

PAiLiN



ล้างพิษ อโรคยา

ใส่ใจเดี๋ยวนี้เพื่อตัวเองและคนอันเป็นที่รัก

ได้พลจริง อายุยืนยาว

สิ่งที่เราควรเลือกให้กับตัวเอง
คือความใส่ใจสุขภาพ

เอมอร ตรีภักญ์โกยศ

กินล้างพิษ อโรคยา

โดย

एम อร ตริภิญโญ ยศ



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

เอมอร ตรีภิญโญยศ.

กีนล้างพิษ อโรคยา.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2551.

200 หน้า.

1. ยาสมุนไพร. I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN 978-974-368-016-8

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., นศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิตร

วังไพร สีสังข์

เสริมสิทธิ์ วงศ์สิงห์

สุริรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

วรรณา เกิดแก่น

Art Corner Group

Art Corner Group

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-974-368-016-8



9 789743 680168

ราคา 165 บาท

หากผู้อ่านพบหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษ
สลับกัน หน้าหนังสือขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ สำนักพิมพ์ยินดี
รับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือมาที่
บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2540 1919 ต่อ 1233

กินล้างพิษ อโรคยา





โรคภัยไข้เจ็บ
เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

และเพราะหลีกเลี่ยงไม่ได้

เราจึงต้องบำรุงรักษาร่างกาย
ให้สมบูรณ์ และแข็งแรงอยู่เสมอ

แต่เมื่อต้องเกิดการเจ็บป่วยขึ้นมา
สิ่งที่จะช่วยบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บ
ให้หายไปได้ก็คือ

“ยา”

การใช้ยาบำบัดรักษาโรค

มี ทั้ง ข้อ ดี และ ข้อ เสีย

ยาแผนปัจจุบันช่วยคุณได้จริง

แต่จะนานแค่ไหน

ลองเปลี่ยนมารักษาด้วยยาสมุนไพรบ้างสิ

แล้วคุณจะรู้ว่า

แ ท้ จ ริ ง แ ล้ ว . . .พืชผักสวนครัวที่บ้านคุณนั่นเอง

คือ

ยาวิเศษดี ๆ ที่คุณมองข้าม





แม้โลกจะพัฒนาหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงและมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีหรือทางการแพทย์มากแค่ไหน โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็พัฒนาก้าวหน้าไปพร้อมๆ กันด้วย สารเคมีมากมายที่มนุษย์สร้างขึ้น เกิดมลภาวะเป็นพิษต่อสุขภาพร่างกาย เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ขึ้นมากมาย แม้จะมี**ยาแผนปัจจุบัน** หรือที่คนไทยเรียกว่า “**ยาฝรั่ง**” ที่แสนวิเศษและสรรพคุณดีเลิศมากแค่ไหน ก็ไม่สามารถที่จะช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บที่เก่งกล้ำมากขึ้นให้หายไปได้อย่างถาวร ผู้คนส่วนใหญ่จึงหันมาให้ความสนใจกับการรักษาด้วยวิถีธรรมชาติบำบัด หรือการรับประทานอาหารจากธรรมชาติและการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรกันมากขึ้น แม้ว่ายาสมุนไพรจะดูล้าสมัยไปสักนิดสำหรับคนยุคใหม่ที่ต้องการความรวดเร็ว แต่ยาสมุนไพรก็มีกระบวนการรักษาที่แน่นอนและมีคุณภาพและอาจจะมากกว่ายาแผนปัจจุบันหลายเท่า การรักษาด้วยยาสมุนไพรนั้นต้องใช้คำภาษิตโบราณที่ว่า “ช้าๆ ได้พร่ำเล่มงาม” นั่นคือ การรักษาด้วยสมุนไพรธรรมชาติจำเป็นต้องใช้เวลาในการรักษาแบบค่อยเป็นค่อยไป แม้จะต้องใช้เวลานานกว่าการรักษาด้วยยาฝรั่งก็ตาม แต่ผลที่ได้ดีเยี่ยมมากกว่ายาฝรั่งหลายเท่า อีกทั้งเปอร์เซ็นต์ความปลอดภัยจากการใช้ยาสมุนไพรยังสูงกว่ายาฝรั่งอีกหลายเท่าด้วยเช่นเดียวกัน

ยานานวิเศษที่จะช่วยรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ให้กับเรานั้นแท้จริงแล้วอยู่ใกล้ตัวเราเอง เพียงแต่เรามองข้ามมันไป และหันไปพึ่งยาฝรั่งเสียเป็นส่วนใหญ่ สุดท้ายก็ต้องวกกลับมารักษาด้วยยาสมุนไพรไทยทุกรายไป หนังสือ **“สมุนไพรไทยเพื่อการบำรุงและบำบัดความเจ็บป่วยของร่างกาย”** เล่มนี้ จะบอกถึงสรรพคุณในการรักษาโรคด้วยยาสมุนไพรที่มีประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้อ่าน คุณจะรู้ว่าสมุนไพรไทยชนิดใดบ้างที่ช่วยในการบำรุงและรักษาโรคต่างๆ ที่เกิดกับร่างกายของคุณ ซึ่งเนื้อหาที่น่าสนใจสามารถเข้าใจได้โดยง่ายและนำไปปฏิบัติได้จริงในการรักษาโรคทั่วไปที่มักจะเกิดขึ้นกับตัวเราบ่อยๆ เพราะฉะนั้นหันกลับมาสนใจสมุนไพรไทยในการรักษาโรคกันสักนิด คุณจะมีสุขภาพที่แข็งแรงและประหยัดเงินในการรักษาโรคไปได้อีกเยอะ

เอมอร ตรีปัญญาศ



สารบัญ

รู้จักสมุนไพรรไทยให้มากยิ่งขึ้นอีกนิด	12
ส่วนต่างๆ ของสมุนไพรรที่ใช้ในการทำยารักษาโรค	18
การเก็บรักษาสมุนไพรรักษาโรค	24

สมุนไพรรกับการบำรุงรักษาและบำบัดความเจ็บป่วยของร่างกาย

สมุนไพรรกับการบำรุงและรักษาปัญหาหนังศีรษะและเส้นผม	28
- บำรุงผมให้ดกดำเงางาม และแก้ปัญหามผมแตกปลาย	29
- รักษาผดผื่น ทำให้ผมงอกขึ้น	30
- แก้ผมร่วง และศีรษะล้าน	32
- ป้องกันรังแค ทำให้ผมดกดำ	34
- แก้ปัญหาชันสูตร	37
- แก้ปัญหาผมมัน	39
- รักษาเหา	40

สมุนไพรรกับการบำรุงและรักษาปัญหาดวงตา

- รักษาต้อ	45
- ป้องกันตาเป็นต้อ	46
- รักษาโรคตาแดง	47

สมุนไพรรักษาการบำรุงและรักษาปัญหาหู

- หูน้ำหนวก 51

สมุนไพรรักษาการบำรุงและรักษาปัญหาผิวหนัง

- รักษาสิว 53
- รักษาผื่น 56
- รักษาหน้ามัน 58
- รักษาหน้าเกรียมแดด 60

สมุนไพรรักษาการบำรุงและรักษาปัญหาระบบทางเดินหายใจ

- บรรเทาอาการคัดจมูก 63
- รักษาอาการน้ำมูกไหลที่เกิดจากหวัดและแพ้อากาศ 64

สมุนไพรรักษาการบำรุงและรักษาปัญหาภายในปาก

- รักษาแผลในปาก 69
- ช่วยลดกลิ่นปาก 71
- แก้ปวดฟัน 74
- แก่โรคเลือดออกตามไรฟัน 76

สมุนไพรรักษาการบำรุงหัวใจ

- บำรุงหัวใจ 81

สมุนไพรรักษาการบำรุงกำลัง และเจริญอาหาร

- บำรุงกำลัง เจริญอาหาร 85

สมุนไพรกับการรักษาโรคทั่วไป

- แก้อาการหน้ามืด เป็นลม วิงเวียนศีรษะ และอาการปวดศีรษะต่างๆ 93
- แก้ไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ ขับเหงื่อ 99
- แก้ไอ แก้หอบหืด ขับเสมหะ แก้เจ็บคอ 110
- แก้อ่อนเพลีย ปวดเมื่อย ปวดหลัง เคล็ดขัดยอก 123
- แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน ขับลม 127

สมุนไพรกับการรักษาโรคเกี่ยวกับระบบขับถ่าย และระบบทางเดินปัสสาวะ

- แก่ริดสีดวงทวาร 133
- ขับปัสสาวะ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ 137
- เป็นยาระบาย แก้ปวดท้อง 151
- ท้องเสีย ท้องร่วง โรคเกี่ยวกับลำไส้ ท้องอืดท้องเฟ้อ โรคมืด ท้องผูก 158

สมุนไพรกับการรักษาโรคผิวหนัง

- รักษาโรคผิวหนัง ฝี กลากเกลื้อน ผื่นคัน ผิวหนังพุพอง
โรคสุกใส โรคหัด 167
- แก้ปวดบวม แผลอักเสบเรื้อรังจากไฟไหม้ น้ำร้อนลวก 177
- แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย 184

สมุนไพรกับการรักษาความดันโลหิต

- ลดความดันโลหิต 189

สมุนไพรกับการรักษาโรคนอนไม่หลับ

- แก้อาการนอนไม่หลับ 193

กินล้างพิษ อโรคยา

โดย

เอมอร ตริภิญโญ ยศ



รู้จัก
สมุนไพรไทย
ให้มากยิ่งขึ้น
อีกนิด



ขึ้นชื่อว่าสมุนไพรแล้ว แน่หนอน...พวกมันต้องใช้ในการรักษาโรคและเรื่องอื่นๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อการเยียวยาและเพื่อการบำรุงสมุนไพรเป็นพืชที่เกิดจากธรรมชาติและมันสามารถนำมาใช้ในการทำยาเพื่อการรักษาโรคต่างๆ ได้ตามแต่สรรพคุณในการรักษาโรคแต่ละชนิดของมัน และเมื่อนำสมุนไพรมาทำเป็นยาแล้ว เราจึงเรียกมันใหม่ว่า “ยาสมุนไพร”

ความหมายที่ถูกต้องจริงๆ ของ “ยาสมุนไพร” ตามพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 นั้น ได้ให้ความหมายของยาสมุนไพรไว้ว่า เป็นยาที่ได้จากพฤกษชาติสัตว์หรือแร่ธาตุ ซึ่งมีได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพ พืชต่างๆ ก็คือ นำมาใช้ทั้งต้นหรือเฉพาะบางส่วนของต้นสมุนไพร ได้แก่ ราก เปลือก ดอก ใบ ผล เป็นต้น มาใช้ในการทำยานั่นเอง

โดยทั่วไปแล้วเรามักจะเห็นยาสมุนไพรในรูปแบบของยาลูกกลอน ยาสมุนไพรที่บดเป็นผง และยาสมุนไพรที่ตากแห้ง ซึ่งรูปแบบต่างๆ เหล่านี้เป็นลักษณะเฉพาะของยาสมุนไพรที่ยังคงความเป็นสมุนไพรเอาไว้ให้มากที่สุดโดยที่ไม่มีส่วนประกอบใดๆ มาปรุงแต่ง ซึ่งเราสามารถนำสมุนไพรที่บดเป็นผง บั่นเป็นลูกกลอน หรือสมุนไพรตากแห้ง นำมารับประทานเป็นยารักษาอาการของโรคต่างๆ ได้โดยการนำไปต้มกับน้ำเดือด หรือผสมกับน้ำร้อนรับประทานได้เลย

สมุนไพรไทยนั้นถือเป็นยารักษาโรคแบบภูมิปัญญาชาวบ้าน ซึ่งมีมานานตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษของไทย คนโบราณมีความรู้ในเรื่องสมุนไพรอย่างน่าอัศจรรย์ พวกเขารู้ว่าจะต้องใช้สมุนไพรชนิดใดและส่วนไหนของต้นสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรคภัยไข้เจ็บ และได้ผลดีกับโรคนั้นๆ การรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ด้วยสมุนไพรไทยนั้น แม้จะต้องใช้เวลานานในการรักษา แต่โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็หายและไม่กลับมาเป็นอีก นี่ก็พอจะบอกให้เห็นถึงสรรพคุณของยาสมุนไพรไทยที่ดีไม่แพ้ยาที่ทำมาจากเคมีแล้ว และการนำสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรคนั้น มีหลักอยู่ว่าจะต้องนำสมุนไพรตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปมาผสมรวมกันเพื่อทำยา เพราะถ้านำมาแค่ชนิดเดียวอาจจะนำมาใช้ในการรักษาไม่ค่อยสมบูรณ์นัก ต้องมีส่วนเติมเต็มและช่วยกันเสริมพลังในการรักษาโรคให้ดียิ่งขึ้น จึงจะเรียกได้ว่าเป็นยาสมุนไพร เพราะถ้านำสมุนไพรมาใช้ในการรักษาแค่ชนิดเดียวก็อาจจะเรียกไม่ได้ว่าเป็น “ยา”

ในการทำยาสมุนไพรไทยนั้น ไม่จำเป็นว่าจะต้องใช้แค่พืชสมุนไพรการนำมาทำเป็นยาเท่านั้น แต่จะรวมถึงการนำแร่ธาตุและสัตว์ เช่น เขาสัตว์ หนังสัตว์ กระดูกสัตว์ ดีสัตว์ ม้า น้ำ ตู๊ก แก่ ตะขบ งู เป็นต้น มาใช้ในการทำยาสมุนไพรไทยด้วย พืชที่ใช้ในการทำยาสมุนไพรนั้น ไม่เพียงแต่จะนำมาทำยาเพียงเท่านั้น แต่ยังสามารถที่จะนำมาทำเครื่องสำอางประทิ่นโฉมได้อีกด้วย ใช่แล้ว...สมุนไพรสามารถนำมาทำเครื่องสำอางบำรุงผิวพรรณได้ เนื่องจากพวกมันมีสรรพคุณในการรักษาและบำรุง เพราะฉะนั้นจึงไม่แปลกที่เครื่องสำอางบางชนิดจะนำส่วนผสมของสมุนไพรมาเป็นตัวช่วยเสริมความงามอีกแรง



นอกจากนี้สมุนไพรยังนำมาเป็นส่วนประกอบของอาหาร หรือผสมในเครื่องดื่มเพื่อเพิ่มคุณค่าและคุณประโยชน์ให้กับร่างกาย และที่เป็นที่นิยมมากในตอนนี้ก็คือ สมุนไพรในรูปแบบของอาหารเสริมที่เป็นแคปซูลที่ทำให้คุณสามารถรับประทานได้ง่ายกว่าเดิม ไม่ต้องเจอกับรสขมของสมุนไพร อีกทั้งกลิ่นบางอย่างที่ไม่ชวนรับประทาน เป็นต้น

คุณรู้ว่าสมุนไพรนั้นให้คุณแก่ร่างกาย เพราะพวกมันช่วยรักษาและบำบัดอาการเจ็บป่วย แต่ก็มีสมุนไพรไม่น้อยเช่นเดียวกันที่มีโทษแก่ร่างกาย หากคุณใช้มันอย่างไม่ถูกวิธี สมุนไพรบางชนิดสามารถนำมาใช้ทำเป็นยาฆ่าแมลงหรือยาพิษได้ คงไม่ดีแน่ถ้ายาสมุนไพรที่ใช้ในการช่วยชีวิตจะเป็นยาพิษทำให้คุณถึงตายได้ เพราะฉะนั้นการรับประทานยาสมุนไพรอย่างปลอดภัยต่อสุขภาพร่างกาย จะต้องรับประทานตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญด้านสมุนไพร หรือหมอยาสมุนไพรที่ชำนาญในการใช้ยาสมุนไพรรักษาโรค เพราะนั่นจะทำให้คุณมั่นใจได้ว่าชีวิตของคุณไม่ได้แขวนอยู่บนเส้นด้าย ดังนั้นปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการใช้ยาสมุนไพรทุกครั้งก่อนใช้ยาสมุนไพรนั้นๆ ด้วยตัวคุณเอง

ปัจจุบันนี้ผู้คนตื่นตัวที่จะใกล้ชิดธรรมชาติมากยิ่งขึ้นเพื่อการบำบัดและการรักษาโรค ซึ่งบางครั้งก็ไม่สามารถที่จะใช้ยาแผนปัจจุบันช่วยได้ ผู้คนส่วนใหญ่จึงหันมาพึ่งยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรคภัยไข้เจ็บกันมากยิ่งขึ้น ผลิตภัณฑ์ของชุมชนและตำบลต่างๆ ที่เกี่ยวกับสมุนไพรจึงเกิดขึ้นมากมาย ทั้งนี้เป็นข้อดีในการช่วยเพิ่มรายได้ให้กับชุมชนและเกษตรกรมากยิ่งขึ้น



ภูมิปัญญาเกี่ยวกับสมุนไพรไทยนั้นมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ บรรพบุรุษของเรารู้ดีว่าพืชผักชนิดต่างๆ นั้นสามารถนำมาใช้ทำเป็นยารักษาโรคได้ และแน่นอนทุกส่วนของพืชถือว่าเป็นยาและรักษาโรคได้หมด แต่ทั้งนี้สรรพคุณในการรักษาและการออกฤทธิ์อาจจะแตกต่างกันไปตามส่วนต่างๆ ของต้นพืชที่นำมาใช้ในการทำยา คนโบราณจะใช้หลัก 5 ประการในการนำพืชสมุนไพรมาทำยา ได้แก่ รูป สี กลิ่น รส และชื่อ

- รูป** ในที่นี้ได้แก่ลักษณะต่างๆ ของใบไม้ ดอกไม้ เปลือกไม้ แก่นไม้ รากไม้ กระพี้ไม้ และเมล็ด
- สี** ในที่นี้ได้แก่ลักษณะของสีใบไม้ หรือเปลือกไม้ ได้แก่ สีแดง สีเหลือง สีเขียว สีน้ำตาล สีม่วง สีดำ สีส้ม เป็นต้น
- กลิ่น** ในที่นี้ได้แก่กลิ่นหอม กลิ่นเหม็น กลิ่นฉุน เป็นต้น
- รส** ในที่นี้ได้แก่รสขม รสฝาด รสหวาน รสเปรี้ยว รสจืด รสเค็ม รสเย็น
- ชื่อ** ต้องรู้จักชื่อของสมุนไพร มิเช่นนั้นจะไม่สามารถนำสมุนไพรชนิดต่างๆ มาทำเป็นยารักษาโรคได้หากลิ้มชื่อของสมุนไพรนั้นๆ

จากที่กล่าวไปทั้งหมดข้างต้น คุณคงพอจะรู้ความหมายของยาสมุนไพรและหน้าที่ของมันมากขึ้นแล้ว คราวนี้ในบทต่อไปจะพาคุณไปรู้จักกับสมุนไพรให้มากยิ่งขึ้นไปอีกชั้น และคนที่อาจจะยังไม่รู้ว่า ในการนำต้นสมุนไพรมาทำยานั้นเขาใช้ส่วนใดของต้นสมุนไพรในการทำยาบ้างก็จะได้รู้กันในบทต่อไปจากนี้





๒ | ส่วนต่างๆ ของสมุนไพร ที่ใช้ในการ ทำยารักษาโรค



คุณอาจ จะยังไม่รู้ว่า การนำพืชสมุนไพรมาทำยานั้น เขานำส่วนไหนของพืชสมุนไพรมาทำยาสมุนไพรกันบ้าง ในบทนี้คุณจะได้รู้ว่ายาสมุนไพรที่คุณรับประทานนั้นทำมาจากส่วนไหนของพืชสมุนไพรบ้าง

จริงๆ แล้วพืชสมุนไพรที่ใช้ในการทำยานั้นใช้ได้เกือบทุกส่วนของพืชสมุนไพรนั้น ซึ่งส่วนต่างๆ ของพืชสมุนไพรที่ใช้ในการทำยาได้แก่ ดอก ผล ใบ ลำต้น และราก แต่ทั้งนี้ส่วนต่างๆ ของพืชสมุนไพรที่นำมาทำยาก็มีลักษณะและสรรพคุณที่แตกต่างกันด้วย เพราะฉะนั้นการนำส่วนต่างๆ ของพืชสมุนไพรมาทำยาจึงต้องเลือกให้เหมาะกับโรคและการรักษาอาการป่วยนั้นๆ

ดอกสมุนไพร

สมุนไพรบางชนิดมีสรรพคุณทางยาอยู่มากที่ดอก จึงได้มีการนำดอกของสมุนไพรนั้นๆ มาใช้ในการทำยา ดอกของสมุนไพรแต่ละชนิดนั้นก็มีความแตกต่างกันไป อีกทั้งสรรพคุณในการรักษาก็แตกต่างกันไปด้วย การนำดอกสมุนไพรมาทำยานั้น ดอกที่สมบูรณ์ที่สามารถนำมาใช้ในการทำยานั้นจะต้องมีองค์ประกอบของดอกครบ อันได้แก่ ก้านดอก กลีบดอก กลีบรองเกสรตัวผู้ เกสรตัวเมีย และการเก็บดอกสมุนไพรมาทำยานั้นจะนิยมเก็บในช่วงที่ดอกเริ่มบาน หรือโรคบางชนิดก็ต้องใช้ดอกสมุนไพรที่อยู่ในช่วงดอกตูม ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับโรคที่จะทำการรักษา