

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4619 วันศุกร์ที่ 13 มิถุนายน พ.ศ. 2557 หน้า 22

หลับสบายคลายเครียดด้วยรูปหลับจาก‘ว่านหอม’

ในบรรดาพืชที่มีกลิ่นหอมทั้งหมด ดูเหมือนว่านหอมจะเป็นว่านศักดิ์สิทธิ์ที่มีคุณครบคลุมทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการปราบมาร ขจัดบิดเบิดเคราะห์กรรม และสิ่งที่ไม่เป็นมงคล รวมถึงคุณทางเมตตามหานิยม และยังมีสรรพคุณทางยาสารพัด ทั้งแก้สิวฝ้า ขากันแดด แก้ปวด แก้อักเสบ แก้หวัด ช่วยย่อยอาหาร ด้านอนุมูลอิสระ นำเชื้อโรค และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ มากมาย

“ว่านหอม” มีชื่อวิทยาศาสตร์ *Kaempferia galanga* Linn. อยู่ในวงศ์ ZINGIBERACEAE มีชื่อตามท้องถิ่นเรียกต่างๆ ว่า ว่านดินดิน, ว่านแผ่นดินเย็น, หอมเปราะ, ชู, เปราะป่า เป็นต้น ว่านหอมเป็นพรรณไม้ล้มลุก หัวมีลักษณะกลมๆ เล็กๆ ใบมีลักษณะเป็นมันวนแทงขึ้นมาจากดิน ถ้าใบแก่จะคลี่ใบออก ใบกลมโตแผ่อยู่ติดดิน หน้าใบมีสีเขียว ส่วนท้องใบเป็นสีน้ำตาล ดอกแตกขึ้นมาตรงกลางยอดเป็นดอกสีขาวเล็กๆ สวยงาม ขยายพันธุ์โดยการแยกหน่อ นอกจากนี้ ว่านหอม ยังใช้เป็นยาขับปัสสาวะในชื่อว่า “ขอมค้อ” ที่คนไทยใหญ่ใช้บูชาพระพุทธ หรือ



ทูปหัวใส่ในน้ำที่ใช้นั่งข้าว ข้าวจะหอม ใช้บูชาพระพุทธหรือใช้รับประทาน

ว่านหอมเป็นยาสำคัญของหมอชาไทยใหญ่ แพทย์จะกล่าวได้ว่ายาหอมทุกตัวของหมอชาไทยใหญ่จะใส่ว่านหอมลงไปเสมอ ซึ่งเชื่อว่าสรรพคุณที่สำคัญของว่านหอม คือ บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท ยาจุดเอาอิทธิฤทธิ์ของไทยใหญ่ชนิดหนึ่ง ซึ่งเชื่อว่ามีสรรพคุณในการช่วยให้นอนหลับและคลายเครียด คือ ยาที่มีส่วนผสม



ของว่านหอม แห่งหอม อุปากะสะ (รากดำ ยาน) และดอกไม้ไหว โดยจะบดส่วนผสมนี้ให้เป็นผงแล้วโรยเข้าไปในไฟเมื่อได้กลิ่นไอของควันจะช่วยทำให้นอนหลับ

ภญ.ผกากรอง ขวัญข้าว
เภสัชกรชำนาญการ โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร กล่าวว่า “ว่านหอม มีสรรพคุณที่เหมาะสมในการทำรูปหลับ ซึ่งทางศูนย์การเรียนรู้การดูแลสุขภาพภาคประชาชนด้านการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร ได้มีการสาธิตและสอนฟรีให้แก่ประชาชนที่สนใจ ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ณ ตึกเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี

การทำรูปหลับนั้น เป็นกิจกรรมในการทำรูปเพื่อผ่อนคลาย เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาในเรื่องของการนอนไม่หลับ โดยสมุนไพรรูปหลับที่ใช้ คือ ขางบ ซึ่งเป็นพันธุ์ไม้ที่ขึ้นได้ง่าย แรกหน่อได้ดี เนื้อไม้เหมาะสำหรับใช้ในการทำเครื่องมือเครื่องใช้และใช้ทำเชื้อเพลิง และ

ว่านหอม พืชคลุมดินที่ชอบความชุ่มชื้น พบทั่วๆ ไปในป่า นอกจากนี้ยังมีการนำมาปลูกเป็นสมุนไพรและอาหารตามบ้านเรือนทั่วไป สำหรับการรับประทานนั้น นิยมนำส่วนหัวโดยโขลกทั้งหัว และใบใส่น้ำลงไปพอชุ่ม เอาผ้าไปชุบ แล้วนำผ้าไปคลุมหัวไว้ เป็นยาแก้ปวดหัวคลายเครียด นอกจากนี้ มีการผสมใส่ลงในยาหอมเพื่อบำรุงหัวใจ บำรุงประสาท และยังมีการแนะนำให้ใช้ว่านหอมต้มน้ำหรือชงกินเพื่อช่วยให้นอนหลับ คลายเครียด เป็นยาขับลม แก้ปวดท้อง สำหรับการนำมาผสมกับธูปนั้น จะใช้หัวของว่านหอมเป็นส่วนผสม”

● การทำรูปหลับ ผ่อนคลายความเครียด ส่วนผสม

- 1.เปลือกต้นขาง สับเป็นชิ้นเล็กๆ ตากให้แห้ง 2 ส่วน
- 2.หัวว่านหอม 1 ส่วน
- 3.ก้านธูปทำจากไม้ไผ่ตากให้แห้ง
- 4.น้ำสะอาด หรือน้ำที่มีกลิ่นหอมตามต้องการ

วิธีทำ

- 1.นำสมุนไพรมือที่เตรียมไว้ทั้งหมดมาสับให้ละเอียด

และผึ่งแดดให้แห้งสนิท

- 2.นำสมุนไพรมือที่ผึ่งแห้งแล้วแต่ละชนิดเข้าเครื่องบด เพื่อให้สมุนไพรมีความละเอียด
- 3.ร่อนด้วยตะแกรงหรือใช้ผ้าขาวบางกรองอีกครั้งหนึ่ง เอาเฉพาะส่วนที่เป็นผง เพื่อเวลาปั้นจะได้ง่าย หากสมุนไพรมีขนาดใหญ่เกินไปจะทำได้ยาก
- 4.นำผงว่านหอมมาคลุกกับเปลือกต้นขาง
- 5.ใช้มือคลึงให้สมุนไพรมีเนื้อกัน
- 6.นำรูปที่ได้ไปจุ่มกับน้ำสะอาด หรือน้ำที่มีกลิ่นหอมตามต้องการแล้วนำขึ้นมากลึงกับผงธูปอีกครั้ง โดยทำในลักษณะเช่นนี้ 3 -5 ครั้ง
- 7.จากนั้นนำรูปไปตากแดดให้แห้งสนิท แล้วบรรจุ

ลงท่อ

เคล็ดลับการทำ

ในการคลึง ผู้ทำควรใช้มือคลึงให้เสมอกัน เพราะถ้าคลึงสมุนไพรมันแน่นจะทำให้แตกง่ายและห้ามนำรูปไปตากแดดจัดๆ

**สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
โทร.0-3721-1289**