

ปีที่ 14 ฉบับที่ 4836 วันศุกร์ที่ 16 มกราคม พ.ศ. 2558 หน้า 22



สมุนไพรไทย-ยาอาบแม่หญิง

ก่อนหน้านี้นี้เราได้รู้จักยาประคบ และยาอบกันไปแล้ว ในครั้งนี้มารู้จักกับยาอาบกันบ้าง ซึ่งการเตรียมสมุนไพรสำหรับอาบนั้นมีอยู่หลายวิธี ส่วนใหญ่สมุนไพรที่ใช้กับยาอาบมักจะใช้สมุนไพรสด โดยมีวิธีการเตรียมและอาบสมุนไพรมีดังนี้

1. นำสมุนไพรมาล้างให้สะอาด แล้วมัดสมุนไพรแต่ละชนิด กระจ่ประมาณที่ใช้ต้มได้ประมาณ 3 ครั้ง จากนั้นนำมาต้มในน้ำ 1 ปีบ (ประมาณ 20 ลิตร) จนเดือด เมื่อน้ำต้มมีสีเข้ม ก็ยกลงทิ้งไว้ให้อุ่นพออาบได้ บางตำรับที่ใช้แก่นหรือรากของสมุนไพร อาจใช้วิธีต้มในน้ำปริมาณไม่มาก แล้วจึงนำน้ำต้มยาที่เข้มข้นนั้นมาผสมน้ำอาบอีกทีหนึ่ง ในขณะที่บางตำรับไม่ได้ใช้การต้ม แต่นำสมุนไพรมาแช่น้ำปริมาณ 1/2 ชั่วโมง ก่อนนำมาอาบ

2. ให้ผู้ป่วยอาบนำชำระร่างกายให้สะอาดก่อน จากนั้นให้นุ่งกระโจมอกหรือผ้าขาวม้า เพื่ออาบสมุนไพรต่อ หากเป็นตำรับของไทยใหญ่ มักจะให้ผู้ป่วยกินยา 3 อีกก่อนอาบ และให้อาบสมุนไพรให้หมดในคราวเดียว

3. เมื่ออาบเสร็จแล้ว ไม่ต้องล้างน้ำออกหรือเช็ดตัว เพื่อให้ยาซึมเข้าผิวหนังจนซาแห้งไปเอง ยกเว้นบางตำรับนี้ให้ผู้ป่วยเช็ดตัวหลังอาบได้

○ ตำรับยาอาบหลังคลอด แม่อยู่กำ

ใช้สมุนไพรที่มีกลิ่นหอม เช่น ใบเตย ว่านหอม (เปราะหอม) พิมเสน เล็บครุฑ สมุนไพรที่มีรสร้อน เช่น ใบช่า ใบขมิ้น ใบเปล้า และสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว เช่น ใบมะขาม แต่บางครั้งก็ใส่สมุนไพรที่มีรสฝาด เช่น เปลือกแดง เปลือกคู้ ต้มอาบเพื่อช่วยดับกลิ่นคาว แก้อักเสบ รักษาแผล ทำให้แม่สบายเนื้อสบายตัว เพิ่มการไหลเวียนของเลือด

ตำรับที่ 1 ใช้ใบช่า ใบขมิ้น ใบตะไคร้หอม ใบกล้วยแห้ง ต้มอาบ

ตำรับที่ 2 ใช้ใบช่า ใบเตย หัวเปราะ พิมเสน ต้มอาบ

ตำรับที่ 3 ใช้ดอกกล้วยตลับแห้ง ใบมะขาม ใบหนาด ใบเปล้า ต้มอาบ อาบได้ทั้งแม่ทั้งลูก คนทั่วไปก็อาบได้

ตำรับที่ 4 ใช้ใบหนาด ใบเปล้า ขมิ้นชัน ว่านไหล ใบเตย ว่านไหลใจคำ ยาหัว ว่านหอม แหน่งหอม ใบส้มป่อย ใบมะขามป้อม ใบส้มลม ใบส้มกบ เปลือกคู้ เปลือกแดง ต้มอาบ

ตำรับที่ 5 ใช้ใบมะขาม ต้มอาบ

○ ยาอาบแม่หญิง ไม่มีน้ำมัน

ใช้ใบจะเรือหาล้า (ปีกไก่ดำ) ใบกิ่งปาน (คนที่สอง) หญ้าหลังไหลง (หนาด) หัวหวานแก่ (พืชตระกูลขิง) ต้มอาบทุกวัน

○ ยาอาบแม่หญิงกินผิด (ลมผัดเดือน)

ใช้ใบและเปลือกไม้ตีนเป็ด ต้มอาบ และใช้เปลือกไม้ตีนเป็ด ใส่พริกไทย 7 เม็ด ต้มกิน 2-3 แก้วก็หายสามารถหยุดกินได้

○ ยาอาบแม่ลูกอ่อนออกกรรม

ใช้รากเปล้า ฮากหนาด ไม่ส้มกบ ไม่คราม ขาดิบ้าน (คำไทย) ต้มอาบ

○ ยาอาบแก้เวียน

สมุนไพรที่ใช้เป็นพืชที่มีกลิ่นหอม เช่น หนาด เขยตาย มะกรูด ใบมะตูม ต้มคัง ตะไคร้ สันพร้าวหอม ลูกชืด ชะลูด นอกจากนี้ก็มี ยาหัวใหญ่ หญ้าหัวหมู ฮากหนาดโตใบ หัวส้มโลงโคจ ส้มกบ ส้มลม ผักหนอกใหญ่ ผักหนอกเล็ก ส่วนใหญ่จะใช้ต้มเอาไอรรมหน้าก่อน แต่ไม่ใช้การอบ ทำโดยเอาสมุนไพรใส่หม้อต้มน้ำ พอเดือดยกลง แล้วสูดดมไอของน้ำต้มสมุนไพรนั้นก่อน พอเย็นลงค่อยอาบ

○ ยาอาบแก้เวียนหน้า อ่อนเพลีย ไม่มีแรง

ใช้ใบหนาด ใบตะไคร้ ใบมะกรูด ใบส้มป่อย ผักหนอก (บัวบก) หญ้าหัวหมู ต้มรวม ต้มอาบ

○ ยาอาบแก้ฟกช้ำ บวมแก้ปวดเมื่อย แก้ก้น แก้อึน ยาอาบในกลุ่มนี้ใช้สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว เช่น ใบส้มป่อย ใบมะขาม ใบส้มโง้ง สมุนไพรที่รสร้อน เช่น โพล เปล้า หนาด สาบเสือ(ใบ) เจตมูลเพลิง สมุนไพรที่มีรสเมาเบื่อ เช่น เอ็นอ่อน และสมุนไพรที่มีรสฝาด เช่น แก่นคูน เป็นต้น

○ ยาอาบแก้ปวดเมื่อย ฟกช้ำ

ใช้ต้นไม้ส้มกบ ต้นไม้ขามป้อม ต้นไม้ส้มมอ ใบ-ต้นไม้ส้มลม ใบ-ต้นไม้ส้มป่อย ใบ-ต้นไม้โอเลี่ยน ใบ-ต้นไม้เอี่ยน กวาง ใบ-ต้นไม้แดงแซง ใบ-ต้นไม้เฟืองเปรี้ยว ใช้ต้มอาบ

○ ยาอาบแก้บวมทั้งตัว

ใช้ต้นหรือใบปิดปีเผือก (เจตมูลเพลิง) ต้มเอาไอรรมพออุ่นแล้วให้อาบ ทำสามวันหยุดหนึ่งวัน

○ ยาอาบ อบ แก้กษัย หิว ไม่มีแรง เลือดลมดี

ใช้ใบมะขามฝัดหลวง(เหมือนมะขามแต้ใบขาว) รากและใบไม้หน้ำน้อย รากและใบไม้แสนกวาง เครือขี้แตก ลำ เปลือก ใบไม้สาม รากและเปลือกไม้คูดกา เปลือกและใบขี้ขามส้ม(มะขามเปรี้ยว)

○ ยาอาบแก้ฝี ผดผื่นคัน

จะใช้สมุนไพรที่มีรสฝาด เมทาเมื่อ เพื่อฆ่าเชื้อ แก้อักเสบ เช่น รากส้มมอ รากนูฮา รากขี้กา เปลือกปอทุ เปลือกต้นหมาว้อ กกข้างน้ำว เปลือกขี้กบ้ำ หญ้าดอกขาว เปลือกจิก ไม้ฮัง และสมุนไพรที่มีรสจืด ซึ่งช่วยลดความร้อน เช่น ฝั ใบตองกล้วยตลับ

ตำรับที่ 1 ใช้ใบและลำต้นเหงือกปลาหมอ สับต้มน้ำอาบ แก้ก้น แก้อักเสบตามผิว

ตำรับที่ 2 ใช้ใบตำลึงมาต้มอาบแก้ไข้ฮักฮักฮักในเด็ก

○ ยาฝีหัวคว่า

ใช้รากส้มพอ(ข่อย) รากนูฮา(เสนียด) รากขี้กา ฝนกินและแช่อาบ ผิวว่านฮากแตก ให้เอาต้นมะกูด ชาขู้ (ชิงขี้) ต้นฝนกินและทา

○ ยาอาบแก้หัด แก้กุ่มฮักคุ่มเล็ก ๆ ฮังเกา ฮังคัน ใช้เปลือกจิก ไม้ฮัง(ไม้รัง) ใบตองกล้วยตลับแห้ง ต้มอาบ

○ ยาอาบปลายไข่

หลังใช้ยา 5 รากแล้ว ให้ใช้ยาอาบตาม คือใช้ 1 ขมิ้น 1 คนทีสอ 8 ใบ ประกอบด้วย ใบมะเพ็อง ใบมะกรูด ใบมะนาว ใบมะดัน ใบมะแฟน ใบมะจั่ว ใบมะไฟ ใบมะปริง และ 2 หญ้า คือ หญ้าแพรก หญ้าปากควาย ต้มแล้วอาบเลย

สอบถามรายละเอียดได้ที่
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร
โทร.037-211-289