยาสมุนไพร มีหลายวิธีด้วยกันคือ

ยาเม็ดคอลลอยด์ เดเรียนจากสมุนไพรที่ละลาย ซึ่งอาจเป็นน้ำ น้ำคั้น น้ำเชื่อม เพื่อช่วยให้ยาติดกันเป็นเม็ดได้ การทำเป็นเม็ดมีหลายวิธีเช่นกัน คือใช้มือคลึงและใช้พิมพ์ทองเหลือง

ยาชง เป็นการสกัดเอาสารสำคัญออกจากพืชสมุนไพรโดยใช้น้ำเดือด คือนำสมุนไพรใส่ลงในภาชนะเคลือบ หรือแก้วทนไฟด้วยขนาดที่ควรกรรน้ำเดือดร้อนจัดเทใส่พอท่วม ปิดฝาทิ้งไว้ 10-15 นาที รินเอาเฉพาะน้ำใส

ยาต้ม ใช้น้ำและความร้อนช่วยสกัดสารสำคัญออกจากสมุนไพร โดยการนำสมุนไพรใส่หม้อดิน เติมน้ำให้ท่วมยา ใช้ไฟต้มจนเดือดประมาณ 15 นาที รินแต่น้ำไว้รับประทาน ควรอุ่นยาเช้าและเย็น เติมน้ำให้ท่วมยาทุกครั้งก่อนอุ่นยา ข้อควรระวังในการต้มยา ควรใช้หม้อดินและหม้อเคลือบ ไม่ใช้หม้ออลูมิเนียม เพราะด้วยสมุนไพรอาจมีปฏิกิริยากับโลหะ

ยาพอก เป็นการนำสมุนไพรสดที่ทำความสะอาดดีแล้วมาตำให้ละเอียดนำไปพอกบริเวณที่ต้องการ เช่น พอกฝีเพื่อช่วยลดการอักเสบ

ยาประคบ เป็นการใช้ความร้อนจากถูกประคบและสารบางอย่างจากสมุนไพรในถูกประคบไปช่วยให้การไหลเวียนบริเวณ ประคบดีขึ้น ลดการอักเสบ ลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ สามารถบรรเทาอาการของโรคได้ สำหรับสมุนไพรที่ใช้ทำถูกประคบ ได้แก่ เหว้าโพด ขมิ้นชัน เกลือ กาวะบูน และอื่น ๆ



ดอกกุหลาบ
ที่เป็นสมุนไพร
ใช้ทำน้ำมัน

ยาอาบอบสมุนไพร เป็นการใช้ความร้อนจากไอน้ำและมีดีવાสมุนไพร
เติมลงไป ช่วยทำให้การไหลเวียนดีขึ้นและทำให้เหงื่อออก ห้ามใช้กับผู้ป่วยที่มีโรค
หัวใจและโรคความดันโลหิตสูง สมุนไพรที่มีกลิ่นฉุนมีระเหยหอม ได้แก่ โพล ขมิ้น
ว่านน้ำ ตะไคร้หอม ฝรั่งหอม หอมเล็ก เป็นต้น

สำหรับสมุนไพรหายากที่ควรมีไว้ประจำในตู้ยา จากการศึกษา
นำของศูนย์ข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
ได้แก่

กระชาย สรรพคุณและวิธีใช้โดยนำเหง้าแห้งประมาณครึ่งกิโลกรัม คั้นเอาน้ำ
ดื่มรับประทาน, กระวาน ใ้ผลแก่รักษาอาการท้องอืด แน่น, กระเทียม
รักษากลากเกลื้อน และป้องกันและรักษาอาการไข้น้ำขูดคันในเส้นเลือด โดยรับ
ประทานกระเทียมสด ๆ ติดต่อกันทุกวัน ๆ ละ 1-2 หัว ติดต่อกัน 5-10 วัน,
กะเพรา ใ้ใบและยอดแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และปวดหัวและแก้โรคกระเพาะ
ได้, กานพลู ใ้ผลแก่แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และปวดท้องรวมทั้งแก้อาการปวด
ฟันด้วย, ถั่วฝักยาว สามารถแก้โรคกระเพาะและท้องเดินได้, ขิง แก้อาการท้องอืด เพื่อ
จุดเสียดและปวดท้อง แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน แก้ไอและขับเสมหะ, ขมิ้น เป็นยา
แก้กลากเกลื้อนและรักษาเก้พิษขูดกัดได้ และรักษาแผลสดได้, ข่า แก้อาการท้อง
เฟ้อ และปวดท้อง รักษากลากเกลื้อน, ขี้เหล็ก ใ้ใบรักษาอาการท้องผูกและ
รักษาอาการนอนไม่หลับ, ขุมเห็ดเทศ ใ้ใบและดอกเป็นยาระบาย แก้กลากเกลื้อน,
ขุมเห็ดไทย ใ้เมล็ดแห้งแก้อาการท้องผูก, ติ้วใ้ ใ้ผลแก่แก้อาการท้องอืด
ท้องเฟ้อ, ตะไคร้ ใ้ลำต้นและใบเป็นยาแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุดเสียด,
น้อยหน่า ใ้ใบและเมล็ดรักษาตา, บอระเพ็ด ใ้เถาและลำต้นสด แก้อาการ
เมื่ออาหาร, บัวบก ใ้ใบรักษาแผล, ผักตำลึง ใ้ใ้ใบรักษาอาการอักเสบจาก
แมลงสัตว์กัดต่อย, ผักบุ้งทะเล ใ้ใบแก้พิษแมงกะพรุนไฟ, ผึ้ง ใ้ใบและผลดิบ
รักษาอาการท้องร่วง, พญาปล้องทอง ใ้ใบรักษาแผลน้ำร้อนลวกและแก้พิษ
แมลงสัตว์กัดต่อย, โพล ใ้เหง้าแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ บวมขัดยอก, พักทอง
ใ้เมล็ดเป็นยาถ่ายพยาธิไส้ไ้, ฟักทะเลยาใจ ใ้ใบบรรเทาอาการเจ็บคอ,
มะเกลือ ใ้ผลเป็นยาขับพยาธิ, มะขามแขก ใ้ใบและฝักเป็นยาระบาย, มะ
นาว แก้ไอขับเสมหะ ฯ

สมุนไพรทุกชนิดเมื่อต้องการใช้ ต้องใช้ตามหลักการบริหารของแพทย์
แผนโบราณอย่างเคร่งครัด ห้ามคิดแปลง แก้ไขจะได้อาสมุนไพรมีคุณค่า
ตำราที่เชื่อถือ