



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่  
Chiang Mai Provincial Public Health Office

# คู่มือรสนิยม ๙ รสและตำรับยาไทย

ภายใต้โครงการพลิกโฉมเชียงใหม่สู่การเป็นเมืองอัจฉริยะ  
เมืองแห่งไมซ์ เมืองแห่งสตาร์ทอัพ และเมืองนวัตกรรมการแพทย์และสุขภาพ  
งบประมาณจังหวัดเชียงใหม่  
ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่  
สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา  
สมาคมแพทย์แผนไทยเชียงใหม่





สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่  
Chiang Mai Provincial Public Health Office

# คู่มือรสชาติ ๙ รสและตำรับยาไทย



ภายใต้โครงการพลิกโฉมเชียงใหม่สู่การเป็นเมืองอัจฉริยะ  
เมืองแห่งโมช เมืองแห่งสตาร์ทอัพ และเมืองนวัตกรรมการแพทย์และสุขภาพ  
งบประมาณจังหวัดเชียงใหม่  
ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่  
สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา  
สมาคมแพทย์แผนไทยเชียงใหม่



# คู่มือรศยา ๙ รสและตำรับยาไทย

## ที่ปรึกษา

นายเจริญฤทธิ์ สงวนสัตย์ ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่  
นายแพทย์จตุชัย มณีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่  
นายแพทย์ทวิช แก้วประเสริฐ รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

## เรียบเรียงโดย

อาจารย์กิตติ กิตติจารุงศ์ สมาคมแพทย์แผนไทยเชียงใหม่  
อาจารย์วัลลภ เผ่าพันธ์ สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา  
พท.ว.วิชรภรณ์ ไชยมณฑียร สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา  
พท.ว.พัทธนันท์ อุ่นแก้ว สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา  
พท.ภ.สุพิชฌาย์ ศิลประเสริฐ สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา

## คณะกรรมการ

ภก.พลแก้ว วิชระชัยสุรพล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่  
ภญ.อัญชญา ดุจจามุทัศน์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่  
รศ.ดร.ภก.ไชยวัฒน์ ไชยสุต คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พิมพ์ครั้งแรก สิงหาคม ๒๕๖๔

จำนวน ๑๒๐ เล่ม

ออกแบบรูปเล่ม ศีแอน์พรินต์จิ่ง

๑๒๖ หมู่ ๑๔ ตำบลสันปูเลย อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๒๐  
โทร ๐๙๕-๔๕๑-๗๗๙๙

จัดพิมพ์โดย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากงบพัฒนาจังหวัดเชียงใหม่ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ภายใต้โครงการพลิกโฉมเชียงใหม่สู่การเป็นเมืองอัจฉริยะ เมืองแห่งไมซ์ เมืองแห่งสตาร์ทอัพและเมืองนวัตกรรมการแพทย์และสุขภาพ



## คำนำ

การระบาดของโควิด-19 ก่อให้เกิดกระแสการตื่นตัวของประชาชนในการระวังป้องกัน พร้อมกับการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อป้องกันโรค และยังส่งผลให้ประชาชนหันมาใช้บริการด้านการแพทย์แผนไทยเพิ่มมากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะใช้บริการมากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นช่วงจังหวะที่จังหวัดเชียงใหม่ได้จัดทำโครงการ พลิกโฉมเชียงใหม่สู่การเป็นเมืองอัจฉริยะ เมืองแห่งไมซ์ เมืองแห่งสตาร์ทอัพและเมืองนวัตกรรมการแพทย์และสุขภาพ โดยมี กิจกรรมหลักที่ ๑ เชียงใหม่เมืองสุขภาพภูมิปัญญาไทย Chiang Mai Thai Wisdom Medicopolis กิจกรรมย่อยที่ ๑ : การพัฒนาบุคลากรด้านคลินิกการแพทย์แผนไทย ๑๐๐ คน เพื่อพัฒนาบุคลากร และรูปแบบการบริการด้านคลินิกการแพทย์แผนไทยให้ยั่งยืนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุ ซึ่งตามแผนยุทธศาสตร์ของจังหวัดเชียงใหม่ มุ่งเน้นการพัฒนาสุขภาพของประชาชน เพื่อส่งเสริมสร้างความเข้มแข็งทางด้านเศรษฐกิจ มีการพัฒนาผู้ประกอบการธุรกิจสุขภาพในทุกๆด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการแพทย์แผนไทย เพื่อนำมาใช้เป็นจุดเด่นในด้านการบริการด้านการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ และการท่องเที่ยวเชิงการแพทย์ภูมิปัญญาไทย มีการพัฒนาสถานพยาบาลที่มีบริการด้านการแพทย์แผนไทย ให้มีระบบ ระเบียบแบบแผน เพื่อการเจริญเติบโตอย่างยั่งยืนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง และเป็นที่ยอมรับของประชาชนทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ โดยเฉพาะกลุ่มผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มที่นิยมใช้บริการด้านการแพทย์แผนไทย ในการดำเนินโครงการดังกล่าวมีกิจกรรมที่สำคัญ คือ การจัดทำคู่มือการใช้รสรยาสมุนไพร และการใช้อาหารตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยสำหรับต้านโรคในกลุ่มผู้สูงอายุ โดยใช้ชื่อคู่มือว่า **รสรยา ๙ รส และตำรับยาไทย** สำหรับใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติงานในสถานพยาบาลที่มีบริการด้านการแพทย์แผนไทย คณะผู้จัดทำจึงได้จัดทำคู่มือเล่มนี้ขึ้นมา

การจัดทำคู่มือเล่มนี้ได้รับความร่วมมือจากคณาจารย์และบุคลากรด้านการแพทย์แผนไทยที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ และมีประสบการณ์รักษาโรคหลายๆท่าน มาช่วยกันร้อยเรียงบอกเล่าประสบการณ์ วิธีการ และขั้นตอนการใช้รสรยาและใช้อาหารต้านโรคให้ชัดเจนและเข้าใจง่ายขึ้นเชิงประจักษ์ คู่มือเล่มนี้จึงเหมาะสำหรับผู้ประกอบวิชาชีพด้านการแพทย์แผนไทยในสถานพยาบาล นักศึกษาแพทย์แผนไทย นักวิชาการและประชาชนผู้มีพื้นฐานทางการแพทย์แผนไทย ที่ต้องการแสวงหาความรู้เพิ่มเติมให้แตกฉาน อันจะทำให้เกิดการยกระดับคุณภาพ มาตรฐาน การวินิจฉัย การรักษาโรคด้วยการแพทย์แผนไทยให้ได้รับความน่าเชื่อถือและได้รับความนิยมน้อย่างแพร่หลายต่อไป

คณะผู้จัดทำ ขอขอบคุณแหล่งข้อมูลความรู้ทั้งหลายและรูปภาพประกอบที่นำมาจัดทำเป็นคู่มือเล่มนี้ เพื่อประโยชน์ทางการศึกษา หวังว่า คู่มือรสรยา ๙ รสและตำรับยาไทยเล่มนี้ จะใช้เป็นประโยชน์ต่อวงการแพทย์แผนไทยได้อย่างแพร่หลาย และเป็นประโยชน์ต่อสาธารณชนทั่วไป หากมีข้อบกพร่องหรือผิดพลาดประการใด คณะผู้จัดทำขออภัยและขอคำแนะนำใด ๆ ด้วยความยินดี เพื่อจะได้ทำการปรับปรุงให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นในอนาคตต่อไป

คณะผู้จัดทำ



# สารบัญ

เรื่อง	หน้า
รสยา	๑
สรรพคุณเภสัช	๓
ยารสประธาน ๓ รส	๔
รสของตัวยา	๙
รสยาในฤดู ๔ ฤดู	๑๐
รสยา ๖ รส หรือ ฉัฏฐรส	๑๑
๓ รสยา ๘ รส	๑๔
รสยา ๙ รส	๑๕
๑. ยารสฝาด	๑๖
๒. ยารสหวาน	๑๗
๓. ยารสเมาเบื่อ	๑๘
๔. ยารสขม	๑๙
๕. ยารสเผ็ดร้อน	๒๐
๖. ยารสมัน	๒๑
๗. ยารสหอมเย็น	๒๒
๘. ยารสเค็ม	๒๓
๙. ยารสเปรี้ยว	๒๔
๑๐. ยารสจืด	๒๕
รสยา ๙ รสส่งผลต่อรสประธาน ๓ รส	๒๖
ยารสประธาน ๓ รส	๓๔
ตำรับยารสร้อน ๓ รส	๓๕
ตำรับยาเย็น ๓ รส	๓๗
ตำรับยาสุขุม ๓ รส	๓๙
รสยาตัวประกอบด้วยรสหลักและรสรอง	๔๐



## สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
สมุนไพรร ตามรศยา ๙ รศ	๕๑
รศยา ๙ รศ และกลไกการออกฤทธิ์ของรศ	๗๙
สรรพคุณเภสัชสำแดงผ่านทางรศ	๘๕
รศยาที่ส่งผลกระทบต่อรูปธาตุ	๘๙
๑. ยาแก้ในระบบปิตตะ	๙๔
๑. ยาจันทลีลา	๙๕
๒. ยาเขียวหอม	๙๕
๓. ยาประสะจันทร์แดง	๙๖
๔. ยาประสะเปราะใหญ่	๙๖
๕. ยาจันทฤทัย	๙๙
๖. ยาจันทน์สามโลก	๙๗
๗. ยากล่อมนางนอน	๙๘
๘. ยาเขียวประทานพิษ	๙๙
๒. ยาแก้ในระบบวาตะ	๑๐๑
๑. ยาสุขไสยาสน์	๑๐๑
๒. ยาแก้โรคจิต	๑๐๒
๓. ยาแก้เข้านอนไม่หลับ	๑๐๓
๔. ยาสุขไสยาสน์	๑๐๓
๕. ยาสุขไสยาสน์	๑๐๔
๖. ยาประสะดอกพิกุล	๑๐๔
๗. ยาปทุมไสยาสน์จันทบุรี	๑๐๔
๘. ยาประทุมไสยาสน์	๑๐๕
๙. ยาสว่างอารมณ์ใหญ่	๑๐๕
๑๐. ยาหอมนวโกฐกลาง	๑๐๕



## สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
๑๑. ยาสำราญนิทรา	๑๐๖
๑๒. ยาอโภยสาลี	๑๐๗
๑๓. ยาไฟสาลี	๑๑๓
๑๔. ยาทำลายพระสุเมรุ	๑๑๗
๑๕. ยาปราบชมพูทวีป	๑๒๑
๑๖. ยาพระอานนท์	๑๒๕
๓. ยาแก้ในระบบปถวี	๑๒๖
● ยาธรณีสังฆฆาต	๑๒๖
ขั้นตอนการตั้งตำรับยาของราชกุลแพทย์ ทินกร	๑๒๗
ขั้นตอนการอ่านตำรับยาในแบบแผนแห่งราชสกุลแพทย์ ทินกร	๑๒๘
การอ่านตำรับยาแบบโบราณ (ยาเขียวหอม)	๑๒๙
โครงสร้างตำรับยาไทย	๑๓๑
หลักการปรุงยาตำรับ น้ำหนัก ส่วนประกอบและวิธี	๑๓๒
การปรุงยาสำหรับอาการทางปิตตะ	๑๓๓
● การปรุงยาสำหรับอาการทางวาตะ	๑๓๓
● การปรุงยาสำหรับอาการทางเสมหะ	๑๓๓
หลักการตั้งตำรับยาไทย	๑๓๔
การเข้าพิกัดยาในตำรับยา	๑๓๙
การอ่านตำรับยาในบัญชียาหลักแห่งชาติจากภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยใน ราชสกุล ทินกร	๑๔๑
<b>อาหารต้านโรค</b>	๑๕๕
เมนูอาหารต้านโรค	๑๕๘
๑. เมนูอาหารต้านโรคเบาหวาน	๑๕๘
๒. เมนูอาหารต้านโรคความดันโลหิตสูง	๑๗๒
๓. เมนูอาหารต้านโรคกรดสีดวงทวาร	๑๘๑

## สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
๔. เมนูอาหารต้านโรครดไหลย้อน	๑๘๘
๕. เมนูอาหารต้านโรคภูมิแพ้ากาศ	๑๘๗
๖. เมนูอาหารต้านโรคไขมันในเลือดสูง	๒๐๒
๗. เมนูอาหารต้านโรคมะเร็ง	๒๐๘
๘. เมนูอาหารต้านโรคเก๊าท์	๒๒๗
๙. เมนูอาหารต้านโรคไตเสื่อม/ไตวายเรื้อรัง	๒๓๑
๑๐. เมนูอาหารต้านโรคไข้วัด/ไข้วลุม	๒๓๘
ตุ้ออาหาร-ตุ้ยง มีไว้เป็นสอญประจ้อบ้อน	๒๕๒
บรรณงนุกรม	๒๕๖
ภคผนวก	๒๖๐



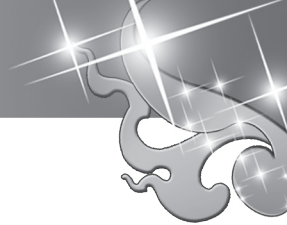


# รศยา

เรียบเรียงโดย  
อาจารย์กิตติ กิตติจารวงศ์  
สมาคมแพทย์แผนไทยเชียงใหม่

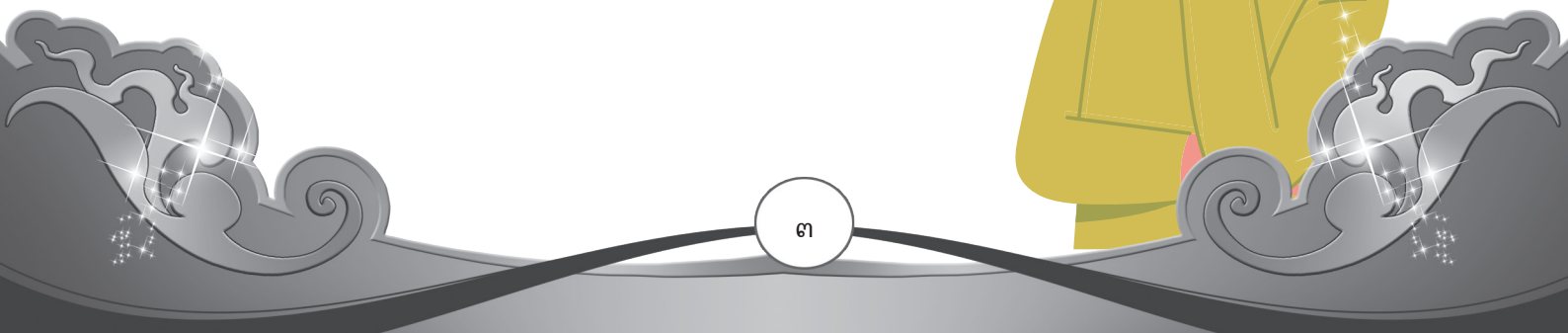
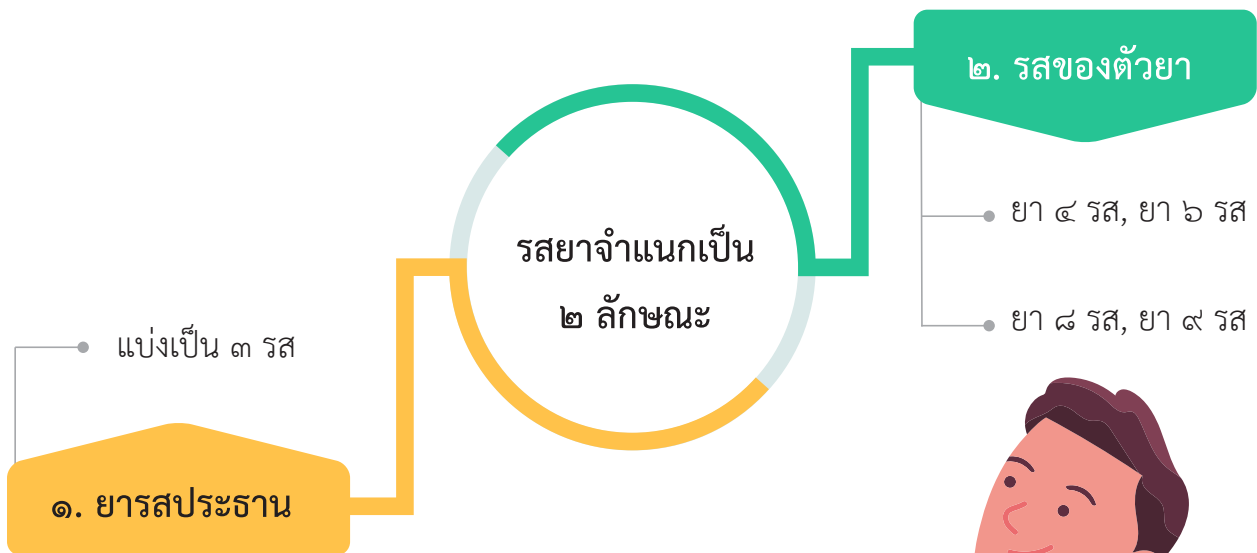
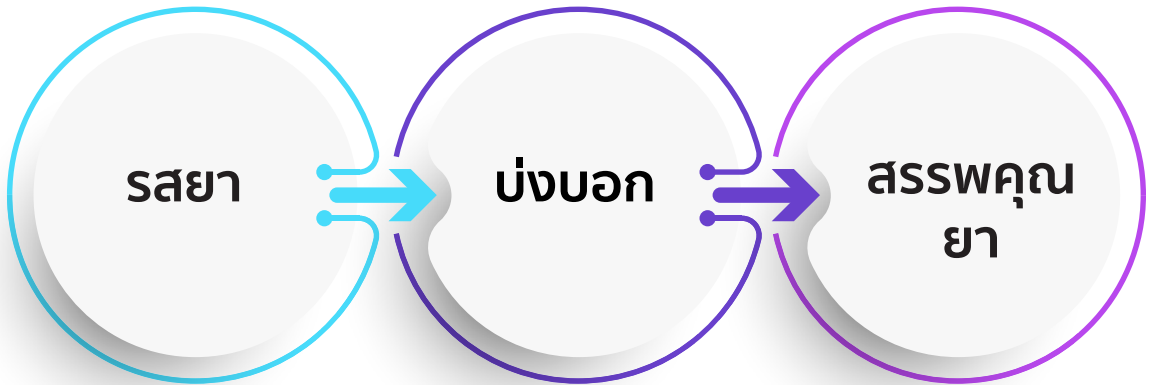






สรรพคุณเภสัช

“ สรรพคุณเภสัช ”  
คือ การรู้จักสรรพคุณของวัตถุที่จะนำมาใช้เป็นยารักษาโรค โดยต้องรู้จักรสของตัวยา





ยารสประธาน ๓ รส

“ ยารสประธาน ”

คือ รสของยาที่ปรุงเป็นตำรับแล้ว แบ่งเป็น ๓ รส

๑

**สร้อน**

เช่น ยาประสะไพล ยาไฟห่ากอง

๒

**รสเย็น**

เช่น ยาเขียวหอม ยามหานิลแห้งทอง

๓

**รสขุม**

เช่น ยาหอมเทพวิจิตร ยาหอมทิพย์ ไอสถ

จะเห็นได้ว่ายารสประธานได้จากการนำเภสัชวัตถุ คือ พืช, สัตว์, ธาตุ มาปรุงเป็นยาสำเร็จรูป ซึ่งตัวยาแต่ละตัวยามีรสต่างๆ กัน แต่เมื่อเป็นตำรับยาแล้ว แบ่งเป็น ๓ รสเท่านั้น เป็นรสที่บ่งบอกถึงทางของยา หรือหน้าที่ของยา

## ๑. ตำยารสร้อน

### ตัวยารสร้อน

เช่น พริกไทย ดีปลี ขิงแห้ง รากข้าวพุลู  
เถาสะค้าน กะเพรา กระเทียม กระชาย  
ใบแก้ว เจตพังคี ใบสมอทะเล  
หัสศุณ ทั้ง ๒ ผักคราด เปล้าทั้ง ๒

### ตำรับยารสร้อน

เช่น ยาไฟประลัยกัลป์ ยาประสะไพล  
ยาไฟห่าก่อง ยารณีสัณทฆาต ยาชุ่มนุมน  
วาโย ยาวิสัมพยาใหญ่



**สรรพคุณ** แก้โรคในกองวาโยธาตุ แก้ลมกองหยาบ ขับผายลม แก้ลมแน่นจุกเสียด  
แก้ลมพรรตึก ขับโลหิต

**แสดงกับโรค** ไข้ที่มีพิษร้อน สตรีมีครรภ์อ่อนๆ

**เป็นรสนยาแก้ไข้** ในกองฤดูฝน

## ๒. ตัวยารสเย็น

### ตัวยารสเย็น

เช่น เกสรดอกไม้หอมเย็น  
สัตตาหา เนาวเขี้ยว บอระเพ็ด  
ใบพิมเสน ใบมะยม ใบมะเฟือง  
จันทน์แดง จันทนา รากเหมือดคน  
น้ำประสานทอง

### ตำรับยารสเย็น

เช่น ยามหานิลแห่งทอง ยาเขียวหอม  
ยาจันทลีลา ยาจันทลีลา  
ยาจักรวาลฟ้าครอบ ยาประสะจันทน์แดง  
ยามหากาฬ

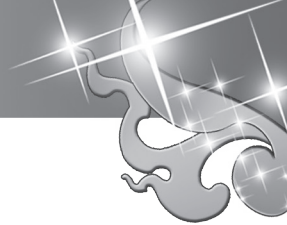


**สรรพคุณ** แก้โรคในกองเตโช แก้ไข้พิษ ไข้กาฬ ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้ร้อนใน  
กระหายน้ำ ปากแห้ง คอแห้ง

**แสดงกับโรค** โรคลม

**เป็นรศยาแก้ไข้** ในกองฤดูร้อน





๓. ตัวยารสสุขุม

ตัวยารสสุขุม

เช่น กฤษณา ขอนดอก กระลำพัก  
ชะลูด อบเชย หล้าฝรั่ง เตยหอม  
แฝกหอม ชะมดเขียง รากกรูงเขมา  
โกฐ เทียน เกสรและเครื่องเทศ  
ที่มีกลิ่นหอม

ตำรับยารสสุขุม

เช่น ยาหอมเทพวิจิตร ยาหอม  
ทิพโอสถ ยาหอมนวโกฐ ยาหอม  
อินทจักร์ ยาสว่างอารมณ์  
ยากำลังราชสีห์ ยากล่อมอารมณ์  
ยาสังข์วิชัย ยามหาสดมภ์ใหญ่



- สรรพคุณ** แก้โรคในกองอาโปธาตุ เสมหะและโลหิต แก้ลมกองละเอียด ลมวิงเวียน  
ใจสั่นหวนไหว บำรุงธาตุ แก้ไข้ที่ไ้ยารสเย็นไม่ได้
- แสดงกับโรค** ไข้ที่มีพิษร้อนจัด
- เป็นรสนยาแก้ไข้** ในกองฤดูหนาว



สรุปรสนประธาน ๓ รสน

รสนยา	สรรพคุณ	แสดงกับโรค
๑. ยารสร้อน (ฤดูฝน)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● แก้ในทางวาโยธาตุ</li> <li>● ลมกองหยาบ</li> <li>● ลมจุกเสียด</li> <li>● แน่น</li> <li>● ขับโลหิต</li> <li>● บำรุงธาตุ (เพิ่มไฟธาตุ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ไข้ที่มีพิษร้อน</li> <li>● สตรีมีครรภ์อ่อนๆ</li> </ul>
๒. ยารสเย็น (ฤดูร้อน)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● แก้ไข้ในทางเตโชธาตุ</li> <li>● แก้ไข้พิษ ไข้กาฬ</li> <li>● ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้</li> <li>● แก้ไข้</li> <li>● แก้อ่อนใน</li> </ul>	โรคลม
๓. ยารสขุม (ฤดูหนาว)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● แก้ในทางอาโปธาตุ</li> <li>● แก้เสมหะและโลหิต</li> <li>● แก้ลมกองละเอียด</li> <li>● แก้ลมวิงเวียน หน้ามืด ใจสั่น</li> <li>● บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง</li> <li>● แก้ไข้ที่ใช้ยารสเย็นไม่ได้</li> </ul>	ไข้ที่มีพิษร้อนจัด



รสของตัวยา

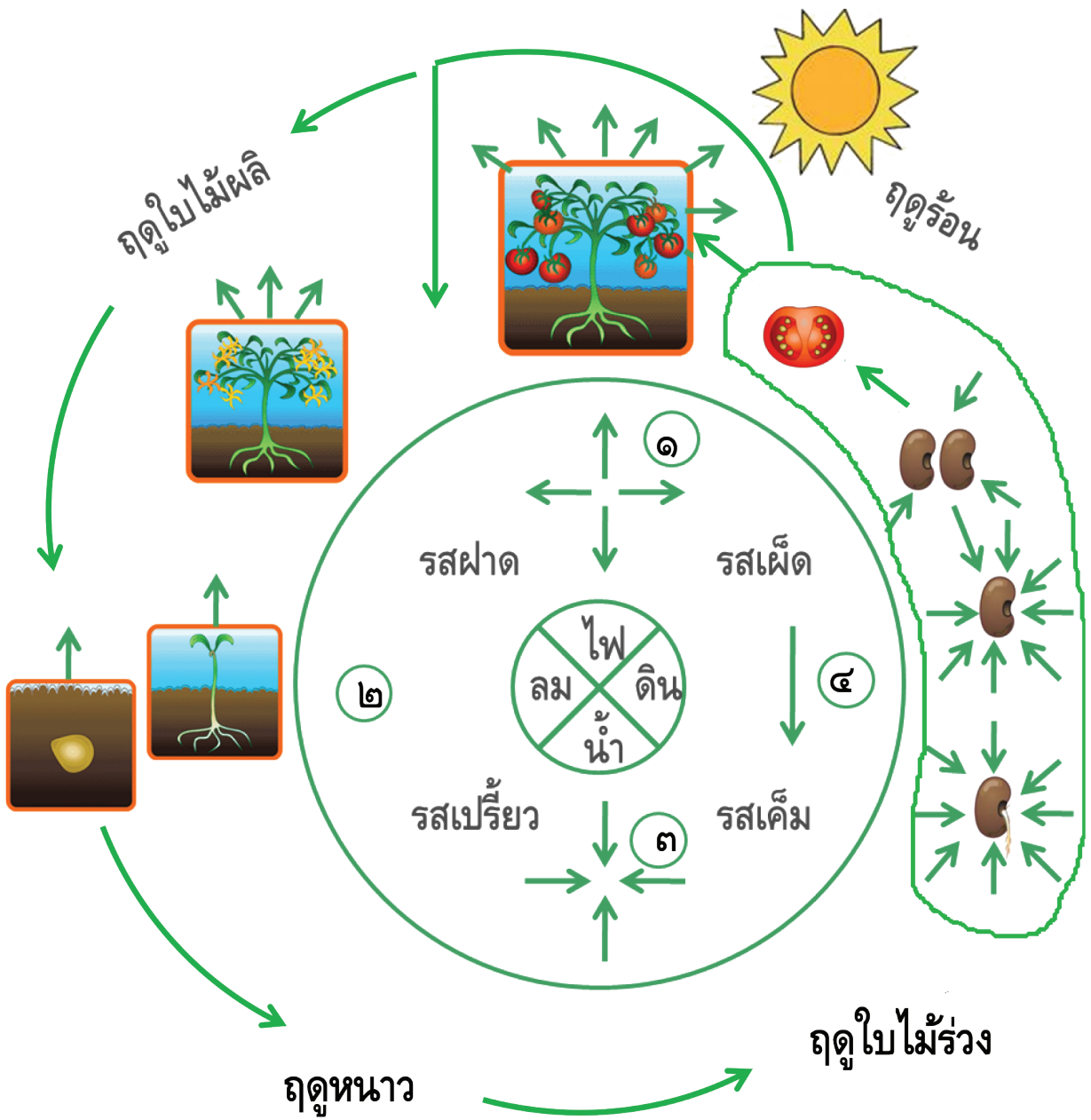


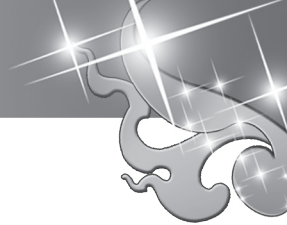
**“ รสของตัวยา ”**

หมายถึง รสที่สัมผัสด้วยลิ้น และความรู้สึกต่อตัวยา แบ่งเป็นยา ๔ รส ยา ๖ รส ยา ๘ รส และยา ๙ รส



รสตัวยาใน ๔ ฤดู





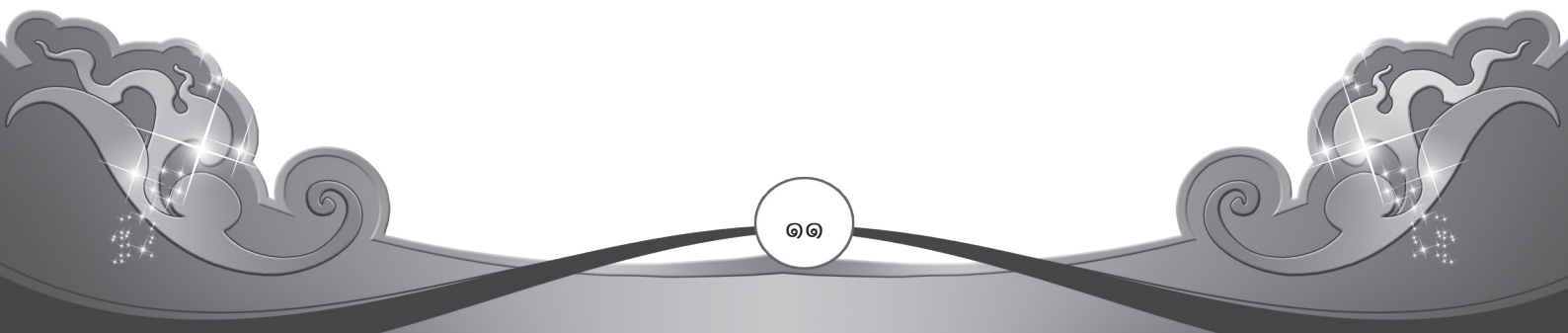
**รศยา ๖ รส หรือ ฉัฐรส**

ในคัมภีร์วรายุคสาร กล่าวดังนี้

รสตัวยา	เกิดเด่นในฤดู	เดือน	แรม ๑ ค่ำ - ขึ้น ๑๕ ค่ำ
๑. กฏกะ	คิมหันตฤดู (ฤดูร้อน)	มีนาคม - พฤษภาคม	เดือน ๔ - เดือน ๖
๒. กะสาวะ	วสันตฤดู (ฤดูเริ่มฝน)	พฤษภาคม - กรกฎาคม	เดือน ๖ - เดือน ๘
๓. อัมปิระ	วัสสานะฤดู (ฤดูฝน)	กรกฎาคม - กันยายน	เดือน ๘ - เดือน ๑๐
๔. มธุระ	สระระทะฤดู (ฤดูเริ่มหนาว)	กันยายน - พฤศจิกายน	เดือน ๑๐ - เดือน ๑๒
๕. ติตติกะ	เหมันตฤดู (ฤดูหนาว)	พฤศจิกายน - มกราคม	เดือน ๑๒ - เดือน ๒
๖. ลวณะ	ศีศิระฤดู (ฤดูเริ่มร้อน)	มกราคม - มีนาคม	เดือน ๒ - เดือน ๔

**“ ฤดูมีอิทธิพลทำให้ธาตุผูกพันกัน เกิดเป็นรส ๖ รส ”**

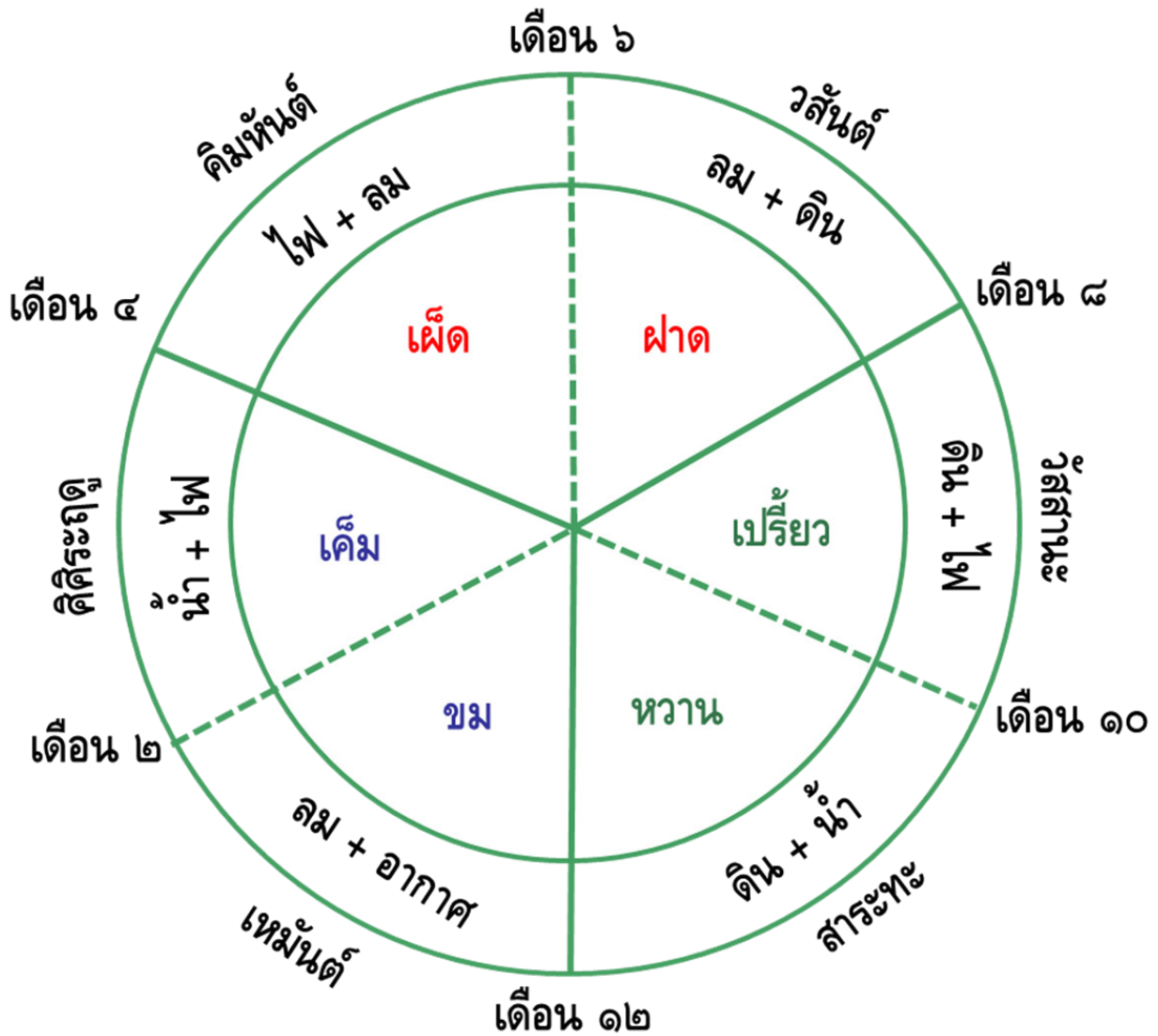
ฤดูกาลของโลกเกิดจากการหมุนเวียนโลกรอบดวงอาทิตย์และการสเถิตของ  
ดวงอาทิตย์ในจักราศีต่างๆ



## รศยา ๖ รส เกิดใน ๖ ฤดู

รศยา	ธาตุสัมพันธ์	สรรพคุณ
๑. กฏกะ	เตโช กับ วาโย	บำรุงไฟธาตุ ทำให้อาหารงด ทำให้อาหารสุก ระวังพิษไม่ให้เจริญ ระวังความเกียจคร้าน
๒. กะสาวะ	ปลวี กับ วาโย	เจริญไฟธาตุ แก้กะหายน้ำ ให้เจริญ ผิวกายและเนื้อระวังอาการไหลซึมของน้ำ ต่างๆ ในการ รัdtทวารและ โสรตต่างๆ ให้ดีบแคบ
๓. อัฒพีระ	อาโป กับ เตโช	บำรุงไฟธาตุ เจริญอาหาร กระทำของดีบให้สุก ทำให้ ดี ลม เสดด อนุโลม ตามซึ่งตน (กินแต่พอควรทำให้เกิดคุณ ใช้ไม่เป็นเกิดโทษ)
๔. มธุระ	ปลวี กับ อาโป	ชอบกับตา ให้เจริญรสธาตุ บำรุงร่างกาย
๕. ตัตตักะ	วาโย กับ อากาศธาตุ	เจริญไฟธาตุ แก้อ่อนในกระหายน้ำ ทำให้ มูตร และคุถบริสุทธิ์ เจริญอาหาร ช่วย ระวังน้ำเหลือง
๖. ลวณะ	เตโช กับ ปลวี	เผาโทษ เผาเขพะะ เจริญไฟธาตุ ทำให้ ทวารและโสรตต่างๆ คล่อง

รศยา ๖ รส



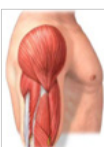
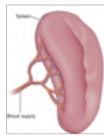
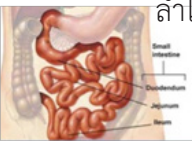
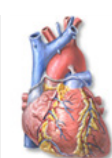


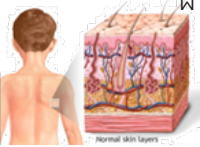

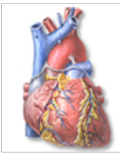
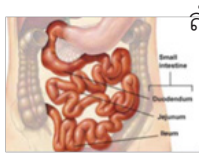



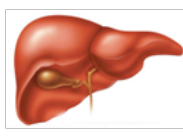


- ธาตุทั้ง ๕ ผูกพันกันให้เกิดรส ๖ รส
- สิ่งที่เป็นวัตถุต่างๆ มักประกอบด้วย ธาตุพลวิ และอาโปเป็นสำคัญ วัตถุทั้งหลายจึงมีน้ำหนักและเคลื่อนลงต่ำเสมอ
- ตัวยาต่างๆ ในโลกประกอบด้วยธาตุ ๔
- ตัวยาใดประกอบด้วยพลวิและอาโป ก็หนักมีอำนาจลงต่ำ เช่น ยาถ่าย
- ตัวยาใดประกอบด้วย เตโช วาโย และอากาศก็ขึ้นสูง แม้ชานไปทุกทาง



๓ รศยา ๘ รส

ในคัมภีร์ธาตุวิวรรณ์ กล่าวถึงยา ๘ รส ดังนี้

๑. รสเผ็ดร้อน		กระดูก	➔		ไต
๒. รสฝาด		มังสั้ง	➔		ม้าม
๓. รสเปรี้ยว		ลำไส้เล็ก	➔		หัวใจ
๔. รสหวาน		ลำไส้ใหญ่	➔		ปอด
๕. รสขม		ผิวหนัง	➔		ปอด
๖. รสหอมเย็น		หัวใจ	➔		ลำไส้เล็ก
๗. รสมัน		ข้อต่อทั้งปวง	➔		ถุน้ำดี
๘. รสเค็ม		เส้นเอ็น	➔		ตับ

รสชาติ ๙ รส

๑. รสฝาด ชอบสมาน
๒. รสหวาน ชิมซาบไปตามเนื้อ
๓. รสเมาเบื่อ แก้พิษ
๔. ดีโลहित ชอบรสขม
๕. แก้ลม รสเผ็ดร้อน
๖. เส้นเอ็นอ่อน รสมัน
๗. หอมเย็นนั้น บำรุงหัวใจ
๘. แก้ไอ รสเปรี้ยว
๙. รสคั้นนั้นเขียว ซาบพิวหนัง

อีกทั้งรสจืดยัง ขับมูตร อยู่ในสูตรยาแก้ไข้

## ๑. ยารสฝาด

**สรรพคุณ** สมานทั้งภายนอกและภายใน แผลสด แผลเปื่อย แก้โรคบิด ปิตธาตุ แก้ท้องร่วง  
กลุ่มเสมหะ กลุ่มอาจม

**แสดงโรค** โรคท้องผูก พรรตึก โรคลม เตะโซธาตุพิการ

ลูกเบญจกานี ลูกสมอพิเภกแก่ ลูกกราย ลูกหมาก เปลือกลูกทับทิม  
เปลือกลูกมังคุด เปลือกนนทรี เปลือกขี้ฮ้าย เปลือกเพกา เปลือกปรู  
เปลือกตะแบก เปลือกตะบูน ทับทิมทั้ง ๕ ฝรั่งทั้ง ๕ สีเสียดทั้ง ๒ เปลือกฝิ่นต้น  
เนระพูสี ใบชา ใบหว่า กัลปังหา



ลูกเบญจกานี

วิบูลย์ไพฑูริยา  
https://www.samunpri.com



สมอไทย



เนระพูสี

วิบูลย์ไพฑูริยา  
https://www.samunpri.com



เปลือกเพกา

วิบูลย์ไพฑูริยา  
https://www.samunpri.com



เปลือกหว่า



เปลือกขี้ฮ้าย



๒. ยารสหวาน

**สรรพคุณ** ชุ่มซาบไปตามเนื้อ บำรุงร่างกาย แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง แก้เสมหะแห้ง ทำให้เสียงดี บำรุงดวงจิตให้ชื่นบาน

**แสดงโรค** เสมหะเฟื่อง บาดแผล น้ำเหลืองเสีย ฟันผุ

ดอกคำไทย ดอกคำฝอย ดอกคาง ดอกแคแตร รากเข็มขาว รากชะเอมเทศ รากชะเอมไทย รากและดอกมะพร้าว แก่นขนุน แก่นมะขาง แก่นระกำป่า รากตาลหม่อน หัวถั่วพู งวงตาลโตนด เหง้าสัปะรด อ้อยช้าง หญ้าป็นตอ ขันทสกร



ข้อมูลพืชของกรม  
<https://www.samunpri.com>

ชะเอมเทศ



ข้อมูลพืชของกรม  
<https://www.samunpri.com>

รากสามสิบ



ข้อมูลพืชของกรม  
<https://www.samunpri.com>

ชะเอมไทย



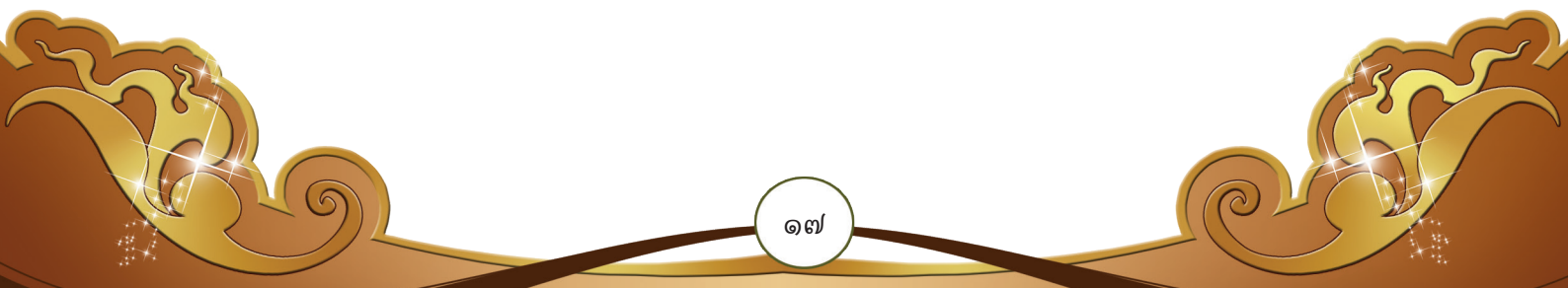
ข้อมูลพืชของกรม  
<https://www.samunpri.com>

ดอกคำไทย



ข้อมูลพืชของกรม  
<https://www.samunpri.com>

ดอกคำฝอย





### ๓. ยารสเมาเบื่อ

**สรรพคุณ** แก้พิษดี พิษโลหิต พิษเสมหะ พิษไข้ พิษแมลงสัตว์กัดต่อย  
แก้โรคทางอาโปธาตุ แก้พยาธิ ผื่นคัน

**แสดงโรค** โรคหัวใจพิการ และน้ำดีพิการ ไอ

ใบกระท่อม ใบกัญชา ใบลำโพง ใบกระโดนแดง รากตาลขโมย รากทับทิม  
รากทองพันชั่ง เปลือกข่อย ชันทองพยับบาท เมล็ดกระเบา เมล็ดกระเบียน  
กำแพงเจ็ดชั้น ซาก ลูกสะบ้า เมล็ดสะแก เล็บมีอนาง ผื่น ยาดำ โรคทั้ง ๒  
ชุมเห็ดทั้ง ๒ เถากระไดลิง



กำแพงเจ็ดชั้น



ชันทองพยับบาท



ชุมเห็ดไทย



ยาดำ



๔. ยารสขม

สรรพคุณ บำรุงโลหิตและดี แก้ไข้เพื่อดี แก้โลหิตพิการ เจริญอาหาร แก้ร้อนใน  
กระหายน้ำ บำรุงน้ำดี

แสดงโรค หัวใจพิการ โรคจุกเสียด แน่นเฟ้อ

เถาบอระเพ็ด เถาชิงช้าชาลี เถามะระ เถาขี้กาแดง ลูกกระดอม  
ลูกประคำดีควาย ลูกมะแว้ง สมอติงู แก่นขี้เหล็ก รากไคร้เครือ  
รากราชดัด ใบมะกา เมล็ดมะนาว รากปลาไหลเผือก ใบประคำไก่  
รากระย่อม ฝักขวง หน้้าใต้ใบ ดิงูตัน ครอบ ๓ ใบแจง



กระดอม



รากระย่อม



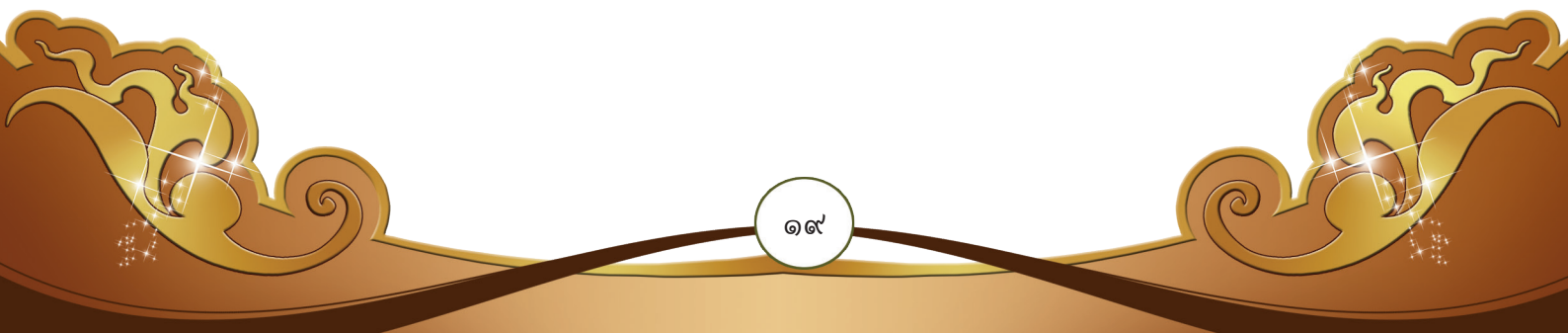
มะแว้ง



ขี้กาแดง



ขี้เหล็ก



## ๕. ยารสเผ็ดร้อน

**สรรพคุณ** แก้ลมจุกเสียด แน่นเฟ้อ ขับผายลม บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร  
ขับเหงื่อ ขับระดู

**แสดงโรค** ใช้ที่มีพิษร้อน ใช้เพื่อคั่ง

การบูร ดอกตึง ลูกยอ ใบสมอทะเล ลูกจันทร์เทศ ดอกจันทน์  
กระวาน กานพลู เจตพังคี เปลือกต้นมะรุ้ม มหาหิงค์ หัสศุณห์ทั้ง ๒  
รากพาดไฉน รากสลอด รากคัตลัน เปลือกกุ่มน้ำ ตะไคร้หอม  
เทพธาโร ยางตาตุ่ม เปล้าทั้ง ๒



ลูกยอ



ลูกจันทน์



ดอกจันทน์



กระวาน



กานพลู



มหาหิงค์



๖. ยารสนมัน

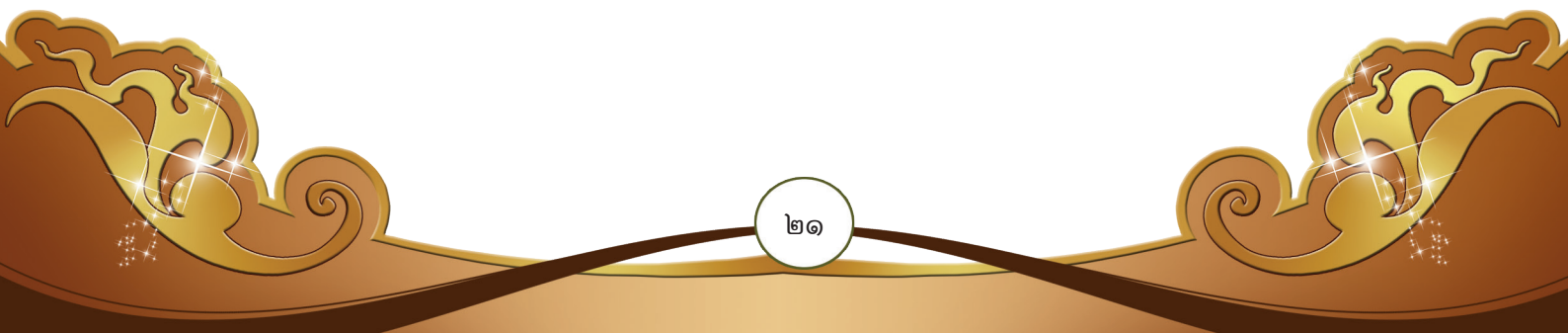
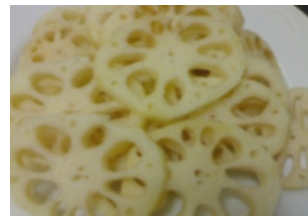
**สรรพคุณ** แก้เส้นเอ็นพิการ บำรุงเส้นเอ็น บำรุงร่างกาย บำรุงไขข้อ แก้ปวดเมื่อย  
บำรุงเยื่อกระดูก เป็นยาอายุวัฒนะ ให้ความอ่อน

**แสดงโรค** โรคเสมหะพิการ ดีซ่าน ไอ หอบ บิด และไข้ต่างๆ

แก่นกันกรา หัวเห้ว หัวถั่วพู เมล็ดถั่วต่างๆ เมล็ดบัว ผักกระเฉด  
เมล็ดมะขาม ต้นเลือดแรด โกงฐกระดูก รากบัว รากมะตุ๊ก  
เนื้อมะพร้าว เมล็ดกระบก เลือดแรด น้านมสัตว์ต่างๆ ตับสัตว์ต่างๆ  
ไข่แดง เนื้อฝักกระจับ เปลือกต้นพรม งา



โกงฐกระดูก





๗. ยารสหอมเย็น

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ ตับ ปอด บำรุงครรภ์รักษา แก้อ่อนเพลีย ชูกำลัง  
แก้กระหายน้ำ

แสดงโรค ลมจุกเสียดแน่น ลมป่วง

กฤษณา ขอนดอก กระลำพัก ชะลูด อบเชย แก่นจันทน์ทั้ง ๒  
ชะมดเซียะ ชะมดเชียง พิมเสน เกสรทั้ง ๕ หญ้าฝรั่น รากแฝกหอม  
น้ำดอกไม้เทศ รากกรงเขมา เตยหอม ต้นก้นปิด



กระลำพัก

รูปประกอบ  
https://www.samunpri.com



แก่นจันทน์แดง

รูปประกอบ  
https://www.samunpri.com



ขอนดอก

รูปประกอบ  
https://www.samunpri.com



เกสรบัวหลวง

รูปประกอบ  
https://www.samunpri.com



อบเชย

รูปประกอบ  
https://www.samunpri.com



๘. ยารสเค็ม

**สรรพคุณ** ชุ่มซาบไปตามผิวหนัง แก้โรคผิวหนัง โรคพรวดึก ถ่ายชำระน้ำเหลือง  
ชำระเมือกมันในลำไส้ ฟอกโลหิต แก้เสมหะเหนียว

**แสดงโรค** โรคอุจจาระธาตุพิการ โรคบิดมูกเลือด

เหงือกปลาหมอ แก่นแสมทะเล เปลือกต้นลำพู เปลือกต้นตะบูน  
เปลือกต้นมะเกลือ โคนกระสุน ใบกระชาย ใบหอมแดง ดินประสิ่ว  
เกลือต่างๆ ลื่นทะเล น้ำค้างต่างๆ น้ำมูตรต่างๆ หยากไผ่ไฟ  
ดีเกลือไทย ดินโป่ง



เหงือกปลาหมอ



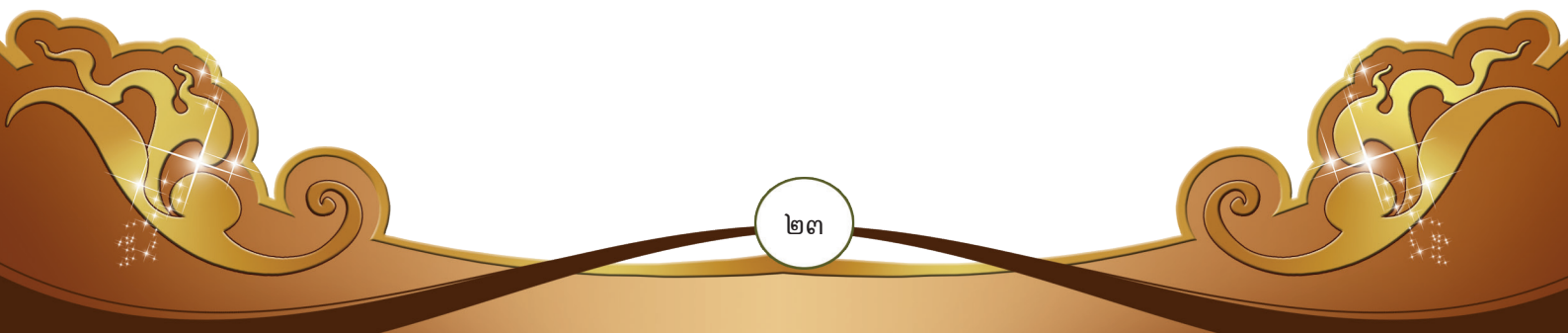
แสมทะเล



ดินประสิ่ว



ดินประสิ่วขาว



## ๙. ยารสเปรี้ยว

**สรรพคุณ** แก้เสมหะพิการ แก้ไอ แก้ท้องผูก ระบายอุจจาระธาตุ ฟอกโลหิต  
แก้กระหายน้ำ

**แสดงโรค** โรคน้ำเหลืองเสีย ท้องเสีย บาดแผลและใช้ต่างๆ

ใบส้มป่อย ใบโทงเทง ใบมะขาม ใบส้มเสี้ยว ใบส้มกุ่ม ใบมะขามแขก  
ลูกมะอึก ลูกมะเขือขื่น รากมะกล่ำทั้ง ๒ รากพุงดอ ลูกมะจั่ว มะเฒ่า  
จุนสี ชันรง ดินสั้ม สมอเทศ สมอไทย ลูกมะดัน มะปริง  
มะปรางเปรี้ยว มะไฟ



สมอเทศ



สมอไทย



ใบส้มป่อย



ใบส้มเสี้ยว



ใบมะขาม



๑๐. ยารสจี๊ด

**สรรพคุณ** แก้ทางเสมหะ ขับปัสสาวะ ดับร้อน ถอนพิษไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ  
แก้ไตพิการ แก้ทางเตโชธาตุ ถอนพิษผิตสำแดง

**แสดงโรค** -

รากก้างปลาทั้ง ๒ รากต้นต่อไส้ รากมะปรางหวาน รากมะปริง  
รากมะนาว รากไทรย้อย รากแตงหนู ตำลึง หนุ้าถอดปล้อง  
หนุ้าน้ำดับไฟ ตะไคร้หางนาค เถาไก่ให้ ผักบั้ง ผักกระเฉด  
ดินสอพอง หวายตะมอย โสน



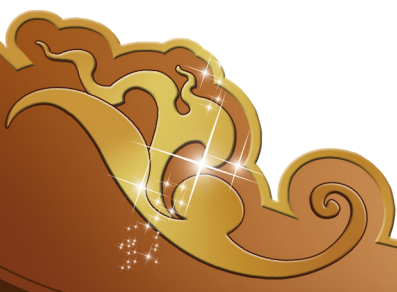
Thunbergia Laurifolia : รางจี๊ด



ตำลึง



ผักกาดน้ำ





รสตัวยา ๙ รส  
ส่งผลต่อรสประธาน ๓ รส

๑. รสหวานร้อน



น้ำขิงสด



น้ำผึ้ง



รากลำโพง



ฝักประตู่

๒. รสหวานเย็น



รากหญ้าคา



รากตาล



น้ำตาลกรวด



ห้วเต่าร้าง

๓. รสหวานสุขุม



ดอกคำไทย



เทียนข้าวเปลือก



รากเข็มขาว



โกฐเชียง

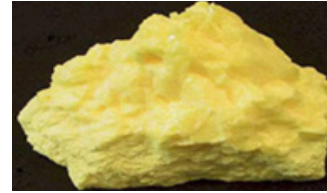


รสตัวยา ๙ รส  
ส่งผลต่อรสประธาน ๓ รส

๑. รสเมาเปื้อร้อน



ชันทองพยาบาท



กำมะถัน



เปลือกข่อย



รากโหดทงแดง

๒. รสเมาเปื้อเย็น



เห็ดงูเห่า



เห็ดกระถินพืมาน



เถากระไดลิง



รากตานดำ

๓. รสเมาเปื้อสุขุม



รากมะหาด



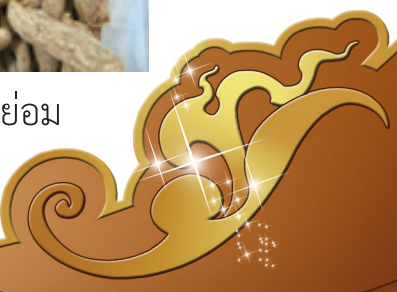
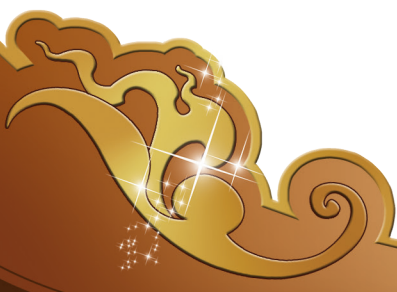
รากเล็บมือนาง



รากกรวยป่า

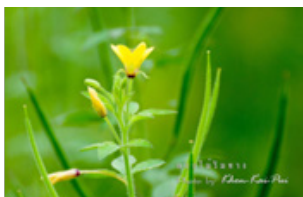


รากระย่อม



รสดัวยา ๙ รส  
ส่งผลต่อรสประธาน ๓ รส

๑. รสขมร้อน



ผักเสี้ยนผี



แก่นขี้เหล็ก



ลูกราชตัด



ขอบชะนางแดง

๒. รสขมเย็น



หญ้าลูกใต้ใบ



บอระเพ็ด



เม็ดมะนาว

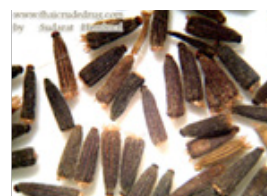


หัวบัวขม

๓. รสขมสุขุม



เทียนดำ



เทียนลาวด



แก่นสะเดา



รากชิงช้า





รสตัวยา ๙ รส  
ส่งผลต่อรสประธาน ๓ รส

๑. รสเผ็ดร้อน-ร้อน



ผักคราด



หัสคุณ



พริกไทย



คัดลีน

๒. รสเผ็ดร้อนเย็น



จันทน์หอม



ลูกผักชีล้อม



ลูกข่าพลู



อบเชยไทย

๓. รสเผ็ดร้อน-สุขุม



เทียนตากบ



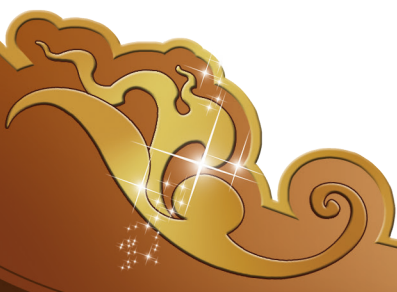
เทียนขาว



สักชี



สมอทะเล





รสด້วยยา ๙ รส  
ส่งผลต่อรสประธาน ๓ รส

๑. รสมันร้อน



เมล็ดสลอด



เขากวางอ่อน



เมล็ดนุ่น



เมล็ดกระเบา

๒. รสมันเย็น



หัวร้อยรู



รากบัวหลวง



หัวถั่วพู



กระจับ

๓. รสมันสุขุม



โกฐหัวบัว



โกฐกระตุก



แก่นสน



เมล็ดบัวหลวง

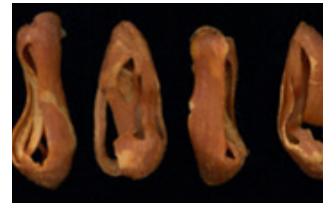


รสตัวยา ๙ รส  
ส่งผลต่อรสประธาน ๓ รส

๑. รสหอมร้อน



ลูกกระวาน



ดอกจันทน์



ชะลูด



เจตพังคี

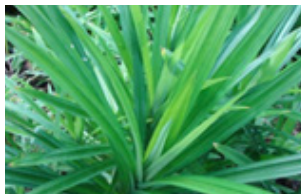
๒. รสหอมเย็น



ดอกมะลิ



ดอกสารภี



เตยหอม



พิมเสน

๓. รสหอมสุขุม



กฤษณา



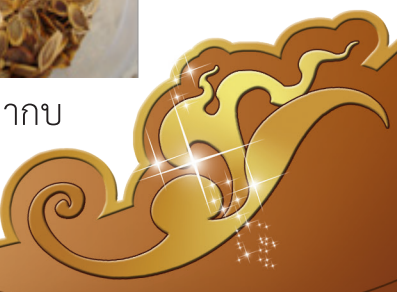
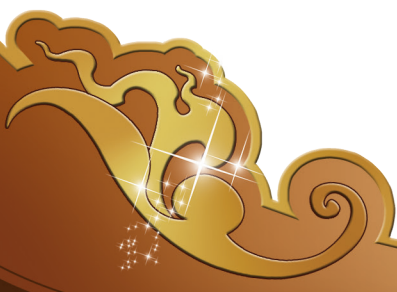
ลูกขี้ด



แฝกหอม



เทียนตากบ



รสดัวยา ๙ รส  
ส่งผลต่อรสประธาน ๓ รส

๑. รสเค็มร้อน



หญ้ายองไฟ



รากไผ่ป่า



ลำพันทางหมู



ใบกระชาย

๒. รสเค็มเย็น



ดินประสีว



ผักชะคราม



ลิ้นทะเล



แก้วเกลบ

๓. รสเค็มสุขุม



หญ้ำเกล็ดหอยเทศ



โก่งกาง



เกลือสินเธาว์



หัวหอม





รสตัวยา ๙ รส  
ส่งผลต่อรสประธาน ๓ รส

๑. รสเปรี้ยวร้อน



ส้มกุ่ม



ส้มเช้า



สลัดไต



มะกรูด

๒. รสเปรี้ยวเย็น



รากพุงตอ



ลูกมะกอก



ลูกมะอึก



มะเฟือง

๓. รสเปรี้ยวสุขุม



ลูกมะยม



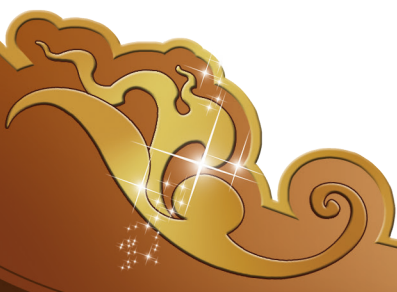
ลูกสมอพิเภกอ่อน



ฝักส้มป่อย



ใบมะขามแขก





ยารสประธาน ๓ รส

รสร้อน

ใช้กับอาการทางวาตะบนลงล่างกำเริบ  
อาการทางเสมหะกำเริบเพราะปิตตะหย่อน

รสเย็น

ใช้กับอาการทางเสมหะหย่อนเพราะปิตตะกำเริบ  
อาการทางปิตตะความร้อนกำเริบ

รสสุขุม

ใช้ได้กับทุกอาการ อาจเป็นยารสร้อน  
แต่วางยารสเย็นกำกับ หรือเป็นยาตำรับยา ขนานที่มี  
การคุมฤทธิ์ร้อนหรือเย็นไว้ในตำรับนั้นแล้ว



ตำรับยารสร้อน ๓ รส

รสร้อน-ร้อน

ใช้สมุนไพรรสร้อนเป็นยาหลัก ไม่มีการคุมฤทธิ์ ร้อนไว้ เพื่อให้เกิดลมกองใหญ่

รสร้อน-กลาง

ใช้สมุนไพรรสร้อนเป็นยาหลัก ใช้สมุนไพรรสเย็น ช่วยคุมฤทธิ์

รสร้อน-เย็น

ใช้สมุนไพรรสร้อนเป็นยาหลัก ใช้สมุนไพรรสเย็น ไกล่เคียงกับรสร้อน เกณฑ์ในการใช้ให้แพทย์ดูระดับ ปิตตะ/วาตะว่าหย่อนลงเพียงใด ใช้กับอาการทาง วาตะเป็นสมุฏฐานเหตุ



ตำรับยารสร้อนแยกอย่างละเอียด

รสร้อน  
ฝาด

ใช้ในทางสมานลม เช่น ไปปิดลมตันอุจจาระ ปิดลมตัน  
ปัสสาวะ ปิดลมตันเข้าเส้น

รสร้อน  
หวาน

ใช้บำรุงเนื้อ ผู้มีปิดตะหอย่น บำรุงกำลังในผู้ป่วยฟุ้งฝันไข้

รสร้อน  
มัน

ใช้ขับลมในเส้นเลือด ในกระดูก ในกล้ามเนื้อ ฟังผิด ให้ลม  
เดินในไขข้อ

รสร้อน  
เค็ม

ใช้เมื่อต้องการนำความร้อนของสมุนไพรนั้นๆ ให้ซึมซาบเข้า  
อวัยวะน้อยใหญ่ได้เร็วขึ้น

รสร้อน  
เปรี้ยว

ใช้ลมไปตันเสมหะเสีย

รสร้อน  
ขม

เมื่อต้องการปรุยาในตำรับลมปลายไข้ เมื่อต้องการลมไป  
ดับความร้อนของโลหิต

รสร้อน  
เมาเบื่อ

ใช้เมื่อพิษนั้นกำเริบทำให้ปิดตะหอย่น รสร้อนทำให้เกิดลมไป  
ตันไปปลักพิษนั้นให้ออกทางทวารทั้ง ๙ และใช้หลักพิษที่เกิด  
แต่ลม เช่น ลมเสียในระบบทางเดินอาหาร ลมเป็นพิษเข้าเส้น



ตำรับยารสเย็น ๓ รส

รสเย็น-เย็น

ใช้สมุนไพรรสเย็นเป็นหลักโดยไม่มีการคุมฤทธิ์เย็น  
หรือไม่มีรสร้อน เป็นยาช่วย ยาประกอบ

รสเย็น-ร้อน

ใช้สมุนไพรเย็นเป็นหลัก แต่มีรสร้อนเข้าไปคุมรสเย็น  
แต่ยังคงคุณสมบัติสรรพคุณรสเย็นไว้

รสเย็น-สุขุม

ใช้สมุนไพรรสเย็นเป็นหลัก แต่มีรสร้อนเข้าไปคุมรส  
เย็น ให้ร้อนเย็นเสมอกัน เกณฑ์ในการใช้ให้แพทย์ดู  
จากระดับปิตตะ/วาตะ ว่ากำเริบมากน้อยเพียงใด  
ใช้รักษาอาการปิตตะเป็นสมุฏฐานเหตุ





ตำรับยารสเย็นแยกอย่างละเอียด

รสเย็น  
ฝาด

ใช้เพื่อสมานแผลภายในและภายนอกที่มีอาการอักเสบ  
ร่วมด้วย

รสเย็น  
หวาน

ใช้บำรุงเนื้อบำรุงหนัง ผู้ที่มีอาการปิดตะกำเริบเป็นสมุฏฐาน  
หรือ ผู้มีธาตุไฟเป็นธาตุเจ้าเรือนปฐิสนธิ

รสเย็น  
มัน

ใช้คลายอาการอักเสบของกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ฟังผืด เพิ่ม  
น้ำในไขข้อกระดูก

รสเย็น  
เค็ม

หากมีปิดตะสูงมากอวัยวะภายในร้อนมาก ต้องเข้าสมุนไพรร  
รสเค็มเย็น เพราะความเค็มจะนำรสเย็นแทรกเข้าถึงอวัยวะ  
ต่างๆ ได้มากกว่า

รสเย็น  
เปรี้ยว

เหมาะกับทางโลหิต บำรุงโลหิต แก้โลหิตพิการ

รสเย็น  
ขม

ใช้กับอาการทางปิดตะกำเริบ

รสเย็น  
เมาเบื่อ

ใช้เมื่อพิษนั้นทำให้ปิดตะกำเริบ ซึ่งเป็นอาการข้างเคียงของ  
พิษ และล่อมพิษด้วยสมุนไพรรสเย็นเมาเบื่อได้ผลดีที่สุด

ตำรับยารสสุขุม ๓ รส

รสสุขุมร้อน

ใช้สมุนไพรรสหอมเย็นเป็นหลัก ตัวยาช่วยและตัวยาประกอบรสร้อนสองในสามปรุงเป็นตำรับ

รสสุขุมเย็น

ใช้สมุนไพรรสหอมเย็นทั้งหมดโดยไม่มีรสร้อนเข้าไปคุมหรือกำกับ

รสสุขุมกลาง

ใช้สมุนไพรรสหอมเย็นเป็นหลัก ใช้รสร้อนแทรกเข้าไปหนึ่งในสามของรสหลัก ใช้รสสุขุมร้อนเมื่อวาตะเป็นสมุฏฐาน ใช้รสสุขุมเย็นเมื่อวาตะเป็นสมุฏฐานปิดตะแทรก ใช้รสสุขุมกลางได้ทุกอาการ



รสตัวยาประกอบด้วยรสหลักและรสรอง

๑. รสฝาด



รากกล้วยดิบ ฝาดเย็น แก้ไข้ ท้องเสีย ร้อนใน  
กระหายน้ำ



เปลือกต้นก้ามปู ฝาดเค็ม แก้ปากเปื่อย เหงือก  
บวม ปวดฟัน ท้องร่วง



ลูกเบญจกานี ฝาดจัด แก้ท้องร่วง บิด ปวง  
อาเจียน สมานแผล



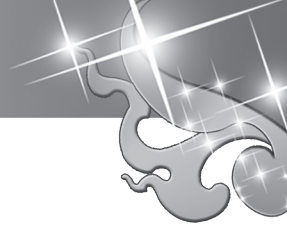
รากโกฐน้ำเต้า ฝาดหอม รุ้ถ่ายรู้ปิดเอง แก้เจ็บ  
ตา แก้ธาตุพิการ ท้องเสีย ขับลมในลำไส้



เปลือกต้นกระโดน ฝาดเมาเบื่อ แก้พิษงู สมานแผล  
แก้เคล็ด แก้เมื่อย



ลูกพิลังกาสงา ฝาดหอม แก้ไข้ท้องเสีย แก้ลมมีพิษ  
แก้ธาตุพิการ



รสตัวยาประกอบด้วยรสหลักและรสรอง

๒. รสมัน



ไบโสสนสด **มันเย็น** พอกแก้ปวดฝี



เขากวางอ่อน **มันร้อน** บำรุงโลหิต บำรุงกำลัง  
บำรุงกระดูก เส้นเอ็น



เม็ดมะม่วงหิมพานต์ **มันเมาเปื้อ** บำรุงเส้นเอ็น  
แก้โรคผิदनัง



ไบแค **มันจืด** แก้ไข้หัวลม



เลือดแรด **มันคาว** บำรุงโลหิต แก้ไข้ใน กระจาย  
โลหิต



โกฐกระดูก **มันสุขุม** แก้ลมในกองเสมหะ บำรุง  
กระดูก

สงวนลิขสิทธิ์ © ๒๕๖๓  
https://www.samunpri.com





รสตัวยาประกอบด้วยรสหลักและรสรอง

๓. รสเค็ม



เกลือวิก **เค็มร้อน** แก้โรคท้องมาน ขับลม  
กัดเมือกมัน และเถาดาน



ลื่นทะเล **เค็มเย็น** ฆ่าเชื้อโรค แก้บิดมูกเลือด  
แก้เม็ดยอดในปากคอค



เกลือสมุทร **เค็มขม** บำรุงธาตุ แก้ตีพิการ แก้โรค  
ท้องมาน



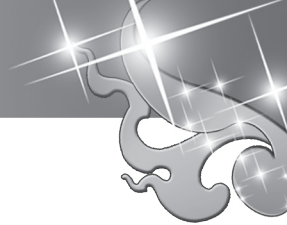
เกลือพิก **เค็มหวาน** แก้ศอเสมหะ



ดีเกลือ **เค็มขม** ถ่ายท้องผูก ทำให้เส้นเอ็นหย่อน



เหง้าลำพันแดง/ขาว **เค็มกร่อย** ขับโลหิตระดู



รสตัวยาประกอบด้วยรสหลักและรสรอง

๔. รสเปรี้ยว



ส้มกุ้งน้อย เปรี้ยวร้อน ถ่ายเส้น แก้ไข้ใน กัด  
เสมหะ แก้ไอ ฟอกโลหิต แก้ลมร้ายต่างๆ



รากพุดดอ เปรี้ยวเย็น ดับพิษทั้งปวง กระจุกพิษไข้  
ฝนกับสุราหรือน้ำปูนใสทาแก้ยุงกัดกำเนิดบวม



ลูกมะเฟือง เปรี้ยวหวาน กัดเสมหะ/ละลายนิ่ว/ขับ  
ปัสสาวะ



มะเขือขื่น เปรี้ยวเย็น แก่น้ำลายเหนียว  
ขี้เสมหะ แก้ไข้



ลูกมะกอกป่า เปรี้ยวฝาด แก้เลือดออกตามไรฟัน  
แก้ตีพิการ แก้กระหายน้ำ แก้บิด



ใบส้มเสี้ยว เปรี้ยวจัด ฟอกโลหิตประจำเดือน



รสนตัวยยาประกอบด้วรสนหลักรสนรอง

๕. รสนหวาน



รากมะพร้าว หวานฝาด แก้ไข้ตัวร้อน แก้ท้องเสีย



รากหญ้าคา หวานเย็น ขับปัสสาวะ ขับระดูขาว บำรุงไต แก้บวมน้ำ แก้ประจำเดือนมามากผิดปกติ



เมล็ดบัวหลวง หวานมัน บำรุงกำลัง ไขข้อ ทำให้กระชุ่มกระชวย



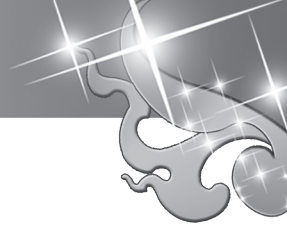
ผลสุกกระทกรก หวานเปรี้ยว บำรุงปอด ขับเสมหะ



หัวถั่วพู หวานชุ่ม ชูกำลัง บำรุงครรภ์



แก่นกรัก หวานขม บำรุงกำลัง บำรุงโลหิต



รสตัวยาประกอบด้วยรสหลักและรสรอง

๒. รสมัน



เปลือกต้นสะเดา ผาดขม แก้บิดมูกเลือด



ดอกกระถิน ขมมัน บำรุงตับ แก้เกล็ดกระดี่ขึ้นตา



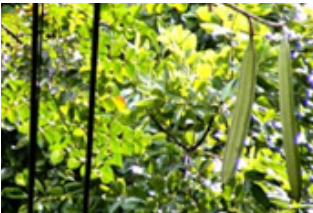
หัวกกลังกา ขมเอียน บำรุงธาตุ เจริญอาหาร



ลูกเร่วใหญ่ ขมเผ็ด แก้ริดสีดวงทั้ง ๙



รากปลาไหลเผือก ขมเมาเบื่อ ตัดไข้ทุกชนิด แก้  
วิณโรคระยะบวม ถ่ายพิษ



ฝักอ่อนเพกา ขมร้อน ขับผายลม ขับเสมหะ



รากขี้เหล็ก ขมเย็น แก้ไข้กลับไข้ซ้ำ





รสนตัวยยาประกอบด้วยรสนหลักและรสนรอง

๗. รสนเมาเปื้อน



ชั้นทองพยาบาท **เมาเปื้อนร้อน** แก้มลมเป็นพิษ  
แก้ประดง



เถากระไดลิง **เมาเปื้อนเย็น** แก้มพิษทั้งปวง แก้มใช้  
ขับเหงื่อ



รากระย่อม **เมาเปื้อนสุขุม** แก้มพิษกาฬ ระวัง  
ประสาท แก้มนอนไม่หลับ



รากไข่นำ **เมาเปื้อนผาด** ขับพยาธิไส้เดือน บำรุงธาตุ



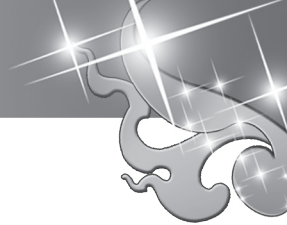
รากลำโพง **เมาเปื้อนหวาน** ฝนทาแก้มพิษร้อน  
ถอนพิษอักเสบ แก้มปวดฝี



รากตานดำ **เมาเปื้อนเอียน** ขับพยาธิไส้เดือน ตัวตืด  
แก้มพิษตานซาง



ใบแสลงใจ **เมาเปื้อนขม** แก้มไตพิการ



## รสนตัวยยาประกอบด้วยรสนหลักและรสนรอง

### ๘. รสนเผ็ดร้อน



รากโกฐกรักรากรา ร้อนฝาด ขับลมในลำไส้ ดิพิการ



เมล็ดคำฝอย ร้อนหวาน ระบายท้อง ขับเสมหะ  
แก้โรคผิวหนัง



กะเพราทั้ง ๒ ร้อนเผ็ด แก้ปวดท้อง ท้องอืดเฟ้อ



เนื้อไม้จิกนา ร้อนเฟื่อน ขับระดูขาว



ใบตาคุ่ม ร้อนเอียน แก้ลมบ้าหมู



เปลือกต้นทำมั่ง ร้อนหอม ขับผายลม บำรุงธาตุ



ใบชะลูดแดง ร้อนสุขุม กระจายโลหิต

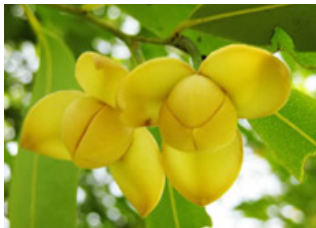


รสนตัวยยาประกอบด้วยรสนหลักและรสนรอง

๙. รสนหอมเย็น



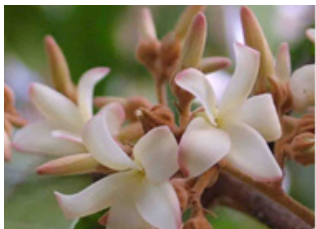
ใบเตย เย็นหอม บำรุงหัวใจ ดับพิษไข้ ชูกำลัง



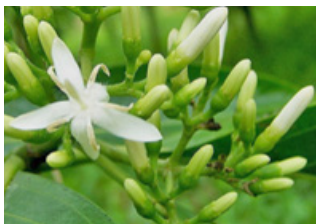
ดอกลำดวน หอมเย็น แก้ไข้ แก้ลม บำรุงหัวใจ



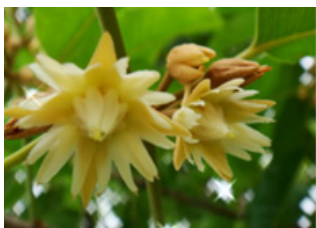
หัวเต่าเกียด หอมเย็นฉุน แก้ปอดดับพิษการ  
กััดฟอกเสมหะ



ดอกจันทน์กระพ้อ หอมเย็นร้อน แก้ไข้เพื่อลม  
แก้ลมวิงเวียน

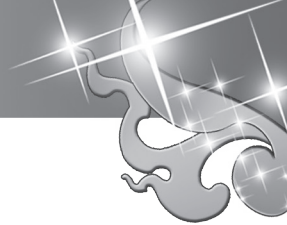


แก่นจันทนา หอมเย็นจัด แก้ไข้กำเดา บำรุงปอด  
ดับ หัวใจ



ดอกพิกุล หอมเย็นฝาด บำรุงโลหิต





รสตัวยาประกอบด้วยรสหลักและรสรอง

๑๐. รสจืด



รากเตยหอม **จืดหอม** แก้วไตพิการ ขับปัสสาวะ



เมล็ดในกระเจี๊ยบแดง **จืดเมือก** แก้อ่อนเพลีย บำรุงกำลัง



รากมะยม **จืดเย็น** แก้ผื่นคัน น้ำเหลืองเสีย



ผักแว่น **จืดเฝื่อน** แก้เสมหะ แก้ไข้



รากรางจืด **จืดเมา** ถอนพิษยาเบื่อเมา แก้ไข้ แก้ปวดบวม อักเสบ



รากละหุ่งทั้ง ๒ **จืดขื่น** สุมเป็นถ่านแก้ไข้เซื่องซึม ไข้ที่มีพิษร้อน แก้ไข้ร้ว แก้เลือดลม ขับน้ำนม







# สมุนไพร ตามรศยา ๙ รส

เรียบเรียงโดย

อาจารย์วัลลภ เผ่าพันธ์  
พท.ว.วัชรภรณ์ ไชยมณฑิเยร  
พท.ว.พัทธนันท์ อุ่นแก้ว  
พท.ภ.สุพิชฌาย์ ศิลปะเสริฐ  
สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา





## สมุนไพร ตามรศยา ๙ รส

## ๑. รสฝาด

ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๑ กรด	ฝาด	เปลือกต้นและราก แก้กึ่งร่ว่ง บิด แก้วปวดท้อง จุกเสียด ผลแก้ เหงือกบวม ขับพยาธิไส้เดือน
๒ กระเบียน	ฝาด	ใบ ตำพอกบาดแผลสด หายเร็ว
๓ กระแบก	ฝาด	เปลือกต้น คุมธาตุ แก้กึ่งร่ว่ง สมานแผล
๔ กระถินเทศ	ฝาดฝื่อน	ราก แก้กึ่งร่ว่งกัดต่อย เป็นยาอายุวัฒนะ
๕ กระถินไซ่ง่อน	ฝาดเย็น	เปลือกต้น แก้กึ่งร่ว่ง แก้กึ่งร่ว่ง สมานแผล ราก แก้ไข้ ขับเหงื่อ แก้วปวด เมื่อยตามร่างกาย
๖ กระถินไทย	ฝาดเย็น	ราก เป็นยาอายุวัฒนะ ขับลม ขับระดูขาว บำรุงตับ ดอกแก้ เกสิดกระดี่ ขึ้นตาเด็ก
๗ กระถินป่า	ฝาด	เปลือกและราก แก้กึ่งร่ว่ง แก้วอาเจียน แก้วติสาร สมานแผล
๘ กระทกรก	ฝาดฝื่อน	ถอนพิชยาเปือเมา คุมธาตุ รักษาบาดแผล
๙ กระทอนป่า	ฝาดเย็น	ราก ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้วใช้รากสาด แก้วบิด ใช้ผสมยามหานิล มหากาฬ
๑๐ กราย	ฝาด	ลูก อุจจาระเป็นมูลเลือด ปวดเบ่ง เสมหะเป็นพิษ แก้กึ่งร่ว่ง เปลือก ต้น กล่อมเสมหะและให้อุจจาระเป็นก้อน
๑๑ กล้วย	ฝาด	ผลดิบ รักษาแผลในกระเพาะอาหาร แก้กึ่งร่ว่งเสียงเรื้อรัง ซึ่งทำให้อาหาร ไม่ย่อย
๑๒ กล้วยดิบ	ฝาดเย็น	ราก แก้วร้อนในกระหายน้ำ แก้วผื่นคัน แก้วไข้ ท้องร่ว่ง แก้วบิด
๑๓ กวาวตัน	ฝาดเย็นขึ้น	แก้กึ่งร่ว่ง แก้วโรคตา ขับปัสสาวะ แก้วริดสีดวง
๑๔ ก่อ	ฝาด	แก้กึ่งร่ว่ง แก้วคลื่นเหียนอาเจียน สมานแผล ห้ามโลหิต
๑๕ กั้นเกรา	ฝื่อนฝาดขม	แก่น บำรุงธาตุ บำรุงโลหิต บำรุงม้าม ริดสีดวง ท้องมาน ท้องเดิน มูกเลือด
๑๖ กัลปังหา	ฝาด	สมานแผล แก้วเนื้อหนังฉีกขาด แก้วบาดแผลตามเนื้ออ่อน
๑๗ ก้างปลาแดง	ฝาดฝื่อน	รากขับปัสสาวะ แก้วน้ำเหลืองเสียขับปัสสาวะ ฟอกโลหิต แก้วบิด ท้องเสีย
๑๘ ก้างปลาทั้ง๒	ฝาดเย็น	ราก ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้วร้อนในกระหายน้ำ แก้วใช้รากสาด
๑๙ ก้ามปู	ฝาด	เปลือกต้น แก้วปากเปื่อยเป็นแผล แก้วเหงือกบวม แก้วปวดฟัน แก้กึ่งร่ว่ง แก้วริดสีดวงทวาร
๒๐ การบูรขาว-ดำ	ฝาด	แก้วบิด ท้องร่ว่ง ปวดเบ่ง คุมธาตุ สมานแผล
๒๑ กำลั้งเสือโคร่ง	ฝาดติดร้อน	บำรุงกำลั้ง เจริญอาหาร ขับลมในลำไส้ บำรุงเส้นเอ็นแก้วปวด เมื่อยตาม ร่างกายบำรุงธาตุ เป็นยาอายุวัฒนะ

ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๒๒ แก่นประดู่	ฝาดร้อน	แก้ประดงผื่นคัน แก้เลือดลมชาน ขับปัสสาวะพิการ แก้เสมหะโลหิต และกำเดา แก้ไข้ บำรุงโลหิต แก้โลหิตจาง บำรุงกำลัง แก้พิษเมาเบื่อ
๒๓ โกงกาง	ฝาดเค็ม	เปลือกตัน ห้ามโลหิต สมานแผล แก้ท้องร่วง แก้บิด
๒๔ โกลฐกักรา	ฝาดน้อยเผ็ด ร้อนซ่า	ขับลมในลำไส้ แก้คลื่นเหียนอาเจียน แก้ดีพิการ ปวดหัวตัวร้อน แก้ริดสีดวงทวาร
๒๕ โกลฐน้ำเต้า	ฝาดหอม	(ราก ปอกเปลือกออกนำไปนึ่งแล้วตากแห้ง) บำรุงธาตุ แก้ธาตุพิการ อาหารไม่ย่อย ระบายท้อง รู้ถ่ายรู้ปิดเอง แก้ท้องเสีย ขับลมในลำไส้ แก้เจ็บตา แก้ริดสีดวงทวาร
๒๖ โกลฐพุงปลา	ฝาด	แก้โรคอุจจาระธาตุ ลงแดง อติสาร แก้บิดมุลเลือด
	ฝาด	แก้ท้องร่วง แก้อาเจียน แก้บิด แก้ปวดเบ่ง แก้เสมหะพิการ สมานแผล
๒๗ ขมิ้นเครือ	ฝาดเผื่อน	แก้หน้าดีพิการ ขับผายลมทำให้เรอ แก้ลมอัมพฤกษ์ บำรุงน้ำเหลือง แก้ตาแดง ตาแฉะ
๒๘ ขมิ้นชัน	ฝาดหวาน เอียน	แก้ไข้เพื่อดี แก้ไข้เรื้อรัง ผอมเหลือง แก้โรคผิวหนัง แก้เสมหะและโลหิต แก้ท้องร่วง สมานแผล ขับผายลม
		รักษาแผลในกระเพาะอาหาร แก้ท้องร่วง
๒๙ ขมิ้นอ้อย	ฝาดเผื่อน	แก้ครันเนื้อครันตัว สมานลำไส้ แก้ระดูขาว ขับปัสสาวะ ตำพอก แก้ฟกบวม อักเสบ
๓๐ ข่อย	ฝาดร้อน	เปลือกตัน ฆ่าพยาธิ แก้พิษในกระดูกในเส้นในผิวหนัง รักษาโรคเหงือก และฟัน แก้พยาธิผิวหนัง เรื้อน มะเร็ง ดับพิษทั้งปวง แก้รำมะนาด
๓๑ ขี้ไต้	ฝาด	เปลือกตัน แก้บิด แก้อุจจาระเป็นฟอง แก้ปวดเบ่ง สมานแผล
๓๒ ครั่ง	ฝาดสุขุม	แก้ท้องร่วง บำรุงโลหิต แก้บิด ห้ามเสมหะ แก้ข้อหักชัน แก้ไอ
๓๓ คัดเค้า	ฝาด	บำรุงโลหิต ขับฟอกโลหิตระดูสตรีที่เน่าร้าย
๓๔ แคนแดง แคนขาว	เย็นฝาด	เปลือกตัน บิดมูกเลือด คุมธาตุ สมานทั้งภายนอกภายใน ชะล้างบาดแผล
๓๕ งาดำ/งาขาว	ฝาดหวานขม	เมล็ด ทำให้เกิดกำลัง ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย
๓๖ จาก	ฝาด	แก้ลมจร ลมป่วง แก้ไข้ท้องเสีย แก้พิษตานซาง ลื่นเป็นฝ้าละอองขาว
๓๗ จามจุรี	ฝาด	เปลือกตัน แก้กลากเกลื้อน และโรคเรื้อน สมานแผลในปาก ในคอ แก้ท้องร่วง
๓๘ เฌียงพรว้า นางแอ	ฝาดเย็นหวาน	เปลือกตัน แก้ไข้ ร้อนในกระหายน้ำ กล่อมเสมหะและโลหิต ปิดธาตุ สมานแผล แก้บิด แก้บาดแผล อักเสบวม
๓๙ ชา/ชาจีน	ฝาดชุ่ม	แก้บิดปิดธาตุ สมานบาดแผล แก้กระหายน้ำ ชุ่มคอ ขับปัสสาวะ กระตุ้นหัวใจ
๔๐ ชาหรือเมี่ยง	ฝาดชุ่ม	แก้ท้องร่วง แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย บำรุงหัวใจ ให้ชุ่มชื้น

ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ	
๔๑	ขจัด	ฝาด	แก้ท้องร่วง กล่อมเสมหะ
๔๒	แช่ม้าทะเลลาย	ฝาดเย็น	เถา แก้พิษร้อน แก้เม็ดประดง ผื่นคัน แก้โรคผิวหนัง น้ำเหลืองเสีย
๔๓	ตะแบก	ฝาดขื่น	เปลือกต้น แก้บิดมูกเลือด
๔๔	ตะโกนา	ฝาด	บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง บำรุงกำหนด แก้กามตายด้าน
๔๕	ตะขบไทย	ฝาด	เนื้อไม้ แก้ท้องร่วง แก้บิดมูกเลือด ขับเหงื่อ ราก กล่อมเสมหะ และอาจรม ราก แก้ท้องร่วง แก้บิดมูกเลือด รูก่อมเสมหะ ขับเหงื่อให้ระเหย
๔๖	ตาเสือ	ฝาด	กล่อม และขับโลหิต
๔๗	ถั่วฝักยาว	ฝาดหวาน	ฝัก แก้บวมน้ำ แก้ผดผื่น ระบายปวด รักษาแผลที่แต่นม
๔๘	ทับทิม	ฝาด	ใบ แก้ท้องร่วง บิด มูกเลือด เปลือกต้น แก้บิด ปิดธาตุ
๔๙	ทังถ่อน	ฝาดร้อน	เปลือกต้น แก้เลือดลมในกองธาตุ แก้ท้องร่วง แก้บิดมูกเลือด แก้โรคผิวหนัง แก้ลมป่วง เจริญอาหาร
๕๐	เทียนต้น	ฝาด	ยอดอ่อน แก้เด็กท้องร่วงได้ผลดีทุกระยะ ใบ แก้อักเสบซ้ำ
๕๑	นนทรี	ฝาด	เปลือกต้น ขับโลหิต กล่อมเสมหะและโลหิต แก้ท้องร่วง ขับผายลม
๕๒	นมแมว	ฝาดเย็น	แก้ไข้หวัด ไข้เพื่อเสมหะ และไข้ที่ประทุ
๕๓	นมควาย	ฝาดเปื้อ	แก้กระษัย แก้เบาเหลืองเบาบาง
๕๔	เนระพูสี	ฝาด	ต้น แก้บิด มูกเลือด แก้ไข้ท้องเสีย แก้ปวดเบ่ง แก้ไข้เหนื่อ แก้ไข้พิษไข้กาฬ
๕๕	บัว	ฝาดหอม	เกสร บำรุงครรภ์ แก้ไข้ แก้เสมหะและโลหิต บำรุงหัวใจ
๕๖	บัวหลวง	ฝาดหอม	เกสร แก้ไข้รากสาด หรือไข้ท้องเสีย ชูกำลังทำให้ชื่นใจ บำรุงครรภ์รักษา
๕๗	เบญจกานี	ฝาดสุขุม	ลูก คุมธาตุ สมานแผลทั้งภายนอกภายใน แก้บิดปวดเบ่งมีมูกเลือด แก้ท้องร่วง แก้ปวดมดลูก
๕๘	ปรัง	ฝาดจัด	เปลือกต้น สมาน เสมหะโลหิต แก้ท้องร่วง อาเจียน แก้บิดมูกเลือด ภายนอกใช้ล้างแผล ห้ามโลหิตตามแผลเล็กๆ
๕๙	ปฐุ	ฝาดเย็น	เปลือก แก้ท้อง ปิดธาตุ แก้จุกเสียด แก้ท้องร่วง
๖๐	ฝรั่ง	ฝาด	ใช้ทั้ง ๕ คุदनน้ำเหลือง น้ำหนอง ถอนพิษบาดแผล แก้ท้องร่วง
๖๑	ฝางเสน	ฝาดสุขุม	แก่น แก้เสมหะ แก้ท้องร่วง บำรุงโลหิต แก้เสมหะ แก้อ่อน แก้ไข้กาเดา แก้ธาตุพิการ แก้โลหิตออกทองทวารหนัก
๖๒	ฝิ่นต้น	ฝาดเมา	คุมธาตุ แก้ท้องร่วง แก้อาเจียน แก้ลงแดง แก้ปวดเบ่ง แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย
๖๓	พิภูล	ฝาดกลิ่นหอม	ดอก แก้ลม บำรุงโลหิต
๖๔	พิลังกาสา	ฝาดสุขุม	ลูก แก้ท้องเสีย
๖๕	เพกา	ฝาดขมเย็น	เปลือกต้น ดับพิษกาฬ แก้อ่อนใน แก้ท้องร่วง ทำให้น้ำเหลืองปกติ ดับพิษโลหิต แก้เสมหะจุกคอ ขับเลือดเน่าในกองไฟ บำรุงโลหิต



ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๖๖ ไพล	ฝาดขื่นเอียน	ตำคั้นผสมกับเกลือสะอาด ๑ ซ่อนโต๊ะะ รับประทานถ่ายพิษบิด ขับลมในลำไส้ ขับประจำเดือนสตรี
๖๗ มหาสดำ	ฝาดเย็น	แก้ไข้พิษ ไข้กาฬ ไข้รากสาด แก้บิด ท้องร่วง
๖๘ มะเดื่อชุมพร	ฝาดเย็น	แก้ท้องร่วง แก้พิษบาดแผล แก้ไข้ตกคิลา ดับพิษร้อนถอนพิษไข้ ราก กระทุ้งพิษไข้ กล่อมเสมหะ และโลหิตแก้ไข้หัวลม ไข้กาฬ ไข้พิษทุกชนิด เปลือกต้น แก้ท้องร่วง
๖๙ มะเดื่อดิน	ฝาดเผื่อน ฝาดสุขุม	แก้เม็ดประดงผื่นคัน ลมพิษ แก้พิษฝีภายใน แก้ดับไต้พิการ บำรุงกำลัง ขับโลหิตระดู ราก แก้ผื่นคัน แก้ประดง ขับปัสสาวะพิการและขับโลหิต
๗๐ มะเดื่อหอม	ฝาดเย็นหอม	ราก แก้พิษงู พิษฝี แก้ดับพิการ หัวใจพิการ ขับลมในลำไส้ บำรุงหัวใจ ชูกำลัง
๗๑ มะเฒ่า	ฝาดขื่น ติดจะเปื้อ	เปลือกต้น รากจะขับปัสสาวะ บำรุงไต แก้มูตรพิการ
๗๒ มะกล่ำเครือ	ฝาดเย็น	แก้บิดปวดเบ่ง แก้เสมหะ พอกโลหิต และดับพิษปวดร้อน
๗๓ มะกอกป่า	ฝาดเย็นเปรี้ยว	เปลือกต้น ดับพิษกาฬ แก้ร้อนในอย่างแรง แก้ลงท้อง แก้ปวดมวน แก้สะอึก
๗๔ มะขวิด	ฝาด	แก้ท้องร่วง แก้พยาธิ แก้ฝีเปื่อยพัง แก้ตกเลือด ห้ามระดูสตรี
๗๕ มะขามเทศ	ฝาด	เปลือกต้น แก้ท้องร่วง คุมธาตุ ต้มเอาน้ำชะล้างบาดแผลทำให้หายเร็ว ฝัก หวานฝาดติดจะร้อน
๗๖ มะขามไทย	ฝาด	เปลือกต้น ต้มเอาน้ำชะล้างบาดแผลทำให้แผลหายเร็ว ฝนน้ำปูนใสใส่แผลเรื้อรังทำให้หายเร็ว
๗๗ มะพลับ	ฝาด	เปลือกต้น แก้กามตายดำน เนื้อไม้ บำรุงธาตุ เจริญอาหาร แก้ท้องร่วง ขับผายลม
๗๘ มะหาด/สี หาด	ฝาด	เมล็ด แก้ไอกรน แก้ไข้ทราง
๗๙ มังคุด	ฝาด	เปลือกลูก แก้ท้องร่วง แก้บิดมูกเลือด สมานแผล
๘๐ โหมกหลวง	ฝาด	เปลือกต้น แก้บิดมูกเลือด เมล็ด สมานท้อง ลำไส้ ไบ รสฝาดเมา ขับพยาธิไส้เดือน
๘๑ ลำไย	เผื่อนขื่น	รากแก้เสมหะ แก้ลม กระจายเลือดเนื่องจากพลัดตกหกล้ม ช้ำใน
๘๒ ว่านคันทมาลา	ฝาดเผื่อน	อม แก้ต่อมทอนซิลอักเสบ แก้ฝีในคอ แก้เจ็บคอ ฝน ทาแก้เคล็ดบวม
๘๓ ว่านชักมดลูก	ฝาดเปื้อ	แก้มดลูกพิการ แก้ปวดมดลูก ชักมดลูกให้เข้าอุ้งหลังคลอดบุตร
๘๔ ว่านมหาเมฆ	ฝาดเผื่อน	แก้ปวดมดลูก แก้มดลูกอักเสบ บวม ชักมดลูกให้เข้าอุ้งหลังคลอดบุตร
๘๕ สมอไทย	ฝาดติดเปรี้ยว	ผล ระบายอ่อนๆ แก้มป่วง แก้พิษร้อนภายใน คุมธาตุ แก้มจุกเสียด รุ้ผายธาตุ แก้ไข้เพื่อเสมหะ

ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๘๖ สมอพิเภก	ฝาด	ผล ขับปัสสาวะ บาดแผล แก้โรครตา แก้ไข้เพื่อเสมหะ แก่ริดสีดวง
๘๗ สีเสียด	ฝาดจืด	เปลือกต้นและยาง คุมธาตุ แก้บิดมูกเลือด แก้ท้องร่วง แก้ลงแดง แก้ อติสาร
๘๘ หนุমান ประสานกาย	ฝาดเย็นเอียน	แก้ไอ แก้หืดหอบ แก้อาเจียนเป็นโลหิต
๘๙ หมากร	เย็นเผื่อน	ลูก แก้ท้องร่วง แก้อาเจียน ขับเหงื่อ ฝนทาปาก แก้ปากเปื่อย ราก แก้ กระหายน้ำ
๙๐ หว้า	ฝาดตลอด	เปลือกต้น แก้บิดท้องร่วง ขำระล้างบาดแผล แก้ปากเปื่อยเป็นหนอง แก่น้ำลายเหนียว
๙๑ เห็ดกระถิน พิมาน	ฝาดเย็น	แก่น้ำเหลืองเสีย ไฟลามทุ่ง แก้เริม
๙๒ เห็ดตาล	ฝาดเบื่อ	แก้ไข้พิษไข้กาฬ ไขรากลาค ดับพิษฝี
๙๓ เห็ดมะพร้าว	ฝาดเบื่อ	แก้พิษไข้ แก้ท้องร่วง แก้พิษโลหิต แก่ร้อนรุ่ม
๙๔ เห็ดหมากร	ฝาดเบื่อ	แก้พิษไข้ แก้ท้องร่วง แก้พิษโลหิต แก่ร้อนรุ่ม
๙๕ อังกาบ	เผื่อน	ราก แก้เสมหะ เจริญไฟธาตุ พอกโลหิตระดูสตรี ขับปัสสาวะ

## ๒. รสหวาน

ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๑ กระเจี๊ยบมอญ (ขาว)	หวานเย็น	ผล รักษาแผลในกระเพาะอาหาร
๒ กรัก (แก่นขนุน ละมุด)	หวานชุ่มขม	บำรุงกำลัง บำรุงโลหิต สมานแผล
๓ กล้วย	หวานเย็น	ผลสุก เป็นยาระบายอ่อนๆ อายุวัฒนะ ทำให้เกิดกำลัง รักษาแผลในกระเพาะอาหาร
๔ โกลฐเขียง	หวานสุขุม	แก้ไข้ แก้สะอึก แก้ไอ
๕ ขนุน	หวานหอม	เนื้อหุ้มเมล็ดสุก บำรุงกำลัง ชูหัวใจให้สดชื่น เป็นยาระบายอ่อนๆ
๖ ข้าวโพด	หวาน	ต้น แก้ทรางขโมย ทรางตานเด็กได้ดี ขับนิ่ว
๗ ข้าวงอก	หวานเย็น	แก้ไข้ร้อน แก้อ่อนเพลีย แก้อุระเสมหะแห้ง
๘ ชิงสาด	หวานร้อน	แก้ธาตุพิการ แก้ไข้จับ นอนไม่หลับ แก้ลมจุกเสียด แก้ลมพานไส้ ขับลมให้ผาย แก้คลื่นไส้อาเจียน
๙ เข็มขาว	หวาน	แก้โรคตา เจริญอาหาร
๑๐ คำไทย	หวานสุขุม	ดอก บำรุงโลหิต แก้โรคโลหิตจาง สมานแผล แก้บิด แก้โรคไต
๑๑ คำฝอย	หวานร้อน	เกสร บำรุงโลหิตและน้ำเหลืองให้เป็นปกติ แก้เสบร้อนตามผิวหนัง
๑๒ คูน	หวานเอียน	ฝัก ระบายท้อง ฟกช้ำ แก้ลมเข้าข้อและขัดข้อ
๑๓ แคนแตร	หวานเย็น	ดอก ขับเสมหะและโลหิต ขับฝายลม
๑๔ จี๊ว	หวานเย็น	แก้ปวดแก้คัน ต้มดื่มแก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย ทำให้นอนหลับ
๑๕ จันทน์โอ	ฝาดหวานหอม	แก่น แก้ไข้พิษร้อน บำรุงร่างกาย ตับปอด หัวใจ
๑๖ จันทน์อิน	ขมหวานหอม	แก่น บำรุงประสาท บำรุงเนื้อหนังให้สดชื่น แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้ตับปอดและดีพิการ แก้เหงื่อตกหนัก ขับพยาธิ
๑๗ จิงจ้อแดง	หวานร้อน	เถา แก้จุกเสียด บวม แก้ลมพรดิก ช่วยย่อยอาหาร เผาไฟนาบท้อง หลังคลอด แก้จุกเสียด
๑๘ ชะเอมเทศ	หวานเย็น	เนื้อไม้ ขับเลือดเน่า บำรุงหัวใจชุ่มชื้น แก้กำเดา แก้เสมหะเป็นพา แก้ น้ำลายเหนียวทำให้ชุ่มคอ
๑๙ ชะเอมไทย	หวานชุ่ม	เนื้อไม้ แก้โรคในคอ แก้เลือดออกตามไรฟัน บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง บำรุงกล้ามเนื้อให้เจริญ ขับเสมหะ น้ำลายเหนียว
๒๐ ชะเอมบ้าน	หวานเอียน	กัตเสมหะในลำคอ หยอดตา แก้เจ็บตา ตาอักเสบ
๒๑ ตะขบ	หวานเย็นหอม	ลูก บำรุงกำลัง ชุ่มชื่นใจ



ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๒๒ ตะขบป่า	หวานฝาดร้อน	ราก แก้กทันขโมย ขับพยาธิไส้เดือน บำรุงน้ำมัน
๒๓ ตาลโตนด	หวานเย็น	งวง แก้กพิษตานซาง ขับพยาธิ ชูกำลัง
๒๔ เตยหอม	หวานเย็นหอม	ใบ ราก บำรุงหัวใจ ดับพิษไข้ ชูกำลัง แก้กกระษัยไตพิการ ขับปัสสาวะ แก้กพิษตานซาง แก้กร้อนในกระหายน้ำ
๒๕ เต่าร้าง	หวานเย็นขม	หัว ดับพิษดับ ปอด แก้กาฬขึ้นปอด แก้กหัวใจพิการ แก้ก้ามพิการ แก้กดับ ทรวด แก้ก้ำใน
๒๖ เต่าร้าง	หวานขมเย็น	หัวและราก ดับพิษดับ ปอด แก้กหัวใจพิการ
๒๗ แดงโม	หวานเย็น	ลูก แก้กร้อนในกระหายน้ำ แก้กปากเป็นแผล ขับปัสสาวะ แก้กอาการ อ่อนเพลีย แก้กอาการแน่น
๒๘ แดงไทย	หวานเย็นหอม	ลูก ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ ขับน้ำมัน ขับเหงื่อ บำรุงหัวใจ
๒๙ แดงกวา	หวานเย็น	เนื้อในลูก ระบาย บำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ ตำพอกแก้กอักเสบ ทำให้ผิว อ่อนนุ่ม น้ำคั้นจากผล ใช้นอกฝี
๓๐ ถั่วฝักยาว	หวานมัน	เมล็ด บำรุงไต ม้าม แก้กบิต แก้กอาเจียน แก้กตกขาว แก้กขัดปัสสาวะ
๓๑ ทูเรียน	หวานร้อน	เนื้อหุ้มเมล็ด ทำให้เกิดความร้อน แก้กโรคผิวหนัง ทำให้ผิแห้ง ขับพยาธิ
๓๒ เทียน ข้าวเปลือก	หวานเผ็ดหอม	เมล็ด บำรุงกำลัง ขับผายลม แก้กเส้นศูนย์กรกลางท้องพิการ แก้กซีพจรอ่อน หรือพิการ แก้กนอนสะดุ้ง โทษน้ำดี แก้กคลั่ง
๓๓ เทียนสัตตบุษย์	หวานหอมร้อน	เมล็ด แก้กลมครรภ์รักษา แก้กพิษระส่ำระสาย แก้กไข้ แก้กหอบ แก้กสะอึก ผสมร่วมกับชะเอมจีน ทำยาอมแก้กไข
๓๔ นมพิจิตร	หวานเย็น	ผล แก้กร้อนในกระหายน้ำ ระบาย ขับพยาธิ แก้กท้องน้ำดีอุดตัน
๓๕ น้อยโหน่ง	หวานร้อน	ผลสุก ใบ รสเผื่อนเมา ตำพอกแก้กฟกบวม แก้กพยาธิผิวหนัง เข้ายาประคบ แก้กอัมพาตชนิดแข็ง ผลดิบ รสฝาด แก้กท้องร่วง แก้กบิต ขับพยาธิ
๓๖ น้ำเต้า	หวานเย็น	เนื้อในลูก ขับปัสสาวะ ทำให้เกิดน้ำมัน ขับนิ้วในกระเพาะปัสสาวะ
๓๗ น้ำตาลกรวด	หวานเย็น	แก้กร้อนใน ชูกำลัง แก้กคอแห้ง ทำให้เนื้อหน้าชุ่มชื้น
๓๘ น้ำตาลจาก	หวานฝาด	แก้กอ่อนเพลีย ชูกำลัง บำรุงหัวใจ แก้กริดสีดวงทวาร
๓๙ น้ำตาลทรายแดง	หวานสุขุม	ทำให้เลือดเย็น แก้กพิษขับปัสสาวะ บำรุงน้ำเหลือง
๔๐ น้ำประสานทอง	หวานเย็น	กัตฝ้าและละอองซาง กัตเถาดาน และเสมหะในลำไส้ สะตุแล้วรักษา แผล
๔๑ น้ำผึ้งเก่า	หวานร้อน	ทำให้ชุ่มคอชื่นใจ ระบายอ่อนๆ ขับผายลมในลำไส้ ทำให้ผอม
๔๒ บวบหอม	หวานเย็น	ลูกอ่อน บำรุงร่างกาย ขับลม ขับน้ำมัน แก้กเลือดออกทางเดินอาหาร แก้ก ทางเดินปัสสาวะอักเสบ

ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๔๓ ประดู่	หวานขมร้อน ฝาด	ฝัก แก้คุดทะราด เสมหะโลหิต กำเดา แก่ริดสีดวงให้แห้ง
๔๔ พิชนาศน์	หวานเอียนขม เย็น	ต้น แก้พิษกาฬ แก้ไข้เชื้องซึม บำรุงน้ำนมหญิงลูกอ่อน ราก รสจืดเผื่อน ซ่า ต้มเอาน้ำดื่มขับพิษภายใน แก้ฟกบวมตามข้อ ตามกล้ามเนื้อ คางทูม
๔๕ มะตูม	หวานสุขุม	ลูกสุกบำรุงธาตุ ชูกำลัง รักษาธาตุ แก้บิดมูกเลือด แก้กระหายน้ำ ขับ ผายลมอ่อนๆ
๔๖ มะพร้าว	หวานฝาดเย็น	ราก แก้ไข้ท้องเสีย แก้ไข้รากสาด แก้ไข้พิษ ไข้สันนิบาต แก้อุจจาระ พิการ ดอกรสหวานเย็น แก้ไข้ แก้ท้องเดิน แก่ร้อนในกระหายน้ำ
๔๗ มะม่วง	หวานเย็น	ลูกสุก เป็นยาระบายอ่อนๆ ทำให้ชุ่มชื่นใจ
๔๘ มะรุม	หวานเย็น	ฝัก ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้ขัดเบา เจริญอาหาร
๔๙ รากสามสิบ	หวานเย็น	ราก บำรุงครรภ์ บำรุงตับ ปอด แก้ขัดเบา ขับปัสสาวะ แก่ตับปอดพิการ บำรุงกำลัง แก้กระษัย
๕๐ ลำไย	หวานร้อนเมา อ่อนๆ	ราก ฝนทาแก้พิษร้อน ดับพิษฝี แก้ปวดบวม แก้อักเสบ สุมเป็นถ่านปรุง เป็นยารับประทาน แก้ไข้พิษไข้กาฬ ไข้เชื่อมซึม ราก เผาไฟแล้วเป็นยาเย็น
๕๑ ลูกผักชี	หวานร้อนหอม	แก้อาเจียน แก้ลมคลื่นเหียน แก้สะอึก แก่ริดสีดวง แก้พิษตานซาง แก้ กระหายน้ำ ขับลมในไส้ แก้ตาเจ็บ แก้ลมวิงเวียน เจริญอาหาร แก้บิด ถ่ายเป็นเลือด
๕๒ สนิมเหล็ก	หวานฝาดคาว	บำรุงโลหิต ห้ามโลหิต แก่ตับทรุด ดับพิษการ ม้ามย่อย
๕๓ สลละ	หวานหอม	แก้เสมหะ แก้ไข้ ขับเสลด
๕๔ หญ้าคา	หวานเย็น	ราก ขับปัสสาวะ แก้กาฬ แก้ไตพิการ แก่มุตกิต ขับระดูขาว แก้ปัสสาวะ พิการ แก่ร้อนในกระหายน้ำ แก่ตีช่านตัวเหลือง อ่อนเพลีย แก่ความดัน โลหิตสูง
๕๕ หญ้าป็นตอ	หวานเล็กน้อย	บำรุงกำลัง บำรุงตับ ปอด หัวใจ
๕๖ หัวผักกาดขาว	หวานเย็น	หัว แก้อาเจียนเป็นโลหิต บำรุงกำลัง
๕๗ อบเชยเทศ	หวานสุขุม	แก้ไข้เพื่อโลหิตและลม ทำให้ชุ่มชื่นใจ แก้หัวใจอ่อน
๕๘ อ้อย	หวานขม	แก้เสมหะ แก้หืด แก้ไข้สั่มประชวร ขับปัสสาวะ แก่นิว แก่ซำร้ว
๕๙ อังกาบเหลือง	หวานร้อน	ดอก บำรุงเตโชธาตุทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ แก้เสมหะและลม
๖๐ อังกาบขาว	หวานร้อน	ดอก แก้เสมหะและลม บำรุงธาตุไฟทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์

## ๓. รสเปื้อนเมา

ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๑ กรวยป่า	เมาเย็น	ใบ แก้พิษกาฬ แก้โรคผิวหนังผื่นคัน แก้ริดสีดวงจมูก เมล็ดแก้ ริดสีดวงทวาร
๒ กระเจี๊ยบแดง	เมา	ผล ขับเหงื่อ แก้ร้อนในภายใน
๓ กระเซา	เมา	เปลือก แก้โรคผิวหนัง แก้ปวดข้อ
๔ กระเบา	เมาเบื่อ	น้ำมันจากเมล็ดใน แก้โรคผิวหนังต่างๆ แก้โรคเรื้อน
๕ กระไดลิง	เมาเบื่อ	เถา แก้พิษทั้งปวง แก่ตัวร้อน ขับเหงื่อ แก้ไข้
๖ กระดาดทั้ง ๒	เมาขึ้น	หัว-เหง้า หุงกับน้ำมัน ใส่แผล กัดฝ้าแผล กัดหนอง แก้เรื้อรัง รับประทาน แก้ปวดตาในท้อง
๗ กระดุกไก่ขาว	เมาเบื่อ	ใบ แก้พิษสัตว์ขบกัด เอาใบต้มกับเหล้าพอก จะดูดพิษออกหมด แก้ พิษงู พิษสัตว์กัดต่อย แก้ร้อนใน ขับพิษภายใน
๘ กระดุกงูเห่า	เมาร้อน	แก้พิษเลือดลม แก้จุกเสียด แก้กษัย แก้ปวดเมื่อย แก้ชางตานขโมย แก้โรคมะเร็ง
๙ กระตั้งใบ	เมาเบื่อ	แก้ไข้ ขับเหงื่อ แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย
๑๐ กระทุงหมาบ้า	เมาเบื่อเอียน	ราก ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ กระทุงพิษไข้หัว ไข้กาฬ ขับปัสสาวะ แก้ ดีกำเริบอนอนละเมอเพ้อกลุ่ม
๑๑ กลอย	เมาเบื่อ	หัว กัดเถาดานในท้อง หุงเป็นน้ำมันใส่แผล กัดฝ้ากัดหนอง
๑๒ กะเม็ง	เอียน	ขับลมให้กระจาย แก้จุกเสียดแน่นเพ้อ บำรุงโลหิต
๑๓ กะโปลิง	เมาเบื่อ	เป็นยาบำรุงผม ทาแก้ปวด ปวดข้อ ปวดกล้ามเนื้อ ทากันทากัด
๑๔ กัญชา	เมาเบื่อ	ใบ-ดอก แก้หอบหืด เจริญอาหาร ชูกำลัง ตาลายประสาทหลอน
๑๕ กำแพงเจ็ดชั้น	เบื่อเมา	ขับโลหิตระดูสตรี บำรุงโลหิต ขับผายลม แก้ไข้ แก้ปวดตามข้อ แก้ เม็ดประดงผื่นคัน
๑๖ กำมะถัน	เมาเบื่อร้อนมัน	ขับลมในกระดู ฆ่าพยาธิภายในและภายนอก แก้น้ำเหลืองเสีย แก้ ประดงผื่นคัน แก้จุกเสียดในโรคป่วง แก้โรคผิวหนัง
๑๗ เกว้า	เมาเบื่อ	แก้โรคผิวหนัง แก้ปวดศีรษะ
๑๘ โกฎุกะกลิ้ง	เบื่อเมาขม	ตัดไข้ แก้กษัย เจริญอาหาร บำรุงประสาท
๑๙ ขลุ่	เมาเบื่อหอม ฝาดเค็ม	แก่นิวไนด์ ขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ แก้ริดสีดวงทวาร แก้มุตกิ ตรีษดูขาว แก้ตานขโมย แก้กษัย แก้ไข้ ขับเหงื่อ
๒๐ ขอบชะนาง	เมาเบื่อร้อน เล็กน้อย	ต้น ขับโลหิตระดู ขับระดูขาว ขับปัสสาวะ แก้โรคหนองใน ขับเลือด ลม กระจายโลหิต แก้ริดสีดวงผอมแห้ง ฆ่าหนอน ฆ่าแมลง แก้โรคผิวหนัง

ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ	
๒๑	ข่อย	เมลาผาดขม	เปลือกต้น ดับพิษในกระดุกในเส้น แก้วพยาธิผิวหนัง เรื้อน มะเร็ง แก้วโรครฟัน แก้วปวดฟัน แก้วร่ามะนาด
๒๒	ชันทองพยาบาท	เมลาเบื่อร้อน	แก้ลมพิษ แก้วไข้ แก้วกามโรค แก้วประดง แก้วโรคเรื้อน มะเร็ง กลากเกลื่อน
๒๓	คล้า	เย็นเบื่อซ่าๆ	หัว แก้วไข้พิษไข้กาฬ ดับพิษ กระทุ้งพิษไข้เหนือ ไข้หัว ปวดบวม ไข้รากลาก ไข้ตักศิลา ไข้เหือด หัด สุกใส ผิดาษ
๒๔	คว่ำตาย หงายเป็น	เย็นเพื่อน	ตำ พอกแก้ปวด แก้วอึกเสบ พกบวม และถอนพิษ
๒๕	คางคกป่า	เมลาเบื่อแรง	ใช้หนังผสมกับยางไม้ ดีสัตว์ ทาเป็นยาเบื่อ ยาเมา ใช้ทั้งตัวเผาไฟให้เป็นถ่าน ผสมกับยาอื่นแก้โรคขี้ทูตภูฏึงได้
๒๖	กระดุกงูเหลือม	เย็นเมลาเบื่อ	ดับพิษร้อน ถอนพิษกาฬ แก้วโรคตานซาง แก้วเมื่อย แก้วร้อนในกระสับกระส่าย
๒๗	กระดุกงู สามเหลี่ยม	เมลาเบื่อเย็น	แก้พิษตานซางและพิษเลือด แก้วไข้พิษไข้กาฬ
๒๘	ชুমเห็ดเทศ	เบื่อเอียน	ใบเป็นยาระบาย และสมานธาตุ ดอกเป็นยาระบาย ฝัก ต้น ราก แก้วกระษัยเส้น แก้วท้องผูก ขับปัสสาวะ ขับพยาธิไส้เดือน
๒๙	ชুমเห็ดไทย	เมลาเบื่อ	ต้น แก้วไข้ ขับพยาธิในท้อง แก้วไข้หวัด กล่อมดับ เมล็ดเมลาเบื่อขม แก้วโรคผิวหนัง แก้วนอนไม่หลับ
๓๐	ชาก(เผา)	เมลาเบื่อ	แก้ไข้พิษเชื้องูซึม แก้วโรคผิวหนัง
๓๑	แช่ม้าทะเลลาย	จิตเย็นเมา	เถา แก้วพิษร้อน แก้วประดง แก้วโรคผิวหนัง แก้วน้ำเหลืองเสีย แก้วประดง ผื่นคัน ทาแก้ผื่นคันเป็นเม็ดตามตัว ..... ดองสุรา บำรุงกำลัง เข้ายาแก้เบาหวาน
๓๒	ต้นรักเทศ	เมลาเบื่อร้อน	เปลือก บำรุงกำลัง ขับเหงื่อ แก้วโรคเรื้อน กามโรค แก้วบิดท้องร่วง แก้วปวดข้อ
๓๓	ตานเสี้ยน	เบื่อเมา	เปลือกต้นและเนื้อไม้ อุดจาระธาตุพิการ อุดจาระเป็นฟอง
๓๔	ตานขโมย	เมลาเบื่อเย็น	เปลือกต้น แก้วบิดมูกเลือด เนื้อไม้ แก้วพิษตานซาง ขับพยาธิไส้เดือน ใบ แก้วเม็ดซางขึ้นปาก ผล แก้วตานขโมย พุงโร ราก ขับพยาธิทุกชนิด แก้วพิษตานซาง แก้วท้องร่วง
๓๕	ตานดำ	เมลาเบื่อเย็น	เนื้อไม้และราก ขับพยาธิไส้เดือน ตัวตืด แก้วพิษตานซาง ผอมแห้งละลายไขข้อ ทำให้เกิดความร้อน



ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๓๖ ตานหม่อน	เปื้อยเย็น	แก้พิษตานซาง บำรุงเนื้อหนังให้ชุ่มชื้น คุมธาตุ ขับไล่เดือนในท้อง
๓๗ ตีนเป็ดน้ำ	เมาเปื้อ	ใบ แก้เกลื้อน ข่าพยาธิผิวหนัง แก้ไข้หวัด
๓๙ ถอบแถบ	เอียนเปื้อ	ทั้ง ๕ ยาระบาย แก้พิษตานซาง ตัดราก ตานขโมย ถ่ายเสมหะ และลม แก้เด็กท้องผูก
๔๐ ทองพันชั่ง	เมาเปื้อเย็น	ใบ ดับพิษไข้ แก้ไข้ตัวร้อน แก้พยาธิผิวหนัง ราก แก้กกลากเกลื้อน ผื่นคัน และโรคผิวหนังที่เป็นน้ำเหลืองบางชนิด
๔๑ ทองกลางใบมน	เปื้อเอียนเย็น	ใบ ขับพยาธิไล่เดือน แก้วตัวร้อน แก้วริดสีดวง แก้พิษทั้งปวง
๔๒ ทองกลางหนาม	เมาเปื้อเย็น	ราก แก้พยาธิ แก้เสมหะและลม แก้ไข้พิษไข้กาฬ ใช้ปวดหัวและร้อน ปอกบาดแผลปวดแสบปวดร้อน
๔๓ ทับทิม	เมาเปื้อสุขุม	ราก ขับพยาธิไล่ไล่ พยาธิไล่เดือน พยาธิเส้นด้าย แก้พิษตานขโมย
๔๔ น้อยหน่า	เมาเปื้อร้อนฉุน	ใบ บดพอกแก้ฟกบวม ข่าพยาธิผิวหนัง แก้กกลากเกลื้อน รับประทาน ข่าเชื้อโรคภายใน ขับพยาธิต่างๆ ในลำไส้
๔๕ บอระเพ็ดพุงช้าง	เมาเปื้อ	เถา ขับโลหิตระดู กระจายลมที่แน่นในอก ดอกรสขมเมา แก้วโรคผิวหนังผื่นคัน โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง มุตกิตระดูขาว
๔๖ บานเย็น	เมาเปื้อขื่น	ราก ขับปัสสาวะ แก้วโรคเบาจิต แก้วตกขาว แก้วต่อมทอลซิลอักเสบ แก้วอาเจียนเป็นเลือด ปอกแผลเรื้อรัง ฝีหนอง แก้วบวม แก้วอักเสบ ขับเหงื่อ แก้ไข้ ระงับร้อน
๔๗ บุก	เมาเปื้อร้อน	หัว กัดเถาดานในท้อง แก้เสมหะ ขับเลือดลม แก้วเลือดจับเป็นก้อน เป็นตาน หุงกับน้ำมันใส่บาดแผล กัดฝ้า
๔๘ ประดู่ขาว	เมาเปื้อฝาด น้อยเย็น	ใช้ทั้ง ๕ แก้ไข้หัว โดยใช้ทั้งหัวต้มอาบ แก้ไข้เหือดหัด สุกใส ตำแดง ฝัดขย กันหัดหลบลงปอดและลำไส้ ทำให้ท้องร่วง
๔๙ ปลาไหลเผือก	ขมเมาเปื้อน้อย	ราก ถ่ายพิษต่างๆ ถ่ายฝีในท้อง ถ่ายพิษไข้พิษเสมหะและโลหิต แก้ไข้ ตัดไข้ทุกชนิด แก้วลม แก้ววินโรคระยะบวม
๕๐ เปล้าใหญ่	ร้อนเมา	ราก แก้วน้ำเหลืองเสีย แก้วโรคผิวหนังผื่นคัน แก้วโรคเรื้อน มะเร็ง คุศุฑะราด กระจายลม แก้วลมจุกเสียด ทำให้น้ำเหลืองแห้ง
๕๑ เปล้าน้อย	ร้อนเมา	ใบ ต้มดื่มบำรุงธาตุ แก้วคันตามตัว แก้วท้องเสีย รักษาโรคกระเพาะอาหาร ดอก รสร้อนเมา รับประทานขับพยาธิ
๕๒ ผักคราดหัวแหวน	เอียนเปื้อ เล็กน้อย	แก้พิษตานซาง แก้วริดสีดวง แก้วผอมเหลือง แก้วเด็กตัวร้อน แก้วปวดบวม แก้วต่อมทอลซิลอักเสบ
๕๓ ฝ้ายเทศ	เมาเปื้อ	เมล็ด แก้วหนองใน ขับหนองให้แห้ง
๕๔ ฝิ่น	เมาเปื้อ	ยาง แก้บิดเรื้อรัง แก้วลงแดง ทำให้นอนหลับ ทาหัวริดสีดวง

ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๕๕ พุมเรียงทั้ง๒	เมาเบื่อเย็น	ราก แก้พิษไข้เหนือ ใช้สันนิบาต และใช้กำเดา แก้อ่อนกระสับกระส่าย
๕๖ มดยอบ	เมาเบื่อ	ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ ขับผาย อมแก้เจ็บคอ แก้แผลในปาก
๕๗ มะขามป้อม	เมาเบื่อสุขุม	ราก แก้พิษไข้ พิษโลหิต ทำให้เส้นเอ็นยึด แก้มะเร็งกรามข้าง
๕๘ มะค่าทั้ง ๒	เมาเบื่อ	ต้มเอาไอรรม แก้อหิวตีสีดวงทวาร แก้พยาธิผิวหนัง
๕๙ มะหาด	เมาเบื่อฝาด	รากและเนื้อไม้ แก้ไข้เพื่อฝึภายใน แก้พิษร้อน ปิตธาตุ วัณโรค แก้กษัยเส้นเอ็น
๖๐ มะหาด	เมาเบื่อสุขุม	ราก แก้ไข้เพื่อฝึภายใน แก้พิษร้อน ขับพยาธิ แก้กษัยเส้นเอ็น
๖๑ เมล็ดหิมพานต์	เมาเปื้อมัน	เมล็ด แก้กกลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ยาง รสร้อนเมา แต้มกัดหัวหูดและตาปลา
๖๒ ยาง	ร้อนเมาขึ้น	น้ำมันยาง ทาแผลเน่าเปื่อย แผลมีหนอง แผลโรคเรื้อน รับประทาน กล่อมเสมหะ ห้ามหนอง
๖๓ ยาสูบ	เมา	ผสมทำยานัตถุ์ แก้อหิวตีสีดวงทวาร แก้อหิวตีสีดวงจมูก ทาแก้โรคผิวหนัง หิด กลาก เกลื้อน
๖๔ รงทอง	เอียนเบื่อ	ยาง ถ่ายอย่างแรง ถ่ายลม ถ่ายน้ำเหลืองเสีย ถ่ายเสมหะ ถ่ายโลหิต
๖๕ ระย่อม	เมาเบื่อสุขุม	ราก บำรุงประสาท เจริญอาหาร แก้พิษโลหิตและลม แก้เสียจริต เป็นบ้า ทำให้ประสาทสงบ นอนหลับ
๖๖ ลำโพง	เมาเบื่อ	ใบ พอกฝีทำให้ยุบ แก้บวม อักเสบ ดอกแห้ง แก้หอบ หืด โพรงงมูก อักเสบ แก้อหิวตีสีดวงจมูก
๖๗ ลุ่มนง	เบื่อเมา	แก้ปวดตามข้อ แก้เม็ดประดงผื่นคัน แก้ไข้บำรุงโลหิต ขับผายลม ฟอกและขับโลหิตระดู
๖๘ เล็บมือนาง	เมาเบื่อสุขุม	ราก แก้พิษตานซาง ขับพยาธิไส้เดือนและพยาธิเส้นด้าย
๖๙ เลียน	เมาเบื่อร้อนขม	เปลือกต้น แก้อหิวตีสีดวงจมูก แก้อหิวตีสีดวงจมูก แก้พิษบาดแผล
๗๐ ว่านเพชรใหญ่	เมาเบื่อ	แก้อหิวตีสีดวงจมูก ฆ่าพยาธิ คุตทะราด และรักษาแผลมีเชื้อ
๗๑ ว่านเพชรน้อย	เพื่อน	รับประทานทำให้ชาตามผิวหนัง ระงับความเจ็บปวดเมื่อยล้า แก้กษัย แก้ก้อน ขับระดูขาว
๗๒ ว่านเพชรหึง	เมาเบื่อร้อนขม	ถอนพิษสัตว์กัดต่อย แก้เคล็ดยอกซ้ำบวม
๗๓ ว่านตีนตะขาบ	เมาเย็น	ถอนพิษสัตว์กัดต่อย แก้ฟกบวม เคล็ดยอก แก้หูเป็นน้ำหนวก
๗๔ ว่านสะตุ้ง	เมาเบื่อ	แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย แก้พิษบาดแผล บาดทะยัก ถอนพิษสัตว์กัดต่อย
๗๕ ว่านสามพันดิ่ง	เมาเบื่อร้อนขึ้น	แก้ปวดเมื่อย แก้สัตว์กัดต่อย ทำให้หนังชา

ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๗๖ สะแก	เมาเบื่อสุขุม	เมล็ด แก้พยาธิตานชาง แก้ตานขโมย ขับพยาธิลำไส้ มะเร็งคุดทะราด
๗๗ สะบ้ามอญ	เมา	แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน สุมเป็นถ่าน แก้พิษไข้ตัวร้อน
๗๘ สารหนู	เมาเบื่อร้อน	แก้มะเร็งคุดทะราด แก้โรคเรื้อน ฟอกโลหิต แก้กลากเกลื้อนและน้ำเหลืองเสีย เน่าเปื่อย พุพอง
๗๙ แสลงใจ	เมาเบื่อร้อนขม	ดับพิษไข้ แก้กษัย รักษาโรคผิวหนัง
๘๐ หนอนตายหยาก	เมาเบื่อ	แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน แก้ริดสีดวงทวาร
๘๑ หนาวเดือนห้า	เบื่อเมาเย็น	ขับเหงื่ออย่างแรง แก้ไข้ ลดความร้อน ใช้มากจะเป็นอันตรายถึงตาย
๘๒ หม่อน	เมา	แก้ตาแดง ตาแฉะ ตาฟาง แก้ไอ ระบายประสาท
๘๓ ทางไหลแดง	เมาเบื่อ	ราก ถ่ายเส้นเอ็น ทำให้เอ็นหย่อน ถ่ายลม ถ่ายเสมหะ และโลหิต บำรุงโลหิต ขับโลหิต แก้ระดูเป็นลิ่มเป็นก้อนเน่าเหม็น ฟันผ่าแมลง ศัตรูพืชได้ดี ไม่มีสารพิษตกค้าง
๘๔ ทางไหลขาว	เมาเบื่อ	ราก ถ่ายเส้นเอ็น ทำให้เอ็นหย่อน ถ่ายลม ถ่ายเสมหะ และโลหิต บำรุงโลหิต ขับโลหิต ฤทธิ์แรงกว่าทางไหลแดง
๘๕ เห็ดเตย	เมาเบื่อเย็น	แก้ไข้พิษ ไข้กาฬ แก้ร้อนใน กระจายกระสาย แก้ลงแดง แก้ไข้รากสาด
๘๖ เห็ดไผ่	เมาเบื่อ	ระบายประสาท แก้นอนไม่หลับ ร้อนรุ่ม
๘๗ เห็ดไม้รวม	เมาเบื่อ	แก้ลมวิงเวียน แก้พิษไข้ร้อนรุ่ม
๘๘ เห็ดกระถินพิมาน	ฝาดเย็นเบื่อ	แก้เริม งูสวัด ไฟลามทุ่ง แก้พิษฝีอักเสบ แก้ไข้กาฬ
๘๙ เห็ดขี้ควาย	เมาเบื่อเย็น	แก้ลมกองละเอียด แก้นอนไม่หลับ แก้พิษไข้ร้อนกระสับกระส่าย
๙๐ เห็ดขี้วัว	เมาเบื่อเย็น	แก้ลมกองละเอียด แก้นอนไม่หลับ แก้พิษไข้ร้อนกระสับกระส่าย
๙๑ เห็ดงูเห่า	เมาเบื่อ	แก้ไข้พิษ ไข้กาฬดับความร้อน แก้กระสับกระส่าย
๙๒ เห็ดร่างแห หรือ เห็ดระย้า	เมาเบื่อ	แก้ไข้พิษ ถอนพิษกาฬ
๙๓ เห็ดหญ้าแพรก	เมาเบื่อ	แก้พิษโลหิต แก้ไข้ท้องเดิน แก้ไข้กาฬ แก้ลมดับพิษ ฝีอักเสบ
๙๔ เห็ดหญ้าคา	เมาเบื่อ	แก้พิษฝีอักเสบ ปวดแสบปวดร้อน
๙๕ โหระ	เมาเบื่อ	ขับเสมหะ แก้ทอบหืด แก้โรคผิวหนัง เรื้อน มะเร็ง คุดทะราด

## ๔. รสนขม

	ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๑	แก่นฝางเสน	ขมขื่นฝาด	แก้ท้องร่วง แก้เลือดออกทวารหนัก บำรุงเลือด แก้ธาตุพิการ แก้ไข้กำเดา แก้เสมหะ
๒	ใบแก้สะเดา	ขม	บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร
๓	ใบขี้เหล็ก	ขม	แก้ระดูขาว แก้นิว ขับปัสสาวะ แก้กษัย ถ่ายพิษ พิษเสมหะ
๔	ใบมะระจีน	ขม	แก้ไข้หวัด ตัวร้อน บำรุงน้ำดี
๕	ใบอ่อนสะเดา	ขม	แก้โรคผิวหนัง น้ำเหลืองเสียพุพอง
๖	ไผ่รวก(หน่อไม้)	ขมร้อนขื่น	พอก แก้ตับหย่อน ตับทรุด ม้ามย่อย แก้กษัยเลือดเป็นก้อน
๗	ดอกขี้เหล็ก	ขม	แก้โรคประสาท แก้หิด แก้นอนไม่หลับ พอกศีรษะแก้รังแค
๘	ดอกสะเดา	ขม	แก้พิษโลหิต กำเดา ริดสีดวงในคอ(เม็ดผดคันในคอ)
๙	บวบขม	ขมจัด	ต้มดื่มระบายอุจจาระ
๑๐	บัวบกทั้งต้น	ขมเล็กน้อย	บำรุงหัวใจ แก้ไข้ใน อ่อนเพลีย แก้บิดท้องเสีย (ตำคั้นน้ำรับประทาน)
๑๑	ผลดิบมะแว้งต้น	ขื่นขม	บำรุงน้ำดี แก้เบาหวาน
๑๒	ผลมะแว้งเครือ	ขม	แก้ไข้ ขับเสมหะ เบาหวาน บำรุงน้ำดีในตับอ่อน
๑๓	ผลมะระขี้นก	ขมร้อน	แก้พิษฝี แก้บวม แก้ปากเปื่อย ปากเป็นฝ้าขาว บำรุงกระดูกสตรี
๑๔	ผลสุกมะแว้งต้น	ขื่นขม	ขับเสมหะในคอ แก้ไอ
๑๕	ฝักแก้เพกา	ขม	แก้ร้อนในกระหายน้ำ
๑๖	ฝักอ่อนเพกา	ขมร้อน	ขับพยาธิ
๑๗	เมล็ดเพกา	ขม	ระบายท้อง
๑๘	เมล็ดมะนาว	ขมหอม	ขับเสมหะ แก้ซางเด็ก
๑๙	มะระขี้นก ใบเถา	ขม	แก้ไข้ บำรุงน้ำดี ระบายอ่อนๆ
๒๐	ลูกสะเดา	ขม	ฆ่าแมลงศัตรูพืช
๒๑	หัวหอยขม	ขมเย็น	แก้ไข้ บำรุงน้ำดี ร้อนในกระหายน้ำ



## ๕. รสเผ็ดร้อน

ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๑ กระเพราทั้ง ๒ ใช้ทั้ง ๕	เผ็ดร้อน	บำรุงธาตุ แก้ปวดท้อง ขับผายลม แก้ท้องอืดเพื่อ
๒ ขิงแห้ง	เผ็ดร้อนหวาน	แก้พรุคิก กระจายลม แก้จุกเสียด ขับเหงื่อ แก้ไข้ตรีโทษ
ขิงแงง/รากใหญ่	เผ็ดร้อนขม	แก้กามตายดำน กระชุ่มกระชวย **คุณสมบัติคล้ายโสมจีน
๓ ดอก ขิงบ้าน	เผ็ดร้อน	แก้โรคประสาท
๔ ดอก พริกไทย	ร้อน	แก้ตาแดงเนื่องจากความดันสูง
๕ ดอกกระวาน	เผ็ดร้อนน้อย	แก้ตาเจ็บ ตาและ ตามัว
๖ ดอกข่าตาแดง	เผ็ดร้อน	ทาแก้กลากเกลื้อน
๗ ดอกคำฝอย	หอมร้อน	บำรุงหัวใจ บำรุงประสาท ขับระดู ดอกแห้งรักษาโรคตีพิการ
๘ ดอกดีปลี	ร้อน	แก้ปถวีธาตุพิการ ท้องร่วง ขับลม
๙ ต้นแก่ ข่าใหญ่	เผ็ดร้อนข่า	ตำผสมน้ำมันมะพร้าว ทาแก้ปวดเมื่อยเนื้อ ปวดข้อ ลมตะคริว
๑๐ ต้นแก่ ข่าตาแดง	เผ็ดร้อน	ตำผสมน้ำมันมะพร้าว ทาแก้ปวดเมื่อยเนื้อ ปวดข้อ ลมตะคริว
๑๑ ต้นขิงบ้าน	เผ็ดร้อน	ขับลม ผายเรอ
๑๒ ต้นข่าพลู	เผ็ดร้อนน้อย	แก้เสมหะในทรวงอก
๑๓ ต้น ผักชีล้อม	หอมฉุน	แก้บวม เหน็บชา ขับเหงื่อ
๑๔ เถาดีปลี	เผ็ดร้อน	แก้ปวดฟัน แน่นจุกเสียดท้องขึ้น
๑๕ เถาพริกไทย	ร้อน	แก้เสมหะในอก แก้อติสาร (ท้องร่วงอย่างแรง)
๑๖ น้ำผึ้ง	รสหวานฝาดร้อน หอม	ทำให้ท้องถ่าย แก้เสมหะพิการ บำรุงธาตุ แก้สะอึก
๑๗ ใบ ข่าตาแดง	เผ็ดร้อน	ฆ่าพยาธิ กลาก ต้มอาบ แก้ปวดตามข้อ
๑๘ ใบแมงลัก	หอมร้อน	แก้โรคลำไส้พิการ ขับลมในลำไส้ บำรุงหัวใจ
๑๙ ใบกระวาน	เผ็ดร้อนหอม	ขับลมผายเรอ ขับเสมหะ แก้ไข้เชิงซึม
๒๐ ใบขิง ขิงบ้าน	เผ็ดร้อน	บำรุงกำเดา
๒๑ ใบข่าพลู	เผ็ดร้อนน้อย	ทำให้เสมหะงวดและแห้ง
๒๒ ใบพริกไทย	เผ็ดร้อน	แก้ลมจุกเสียดแน่น ปวดมวนท้อง
๒๓ ข่าใหญ่ (ข่าหลวง)	เผ็ดร้อนฉุน	ผล ช่วยย่อยอาหาร ปวดท้อง คลื่นเหียนอาเจียน ท้องอืด แก้บิดมีตัวและไม่มีตัว
๒๔ ข่าตาแดง	เผ็ดร้อนฉุน	ผล ช่วยย่อย ปวดท้อง อาเจียน
๒๕ ผักคราดทั้ง๒	ร้อน (รสเย็นปนเล็กน้อย)	แก้หืดไอ แก้สะอึก บำรุงธาตุ แก้จุกเสียด ช่วยย่อยอาหาร แก้พิษตานซาง แก่ริดสีดวงแก้งูและสุนัขกัด

	ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๒๖	ผิวลูกมะกรูด	ปร่าหอมร้อน	ขับลมลำไส้ ขับระดู
๒๗	ฝักอ่อนเพกา	ขมร้อน	ขับผายลม
๒๘	มะรุ้ม(เปลือกต้น)	ร้อน	ขับลมในลำไส้ ทำให้ผายเรอ แก้มลมขึ้นเบื้องสูง คุมธาตุอ่อนๆ
๒๙	เม็ดผักชีล้อม	หอมร้อนน้อย	ขับลมในลำไส้ ธาตุพิการ ไอ หอบ บำรุงปอด
๓๐	เมล็ดพริกไทย	ร้อน	แก้มลมอัมพฤกษ์ ลมมุตฆาต ลมถันในท้อง ท้องขึ้นอืดเฟ้อ บำรุงธาตุ แก่เสมหะเฟื่อง
๓๑	รากขิงบ้าน	หวานเผ็ดร้อน	ขับเสมหะในคอ เจริญอาหาร
๓๒	รากข้าพลุ	เผ็ดร้อนน้อย	คุณเสมหะ ขับเสมหะให้ตกลงสู่ทวารหนัก
๓๓	ลำไย เปลือกและราก	ฝาดร้อน	เปลือกและราก แก่เสมหะ ใช้รากสดๆต้มกับน้ำตาลกรวด รับประทานกระจายเลือดที่เป็นลิ่มเป็นก้อนซึ่งคั่งอยู่ในกายจากการพลัดตกหกล้มจากที่สูงให้เข้าไป ขับโลหิตช้ำนั้นให้ตกทางทวารหนัก
๓๔	ลูกกระวาน	เผ็ดร้อนน้อย	ขับเสมหะ ลม โลหิต
๓๕	ลูกข้าพลุ	เผ็ดร้อนน้อย	แก่เสมหะในคอ
๓๖	ลูกผักชีลา	ขมฝาดร้อนหอม	แก้ไข้เนื่องจากซาง กระจายน้ำ บำรุงธาตุ คลื่นเหียนอาเจียน ขับลมลำไส้ แก่สะอึก ตาเจ็บ
๓๗	หัวกระเทียม	ร้อน	แก้ไข้ โรคผิวหนัง กลากเกลื้อน แผลเน่า เนื้อร้าย บำรุงธาตุ ขับโลหิตระดู โรคประสาท คั้นน้ำหยดหูแก้ปวดและหูอื้อ
๓๘	หัวกระชาย	เผ็ดร้อนขมหอม	แก้ปากเปื่อย ปากแตกเป็นแผล แก้ใจสั้น ปวดมวนท้องบิดมูกเลือด บำรุงกำลัง
๓๙	หัวกระชาย	เผ็ดร้อน	แก้มุกตริด โรคในปาก ลมอันเกิดแต่กองหทัยวาตะ
๔๐	เหง้า ขิงบ้าน	เผ็ดร้อนหวาน	ขับลม ปวดท้อง จุกเสียด เจริญอากาศธาตุ
๔๑	ข่าใหญ่(ข่าหลวง)	เผ็ดร้อนขม	เหง้า หัว แก้ปวดท้อง จุกเสียดแน่นขับลมให้กระจาย แก้ฟกบวม แก้พิษ แก้บิดตกเลือด ลมป่วง แก้เกลื้อน สันนิบาตหน้าเพลิง *ตำผสมเกลือ มะขามเปียก ชับน้ำคาวปลา ขับเลือด
๔๒	เหง้า หัว ข่าตาแดง	เผ็ดร้อนขม	ปวดท้อง จุกแน่น ขับลม ฟกบวม(เหมือนข่าหลวง)
๔๓	โหระพาทั้ง ๕	หอมร้อนปร่า	แก้ปวดท้อง ขับผายลม

## ๖ รสมัน

	ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๑	ไข่ไก่แดง	มันคาวสุขุม	บำรุงกำลัง สร้างความเจริญเติบโตให้แก่ร่างกาย บำรุงร่างกาย
๒	ถั่วดำ	มันสุขุม	บำรุงไขข้อ บำรุงเส้น ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย แก้ไข้ใน
๓	ใบแค	มันจืด	แก้ไข้เปลี่ยนอากาศ(ใช้หัวลม)
๔	ฝักถั่วลิสงเตา	มัน	บำรุงกำลัง บำรุงไขข้อ
๕	เมล็ดงา	มันเย็น	บำรุงไขมัน และเส้นเอ็น แก้เมื่อย บำรุงกำลัง
๖	เมล็ดถั่วเขียว	มัน	แก้ร้อนภายใน แก้ขัดข้อ บำรุงเนื้อและกระดูก บำรุงกำลัง
๗	เมล็ดถั่วแระต้น	มัน	บำรุงเส้นเอ็น ทำให้เกิดความอบอุ่น
๘	เมล็ดถั่วลิสงเตา	มัน	แก้ตับพิการและม้ามย่อย บำรุงกำลัง
๙	เมล็ดถั่วลิสง	มันสุขุม	บำรุงไขมัน บำรุงเส้นเอ็น ขับผายลม บำรุงกำลัง
๑๐	เมล็ดบัวหลวง	มันสุขุม	บำรุงครรภ์
๑๑	เมล็ดฟักข้าว	มันเมาเย็น	บำรุงปอด แก้ฝีในปอด
๑๒	เมล็ด มะม่วงหิมพานต์	มัน	แก้โรคผิวหนัง ทำลายตุ่มตาปลา
๑๓	เมล็ดมะรุม	จืดมัน	แก้ไข้ ตำพอกแก้ปวดตามข้อ แก้บวม
๑๔	หัวแห้ว	มันหวาน	บำรุงกำลัง บำรุงครรภ์ บำรุงธาตุ เป็นยาอายุวัฒนะ
๑๕	หัวถั่วพู	มันเย็นหวาน	บำรุงกำลัง แก้น้ำดีพิการ แก้ไข้
๑๖	หัวมันเทศ	มัน	แก้กระหายน้ำ บำรุงม้าม ไต แก้เมาคลื่น น้ำคั้นจากหัว แก้ไฟไหม้

## ๗. รสหอมเย็น

ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๑ กรุงเขมา	หอมเย็นสุขุม	แก้ไข้ที่มีพิษร้อน แก้ดีซ่าน บำรุงร่างกายให้แข็งแรง
๒ เกสรสารภี	หอมเย็น	บำรุงหัวใจ ทำให้ชุ่มชื้น ชูกำลัง แก้ไข้ได้ทุกอย่าง ดอกสารภี รสหอมเย็นขม แก้โลหิตพิการ แก้ไข้มีพิษร้อน เจริญอาหาร
๓ โกรธูสอ	หอมสุขุม	แก้ไข้ ทืดไอ บำรุงหัวใจ
๔ จันทนา (แก่น)	หอมเย็นติดร้อน	แก้ไข้กำเดา บำรุงหัวใจ แก้ลม แก้อ่อนเพลีย
๕ ชะลูดขาว (เปลือกขาว)	หอมเย็น	ขับผายลม แก้ปวดในท้อง
๖ ดอกกรรมนิการ์	หอมเย็น	แก้ไข้ แก้ลมวิงเวียน แก้ไข้เพื่อลม บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ บำรุงหัวใจ
๗ ดอกการะเกด	หอมสุขุม	แก้โรคในอก เจ็บคอ บำรุงหัวใจ แก้เสมหะบำรุงธาตุ
๘ ดอกกุหลาบ	หอมเย็น	แก้ไข้ตรีโทษ บำรุงหัวใจ ขับน้ำดี บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น
๙ ดอกขจร	หอมเย็นขม	บำรุงตับ ปอด แก้เสมหะและโลหิต(ลำต้นเป็นพืชต่อสุกร)
๑๐ ดอกจันทร์	หอมฝาดร้อน	บำรุงโลหิต บำรุงผิวเนื้อให้เจริญ
๑๑ ดอกบัว	ฝาดหอมเย็น	บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แก้ไข้ตัวร้อน
๑๒ ดอกบุนนาค	หอมเย็น	บำรุงโลหิต บำรุงผิวกายให้สดชื่น แก้ร้อนกระสับกระส่าย ชูกำลัง แก้ลมกองละเอียด หน้ามืดวิงเวียนใจสั่น อ่อนเพลียใจหวิว
๑๓ ดอกพิกุล	หอมเย็น	แก้ไข้ แก้ลม แก้เสมหะและโลหิต
๑๔ ดอกมะลิ	หอมเย็น	ทำให้จิตใจแช่มชื่น แก้ไอ แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้เจ็บตา
๑๕ ดอกลำดวน	หอมเย็น	แก้ไข้ แก้ลม บำรุงโลหิต
๑๖ ดอกสารภี	หอมเย็น	ชูกำลัง บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น ใช้ทำยาหอม
๑๗ เเตยหอม (ใบ)	เย็นหอม	บำรุงหัวใจ ดับพิษไข้ ชูกำลัง
๑๘ เเต้เกียด (หัว)	เย็นหอมฉุน	แก้ดับปอดพิการ ชักตับ กัดฟอกเสมหะ แก้ไอ
๑๙ เนียม	เย็นหอมปรา	คั้นหยอดหูแก้ปวดหู แก้ฝีในหู แก้หูน้ำหนวก แก้หัวคัดจุก ผสม ยานัตถุ์ให้มีกลิ่นหอม แก้ลมในหัวใจได้ดี กินกับหมาก ทำให้หมากหอม ทำให้ชุ่มชื่นใจ
๒๐ น้ำดอกไม้เทศ	หอมเย็นมาก	บำรุงหัวใจให้สดชื่นเบิกบาน แก้ไข้ แก้อ่อนเพลีย
๒๑ เบญจมาศบ้าน	หอมเย็น	ทำยาหอมชูกำลัง แก้ไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ
๒๒ ผักชีลา(ราก)	หอมเย็น	กระทุ้งพิษไข้หัว หัดเหือด สุกใส ดำแดง แก้ไอ เจ็บคอ
๒๓ พิมเสนเกล็ด	หอมเย็นมาก	กระจายลม แก้ปวดแผล บำรุงหัวใจ หัวใจอ่อน แก้ลมวิงเวียน หน้ามืด ทำให้ชุ่มชื้น ทำให้ เรอ ขับผายลม แก้จุกเสียดแน่นเฟ้อ แก้ปวดท้อง แผลเรื้อรัง แผลกามโรค แผลเนื้อร้าย



	ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๒๔	พิมเสนต้น(ใบ)	เย็นหอม	แก้ลม บำรุงหัวใจ แก้ไข้ตัวร้อน ถอนพิษไข้
๒๕	แมงลัก	หอมร้อน	แก้โรคลำไส้พิการ ขับลมในลำไส้ แก้พิษตานซาง แก้ลมวิงเวียน บำรุงหัวใจ
๒๖	ยี่โถไทย(ใบ)	หอมเย็น	บำรุงหัวใจ ขับชีพจร
๒๗	รากผักหอม	หอมเย็นร้อน	ขับลมในลำไส้ ให้ให้หาวเรอ แก้ปวดท้อง จุกเสียด ท้องอืด ไข้เพื่อลม ชำระปัสสาวะที่มีสี๔อย่าง ทำให้ปัสสาวะเย็น
๒๘	ลูกกระวาน	หอมร้อน	ขับลมลำไส้ แก้อุจจาระเสียด แก้เสมหะและโลหิต บำรุงธาตุ กระจายเลือดลมให้ช่าน นำลูกมาแชในแอลกอฮอล์ได้ย้าน้ำสีแดง รับประทานบำรุงธาตุ แก้ธาตุพิการ อาหารไม่ย่อย ระบายอุจจาระธาตุ
๒๙	ลูกจันทร์	หอมฝาดหวาน	แก้กระหายน้ำ บำรุงกำลัง แก้ลม แก้อุจจาระเสียด แก้กำเดา แก้ท้องร่วง แก้ปวดขัดมดลูก ขับลมในลำไส้ บำรุงโลหิต แก้บิด บำรุงธาตุ
๓๐	ลูกชืด	หอมสุขุม	แก้ท้องขึ้น ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุ แก้ท้องร่วง กล่อมเสมหะและอาจมน บดพอกฝี ทาแผลแก้อักเสบวม
๓๑	ลูกผักชี	หอมสุขุม	แก้ท้องอืด แก้ไข้หวัด ทำให้สะอาด แก้ลม เจริญอาหาร
๓๒	สมุลแว้ง(เปลือกต้น)	หอมฉุนปร่า	แก้ลมวิงเวียน ใจสั่น แก้พิษหวัด กำเดา ขับลมในลำไส้ แก้ธาตุพิการ
๓๓	สละ	หอมหวาน	แก้เสมหะ แก้ไข้ ขับเสลด
๓๔	สระระแหงเถา	หอมฉุนร้อน	แก้ท้องขึ้นอืดเพื่อ ปวดท้อง แก้ซางซึก สำหรับเด็กจะทำให้ผายลมดับคาวได้ดี
๓๕	หญ้าฝรั่ง	หอมสุขุม	บำรุงโลหิต บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย บำรุงหัวใจ แก้ไข้ แก้สวังสวาย แก้ตับโต บำรุงธาตุ แก้ซาง บำรุงโลหิตระดู แก้เส้นกระดูก
๓๖	หัวเปราะป่า	หอมร้อน	ขับลมในลำไส้ แก้ไข้ แก้หวัด แก้กำเดา ตำผสมกับหัวหอมสุ่ม กระหม่อมเด็ก แก้หวัดและกำเดา
๓๗	โหระพา(ใบ)	หอมร้อน	แก้ท้องขึ้นอืดเพื่อ แก้ลมวิงเวียน ช่วยย่อยอาหาร ขับลมลำไส้ ขับเสมหะ ตำพอกหรือประคบ แก้ไข้ข้ออักเสบ แก้แผลอักเสบ ยอดอ่อนตำพอกแผลงูกัดปรุกับ น้านมราชสีห์รับประทานเรียกน้านมตำกับแมงดาตัวผู้รับประทานและพอกแก้พิษคางคก
๓๘	อบเชย	หอมร้อน	บำรุงดวงจิต แก้อ่อนเพลีย

## ๘. รสเค็ม

	ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๑	กระดองปูทะเล เผา	เค็มเย็น	แก้พิษไข้ แก้ร้อนในกระหายน้ำ ดับพิษไข้กาฬ อันเป็นหัวเป็นตุ่ม และบำรุงกระดูกและเยื่อในกระดูกให้แข็งแรง ขับปัสสาวะ แก้กระษัย แก้กูกแน่น แก้เส้นท้องตึง แก้พิษอักเสบ
๒	กะปิ	เค็มคาว	ใหม่ ๆ ความมาก เก่าคาวน้อย ผสมยาแก้กาฬเลือด เอากะปิ ลูกมะคำดีควาย รากดิน เท่า ๆ กัน เผาไฟให้โชน บดเป็นผง รับประทานกับน้ำดอกไม้ แก้กาฬเลือดกับบาดทะยักได้ดี ถ้าตะปูตำ ลิงกัด ใช้กะปิเผาไฟกับหัวหอมตำพอกหาย
๓	เกลือแกง/เกลือทะเล	เค็ม	รักษาเนื้อหนังไม่ให้น้ำเปื่อย บำรุงธาตุทั้ง ๔ แก้น้ำดีพิการ แก้น้ำเหลืองเสีย
๔	เกลือสินเธาว์/ ดินโป่ง	เค็ม	แก้พรรดิก ล้างเมือกในลำไส้ ขับพยาธิในท้อง ละลายนิ่ว แก้ตรีโทษ
๕	โคกกระสุน (ใบ ต้น)	เค็มขื่นเล็กน้อย	ขับปัสสาวะ แก้กระษัย แก้ปัสสาวะพิการ
๖	ดินประสิว	เค็มปร่า	ขับลมที่คั่งค้างตามเส้น ทำให้เส้นเอ็นหย่อน ถอนพิษ แก้คันตามผิวหนัง
๗	ดีเกลือ	เค็มขม	ถ่ายท้องผูก ถ่ายโรคระษัย ทำให้เส้นเอ็นหย่อน เป็นยาถ่ายอุจจาระได้ดี
๘	ดินโป่ง	เค็มสุขุม	แก้บวม บำรุงธาตุทั้ง ๔ ช่วยย่อยอาหาร
๙	โตไม้รู้ลัม (รากและใบ)	เค็มสุขุม	ขับปัสสาวะ แก้ท้องร่วง แก้โรคแผลในกระเพาะอาหาร แก้บิด แก้กามโรคในสตรี แก้ปวด ฟันแก้อาเจียน ต้มเอาน้ำอมแก้ปวด ฟัน ทั้งต้นรสกร่อยขึ้นแก้ปัสสาวะพิการ บำรุงกำหนัด แก้วณโรค แก้ไอ แก้ไข้ แก้อักเสบขับน้ำเหลืองเสีย แก้ตีชาน ขับนิ่ว แก้บิด แก้เหน็บชา บำรุงหัวใจ แก้กามโรคในสตรี มีฤทธิ์เป็นยาปฏิชีวนะ
๑๐	น้ำต่างต่างๆ	เค็ม	อาทิ ต่างสลดไต่ ต่างโคกกระสุน ต่างมะกล่ำตาช้าง ต่างประยงค์ มีคุณสมบัติกัน แก้ฟกบวมทั้งปวง แก้ลมจุกเสียดแก้ผอมเหลือง แก้ริดสีดวงในท้อง แก้ลมอัมพาต แก้หืดไอ เจริญไฟธาตุ แก้พรรดิก อาทิต่างต้นๆ ต่างหญ้าพันงู ต่างผักโหมหิน ต่างผลส้มป่อย มีคุณสมบัติกัน แก้दानเสมหะ
๑๑	น้ำปลาดี	เค็มหวานเย็น	รักษาเนื้อหนังเมื่อถูกน้ำมัน น้ำร้อนลวกหรือไฟลวกเล็กน้อย ใช้ น้ำปลาเทราด หรือ ชุบสำลี ถอนพิษแสบร้อนได้ดีและไม่บวมไม่พอง

ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๑๒ เเนวหอย	(เผา)เค็มกร่อย	ขับลมในลำไส้ ชะล้างลำไส้ แก้โรคระชัษย์ แก้ไตพิการ ขับนิ่ว ขับปัสสาวะ บำรุงกระดูก
๑๓ ใบกระชาย	เค็มสุขุม	แก้โรคในปาก ลำคอ แก้โลหิต
๑๔ ใบหอมแดง	เค็มสุขุม	แก้ไข้หวัด แก้โรคตา แก้ฟกบวมซ้ำ
๑๕ ปลากระเบน (หนัง)	เค็มคาวกร่อย	ใช้ในยาต่องเหล้าขับเลือด ขับน้ำคาวปลาในหญิงคลอดบุตร ผสมในยาแก้ซางเด็ก แต่ต้องเผาไฟหรือคั่วให้กรอบเสียก่อน
๑๖ ปลาร้า	เค็มร้อน	ก้างคั่วจนกรอบ บดเป็นผง ผสมน้ำมันยางรับประทานแก้โรคหนองใน ขับถ่ายหนองได้ดี
๑๗ บูดี้	เค็มเย็น	ทั้งตัวสะอาดให้กรอบ บดเป็นผงผสมน้ำผึ้งแทรกพิมเสนกวาดคอ ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ แก้ไอหวัดดีมาก
๑๘ เปลือกต้นแค	เค็มฝาดสุขุม	แก้บิดมูกเลือด แก้ท้องร่วง คุมธาตุ ชะล้างบาดแผล
๑๙ เปลือกต้นตะบูน	เค็ม	แก้บิด แก้ท้องร่วง สมาน แก้ไอ
๒๐ เปลือกต้นมะเกลือ	เค็ม	แก้กระษัษย์ แก้พยาธิ แก้ตานซาง
๒๑ เปลือกต้นลำพู	เค็ม	แก้โรคผิวหนัง แผลเปื่อย
๒๒ ผักชะคราม	เค็มเย็น	ขับปัสสาวะ แก้หนองใน และผมพิการ เช่นผมร่วง รักษาโรคผม
๒๓ ฝาง (เปลือกต้น)	เค็มฝาดกร่อยๆ	ปิดธาตุ แก้ท้องเดิน แก้โรคบิด
๒๔ ใผ่ป่า (ราก)	เค็มขึ้นร้อน	แก้มูกติด ขับปัสสาวะ ขับระดูขาว แก้เสมหะและโลหิต แก้ไข้กาฬ
๒๕ แมงดาทะเล (กระดอง)	เค็ม	แก้โลหิตเป็นพิษ แก้ซางเด็ก
๒๖ ลำพันแดง ลำพันขาว (เหง้า)	เค็มกร่อยร้อน	ขับโรคหิตระดูสตรี ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียด แก้โลหิตระดู ทำพิษให้เพ้อคลั่ง
๒๗ ลำพันทางหมู (เหง้า)	เค็มร้อน	(รสเค็มฝาดเผื่อนกร่อยๆ) ขับลมในลำไส้ ขับโลหิตระดู ขับถ่ายปัสสาวะ ล้างกระเพาะ ปัสสาวะ กำจัดก้อนนิ่วให้กระจายไป แก้ทางเดินปัสสาวะอักเสบ ขับน้ำเหลืองที่เสียให้ ตกไป แก้โรคหนองในได้ดี
๒๘ ลิ่นทะเล	เค็มเผื่อน	แก้เม็ดยอดในปาก ฆ่าเชื้อโรค กัด สิวฝ้า แก้ปวดท้อง แก้มูกเลือด

	ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๒๙	ไส้เดือน(ทั้งตัว)	เค็มเย็น	ทั้งตัวเผาไฟ แก้ไข้พิษไข้กาฬ ร้อนในกระหายน้ำ แก้หากคอเปื่อย แก้ทอลซิลอักเสบ แก้ต่อมน้ำลายอักเสบ แก้ฝีในคอ แก้หัวลำมะลอก ดับร้อน บำรุงตับ แก้หอบหืด แก้ไข้ร้อนเพื่อ แก้อาการเกร็งปวดศีรษะ เนื่องจากร้อน ตาแดง แก้อัมพาต แก้กอพอก แก้เจ็บปวดตามข้อ ฟันโยก ปัสสาวะขัด แก้วณโรคต่อมน้ำเหลือง บริเวณคอระยะเริ่มแรกแก้โรคไทฟอยด์ ดีซ่าน ตัวเหลือง ขับพยาธิ แก้พิษงูกัด แก้ปาก หรือหน้าเปื่อย แก้ไข้สูงจาก มาลาเรีย แก้ไข้ใน ขยายหลอดลม แก้ชักเฉียบพลันหรือ เรื้อรัง แก้อะคริว แก้ออกอักเสบวมแดง แก้กลิ้นอาหารลำบาก เหมือน อะไรมาอุดตัน แก้ปวดฟัน เลือดออกตามไรฟัน แก้หูอักเสบลิ้น บวม แก้ปากเปื่อยมีหนอง แก้ไฟลามทุ่ง งูสวัด
๓๐	แสมทะเล (แก่น)	เค็มฝืดปนขม	ขับลมในกระดูก ขับโลหิตประจำเดือนสตรี ขับถ่ายโลหิตระดูสตรี ให้ปกติ แก้กระษัย
๓๑	หญ้าพันธุ์เขียว	เค็มเย็น	(รสจืดเค็มน้อย) แก้ไข้ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ดับพิษต่างๆ แก้ อักเสบต่างๆ แก้โรคหนองใน ตำพอกแก้พิษอักเสบปวดบวม
๓๒	เหงือกปลาหมอ (ราก)	ฝืดเค็ม	ต้มอาบแก้พิษไข้หัวผื่นคัน แก้โรคผิวหนังทุกชนิด ทั้งต้น รสเค็ม สุขุม(กร่อย) แก้พิษฝีดาษ แก้ฝีภายใน ตัดรากฝีทั้งปวง แก้โรคผิวหนัง น้ำเหลืองเสีย ตำคั้นเอาน้ำทาศีรษะ บำรุงราก ฝม รับประทานเป็นยาอายุวัฒนะ
๓๓	หางปลาช่อนแห้ง	เค็มเย็น	แก้เมื่อยอดในปากเด็ก แก้ลิ้นเป็นฝ้าละออง ตัวร้อน นอนสะดุ้ง มือเท้าเย็น หลังร้อน แก้หอบชางทับสำรอกได้ดี



๙. รสเปรี้ยว

ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๑ กระเจี๊ยบแดง(ใบ)	เปรี้ยวเย็น	กัตเสลด ทำให้โลหิตไหลเวียนดี
๒ จุนสี	เปรี้ยวฝาด	กัตล้างหัวฝี แก้กโรคฟัน ใช้กัตหัวหูด คุดทะราด ผสมขี้ผึ้งปิดแผล
๓ ชมพู่ น้ำดอกไม้	เปรี้ยวหวานเย็น	เนื้อในลูก ปรุงยาหอมชูกำลัง ทำให้ใจคอชุ่มชื่น บำรุงหัวใจเหมาะสำหรับเป็นอาหารแก่คนไข้หนัก
๔ น้ำส้มสายชู	เปรี้ยวสุขุม	กัตเสมหะให้ตก ฟอกโลหิต ขับระดู และใช้เป็นน้ำกระสายยา
๕ น้ำส้มหมักผลไม้	เปรี้ยวสุขุม	กัตเสมหะให้ตก ฟอกโลหิต ขับระดู และใช้เป็นน้ำกระสายยา
๖ ใบชะมวง (ส้มม่วง)	เปรี้ยวเย็น	ระบายท้อง แก้ไข้ กัตฟอกเสมหะ แก้อาตุพิการ รากรสเปรี้ยว แก้ไข้ตัวร้อน
๗ ใบมะยม	เปรี้ยว	ดับพิษไข้ แก้ไข้ตัวร้อน และไข้หัว เปลือกต้นรสเปรี้ยว แก้เม็ดผื่นคัน แก้ไข้เพื่อโลหิต
๘ ใบส้มเลี้ยว	เปรี้ยวจัด	ฟอกโลหิตประจำเดือน ขับปัสสาวะ ถ่ายเสมหะ แก้ไอ
๙ ใบส้มกุ่ม	เปรี้ยว	กัตเสมหะในลำคอ แก้ไอ แก้หอบหืด
๑๐ ใบส้มป่อย	เปรี้ยวร้อน	แก้โรคตา ชะล้างเมือกมันในลำไส้ ถ่ายเสมหะโลหิตระดู
๑๑ มดแดง เยี่ยวมดแดง	เปรี้ยว	ฟอกโลหิตและเสมหะ ถ่ายอุจจาระธาตุ ใช้สุตดมแก้เป็นลม
๑๒ มะเฟือง	เปรี้ยวหวาน	(ลูก) กัตเสมหะ ละลายก้อนนิ่ว ขับปัสสาวะ แก้กามโรค ขับโลหิตพิการ
๑๓ มะแว้งต้น (ราก)	เปรี้ยวเย็น	แก้ไส้สันนิบาต กัตเสมหะ แก่น้ำลายเหนียว ขับปัสสาวะ
๑๔ มะกรูด	เปรี้ยว	(ผล) ใช้ทำยาตอง ฟอกโลหิตระดู ถอนพิษผิดสำแดง (น้ำในลูก) แก้เลือดออกตามไรฟัน
๑๕ มะกอกน้ำ	เปรี้ยวฝาดหวาน	(เมล็ด) แก้เสมหะในลำคอ ทำให้ชุ่มคอ แก้กะหายน้ำ
๑๖ มะขามแขก	เปรี้ยว	(ใบ) ระบายท้อง ถ่ายน้ำเหลืองเสีย ถ่ายเสมหะและโลหิต
๑๗ มะขามไทย	เปรี้ยวฝาด	(ใบแก่) ขับเสมหะในลำไส้ แก้บิด แก้ไอ ต้มเอาน้ำโกรกศรีษะเด็กเวลาเข้ามีด แก้หวัด
๑๘ มะขามป้อม	เปรี้ยวฝาดขม	(เนื้อในฝัก) เปรี้ยวจัด กัตเสมหะ แก้กะหายน้ำ ทำให้เกิดน้ำลาย
๑๙ มะงั่ว	เปรี้ยว	(ผลแก่) แก้ไข้เจือลม แก้เสมหะ ทำให้ชุ่มคอ (น้ำในลูก) ฟอกโลหิตระดู แก้ไอ กัตเสมหะ แก้เลือดออกตามไรฟัน (ราก) รสเปรี้ยวเย็น กระทุ้งพิษไข้ที่ทำให้ร้อนระเหยไป กระทุ้งพิษไข้หัว หัดเหือดสุกใส ให้ขึ้นหมดไว แก้ผิดสำแดง พิษฝิภายใน แก้โทษเสมหะ

ชื่อสมุนไพร	รส	สรรพคุณ
๒๐ มะดัน	เปรี้ยว	(ราก ใบ) แก้กษัย แก้กษัย กัดเสมหะ ขับฟอกโลหิต ระบายอ่อนๆ แก้วัด
๒๑ มะนาว	เปรี้ยว	(น้ำในลูก) กัดเสมหะ แก้อิ ฟอกโลหิตทำให้ผิวงาม แก้เลือดออกตามไรฟัน
๒๒ มะปราง (ลูก)	เปรี้ยวหวาน	แก้เสมหะ กัดเสมหะในคอ แก้เสลดทางวู แก่น้ำลายเหนียว ฟอกโลหิต
๒๓ มะปริง (ลูก)	เปรี้ยว	แก้เสมหะ กัดเสมหะในคอ แก้เสลดทางวู แก่น้ำลายเหนียว ฟอกโลหิต
๒๔ มะยม (ลูก)	เปรี้ยวสุขุม	กัดเสมหะ แก้อิ บำรุงโลหิต ระบายอ่อนๆ
๒๕ มะอึก	เปรี้ยวเย็น	(ราก) รสเย็นเปรี้ยวเล็กน้อย กัดเสมหะ แก่น้ำลายเหนียว ดับพิษร้อนภายใน กระทบพิษ แก้ไข้เพื่อตี แก้ไข้สันนิบาต (ลูก) แก้ดีฝ่อ ดีกระตุก หลับๆ ตื่นๆ แก่น้ำดีพิการ แก้โทษเพื่อ น้ำดี
๒๖ มังคุด(เนื้อใน)	เปรี้ยวหวาน	บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย แสลงกับบิดมูกเลือด
๒๗ ระกำ(สละ)	เปรี้ยวอมหวาน	แก้อิ กัดเสมหะ
๒๘ ลูกโหลงเทง	เปรี้ยวเย็น	แก้ตอมน้ำลายอักษบ ผิในลำคอ แก้กการอักษบในคอ แก้อร้อนใน กระจายน้ำ พอกแก้ปวดบวม
๒๙ ส้มเขียวหวาน	หวานเปรี้ยวสุขุม	กัดเสมหะ ช่วยระบายอ่อนๆ แก้อัดตะปิตตะโรค บำรุงร่างกาย ทำให้เกิดกำลัง แก้อิ
๓๐ ส้มเสี้ยว	เปรี้ยวร้อน	(ฝัก) ขับฟอกโลหิตระดู ขับปัสสาวะและมูกิต (ใบ) ขับและฟอกโลหิตระดู ขับปัสสาวะ ถ่ายเสมหะ แก้อิ แก้เสมหะและเมือกมันใน ลำไส้ให้ตกไป (เปลือกต้น) แก้อิ ฟอกและขับระดู ห้ามเลือด แก้อท้องเสีย แก้อบิด
๓๑ ส้มโอ(เนื้อในลูก)	เปรี้ยวสุขุม	แก้เสมหะ บำรุงโลหิต ทำให้ชุ่มคอ เปลือกแก้ลมปวง จุกเสียด ขับลมในลำไส้
๓๒ ส้มจุก(น้ำในลูก)	เปรี้ยวหวาน	ชำระล้างเสมหะในคอ ใช้ผิวผสมในยาแก้ลม
๓๓ สมอไทย(ลูกอ่อน)	เปรี้ยว	แก้โลหิตในท้อง แก่น้ำดี แก้เสมหะ ระบายอุจจาระอ่อนๆ
๓๔ สมอพิเภก	เปรี้ยว	(ผลอ่อน) แก้ไข้เพื่อเสมหะ และไข้เจือลม (ผลแก่) รสเปรี้ยวผาด หวานแก้เสมหะจุกคอ ทำให้ชุ่มคอ แก้อโรคตา บำรุงธาตุ แก้ไข้ แก้อริดสีดวง

ชื่อสมุนไพร		รส	สรรพคุณ
๓๕	สลัดได	เปรี้ยวร้อน	แก้ข้าววม จุกเสียด บำรุงไฟธาตุ ช่วยย่อยอาหาร แก้น้ำลายเหนียว
๓๖	สับปะรด	เปรี้ยวเย็นหวาน	ขับปัสสาวะ แก้นิว ขับมูกกิด แก้อักเสบ แก้ข้าววม ทำแผลให้หายเร็ว แก้กักปิดลักเปิดช่วยย่อยอาหาร แก้นองใน แก้กามโรค แก้กษัย บำรุงไต
๓๗	สารส้ม	เปรี้ยวเย็นฝาด	สมานแผลทั้งภายในภายนอก ขับล้างระดูขาว ขับปัสสาวะ แก้นิวและหนองใน
๓๘	หน่อไม้ดอง	เปรี้ยวขึ้นร้อน	ผสมยาอื่นรมหัวริดสีดวง รมทวารที่เป็นตุ่มคันให้แห้งหายไป ปรงอาหารบำรุงร่างกาย





# รศยา ๙ รส

## กลไกการออกฤทธิ์

## และการตั้งตำรับยา

เรียบเรียงโดย  
อาจารย์กิตติ กิตติจารวงศ์  
สมาคมแพทย์แผนไทยเชียงใหม่



## รสชาติ ๙ รส และกลไกการออกฤทธิ์ของรส

รสชาติ	เสมหะ	ปิตตะ	วาตะ
ฝาด	ทำให้เสมหะงวด	เกิดกำเดาขึ้น	ทำงานได้ช้าลง
หวาน	ทำให้เสมหะเฟื่องเหนียว	เกิดความร้อนมากขึ้น	วาตะกำลังช้าลง
มัน	ทำให้เสมหะหนืดข้นจับก้อน	เกิดความร้อนมากขึ้น	วาตะเกิดขึ้นแต่พัดได้ช้าลง
เค็ม	ทำให้เสมหะแห้ง	เกิดความร้อนขึ้น	วาตะกำลังแรงมากขึ้น
เปรี้ยว	ทำให้เสมหะเฟื่องใส	ความร้อนลดลง	วาตะวิ่งช้าลง
ขม	ทำให้เสมหะมาก	ปิตตะลดลง	วาตะทำงานได้น้อยลง
เผ็ดร้อน	ทำให้เสมหะร้อน	ปิตตะมากขึ้น	วาตะทำงานมากขึ้น
เมาเบื่อ	กระทบพิช เสมหะ วาตะ ปิตตะ (พิชอันเกิดจากตรีธาตุ)		
หอมเย็น	สุคนธ์บำบัดทางกลิ่น		

## รสชาติ ๘๑ รส และกลไกการออกฤทธิ์ของรส ตัวอย่างเช่น

รสชาติ	กลไก
ฝาด ฝาด	กระทำให้เสมหะงวดมากขึ้น
ฝาด หวาน	กระทำให้เสมหะนั้นงวดแล้วกระจายออกไป
ฝาด มัน	ทำให้เสมหะงวดแล้วจับรวมตัวกันเป็นกลุ่ม
ฝาด เค็ม	ทำให้เสมหะงวดก่อนแล้วทำให้แห้ง
ฝาด เปรี้ยว	ทำให้เสมหะนั้นงวดแต่ไม่เหนียว
ฝาด ขม	ทำให้เสมหะงวดแต่ไม่ทำให้เกิดความร้อนขึ้น
ฝาด ร้อน	ทำให้เสมหะนั้นงวดแล้วแห้งไวขึ้น
ฝาด เมาเบื่อ	ทำให้ตะกอนนั้นงวดลงแล้วกระทบออกไป
ฝาด หอมเย็น	ทำให้เสมหะนั้นงวด แลทำให้จิตใจสงบลงร่วมด้วย

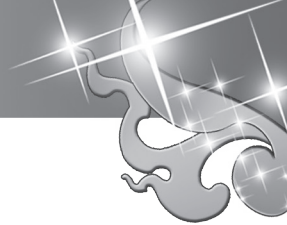
รสนยาประธาน ๓ รส แยกออกเป็น ๙ รส  
 ยารสประธาน คือ รสของตำรับยา



สรุปลำดับขั้นตอนในการดำเนินฤทธิ์

คัมภีร์	สิ่งที่คัมภีร์ต้องการบอก	ผลที่เกิด
เวชศึกษา ยา ๙ รส	ผลแห่งสรรพคุณโอสถสารผ่านกลไกการออกฤทธิ์ (ฝาด ทวาน มัน เค็ม เปรี้ยว ขม เมาเปื้อ หอมเย็น เผ็ดร้อน)	กระทำให้เสมหะงวดเข้า
ธาตุวิวรรณ์ ยา ๘ รส	ตำแหน่งที่กลไกการออกฤทธิ์ทำงาน (ทุกระสเว้นเมาเปื้อ)	ผิวเนื้อภายในภายนอก
วโรยคสาร ยา ๖ รส	ลักษณะแห่งการออกฤทธิ์ (ฝาด ทวาน เค็ม เผ็ดร้อน เปรี้ยว ขม)	เจริญไฟธาตุ/เจริญผิวเนื้อ
ธาตุวิภังค์ ยา ๔ รส	ช่องทางการสำแดงฤทธิ์ (เค็ม ฝาด เปรี้ยว เผ็ดร้อน)	ผ่านผิวเนื้อแลเส้นเอ็น





เรียงความแรง  
ของรสชาติ

- ร้อน ร้อน
- ร้อน สุขุม
- ร้อน เย็น
- สุขุม ร้อน
- สุขุม สุขุม
- สุขุม เย็น
- เย็น ร้อน
- เย็น สุขุม
- เย็น เย็น

เครื่องยาเรียงตามความแรง  
ของรสชาติจากมากไปน้อย

- ฝาด
- ขม
- ร้อน
- เค็ม
- หวาน
- มัน
- เปรี้ยว
- หอมเย็น

ร้อน	เย็น
ฝาด	ขม
หวาน	เปรี้ยว
มัน	เมาเบื่อ (เย็น)
เค็ม	หอมเย็น
เมาเบื่อ (ร้อน)	



## รสตัวยานำมาปรุงเป็นตำรับยา

- **รูปธาตุน้ำ** กระทำโทษต่อ **รูปธาตุดิน** ใช้ตัวยารสเปรี้ยวฝาด/เปรี้ยวเค็ม
- **รูปธาตุลม** กระทำโทษต่อ **รูปธาตุน้ำ** ใช้ตัวยารสร้อนเปรี้ยว
- **รูปธาตุลม** กระทำต่อ **รูปธาตุดิน** ใช้ตัวยารสร้อนฝาด / ร้อนเค็ม
- **รูปธาตุไฟ** กระทำต่อ **รูปธาตุลม** ใช้ตัวยารสขมร้อน (กำเริบ)/ ร้อนขม (หย่อน)

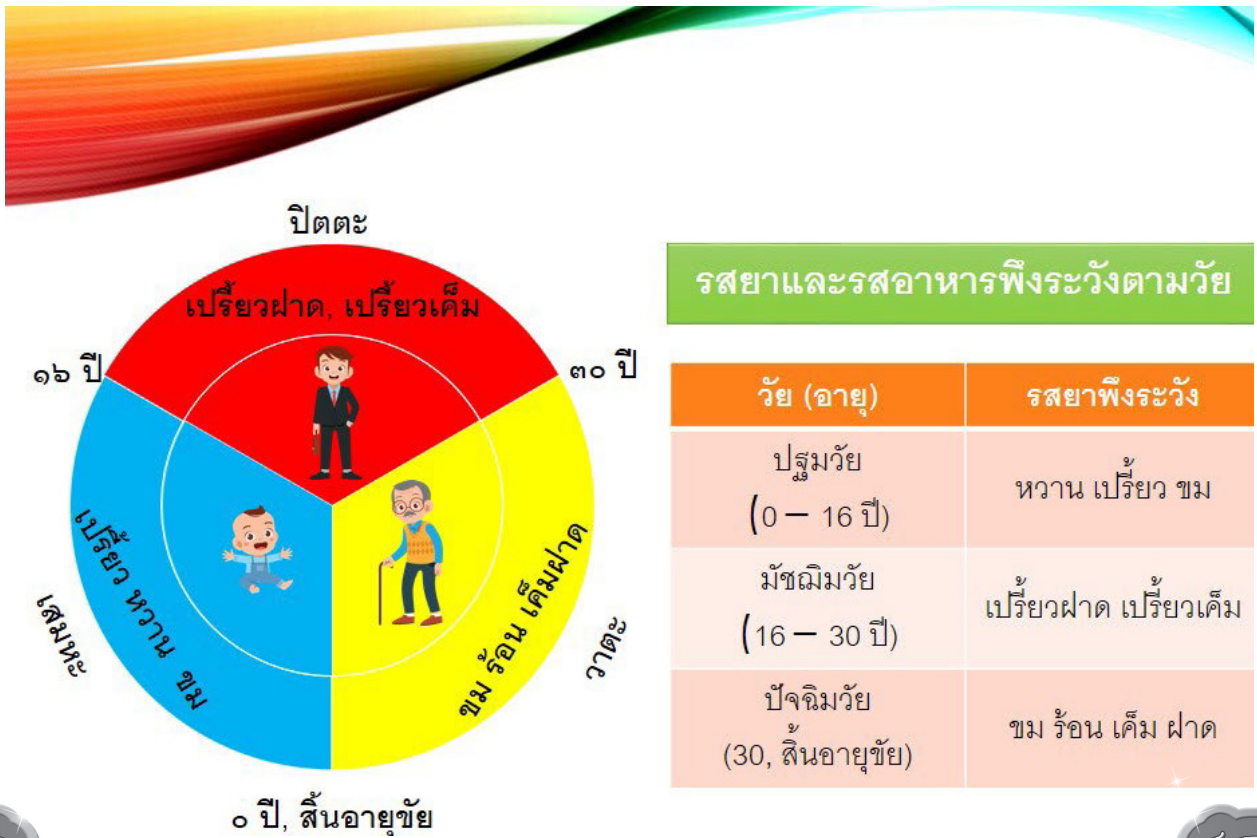
## เวชศึกษากำหนดได้แจวงสรรพคุณของรส แต่กำหนดได้แจวงโลกที่รสนั้นมีผลต่อรูปธาตุทั้ง ๔

- รูปธาตุดิน ๒๐** เป็นโทษใช้รสตัวยา **ฝาด หวาน มัน เค็ม** (ผ่านทางมั่งสัง, นหารู, ตะใจ)
- รูปธาตุน้ำ ๑๒** เป็นโทษใช้รสตัวยา **เปรี้ยว** (ผ่านทางรูปธาตุดิน)
- รูปธาตุลม ๖** เป็นโทษใช้รสตัวยา **ร้อน** (ผ่านทางรูปธาตุไฟ)
- รูปธาตุไฟ ๔** เป็นโทษใช้รสตัวยา **ขม** (ผ่านทางรูปธาตุน้ำ)





รสตั๋อขวำงำเข้ำสู่รูปถำตุ  
สรรพคูนเกส้ชสำแถงฟำนทำงรส  
เมือเป็นดั่งนี้ รสจิ่งสำคัญต่อตรีสมุญฐำนที่เปลี่ยนไป



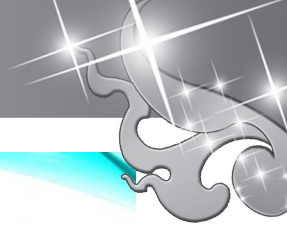
## ๑. อายุสมุฏฐาน

ปฐมวัย	มัชฌิมวัย	ปัจฉิมวัย
<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีเสมหะเป็นสมุฏฐาน หากมีโทษขึ้นใช้รสเปรี้ยวหน้า</li> <li>• เข้าวรูปธาตุดิน แทรกรส ผาด หวาน มัน เค็ม</li> <li>• เข้าวรูปธาตุลม แทรกรสร้อน</li> <li>• เข้าวรูปธาตุไฟแทรกรสขม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีปิตตะเป็นสมุฏฐาน หากมีโทษขึ้นใช้รสขมน้ำ</li> <li>• เข้าวรูปธาตุน้ำแทรกรสเปรี้ยว</li> <li>• เข้าวรูปธาตุดินแทรกรส ผาด หวาน มัน เค็ม</li> <li>• เข้าวรูปธาตุลมแทรก ร้อน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีวาตะเป็นสมุฏฐาน</li> <li>• หากมีโทษใช้สร้อนน้ำ</li> <li>• เข้าวรูปธาตุน้ำแทรกรสเปรี้ยว</li> <li>• เข้าวรูปธาตุดินแทรกรส ผาด หวาน มัน เค็ม</li> <li>• เข้าวรูปธาตุไฟแทรกรสขม</li> </ul>

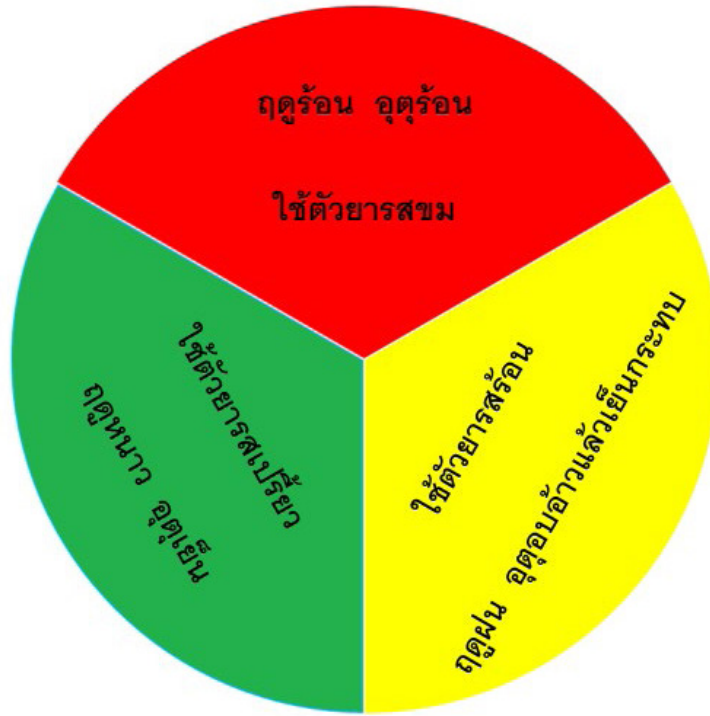
## ๒. ธาตุเจ้าเรือนสมุฏฐาน

รูปธาตุดิน	รูปธาตุน้ำ	รูปธาตุลม	รูปธาตุไฟ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ใช้ตัวยารสผาด หวาน มัน เค็ม</li> <li>- ปิตตะกำเริบใช้รสขมตาม</li> <li>- ตัวยารสตัวยาประจำธาตุ</li> <li>- ปิตตะหย่อนใช้รสตัวยา</li> <li>- ประจำธาตุ</li> <li>- วาตะกำเริบใช้รสขมออก ร้อน</li> <li>- วาตะหย่อนใช้สร้อน</li> <li>- เสมหะกำเริบใช้รสเปรี้ยว</li> <li>- เสมหะหย่อนใช้สร้อน</li> <li>- ออกเปรี้ยว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ใช้ตัวยารสเปรี้ยว</li> <li>- เสมหะกำเริบใช้ รสเปรี้ยว</li> <li>- เสมหะหย่อนใช้ รสเปรี้ยวออก ร้อน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ใช้ตัวยารสร้อน</li> <li>- วาตะกำเริบใช้รส</li> <li>- ขมออกร้อน</li> <li>- วาตะหย่อนใช้รส ร้อน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ใช้ตัวยารสขม</li> <li>- ปิตตะกำเริบใช้ รสขม</li> <li>- ปิตตะหย่อนใช้ รสขมออกร้อน</li> </ul>

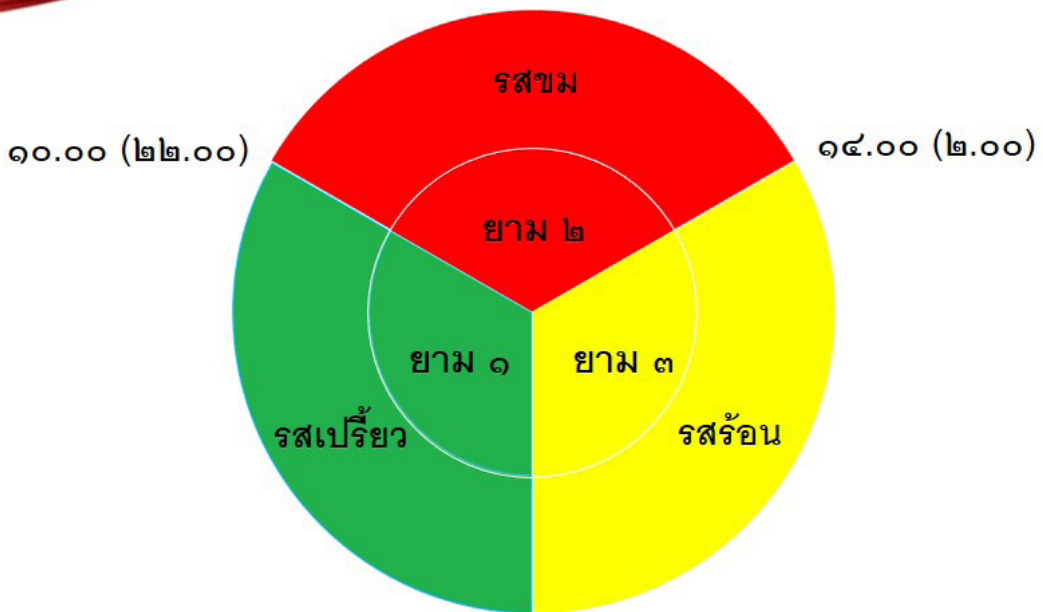




### ๓. ฤดูและอุตุสมุฏฐาน



### ๔. กาลสมุฏฐาน



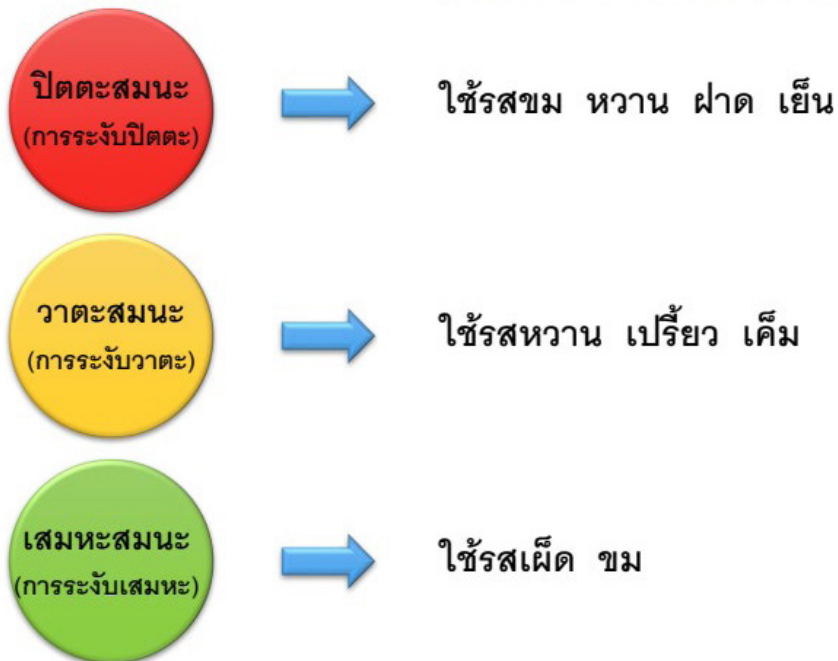
เช้า + ค่ำ

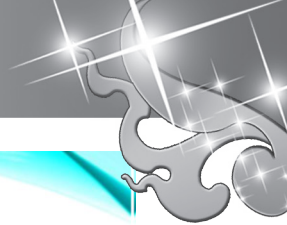


## ๕. ประเภทสมุฏฐาน

ปลิวีประเทศสมุฏฐาน	อาโปประเทศสมุฏฐาน	วาโยประเทศสมุฏฐาน	เตโชประเทศสมุฏฐาน
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ปิดตะกำเริบใช้รสนตามด้วยรสตัวยาประจำธาตุ</li> <li>• ปิดตะหย่อนใช้รสตัวยาประจำธาตุ</li> <li>• วาตะกำเริบใช้รสนออกกร้อน</li> <li>• วาตะหย่อนใช้รสร้อน</li> <li>• เสมหะกำเริบใช้รสนเปรี้ยว</li> <li>• เสมหะหย่อนใช้รสร้อนออกเปรี้ยว</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• เสมหะกำเริบใช้รสนเปรี้ยว</li> <li>• เสมหะหย่อนใช้รสนเปรี้ยวออกร้อน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• วาตะกำเริบใช้รสนออกกร้อน</li> <li>• วาตะหย่อนใช้รสร้อน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ปิดตะกำเริบใช้รสน</li> <li>• ปิดตะหย่อนใช้รสนออกกร้อน</li> </ul>

## โทษะสมณะลักษณะ (พระคัมภีร์วโรคสาร)





รูปธาตุไฟ อาศัยอยู่ในรูปธาตุลม	รูปธาตุลม อาศัยอยู่ในรูปธาตุน้ำ	รูปธาตุน้ำ อาศัยอยู่ในรูปธาตุดิน
<ul style="list-style-type: none"> <li>• จึงใช้รสขมลดความร้อนในรูปธาตุไฟ</li> <li>• ส่วนรสหวานและรสฝาดลดความร้อนในรูปธาตุดิน</li> <li>• รสเย็นใช้ลดความร้อนในรูปธาตุนาม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• จึงใช้รสเปรี้ยว</li> <li>• ใช้ลตรูปธาตุลมในรูปธาตุดิน ด้วยรสหวานและรสเค็ม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• จึงใช้รสเค็มและขม</li> <li>• ใช้ลตรูปธาตุน้ำในรูปธาตุดินที่มากไปด้วยรสเค็ม</li> <li>• หากรูปธาตุน้ำน้อยไปใช้รสขม</li> </ul>

## รสที่ส่งผลต่อรูปธาตุดิน

๑  
รสฝาด

: มีผลให้รูปธาตุน้ำในรูปธาตุดินนั้นงวดลง ผลคือ รูปธาตุดินจะคืนรูปสมานได้

๒  
รสหวาน

: มีผลให้รูปธาตุน้ำนั้นเฟื่องขึ้น คือเกิดขึ้นไม่ใช่หมายความว่ามาก และรูปธาตุน้ำที่เฟื่องออกมานั้นจะมีลักษณะเหนียวๆ สามารถซึมซาบผ่านทางเนื้อของอวัยวะต่างๆ ได้

๓  
รสมัน

: ส่งผลให้รูปธาตุน้ำจับก้อนรวมตัวกันมีลักษณะข้นๆ และซึมซาบผ่านทางเส้นเอ็น

๔  
รสเค็ม

: ส่งผลในการดูดซับรูปธาตุน้ำให้แห้งลง ซึมซาบผ่านทางผิวเนื้ออวัยวะ





## รสที่ส่งผลต่อรูปธาตุน้ำ

๕  
รสเปรี้ยว

: ส่งผลให้รูปธาตุน้ำเฟื่อง  
สามารถซึมผ่านทางระบบเส้นใยในอวัยวะต่างๆ

## รสที่ส่งผลต่อรูปธาตุไฟ

๖  
รสขม

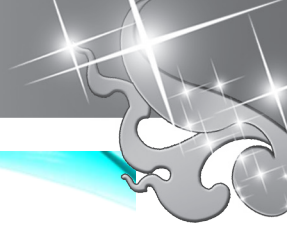
: ส่งผลให้รูปธาตุน้ำเฟื่องมาก  
สามารถซึมผ่านทางรูปธาตุไฟในรูปธาตุน้ำ

## รสที่ส่งผลต่อทุกรูปธาตุ

๗  
รสเมาเบื่อ

- ส่งผลผ่านรูปธาตุน้ำ ไฟกระตุ้น กระทบพิช
- อันเกิดแต่ตรีสมุฏฐาน พิชปิตตะ พิชวาตะ พิชเสมหะ
- เช่นหากเป็นพิชปิตตะ ใช้รสเมาเบื่อขม
- หากเป็นพิชวาตะ ใช้รสเมาเบื่อร้อน
- หากเป็นพิชเสมหะ ใช้รสเมาเบื่อเปรี้ยว
- แต่เมื่อกระทบแล้วต้องวางรสอื่นๆ ด้วย  
เพื่อนำพิชออกจากรูปธาตุ





## รสที่ส่งผลต่อรูปธาตุลม

๘  
รสร้อน

: ส่งผลให้รูปธาตุไฟร้อนขึ้น จึงเกิดกองลมที่มากขึ้น  
จากรูปธาตุไฟที่มากขึ้นนั้น ไปกระจายกองลมที่อัดอั้นอยู่เดิม

## รสที่ส่งผลต่ออนาม

๙  
รสหอมเย็น

: ส่งผลให้รูปธาตุไฟในรูปธาตุน้ำนั้นหย่อนลง  
ไฟที่เกิดล้นมาแต่อารมณ์เป็นสมุฏฐานเหตุ เมื่อรูปธาตุน้ำเย็นลง  
รูปธาตุไฟที่กำเริบจากอารมณ์จะหย่อนลง

## เวชศึกษากันมิได้แฉงสรรพคุณของรส แต่ทำนได้แฉงกลไกที่รสนั้นมีผลต่อรูปธาตุทั้ง ๔

รูปธาตุดิน ๒๐	เป็นโทษใช้รสตัวยา	ฝาด หวาน มัน เค็ม	(ผ่านทางมั่งสัง, นหารู, ตะใจ)
รูปธาตุน้ำ ๑๒	เป็นโทษใช้รสตัวยา	เปรี้ยว	(ผ่านทางรูปธาตุดิน)
รูปธาตุลม ๖	เป็นโทษใช้รสตัวยา	ร้อน	(ผ่านทางรูปธาตุไฟ)
รูปธาตุไฟ ๔	เป็นโทษใช้รสตัวยา	ขม	(ผ่านทางรูปธาตุน้ำ)



## รสตัวยานำมาปรุงเป็นตำรับยา

- **รูปธาตุน้ำ** กระทำโทษต่อ **รูปธาตุดิน** ใช้ตัวยารสเปรี้ยวฝาด/เปรี้ยวเค็ม
- **รูปธาตุลม** กระทำโทษต่อ **รูปธาตุน้ำ** ใช้ตัวยารสร้อนเปรี้ยว
- **รูปธาตุลม** กระทำต่อ **รูปธาตุดิน** ใช้ตัวยารสร้อนฝาด / ร้อนเค็ม
- **รูปธาตุไฟ** กระทำต่อ **รูปธาตุลม** ใช้ตัวยารสขมร้อน (กำเริบ)/ ร้อนขม (หย่อน)

## เครื่องยานำมาปรุงเป็นตำรับยาจะมีเพียง ๓ รส

รสประธานเย็น	เข้าทางตรีสมุฏฐานปิตตะ	ใช้ตัวยารสขม รสเปรี้ยว
รสประธานร้อน	เข้าทางสมุฏฐานวาตะ	ใช้ตัวยารสร้อน
รสประธานสุขุม	เข้าทางสมุฏฐานเสมหะ	ใช้ตัวยารสร้อน รสขม รสเปรี้ยว

- หากตรีสมุฏฐานกระทำโทษต่อรูปธาตุดิน
- เช่นตัวร้อนให้เนื้อร้อน ผิวร้อน ใช้รสขมฝาด / เปรี๊ยะฝาด
- ระบบทางเดินหายใจ ใช้รสฝาดเปรี๊ยะ / เค็มขม
- ใอมากจนเจ็บคอใช้รสฝาดขม / เปรี๊ยะฝาด

- รสของตัวยานั้นแจงสรรพคุณกลไกการผ่านสู่รูปธาตุ
- ส่วนตัวยาแจงสรรพคุณเภสัชของตัวยานั้น
- เช่นลูกกระดอมมีรสอันขม มีกลไกที่จะไปช่วยลดรูปธาตุไฟในรูปธาตุน้ำ
- มีสรรพคุณเภสัชช่วยแก้พิษผิดสำแดงที่ส่งผลต่อรูปธาตุน้ำ
- และช่วยบำรุงโลหิตทำให้โลหิตที่ชั้นหนืดนั้นใสขึ้น
- รสจึงสำคัญกว่าสรรพคุณเภสัชเพราะเป็นกลไกนำไปสู่รูปธาตุที่ต้องการได้
- มิเช่นนั้นสรรพคุณเภสัชจะไม่สามารถดำเนินผลไปตามสรรพคุณเภสัชนั้นๆ ได้
- รสตัวยานำสู่รูปธาตุ
- สรรพคุณเภสัชสำแดงผลผ่านทางรส
- เมื่อเป็นดั่งนั้นรสจึงสำคัญต่อตรีสมุฏฐานที่เปลี่ยนไป

## ๑. ยาแก้ในระบบปิตตะ

หลักการเคลื่อนตัวของพลังงานในรูปธาตุทั้ง ๔ มีอยู่ในเรื่องอสุรินทัญญาณธาตุ ซึ่งปรากฏในแผนภาพวัดโพธิ์ ภาพที่ ๑๒ ถึงภาพที่ ๓๐ และในพระคัมภีร์สิทธิสารสงเคราะห์ ซึ่งมีรากเหง้ามาจากเรื่องกฎไตรลักษณ์ที่พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นผู้ค้นพบ คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นกฎเกณฑ์ที่มีอยู่แล้วคู่กับมหาจักรวาลนี้ ซึ่งหลักจากกฎไตรลักษณ์ดังกล่าว นำมาสู่กลไกตรีธาตุสู่ระบบปิตตะ ระบบวาตะ ระบบเสมหะ ขับเคลื่อนธาตุทั้ง ๔ เคลื่อนตัวในอาการ ชาติ ฐานะ ภินณะ ปรากฏหมุนเวียนเปลี่ยนไป จากธาตุหนึ่งไปเป็นอีกธาตุหนึ่งต่อเนื่องกันไปโดยบูรพาจารย์ของเราได้ใช้ภาษาเข้าไปอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเคลื่อนตัวของพลังงานในรูปธาตุทั้ง ๔ ดังนี้

กลไกตรีธาตุ	มูลเหตุ	สาเหตุ	ผลโรคลงในกอง
๑. สมธาตุ	ไฟกระทำต่อ	ตรีธาตุ	ธาตุดิน
๒. กติกะธาตุ	ไฟกระทำต่อ	ธาตุ ๔	ธาตุไฟ
๓. วิสมธาตุ	ไฟกระทำต่อ	ธาตุ ๔	ธาตุลม
๔. มันทะธาตุ	ไฟกระทำต่อ	ธาตุ ๔	ธาตุน้ำ

ด้วยภาษาดังกล่าวทำให้หมอไทยเข้าใจการเคลื่อนตัวของพลังงานในรูปธาตุทั้ง ๔ และสามารถใช้อาหาร ยา หัตถการ ไปปรับสมดุลตรีธาตุ ดังจะยกตัวอย่างการเคลื่อนตัวของรูปธาตุไฟ ในรูปธาตุทั้ง ๔ โดยมีตำรับยาที่เหมาะสมไปกำกับดังนี้

(รศยาประจำธาตุจะเป็นเครื่องบ่งชี้ว่าจะนำพลังงานเข้าหรือออกจากรูปธาตุใด ดังนั้นรศยาประจำธาตุจึงเป็นรศยานำเข้าสู่รูปธาตุ)



๑. ยาจันทลีลา (รสเย็น-สุขุม) ลดไฟในน้ำ (กติกะฮาโป)

๑. พิมเสน		๑	ส่วน
๒. โกฐสอ โกฐเขมา โกฐจุฬาลัมพา	สิ่งละ	๔	ส่วน
๓. จันทน์เทศ จันทน์แดง	สิ่งละ	๔	ส่วน
๔. ลูกกระดอม บอระเพ็ด	สิ่งละ	๔	ส่วน
๕. รากปลาไหลเผือก		๔	ส่วน

<b>วิธีทำ</b>	ชนิดผง บดเป็นผง ชนิดเม็ด บดเป็นผง ทำเป็นเม็ด หน้าเม็ดละ ๐.๕ กรัม
<b>สรรพคุณ</b>	แก้ไข้ แก้ตัวร้อน (แก้ไข้หวัด ใช้ ๓ ฤดู)
<b>ขนาดรับประทาน</b>	ทุก ๔ ชั่วโมง ชนิดผง เด็กครั้งละ ๑/๒ - ๑ ช้อนกาแฟ ผู้ใหญ่ ครั้งละ ๑ - ๒ ช้อนกาแฟ ชนิดเม็ด เด็กครั้งละ ๑ - ๒ เม็ด ผู้ใหญ่ ครั้งละ ๓ - ๔ เม็ด รสนยาเข้าสู่รูปธาตุไฟ คือ รสเปรี้ยว เม้าเบื้อ ขม : บอระเพ็ดรสขมเย็น ลูกกระดอม ปลาไหลเผือก รสขมเมา

๒. ยาเขียวหอม (รสเย็น-สุขุม) ลดไฟในไฟ (กติกะเตโช)

๑. ใบพิมเสน ใบผักกระฉอม ใบหมากผู้ ใบหมากเมีย ใบสันพร้าวหอม	สิ่งละ ๑ ส่วน
๒. รากแฝกหอม เปราะหอม	สิ่งละ ๑ ส่วน
๓. จันทน์เทศ จันทน์แดง	สิ่งละ ๑ ส่วน
๔. ว่านกลีบแสด ว่านร้อนทอง เนระพูสี พิษนาศน์ มหาสดำ รากไคร้เครือ	สิ่งละ ๑ ส่วน
๕. ดอกพิบูล ดอกสารภี เกสรบัวหลวง ดอกบุนนาค	สิ่งละ ๑ ส่วน
๕. ระย่อม (ลดความดัน แก้ไข้ ขับระดู ขับปัสสาวะ บำรุงน้ำนม)	๑/๔ ส่วน

<b>วิธีทำ</b>	บดเป็นผง
<b>สรรพคุณ</b>	แก้ตัวร้อน ร้อนใน กระจายน้ำ ละลายน้ำสุกหรือน้ำดอกมะลิ แก้พิษหัด พิษสุกใส ละลายน้ำรากผักชีต้มทั้งกินและชะโลม
<b>ขนาดรับประทาน</b>	วันละ ๔ - ๕ ครั้ง เด็กครั้งละ ๑/๒ ช้อนกาแฟ ผู้ใหญ่ครั้งละ ๑ ช้อนกาแฟ รสนยาเข้าสู่รูปธาตุไฟ คือ รสขม รสเย็น เป็นหลัก

๓. ยาประสะจันทน์แดง (รสเย็น-สุขุม) ลดไฟในน้ำ (กติกะฮาโป)

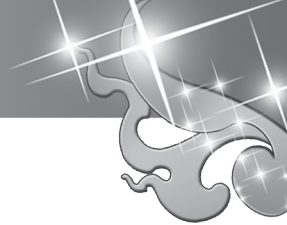
๑. ดอกมะลิ ดอกสารภี เกสรบัวหลวง ดอกบุนนาค	หนักสิ่งละ	๑	ส่วน
๒. รากมะนาว รากมะปรางหวาน รากเหมือดคน	หนักสิ่งละ	๔	ส่วน
๓. ฝางเสน เปราะหอม โกรฐหัวบัว จันทน์เทศ	หนักสิ่งละ	๔	ส่วน
๔. จันทน์แดง		๓๒	ส่วน

<b>วิธีทำ</b>	บดเป็นผง
<b>สรรพคุณ</b>	แก้ไข้ตัวร้อน กระจายน้ำ ละลายน้ำสุก หรือน้ำดอกมะลิ
<b>ขนาดรับประทาน</b>	ทุก ๓ ชั่วโมง เด็กครึ่งละ ๑/๒ ช้อนกาแฟ ผู้ใหญ่ครึ่งละ ๑ ช้อนกาแฟ
รสนยาเข้าสู่รูปธาตุน้ำ คือ รสขม รสเปรี้ยว รสเมาเบื่อ : จันทน์แดงมีรสขมหอม รากมะนาว รากมะปราง มีรสเย็นเปรี้ยว รากเหมือดคนมีรสเมาเบื่อ	

๔. ยาประสะเปราะใหญ่ (รสสุขุม-ร้อน) ลดไฟในลม (กติกะวาโย)

๑. ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กระจวาน กานพลู	หนักสิ่งละ	๑	ส่วน
๒. โกรฐทั้ง ๕	หนักสิ่งละ	๑	ส่วน
๓. เทียนทั้ง ๕	หนักสิ่งละ	๑	ส่วน
๔. เกสรทั้ง ๕ (เว้นดอกมะลิ)	หนักสิ่งละ	๑	ส่วน
๕. จันทน์เทศ จันทน์แดง	หนักสิ่งละ	๑	ส่วน
๖. เปราะหอม ๒๐ ส่วน (แก้หวัด คัดจมูก แก้กำเดา ขับลมในไส้ แก้ลมพิษในโลหิต)			

<b>วิธีทำ</b>	ยาทั้งนี้เสมอกาถ เปราะหอมเท่ายาทั้งหลาย บดเป็นผง
<b>สรรพคุณ</b>	ถอนพิษไข้ ตานทรางสำหรับเด็ก ละลายน้ำดอกไม้เทศ หรือน้ำสุก รับประทาน หรือผสมน้ำสุกราสุมกระหม่อม
<b>ขนาดรับประทาน</b>	วันละ ๓ ครั้งๆ ละ ๑/๒ - ๑ ช้อนกาแฟ
รสนยาเข้าสู่รูปธาตุลม คือ รสร้อน, สุขุมร้อน ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กระจวาน กานพลู รสร้อนสุขุม เปราะหอม รสสุขุมร้อน	



๕. ยาจันทฤทธิ์ (รสสุขุม-เย็น) ลดไฟในดิน (กติกะปลวี)

๑. ชะมด พิมเสน	สิ่งละ	๑	เฟื้อง
๒. อำพัน		๑	สลึง
๓. โกฐสอ โกฐจุฬาลัมพา โกฐพุงปลา โกฐก้านพร้าว	สิ่งละ	๒	สลึง
๔. ดอกพิกุล ดอกบุนนาค ดอกสารภี เกสรบัวหลวง	สิ่งละ	๒	สลึง
๕. พิษนาศน์ หวายตะมอย	สิ่งละ	๒	สลึง
๖. จันทน์ทั้ง ๒ กฤษณา กระลำพัก ขอนดอก	สิ่งละ	๑	บาท
๗. แก่นพรหม หัวมหากาฬ ชะเอมเทศ เนระพูสี หวายตะคร้ำ	สิ่งละ	๑	บาท
๘. มวกแดง ไคร้เครือ	สิ่งละ	๑	บาท

**วิธีทำ** บดเป็นผง ละลายน้ำดอกไม้

**รับประทาน** ครั้งละ ๑ - ๒ ช้อนชา ก่อนอาหาร ๓ เวลาและก่อนนอน หรือเมื่อมีอาการ **สรรพคุณ** แก้พิษไข้ พิษกาฬ เป็นไข้เพื่อสันนิบาต ให้จับสะท้อนร้อนสะบัดหนาว แก้ไข้ทั้งปวง รสยาเข้าสู่ธาตุดิน คือ รสฝาด หวาน มันเค็ม : แก่นพรหม, หัวมหากาฬ รสมันเย็น มวกแดง, เนระพูสี, พิษนาศน์, หวายตะคร้ำ, มีรสฝาด ชะเอมมีรสหวาน

๖. ยาจันทน์สามโลก (รสเย็น-เย็น) ลดไฟในน้ำ (กติกอาโป)

๑. เกสรบัวหลวง เกสรสารภี เกสรบุนนาค ดอกพิกุล	หนักสิ่งละ	๑	บาท
๒. ใบย่านาง ใบพิมเสน ใบท้าวยายม่อม	หนักสิ่งละ	๑	บาท
๓. ใบมะระ ใบน้ำเต้า หัวแห้วหมู	หนักสิ่งละ	๑	บาท
๔. จันทน์แดง จันทน์เทศ	หนักสิ่งละ	๑	บาท
๕. จันทนา		๑๒	บาท

**วิธีทำ** บดเป็นผง ละลายน้ำดอกไม้เทศ หรือน้ำจันทน์แดงต้มและใช้จันทนา **สรรพคุณ** แก้ไข้เชื่อมมัว แก่ร้อนใน หรือแก้คุณเสมหะพิการ **ขนาดรับประทาน** ใช้จันทนาฝนแทรก ๓ เวลา ก่อนอาหารและก่อนนอนหรือเมื่อมีอาการ รสยานำเข้าสู่ธาตุน้ำ คือ รสขม รสเปรี้ยว รสเมาเบื่อ ในตำรับยานี้มีจันทน์แดง จันทน์เทศ จันทนา มีรสขมเป็นหลัก ใบมะระ ใบท้าวยายม่อม รสขมเมา



๗. ยากล่อมนางนอน (รสสุขุม-สุขุม) ลดไฟในดิน

๑. เทียนทั้ง ๕ โกรฐทั้ง ๕	สิ่งละ	๑	ส่วน
๒. รากไคร้เครือ สังกะณี เกสรบัวน้ำทั้ง ๕	สิ่งละ	๑	ส่วน
๓. ดอกพิบูล ดอกมะลิ ดอกสารภี ดอกบุนนาค	สิ่งละ	๑	ส่วน
๔. กฤษณา กระลำพัก ชะลูด อบเชย ชะเอมเทศ	สิ่งละ	๑	ส่วน
๕. ผงใบลาน กระดองปูป่า	สิ่งละ	๑	ส่วน
๖. ชะมด พิมเสน	สิ่งละ	๑	ส่วน
๗. น้ำประสานทอง		๑	ส่วน

โกรฐทั้ง ๕ : ธาตุวิงศ์ใช้โกรฐทั้ง ๔

**วิธีทำ** เอาเสมอภาค น้ำดอกไม้เป็นกระสายยาคแล้วใส่ชันสัมฤทธิ์ลนควนเทียนให้สบกกัน แล้วจึงปั้น  
แท่งไว้ฝนด้วยน้ำดอกไม้ น้ำกฤษณา กินแก้กระลำระสาย

แก้ลงเป็นมูกเลือด ละลายน้ำกล้วยตีบ

แก้เสมหะ ละลายน้ำมะเดื่อ

(ธาตุวิงศ์ : ละลายน้ำเกลือ, น้ำมะแว้งเครือ)

แก้ร้อน ละลายน้ำดอกไม้ทั้งกินทั้งชโลม

ล่อมดับ ๑. ดับพิษไข้ พิษไข้ พิษตานซาง พิษฝีกาฬ ให้เอา

๑. รากหมากผู้ ๑ ส่วน

๒. รากหมากเมีย ๑ ส่วน

๓. รากมะเฟือง ๑ ส่วน

๔. รากต่อไล่ ๑ ส่วน

๕. ฝาง ๑ ส่วน

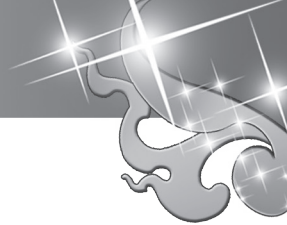
ต้มทำน้ำกระสายยากิน หายแล



มะลิ

(เครื่องยานำเข้ารูปธาตุดิน : จะมีรสฝาด หวาน มัน เค็ม (ผงใบลาน : รสฝาดเย็น) (กระดองปูป่า : รสเค็มเย็น รสหนัก) (ชะเอมเทศ, น้ำประสานทอง รสหวาน) ลดไฟในดินนั้นหมายถึงมีผลทำให้ดับ ปอด หัวใจ ไต ม้าม ที่มีความร้อน มีการอักเสบ (ลมริดสีดวง) นั้นเย็นลง จึงทำให้เพลิงลงจึงลงตาม





**๘. ยาเขียวประทานพิษ (รสสุขุม-เย็น) ลดไฟใน ๔ รูปธาตุ (กติกะธาตุ)**

๑. พริกไทย ใบสะค่าน ใบดีปลี ใบมะตูม ใบสมี่ ใบลำพัน	สิ่งละ	๒	สลึง
๒. ใบสหศุณ ใบกระวาน ใบผักเสี้ยนทั้ง ๒ ใบโหระพา	สิ่งละ	๒	สลึง
๓. ใบเถาว์ล้วยเปรียง ใบแมงลัก ใบกะเพรา ใบมะระ	สิ่งละ	๒	สลึง
๔. ใบผักกระฉอม ใบพรมมิ ใบผักกาด ใบมูลเหล็ก	สิ่งละ	๒	สลึง
๕. ใบคนที่สอ ใบมะกรูด ใบมะนาว ใบมะค่าไก่	สิ่งละ	๒	สลึง
๖. ใบหมากผู้ ใบหมากเมีย ใบมะยม ใบมะเฟือง ใบสลอด	สิ่งละ	๒	สลึง
๗. กระเทียม ไพล พริก ขิง หอม กระเทียม ตะไคร้หอม	สิ่งละ	๗	สลึง
๘. เปลือกกุ่ม เปลือกมะรุ้ม เปลือกทองหลาง	สิ่งละ	๗	สลึง
๙. เจตมูลเพลิง ผักแพรวแดง กระตอม แห้วหมู	สิ่งละ	๗	สลึง
๑๐. ผลพื้งกาสา ผักชีล้อม ผักชีลา เทียนทั้ง ๕	สิ่งละ	๗	สลึง
๑๑. มะแว้งทั้ง ๒ มะเขือขึ้น สมุลแว้งทั้ง ๒	สิ่งละ	๗	สลึง
๑๒. เปราะหอม		๕	สลึง
๑๓. ใบสะเดา กิ่งยา			
๑๔. ใบพิมเสน เถ่ายา			

**วิธีทำ ๑** ต้วยาทั้งหมดบดเป็นผง แล้วเอา

๑๕. แก่นสน กฤษณา แก่นปฐุ สักชี กระลำพัก ขอนดอก	สิ่งละ	๑ ส่วน
๑๖. ชะลูด โกรฐทั้ง ๕ เกสรบัวน้ำทั้ง ๕ เกสรดอกไม้สดทั้ง ๕	สิ่งละ	๑ ส่วน
๑๗. ดอกมะลิสด (เถ้ายาในข้อ ๑๕ และ ๑๖)		๒๒ ส่วน

**วิธีทำ ๒** ต้ม ๓ เอา ๑ เอาน้ำบดยานั้นปั้นเท่าเม็ดพุทธรักษา

**ขนาดรับประทาน** กินครั้งละ ๕ เม็ด ๗ เม็ด

(ยาเขียวประทานพิษ : มีส่วนประกอบของยาเขียวประสะพิมเสน ผสมกับยาหอมเทพวิจิตร ทั้งลดไข้ ดับพิษโลหิต และบำรุงหัวใจ)

๑. ใบพิมเสน รสเย็นสุขุม เป็นตัวนำไฟออกจากรูปธาตุทั้ง ๔
๒. ใบสะเดา รสขม - เมา นำไฟออกจากรูปธาตุนี้
๓. เปราะหอม รสสุขุม - ร้อน นำไฟออกจากรูปธาตุลม
๔. เครื่องยาในข้อ ๑๕, ๑๖ มีรสฝาด หวาน มัน เค็ม (รสหนัก) นำไฟออกจากรูปธาตุดิน
๕. ยาเขียวประทานพิษ จึงนำไฟออกจากทั้ง ๔ รูปธาตุ



สรรพคุณ

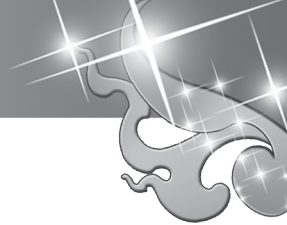
- |                   |  |
|-------------------|--|
| ๑. แก้มภาพสิงคลี  | ละลาย น้ำสุรา (โรคอยู่ที่ตับ, ให้ฤทธิ์ยาวิ่งเข้าตับ, และรวดเร็ว)     |
| ๒. แก้มชีวหาสดมภ์ | ละลาย น้ำมะกรูด น้ำมะนาว น้ำมะขี้ (ใช้ทั้ง ๓ มีใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง) |
| ๓. แก้มมหาสดมภ์   | ละลาย น้ำมะกรูด น้ำมะนาว น้ำมะขี้                                    |
| ๔. แก้มทักขิมโรธ  | ละลาย น้ำผึ้งน้ำข่า (รสหวานนำ ร้อนตาม)                               |
| ๕. แก้มตติยาวิโรธ | ละลาย น้ำขิงน้ำผึ้ง (รสร้อนนำ หวานตาม)                               |
| ๖. แก้มอัฐมอึแอน  | ละลาย น้ำเกลือ น้ำส้มสายชู น้ำมะขามเปียก                             |
- 
- |                     |  |
|---------------------|--|
| ๑. แก้มอินทรธนู     | ละลาย น้ำเบญจกูลต้ม                            |
| ๒. แก้มกุมภันตยักษ์ | ละลาย น้ำร้อน น้ำขิง น้ำข่าก็ได้               |
| ๓. แก้มอัสมุชี      | ละลาย น้ำไพล                                   |
| ๔. แก้มราษยักษ์     | ละลาย น้ำร้อน น้ำผึ้ง                          |
| ๕. แก้มบาทจิตร      | ละลาย น้ำจันทน์หอม น้ำหญ้าแห้วหมู              |
| ๖. แก้มพุทธยักษ์    | ละลาย น้ำผึ้ง น้ำขิง น้ำไพล (รสหวานนำ ร้อนตาม) |

ลมนอกจากนี้ก็แก้ได้ ทั้งกินทั้งทา แก่สรรพผลทั้งหลาย ลมกษัย ลมริศดวง ลมกาฬวิงเวียน ลมโศกเหียน แลลมต่างๆ น้ำกระสายต่างๆ ตามแต่จะใช้

การนำไฟออกจากรูปธาตุทั้ง ๔ จึงต้องอาศัยหลักการสยานำเข้าสู่รูปธาตุ ซึ่งต้องใช้หลัก รศยาประจำธาตุ ดังที่ยกมา ๘ ตำรับพอให้เข้าใจได้ ซึ่งก็อาศัยหลักการเคลื่อนตัวของพลังงานในรูป ธาตุทั้ง ๔ คือ หลักอภิญญาธาตุ และอสุรินทญาณธาตุ ซึ่งเรื่องใช้ลงที่รูปธาตุไฟจัดอยู่ในกติกธาตุ ดังนี้

๑. กติกเตโช นำไฟออกจากไฟ ใช้ตำรับยา ยาเขียวหอม ยาเขียวประสะพิมเสน
๒. กติกวาโย นำไฟออกจากลม ใช้ตำรับยา ยาประสะเปราะใหญ่
๓. กติกอาโป นำไฟออกจากรน้ำ ใช้ตำรับยา ยาประสะจันทน์แดง ยาจันทลีลา ยาจันทร์สามโลก
๔. กติกปถวี นำไฟออกจากดิน ใช้ตำรับยา ยากล่อมนางนอน ยาจันทฤทธิ์

การนำไฟออกจากรูปธาตุ ขึ้นอยู่กับเครื่องยาที่เข้าในตำรับซึ่งมีผลนำรศยาเข้าสู่รูปธาตุ ทั้ง ๔ ธาตุใดธาตุหนึ่ง หรือสองธาตุ สามธาตุ หรือทั้งสี่รูปธาตุก็ได้ เช่น ยาเขียวประทานพิช ปรุงขึ้นมาเพื่อนำไฟออกจากรูปธาตุทั้ง ๔ เพื่อรักษากลุ่มอาการโรคทางลมที่มีเหตุมาแต่ไฟกำเริบ จึงมีภาษิตโบราณว่า ตัดไฟเสียแต่ต้นลม



## ๒. ยาแก้ในระบบวาทะ

### ๑. ยาสุขไสยาศน์ (รสสุขุม-ร้อน) วิสมวาโย

- |               |         |  |
|---------------|---------|--|
| ๑. การบูร     | ๑ ส่วน  |  |
| ๒. ใบสะเดา    | ๒ ส่วน  |  |
| ๓. สหิสคุณเทศ | ๓ ส่วน  |  |
| ๔. สมุลแว้ง   | ๔ ส่วน  |  |
| ๕. เทียนดำ    | ๕ ส่วน  |  |
| ๖. โกฐกระดูก  | ๖ ส่วน  |  |
| ๗. ลูกจันทน์  | ๗ ส่วน  |  |
| ๘. ดอกบุนนาค  | ๘ ส่วน  |  |
| ๙. พริกไทย    | ๙ ส่วน  |  |
| ๑๐. ขิงแห้ง   | ๑๐ ส่วน |  |
| ๑๑. ดีปลี     | ๑๑ ส่วน |  |
| ๑๒. ใบกัญชา   | ๑๒ ส่วน |  |

**วิธีทำ**      ทำเป็นจุนละลายน้ำผึ้ง เมื่อจะกิน  
                  เสกด้วยสัพพีติโย ๓ จบ แล้วกิน  
                  พอควร

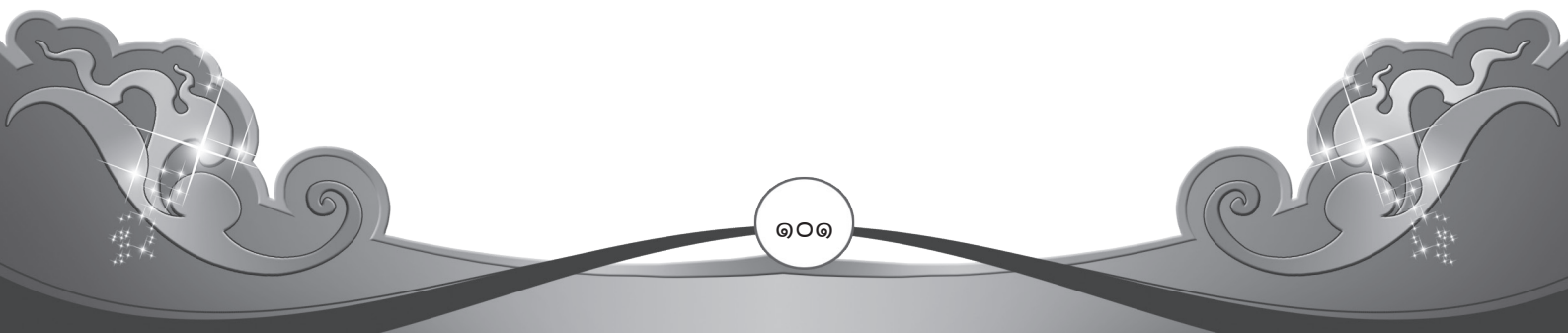
**สรรพคุณ**   แก้สรรพโรคทั้งปวงหายสิ้น มีกำลัง  
                  กินข้าวได้ นอนเป็นสุขนั้กแลฯ

- ๑. **ตัวยาหลัก**     :   รสร้อน-ร้อน   :   พริกไทย ขิงแห้ง ดีปลี รวม ๓๐ ส่วน
- ๒. **ตัวยาช่วย**    :   รสเย็น-สุขุม   :   ใบกัญชา ใบสะเดา ดอกบุนนาค รวม ๒๒ ส่วน
- ๓. **ตัวยาประกอบยาช่วย**   :   รสสุขุม-เย็น   :   โกฐกระดูก เทียนดำ รวม ๑๑ ส่วน
- ๔. **ตัวยาประกอบยาหลัก**   :   รสสุขุม-ร้อน   :   ลูกจันทน์ สมุลแว้ง สหิสคุณเทศ การบูร รวม ๑๕ ส่วน

**ตัวยาหลัก**  
**รสร้อน-ร้อน**

**ตัวยาประกอบ**  
**รสสุขุม-ร้อน**

**ตัวยาช่วย**  
**รสเย็น-สุขุม**



กลไกการทำงานของตัวยาหลักที่มีรสร้อน-ร้อน จะช่วยจุดไฟย่อย และไฟอุ่นกายไปเพิ่มลมในไส้และลมพัดทั่วกาย ตัวยาช่วยซึ่งมีรสเย็น-สุขุม มีสรรพคุณทางช่วยย่อยและแก้ลมตีขึ้นเบื้องสูง ช่วยเจริญอาหาร ชูกำลัง และช่วยให้หลับสบาย บำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื้น แก้ลมวิงเวียนหน้ามืดตาลาย ส่วนตัวยาประกอบนั้นรสสุขุม-ร้อน เป็นตัวยาเชื่อมหรือประกอบตัวยาหลักและตัวยาช่วย ทำหน้าที่ช่วยเสริมฤทธิ์ ตัวยาหลักและตัวยาช่วยให้ออกฤทธิ์ไปในทิศทางเดียวกัน ตำรับยาสุขุไสยาสน์นี้จึงมีสรรพคุณแก้ลมกองหยาบและกองละเอียด ดังนี้

๑. ช่วยให้นอนหลับสบาย (วิสมวาโย : คือเหตุมาจากลมในไส้ ส่งผลให้เกิดลมนอนไม่หลับ)
๒. ช่วยให้อินข้าวได้ดี
๓. ชูกำลัง บำรุงธาตุ
๔. แก้ลมตีขึ้นเบื้องสูง เช่น ลมจุกอก / ลมจุกคอ / ลมเสียดเข้าซี่ข้าง / ลมตึงคอบ่าไหล่ / ลมออกหูออกตา / ลมทำให้ปวดศีรษะ / ลมวิงเวียนหน้ามืดตาลาย / แก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย กินได้ นอนหลับ ถ่ายสบาย  
→ สรรพโรคหายสิ้น

**๒. ยาแก้โรคจิต (รสสุขุม - เย็น) วิสมวาโย**

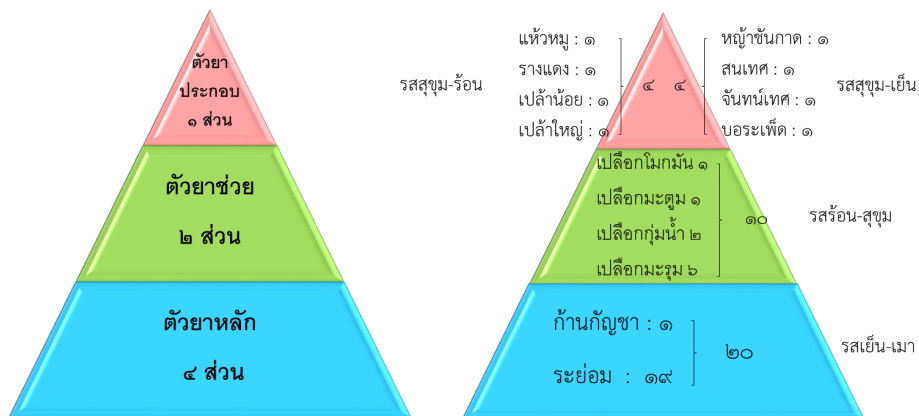
๑. แห้วหมู รวงแดง หล้าชันภาค	หนังสือละ	๑	บาท
๒. เปล้าน้อย เปล้าใหญ่	หนังสือละ	๑	บาท
๓. สนเทศ จันทน์เทศ	หนังสือละ	๑	บาท
๔. บอระเพ็ด ก้านกล้วยชา	หนังสือละ	๑	บาท
๕. เปลือกมะตูม เปลือกโมกมัน	หนังสือละ	๑	บาท
๖. เปลือกกุ่มน้ำ		๒	บาท
๗. เปลือกมะรุม		๖	บาท
๘. ระย่อม		๑๙	บาท

วิธีทำ บดเป็นผง

รับประทาน ครั้งละ ๒ โฝ ถ้านอนไม่หลับให้ทวียาขึ้นไปถึง ๑ สลึง ละลายน้ำร้อนแทรกพิมเสน

สรรพคุณ แก้โรคจิต (ช่วยให้นอนหลับ ลดความวิตกกังวล กระสับกระส่าย ฟุ้งซ่าน)

(อายุรเวทศึกษา ขุนนิทเทศสุขกิจ ลำดับที่ ๑๔๘๓)





**ยาแก้โรคจิต** มีรสสุขุม-เย็น แก้โรคลมนอนไม่หลับ ลมวิตกกังวล ลมระส่ำระสาย ลมฟุ้งซ่าน อันเนื่องมาแต่อาโป-โลหิต กลุ่มวิสมอาโป คือโรคลมที่กำลังกำเริบมาแต่พิษในอาโปโลหิต

๑. ยาหลักคือ ระย่อม และก้านกัญชา มีรสขม-เมา กระตุ้นพิษในอาโปธาตุ คือ ดี-โลหิต และคุมลมิให้ตีขึ้นเบื้องสูง
๒. ยาช่วย คือ เปลือกมะตูม เปลือกโมกมัน เปลือกกุ่มน้ำ เปลือกมะรุ้ม รสร้อน-สุขุม ช่วยกระจายพิษดีโลหิต
๓. ยาประกอบยาหลัก คือ หัวหมู รวงแดง เปล้าน้อย เปล้าใหญ่ มีรสสุขุม-ร้อน ช่วยกระจายพิษดีโลหิตและขับออกทางปัสสาวะ ต่อมเหงื่อ ระดู และออกทางน้ำดีออกทางอุจจาระ
๔. ยาประกอบยาช่วย คือ หัวหญ้าชันกาด สนเทศ จันทน์เทศ บอระเพ็ด มีรสสุขุมเย็น ช่วยกระจายพิษดีโลหิตและขับออกทางปัสสาวะ อุจจาระ เหงื่อ ระดู และคุมไฟมิให้เกิดลมกำเริบตีขึ้นเบื้องสูง

ยาแก้โรคจิต จึงเหมาะสำหรับแก้โรคทางลมตีขึ้นเบื้องสูง ที่มีเหตุมาแต่พิษแห่งอาโปโลหิต เช่น นอนไม่หลับจากภาวะวัยทอง ลมผัดเดือน ไทรอยด์เป็นพิษ SLE ติดยาเสฟติด

### ๓. ยาแก้ไข้นอนไม่หลับ (รสสุขุม-เย็น) วิสมอาโป

- |  |        |   |      |
|--|--------|---|------|
| ๑. จันทน์ทั้ง ๒ โกรฐสอ โกรฐหัวบัว ลำพัน                  | สิ่งละ | ๑ | ส่วน |
| ๒. ดอกลำโพงกาสลัก โหระอำมะริด โหระเท่าสุนัข โหระเตอยไก่อ | สิ่งละ | ๑ | ส่วน |
| ๓. ผื่น กัญชา การบูร                                     | สิ่งละ | ๑ | ส่วน |

**วิธีทำ** บดบั่นแห้ง ละลายน้ำดอกไม้แทรกชั้นทศกร น้ำตาลกรวดกิน (ดอกลำโพงกาสลัก โหระอำมะริด โหระเท่าสุนัข โหระเตอยไก่อ มีรสเมาเบื่อ หารูปราดุน้ำ)

### ๔. ยาสุขไสยาสน์

- |   |        |   |      |
|---|--------|---|------|
| ๑. ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กระวาน กานพลู    | สิ่งละ | ๑ | สลึง |
| ๒. กฤษณา กระลำพัก เห็ดขี้วัวคั่ว ขอนดอก | สิ่งละ | ๑ | สลึง |
| ๓. จันทน์หอม ชะมด ชิงแห้ง พิมเสน ดีปลี  | สิ่งละ | ๑ | สลึง |
| ๔. ผื่น กัญชา                           | สิ่งละ | ๒ | สลึง |
| ๕. เกสรบัวหลวง                          |        | ๒ | บาท  |

**วิธีทำ** บดบั่นแห้งด้วยน้ำดอกไม้ แทรกพิมเสนตึง ละลายน้ำดอกไม้กิน แก้เข้านอนไม่หลับ

## ๕. ยาสุขไสยาสน์

- |   |        |   |     |
|---|--------|---|-----|
| ๑. ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กระวาน กานพลู                | สิ่งละ | ๒ | บาท |
| ๒. โกฐหัวบัว เนื้อไม้ กระลำพัก ชะลูด ขอนดอก อบเชย   | สิ่งละ | ๒ | บาท |
| ๓. หัวกลอย เมล็ดสะบ้าปิ้งไฟ รากเข้าต้ม การบูร กัญชา | สิ่งละ | ๒ | บาท |

วิธีทำ บดบั่นแห้งละลายน้ำดอกไม้ เนื้อไม้ต้ม น้ำจันทน์แดง ผนแทรกหญ้าฝรั่ง พิมเสนกิน

สรรพคุณ แก้พิษไข้และลมที่ทำให้อาการกระสับกระส่าย นอนไม่หลับ แก้พิษกาฬ กระทำให้กลุ่มในหัวใจ หายแล

## ๖. ยาประสะดอกพิกุล (รสสุขุม-เย็น) วิสมเตโช

- |                                      |        |     |     |
|--------------------------------------|--------|-----|-----|
| ๑. ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กระวาน กานพลู | สิ่งละ | ๑   | บาท |
| ๒. โกฐสอ โกฐหัวบัว เทียนดำ เทียนแดง  | สิ่งละ | ๑   | บาท |
| ๓. ชะเอมเทศ ตรีกฎก ว่านน้ำ ใบกัญชา   | สิ่งละ | ๑   | บาท |
| ๔. จันทน์ชะมด เท้ายาทิ้งหลาย         | ๑๔     | บาท |     |
| ๕. ดอกพิกุลเท่าจันทน์ชะมด            | ๑๔     | บาท |     |

วิธีทำ บดบั่นแห้งด้วยน้ำดอกไม้ แทรกพิมเสน หญ้าฝรั่ง ชะมด ดีหมูป่า

สรรพคุณ แก้ไข้ใจน้อย แก้พิษโลหิตทำให้กลุ่มหัวใจ แก้ระส่ำระสาย

(จันทน์ชะมด รสหอมเย็นขม ดอกพิกุล รสหอมเย็น นำเข้ารูปธาตุไฟ)

## ๗. ยาปทุมไสยาสน์จันทบุรี (รสสุขุม-สุขุม) วิสมปถวี

- |  |        |   |        |
|--|--------|---|--------|
| ๑. ชะมด พิมเสน                         | สิ่งละ | ๑ | เฟื้อง |
| ๒. ขอนดอก ดิงูเหลื่อม ผีน              | สิ่งละ | ๑ | เฟื้อง |
| ๓. การบูร ลูกผักชี ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ | สิ่งละ | ๑ | สลึง   |
| ๔. กฤษณา กระลำพัก                      | สิ่งละ | ๑ | สลึง   |
| ๕. กลอย กัญชา                          | สิ่งละ | ๑ | สลึง   |
| ๖. จันทน์หอม เกสรบัวหลวง               | สิ่งละ | ๑ | บาท    |

วิธีทำ บดเป็นแห้งละลายน้ำดอกไม้กินแก้นอนไม่หลับ

(ขนดอก กฤษณา กระลำพัก และเกสรบัวหลวง รสหอมเย็นฝาด เข้ารูปธาตุดิน)

๘. ยาประทุมไสยาสน์

- |                                    |          |      |
|------------------------------------|----------|------|
| ๑. เกสรบัวหลวง โกฎหัวบัว จันทน์แดง | สิ่งละ ๑ | บาท  |
| ๒. กัญชา ยาฝิ่น ชะมด พิมเสน        | สิ่งละ ๑ | สลึง |

วิธีทำ บดป่นแห้งด้วยน้ำดอกไม้มเทศ ละลายน้ำดอกไม้มกิน ทำให้นอนหลับดี

๙. ยาสว่างอารมณ์ใหญ่ (รสสุขุม-สุขุม) วิสมะธาตุ แก้มในรูปธาตุทั้ง ๔

- |  |          |      |
|--|----------|------|
| ๑. ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กระจวาน กานพลู                  | สิ่งละ ๑ | สลึง |
| ๒. ชะเอม ลิ่นทะเลปิ้งไฟ จันทน์แดง จันทน์เทศ ชะลูด      | สิ่งละ ๑ | สลึง |
| ๓. แผลหอม เปราะหอม กฤษณา ขอนดอก กระลำพักญวน จันทน์ชะมด | สิ่งละ ๑ | สลึง |
| ๔. อบเชยเทศ อบเชยไทย แก่นสน แก่นสักขี้                 | สิ่งละ ๑ | สลึง |
| ๕. ว่านกลีบแรด ว่านร้อนทอง การบูร เมล็ดพันธุ์ฝักกาด    | สิ่งละ ๑ | สลึง |
| ๖. ดีปลี ข้าวตอก (ข้าวเจ้า) เมล็ดถั่วพุด               | สิ่งละ ๑ | สลึง |
| ๗. พิกุล บุนนาค สารภี ดอกมะลิ เกสรบัวหลวง              | สิ่งละ ๑ | สลึง |
| ๘. โกฎทั้ง ๕ เทียนทั้ง ๕ กัญชา                         | สิ่งละ ๑ | สลึง |

วิธีทำ ทำเป็นผง บดด้วยน้ำดอกไม้มเทศ แทรกพิมเสน หลง้าฝรั่ง อำพันทอง ชะมด ดิงูเหลื่อม ฝิ่น พอควร ปั้นไว้ละลายน้ำดอกไม้มสดกิน

สรรพคุณ แก้พิษลม พิษเสมหะ พิษโลหิต ทำให้ร้อนกลุ่มอกค้ำใจ สวิงสวย หิว ระทวย อ่อนเพลีย แก้กังแล อาเจียนโดยธาตุพิการ แก้นอนมิหลับและระงับธาตุ ยานี้ทำให้ชุ่มกำลังและเจริญอาหาร น้ำกระสายยาใช้ให้ควรรกับโรค ถ้าใช้มิพิชใช้ยานี้ไม่ได้

๑๐. ยาหอมนวโกฎกลาง (รสสุขุม-ร้อน) วิสมะวาโย

- |  |          |      |
|--|----------|------|
| ๑. โกฎทั้ง ๙ เทียนทั้ง ๕ สมอทั้ง ๓ มะขามป้อม | สิ่งละ ๑ | ส่วน |
| ๒. จันทน์ทั้ง ๒ กฤษณา ขอนดอก กระลำพัก        | สิ่งละ ๑ | ส่วน |
| ๓. ลูกเอ็น กระจวาน กานพลู อบเชย สมุลแว้ง     | สิ่งละ ๑ | ส่วน |
| ๔. เบญจกุล พริกไทย หัวหมู                    | สิ่งละ ๑ | ส่วน |

วิธีทำ เอาเสมอภาคทำผงไว้

สรรพคุณ ๑. กินข้าวไม่ได้ นอนไม่หลับ      เอากัญชาต้มเป็นกระสาย  
 ๒. ถ้างท้อง      เอาข้าวสุกเผาไฟให้ไหม้ ต้มเอาน้ำละลาย ยากิน  
 ๓. ถ้างท้อง      เอาน้ำเปลือกมะเกลือต้ม

- |   |  |
|---|--|
| ๔. ถ้าสันนิบาตทั้งรากทั้งลง   | เอามะเฟืองทั้งห้าต้มกินวันละ ๓ เวลา                            |
| ๕. ถ้าเมื่อยทั้งตัว   | เอาหัสศคุณเทศต้มละลายยาทั้งกินทั้งทา                           |
| ๖. เป็นไข้เชื่อง  | เอากฤษณาเป็นกระสาย น้ำกุหลาบก็ได้                              |
| ๗. ถ้าเป็นลมชักมือเท้ากำ  | ลิ้นแข็งพูดไม่ได้ เอากานพลูต้มน้ำละลายยา กิน<br>จุกกระเทียมต้ม |
| ๘. ปวดหัว   | น้ำหัวหอมต้ม   |
| ๙. ถ้าไอ  | น้ำมะนาวกับเกลือ   |
| ๑๐. ตกมูกเลือด  | เอาไพลหมกไฟ  |
| ๑๑. เด็กเป็นตานขางขึ้นเป็นเม็ดมะเขือ  | เอารากตาลทั้งห้ามาต้มเป็น กระสายกินเข้าเย็น                    |
| ๑๒. ถ้าเป็นเม็ดขึ้นที่ลำคอทรวงอก  | เอาสุราเป็นกระสาย  |
| ๑๓. ถ้าพุงโรผอมแห้ง   | เอาตีปลาเป็นกระสาย   |
| ๑๔. กินข้าวมิได้  | เอาน้ำผึ้งเป็นกระสาย   |
| ๑๕. ถ้ามิให้ผูก   | เอาตีเกลือเป็นกระสาย ดิงแทรก                                   |
| ๑๖. ถ้าเป็นเริม   | เอาเปลือกเพกาฝนเป็นกระสายทา                                    |
| ๑๗. สันนิบาต  | น้ำใบขบาเป็นกระสายทา   |
| ๑๘. ถ้าประดงมด  | เอารังมดรีต้มเป็นกระสายทั้งกินทั้งพ่น                          |
| ๑๙. ถ้าเปื่อยเป็นเม็ดผื่นทั้งตัว  | ใบพลูคั้นเอาน้ำเป็นกระสายทา                                    |
| ๒๐. ถ้าเป็นลมสลบ  | เอาน้ำชาต้มน้ำตาลแทรกให้กิน                                    |
| ๒๑. ถ้าหญิงอยู่ไฟไม่ได้ เอาฟักเขียว ไพล ดินประสีขาว ต้มคั้นเอาน้ำละลายยาพ่นให้เปียกทั้งตัว<br>เข้าไฟได้ |  |
| ๒๒. ถ้าบาดเสี้ยน หนาม ตะมอย   | เอาตีจระเข้เป็นกระสายละลายทา                                   |

### ๑๑. ยาสำราญนิทรา

- |  |          |      |
|--|----------|------|
| ๑. พิมเสน ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กระวาน กานพลู โกรฐหัวบัว | สิ่งละ ๒ | สลึง |
| ๒. จันทน์ทั้ง ๒ กฤษณา ขอนดอก กะลำพัก ชะลูด การบูร      | สิ่งละ ๓ | ส่วน |
| ๓. กัญชา รากข้าวเรือ ผลสะบ้าปิ้งไฟ                     | สิ่งละ ๓ | ส่วน |
| ๔. กลอย อบเชยเทศ                                       | สิ่งละ ๓ | ส่วน |
| ๕. หญ้าฝรั่ง   | ๒        | ส่วน |

วิธีทำ บดเป็นผง แทรกน้ำดอกไม้ พิมเสน แก้วมา



## ๑๒. ยาอโภยสาลี

๑. ลูกจันทน์	๑	สลึง	
๒. ดอกจันทน์	๒	สลึง	
๓. ลูกกระวาน	๓	สลึง	
๔. กานพลู	๑	บาท	
๕. ลูกพื้งกาสา	๑	บาท	๒ สลึง
๖. ว่านน้ำ	๑	บาท	๓ สลึง
๗. โกรฐสอ	๒	บาท	
๘. โกรฐเขมา	๒	บาท	๑ สลึง
๙. เทียนขาว	๒	บาท	
๑๐. เทียนตาดักแตน	๒	บาท	๑ สลึง
๑๑. เทียนข้าวเปลือก	๒	บาท	๒ สลึง
๑๒. เทียนแดง	๒	บาท	๓ สลึง
๑๓. เจตมูลเพลิง	๓	บาท	
๑๔. สมอไทย สมอเทศ	สิ่งละ	๓ บาท	๑ สลึง
๑๕. หัวบุงรอก	๓	บาท	๓ สลึง
๑๖. จันทน์เทศ	๑	ตำลึง	
๑๗. สหัตศคุณเทศ	๑	ตำลึง	๒ บาท
๑๘. กัญชา	๓	บาท	๓ สลึง
๑๙. พริกอ่อน	๑	ตำลึง	

วิธีทำ บดเป็นผง ปั่นน้ำผึ้ง กินเช้า-เย็น ทุกวัน

สรรพคุณ แก้สารพัดลม ๘๐ จำพวก แก้โลหิต ๒๐ จำพวก แก้ริดสีดวง ๒๐ จำพวก ยานี้กินได้ ๓ เดือน หายโรคพยาธิได้มีเลย เป็นยาอายุวัฒนะ ทั้งเกิดปัญญา รู้หลักนักปราชญ์มากกว่าคนทั้งปวง ถ้าผู้ใดพบให้ทำกินวิเศษนัก ใครกินยานี้ดูจยาทิพย์นั้นแลฯ

ยาอโภยสาลี : รสร้อน - สุขุม จึงมีสรรพคุณแก้ในกองลม และเป็นลมที่มีเหตุมาแต่รูปธาตุน้ำ เป็นวิสมอาโป เพราะท่านวางรศยาเข้าสู่รูปธาตุน้ำ คือ รสเปรี้ยว เม้าเปื้อ ขม เช่น กัญชา รสเมาขม จันทน์เทศ รสขมเย็น บุงรอก รสเมาเปื้อ สหัตศคุณเทศ รสร้อนเมาเปื้อ ดังนั้นตำรับยา อโภยสาลีจึงเหมาะสำหรับแก้ลมที่มีเหตุมาแต่รูปธาตุน้ำ (วิสมอาโป) ดังรูปแผนนวดที่ ๒๑ หาย - คำว่า แพทย์จึงต้องกำหนดสมุฏฐานแห่งโรคว่ามาจากระบบเสมหะ โดยมูลเหตุไฟมากกระทำต่อน้ำ กระทบให้เกิดอาการทางลม ขอท่านจงพิจารณาจากภาพจารึกที่ ๒๑ หาย - คำว่า แล้วเริ่มวิเคราะห์กลไกตรีธาตุ ดังนี้ ไฟ น้ำ ลม

## โรคทางลม ๘๐ จำพวก

## อาการทางรูปธาตุลม

- ลมท้องอืด ท้องเฟ้อ
- เรอเหม็นเปรี้ยว
- ลมจุกอก ลมจุกคอ
- ลมผะอืดผะอม
- ลมให้คลื่นไส้ อาเจียน
- อาเจียนแต่ลมเปล่า ราก สะอึก
- ลมเสียดชายโครง
- ลมเสียดหัวใจ
- ลมตีเข้าม้าม ตับ ปอด
- ลมในเส้น เหน็บชา ตะคริว
- ลมเปรี้ยวดำ
- ลมประสาท นอนไม่หลับ
- ลมอัมพฤกษ์-อัมพาต
- ลมปัดฆาต
- ลมออกหู ออกตา ตาฟาง หูอื้อ
- ลมวิ่งเวียน ลมสะแกเวียน
- ลมปะกำ ลมชัก
- ลมสันนิบาต ลมสันกระดูก
- ลมปวดเมื่อยขบในกาย
- ลมแบ่ง ปัสสาวะ อูจจาระ
- ลมขับประจำเดือน
- ลมขับน้ำกาม
- ลมหลงลืม ลมคลั่งเพ้อ
- เกิดปัญญา รู้หลักนักปราชญ์มากกว่า คนทั้งปวง
- อายุวัฒนะ
- อื่นๆ คือ
- ลมจำพระซ้าย ๒๙ จำพวก
- ลมจำพระขวา ๒๗ จำพวก
- ลมจร ๒๔ จำพวก

## โรคทางโลหิต ๒๐ จำพวก

## อาการทางรูปธาตุน้ำ

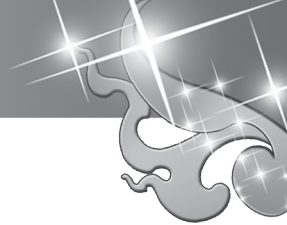
ระบบเสมหะที่เสมหัง บุพโพ  
โลหิตตั้ง

- ลดอาการท้องผูก ถ่ายลำบาก บิดมูกเลือด
- แก้กูกพามม้ามย่อย
- มานกษัย ไล่ฟองท้องใหญ่
- หืด ไอ อาเจียน
- ชี่เรื้อน คุดทะราด พหิทโรโค
- ฝีหนอง
- กุฎฐัง โรคผิวหนัง
- ประจำเดือนมาผิดปกติ
- ปวดประจำเดือน
- แก่หวัด ภูมิแพ้อันตโรโค
- หอบหืด
- ฝีภายใน มะเร็ง คุดทะราด
- ไชข้อ
- บวม ๕ ประการ
- อื่นๆ

## โรคทางริดสีดวง ๒๐ จำพวก

อาการทางริดสีดวง (การอักเสบวม  
แดงร้อน) ๒๐ ประการ

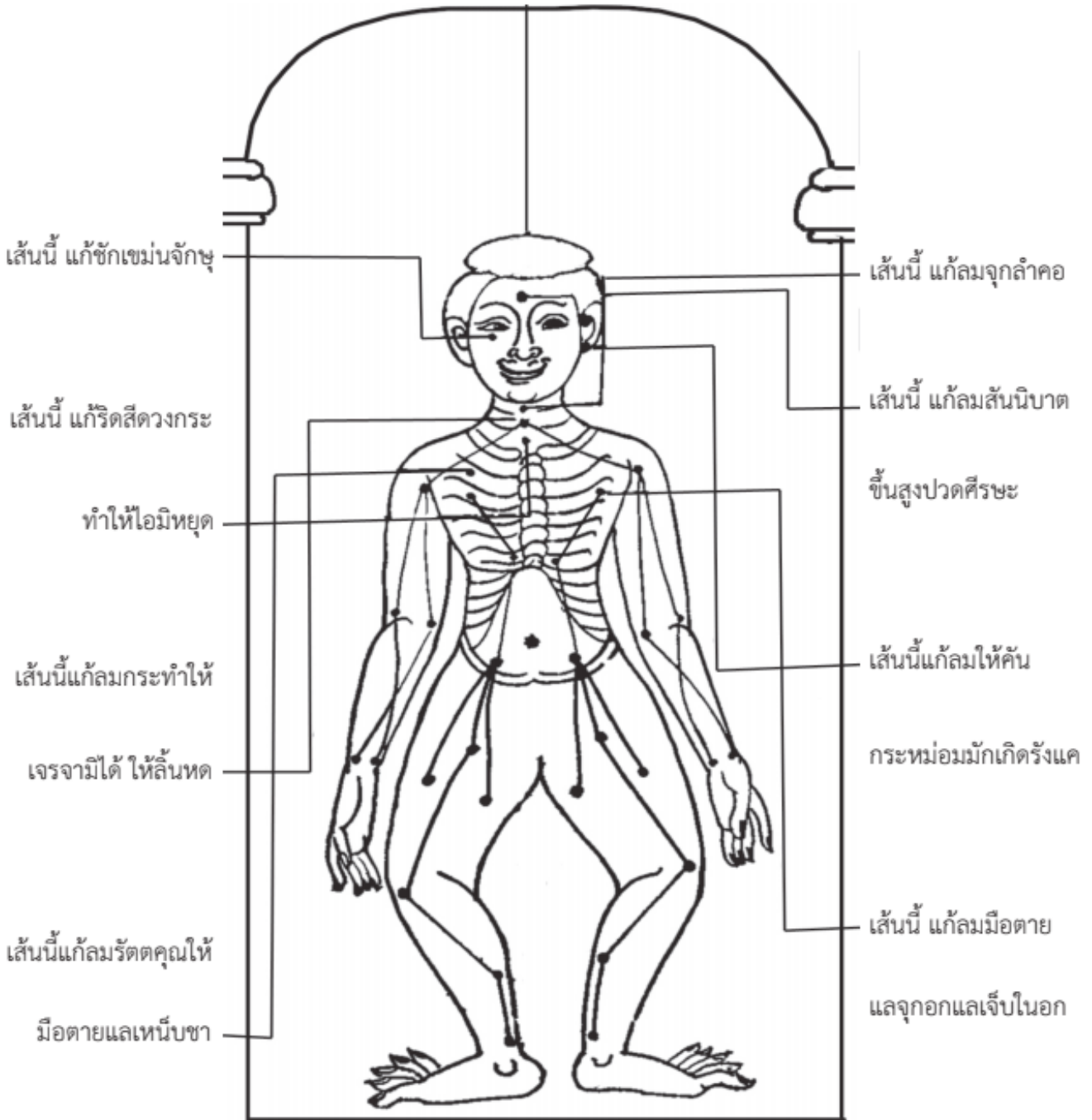
๑. ริดสีดวงสมอง
๒. ริดสีดวงตา
๓. ริดสีดวงจมูก
๔. ริดสีดวงในปากและลิ้น
๕. ริดสีดวงลำคอ
๖. ริดสีดวงในดวงจิต (โรคกระเพาะ)
๗. ริดสีดวงทรวงอกและซี่ข้างทั้ง ๒
๘. ริดสีดวงลำไส้ใหญ่
๙. ริดสีดวงลำไส้เล็ก
๑๐. ริดสีดวงหัวเข่าและท้องน้อย
๑๑. ริดสีดวงทางเดินปัสสาวะ
๑๒. ริดสีดวงสันหลัง
๑๓. ริดสีดวงทรวงอก
๑๔. ริดสีดวงทวารหนัก
๑๕. ริดสีดวงตามขอบทวารหนัก  
    สัณฐานดั่งเม็ดข้าวโพด
๑๖. ริดสีดวงตามขอบทวารหนัก  
    สัณฐานดั่งเตี้ยไก่
๑๗. ริดสีดวงบังเกิดตามขอบทวารหนัก
๑๘. ริดสีดวงในลำทรวงอูจจาระ
๑๙. ริดสีดวงไชข้ออักเสบ
๒๐. ริดสีดวงหู



# คำอ่านปัจจุบัน

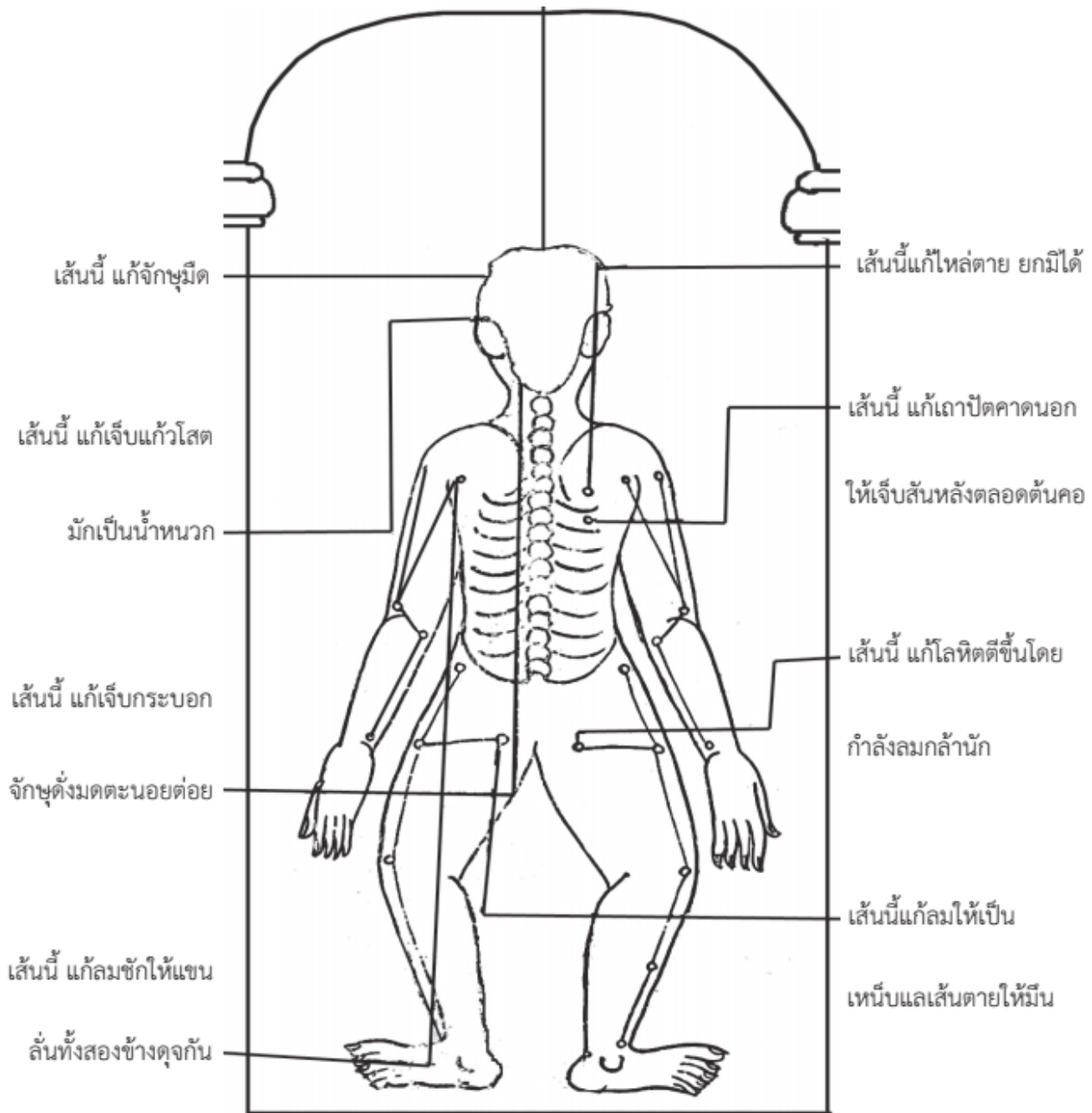
## จารึกแผ่นที่ ๒๑ แผนนวดหงาย

ลักษณะแผนหงายรูปนี้ บอกที่แก้ในกองวิสมะอาโป ประชุมในกองวาตะโรค ดังอาจารย์แนะไว้

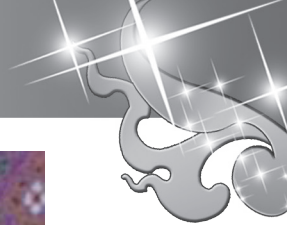


## คำอ่านปัจจุบัน จารึกแผ่นที่ ๒๑ แผนนวคคว่า

ลักษณะแผนคว่ำรูปนี้ บอกที่แก้ในกองวิสมะอาโป ประชุมในกองวาตะโรค ตามอาจารย์ท่านนะเวไว้ ดังนี้







## น้ำกระสายยา

อาการ	ละลายน้ำ
๑. ถ้าจุกเสียด	น้ำสมอไทยต้มกิน
๒. ถ้าเย็นทั่วร่างกาย	น้ำข่าต้มกิน
๓. ถ้าน้ำลายเหนียว	น้ำส้มกิน
๔. ถ้านอนไม่หลับ	น้ำตาลทรายแดงหรือน้ำอ้อยแดง
๕. ถ้าหนาวๆ ร้อนๆ	เปลือกมะรุ้มต้ม
๖. ถ้าไอเป็นเลือด	น้ำตาลหม้อ
๗. ถ้าเป็นท้องมาร	น้ำรากจิงจ้อต้ม
๘. ถ้าเป็นป่วง	น้ำร้อน
๙. ถ้าเป็นลมขึ้นลิ้น	น้ำส้มซ่า
๑๐. ถ้าเกิดลมให้ตายพลัน	น้ำนมวัว
๑๑. ถ้าเป็นลมให้ลิ้นพูดไม่ชัด	น้ำมันเนย
๑๒. ถ้าเป็นไข้	น้ำหัวเห้วหมู
๑๓. ถ้าเป็นไข้ป่า	น้ำมะนาวกิน
๑๔. ถ้าคลอตลูกให้ขับเลือดออก	น้ำส้มมะงั่ว
๑๕. ถ้าคลอตลูกให้ตายในท้อง	น้ำมันงา
๑๖. ถ้าเป็นฝีทุกชนิด	น้ำต้มผักเบ็ดแดง
๑๗. ถ้ากินข้าวไม่ได้	น้ำข่าพลูต้ม
๑๘. ถ้าเป็นตะคริวมือเท้าตาย	น้ำบอระเพ็ดต้ม
๑๙. แก้ลม ๑๐๘ จำพวก	น้ำเปลือกมะรุ้มต้มกิน
๒๐. ถ้าบวมทั้ง ๕	น้ำฟักเขียวต้ม



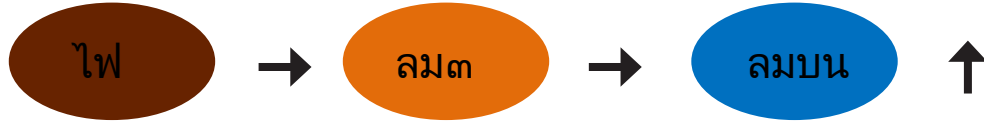
## ๑๓. ยาไพศาลี

๑. ลูกจันทน์ ดอกจันทน์	หนักสิ่งละ	๑	สลึง	
๒. กระวาน		๑	สลึง	๑ เฟื้อง
๓. กานพลู		๒	สลึง	
๔. ดีปลี		๒	สลึง	๑ เฟื้อง
๕. ลูกพิลังกาสา		๓	สลึง	
๖. ว่านน้ำ		๓	สลึง	๑ เฟื้อง
๗. เกลือสินเธาว์		๑	บาท	
๘. เทียนดำ		๑	บาท	๑ เฟื้อง
๙. เทียนขาวพาดิ		๖	สลึง	๑ เฟื้อง
๑๐. การบูร		๗	สลึง	
๑๑. สมอเทศ		๗	สลึง	๑ เฟื้อง
๑๒. เทียนข้าวเปลือก		๖	สลึง	
๑๓. สมอไทย		๒	บาท	
๑๔. สมอพิเภก		๒	บาท	๑ เฟื้อง
๑๕. โกฐสอ		๙	สลึง	
๑๖. โกฐเขมา		๙	สลึง	๑ เฟื้อง
๑๗. บุกรอ		๗	สลึง	
๑๘. ชিংแห้ง		๑๐	สลึง	๑ เฟื้อง
๑๙. เจตมูลเพลิง		๗	สลึง	
๒๐. หัสคุณเทศ		๕	บาท	
๒๑. กัญชา		๓๐	บาท	
๒๒. พริกไทย		๖๐	บาท	

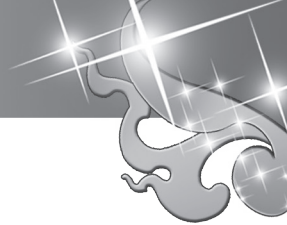
**วิธีทำ** ยาทั้งนี้ทำเป็นผงละลายน้ำผึ้ง น้ำอ้อยแดง หรือน้ำนมโคก็ได้ กินหนัก ๑ สลึง กิน ๓ เวลา

**สรรพคุณ** แก้กษัยโรค ไล่เลื้อนกล่อน หืดไอ กุขฐัง เสมหะ ตามีต ตาฟาง (ลมพหิวาตะ) หูหนวก หูดัง (ลมคัพภหะ) ลมสติมหกลลิม เจ็บตะโพก จุกเสียด ลมสลักอก ขี้เรื้อน คุตทะราด เป็นฝีในเพดานและลำคอ ลมมักให้หาวเรอ ให้รากสะอึก ลมสะแก เวียน นอนไม่หลับ ไห้่วงเหงาหาวนอน (ลมธาระกรรม) ลมปวดมวนในท้อง เป็น บ้างเป็นจุกผามม้ามย่อยหยอย เพื่อ พุดมิซัด

ยาไพสาลี รสร้อน - ร้อนสุขุม แก้ในกองลม และเป็นลมที่มีเหตุมาแต่รูปธาตุลม เป็น วิสมวาโย คือ แก้ลมในลม ท่านจึงต้องวางเครื่องยาที่มีรสร้อน สุขุมร้อน เป็นรสนำเข้าสู่รูปธาตุลม เช่น หัสคุณเทศ รสร้อน-เมฆา เจตมูลเพลิง รสร้อน-ร้อน ชิงแห้ง รสร้อน-ร้อน ดังนั้นตำรับยาไพสาลีจึงเหมาะแก้ลมที่มีเหตุมาแต่รูปธาตุลม (วิสมวาโย) ดังรูปแผนนวดวัดโพธิ์แผ่นที่ ๒๕ หงาย-คว่ำ แก้ลมหทัยวาตะ สัตถกวาตะ สุมนาวาตะ ลมอัศฎากาศ (ลมหยาสติมิได้, ลมเขม่นกาย) และลมเกิดแต่อนันท์จักรวรรดิ คือลมเกิดแต่เบื้องบน

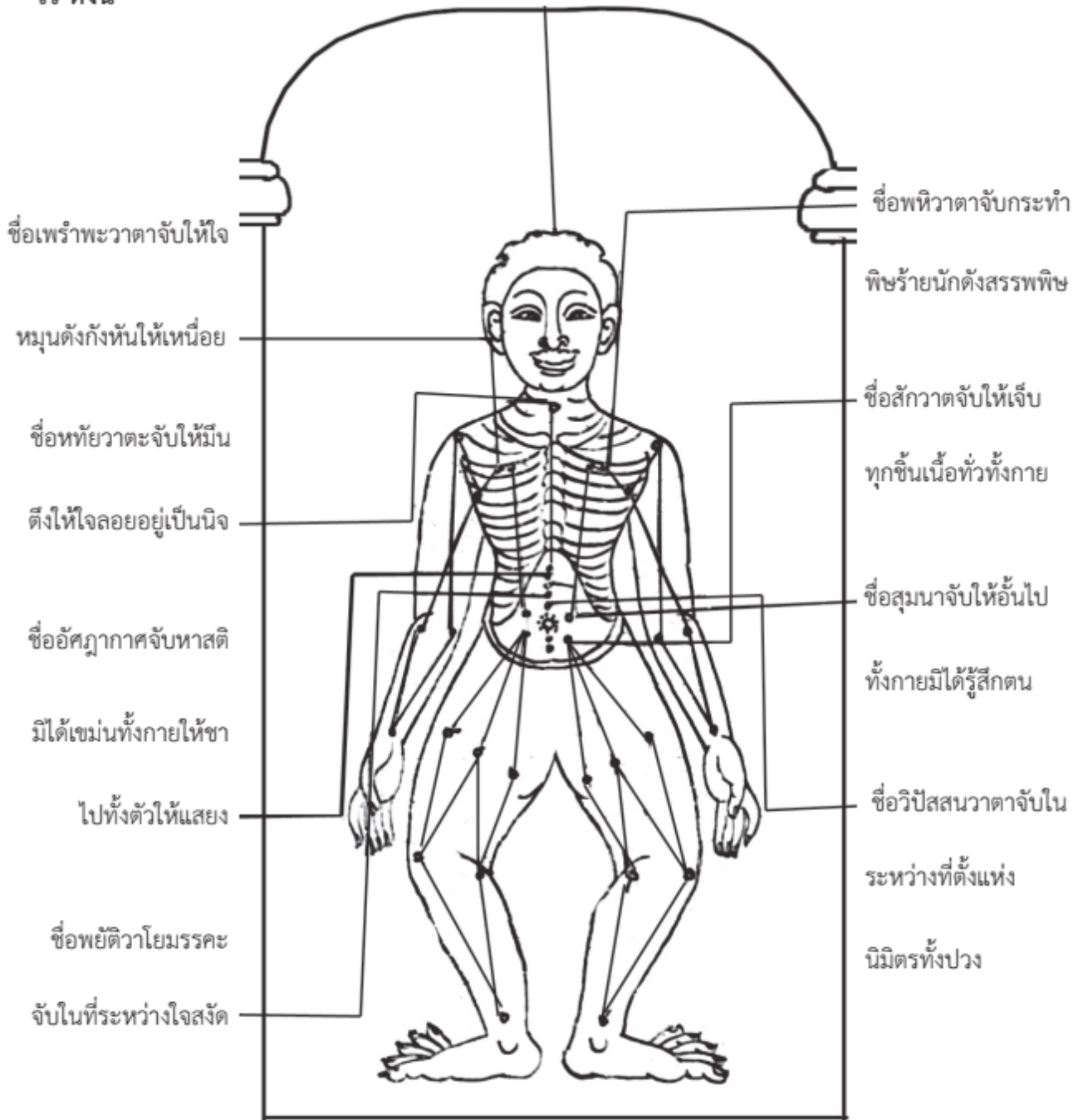






## คำอ่านปัจจุบัน จารึกแผ่นที่ ๒๕ แผนนวดหงาย

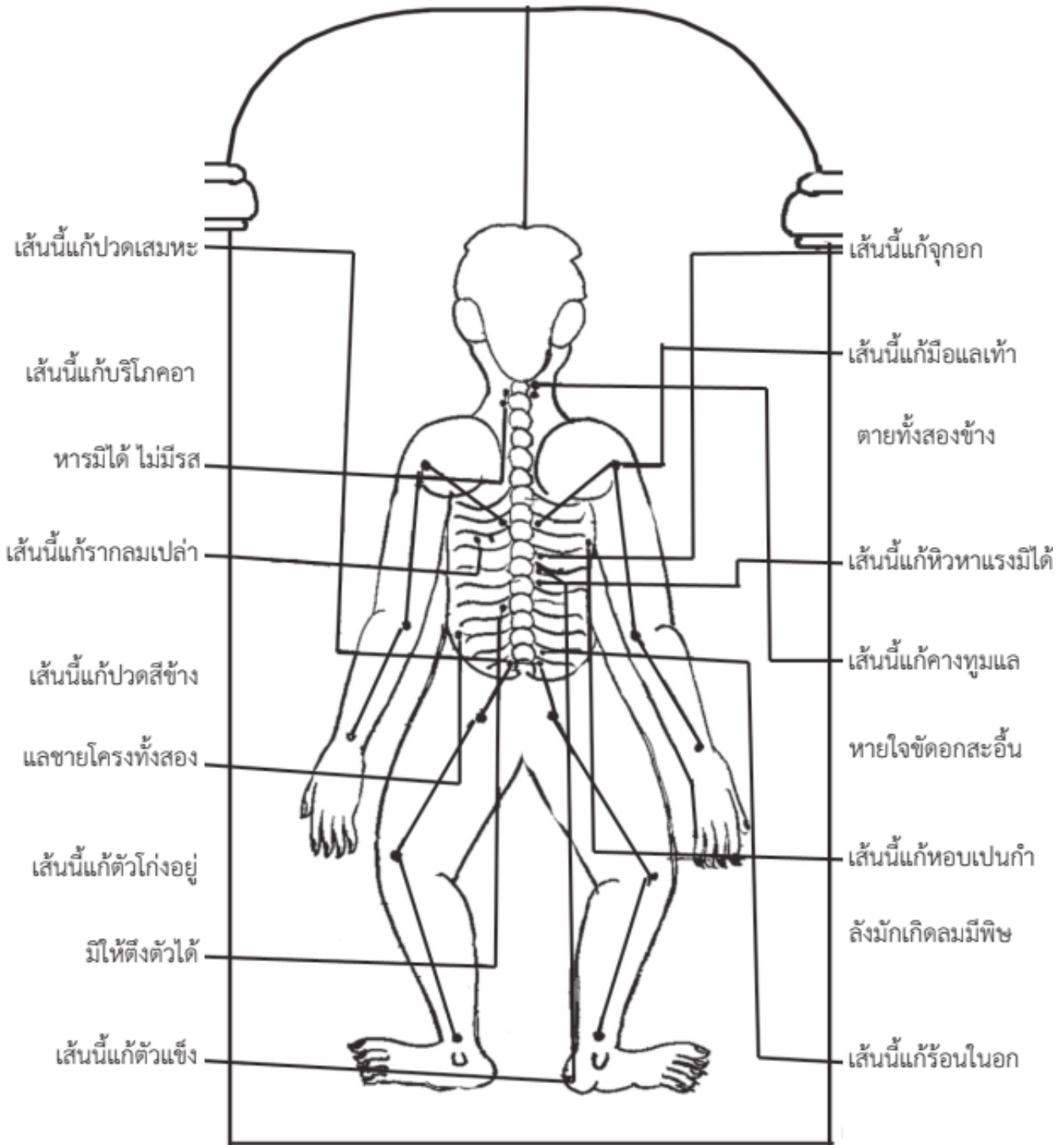
ลักษณะแผนหงายรูปนี้ บอกที่แก้ในกองวิสมะวาโยเกิดแต่อนันตจักรวรรดิ ตามอาจารย์ท่านนะ  
ไว้ ดังนี้



# คำอ่านปัจจุบัน

## จารึกแผ่นที่ ๒๕ แผนนวคคว่า

ลักษณะแผนคว่ำรูปนี้ บอกที่แก้ในกองวิสมะวาโย ประชุมในกองวาตะโรค ตามอาจารย์แนะไว้



๑๔. ยาทำลายพระสุเมรุ (รสร้อน-สุขุม)

๑. ลูกจันทน์	๑	เพ็อง
๒. ดอกจันทน์	๒	เพ็อง
๓. กระวาน	๓	เพ็อง
๔. กานพลู	๔	เพ็อง
๕. เกลือสินเธาว์	๕	เพ็อง
๖. ดีปลี	๖	เพ็อง
๗. ว่านน้ำ	๗	เพ็อง
๘. โกรฐสอ	๘	เพ็อง
๙. โกรฐเขมา	๙	เพ็อง
๑๐. เทียนดำ	๑๐	เพ็อง
๑๑. เทียนแดง	๑๑	เพ็อง
๑๒. เทียนขาว	๑๒	เพ็อง
๑๓. เทียนตาตักแตน	๑๓	เพ็อง
๑๔. เทียนข้าวเปลือก	๑๔	เพ็อง
๑๕. ชิงแห้ง	๑๕	เพ็อง
๑๖. กัญชา	๑๖	เพ็อง
๑๗. เจตมูลเพลิง	๑๗	เพ็อง
๑๘. บุกรอ	๑๘	เพ็อง
๑๙. สมอไทย	๑๙	เพ็อง
๒๐. สมอเทศ	๒๐	เพ็อง
๒๑. การบูร	๒๑	เพ็อง
๒๒. หัสคุณเทศ	๒๑	เพ็อง
๒๓. พริกไทยล่อน	๔๖๒	เพ็อง

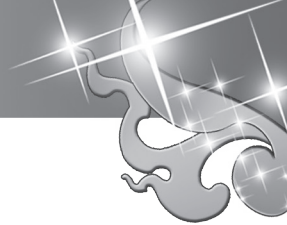
วิธีทำ บดเป็นผง

สรรพคุณ ครั้งละ ๑ สลึง ละลายน้ำอ้อยแดง หรือน้ำนมโค

## สรรพคุณ

๑. แก้มจุกเสียด	๑๑. ไล่พองท้องใหญ่
๒. ลมปะทะอก	๑๒. ลมครึ่งเพื้อ
๓. ลมตามีตหูหนัก	๑๓. ลมอัมพฤกษ์ - อัมพาต
๔. ปวดหัวมีนตึง	๑๔. ลมปัตฆาต
๕. ลมเมื่อยขบในร่างกาย	๑๕. แก้วโรคผิวหนัง
๖. ลมสะดุ้งแล่นไปทั้งตัว	๑๖. ลมชักปากเบี้ยวตาแตก
๗. ลมเปรี้ยวดำ	๑๗. แก้วโรคสีดวงทวาร
๘. แก้วจุกผามม้ามย่อย	๑๘. แก้วโรคเสมหะโลหิตเรื้อรัง
๙. มารกษัย	๑๙. แก้วโรคสีดวงแห้ง หิด ไอ
๑๐. โลหิตระดูพิการ	๒๐. แก้วบวม ๕ ประการ

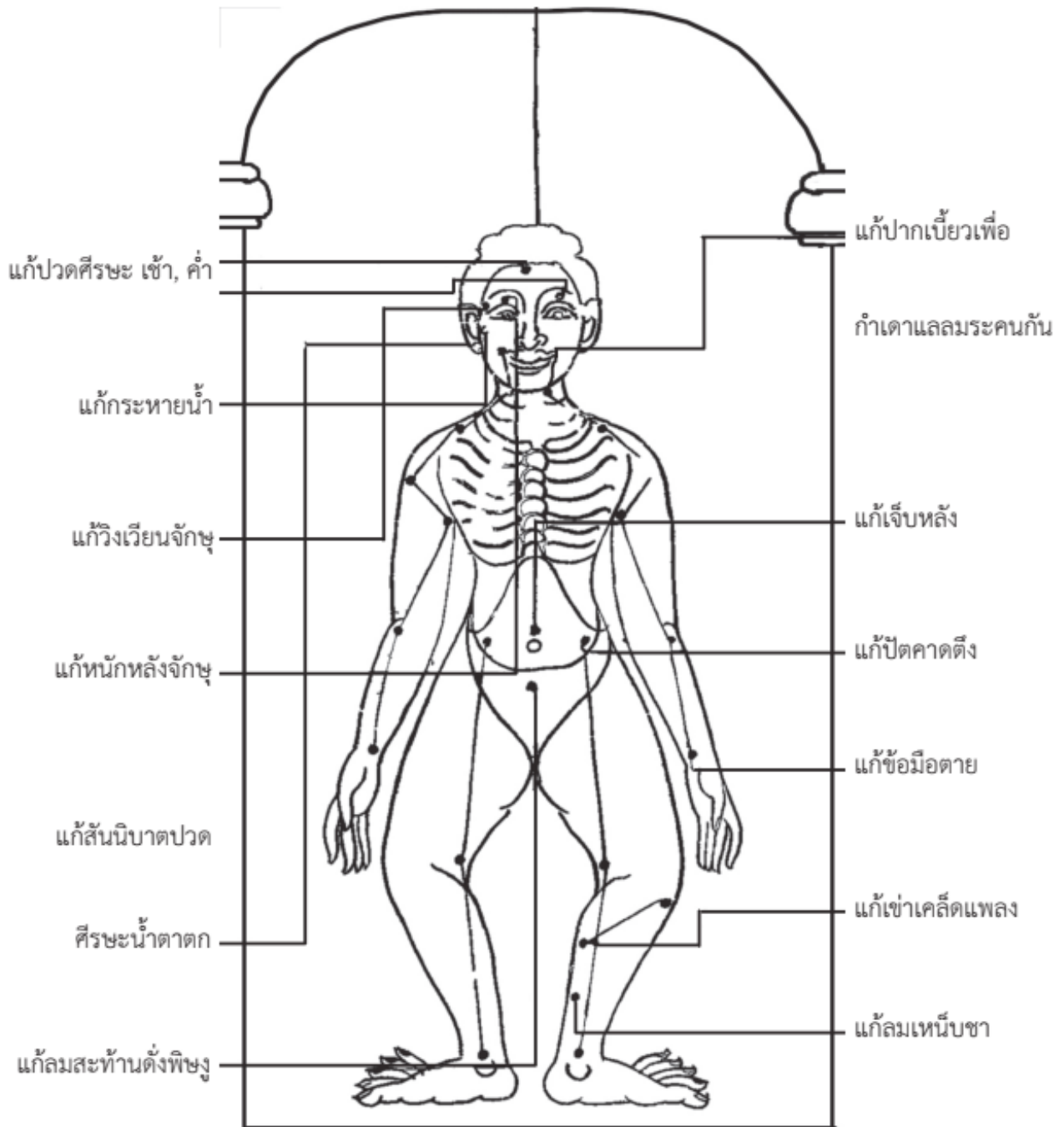




# คำอ่านปัจจุบัน

## จารึกแผ่นที่ ๑๗ แผนนวดหงาย

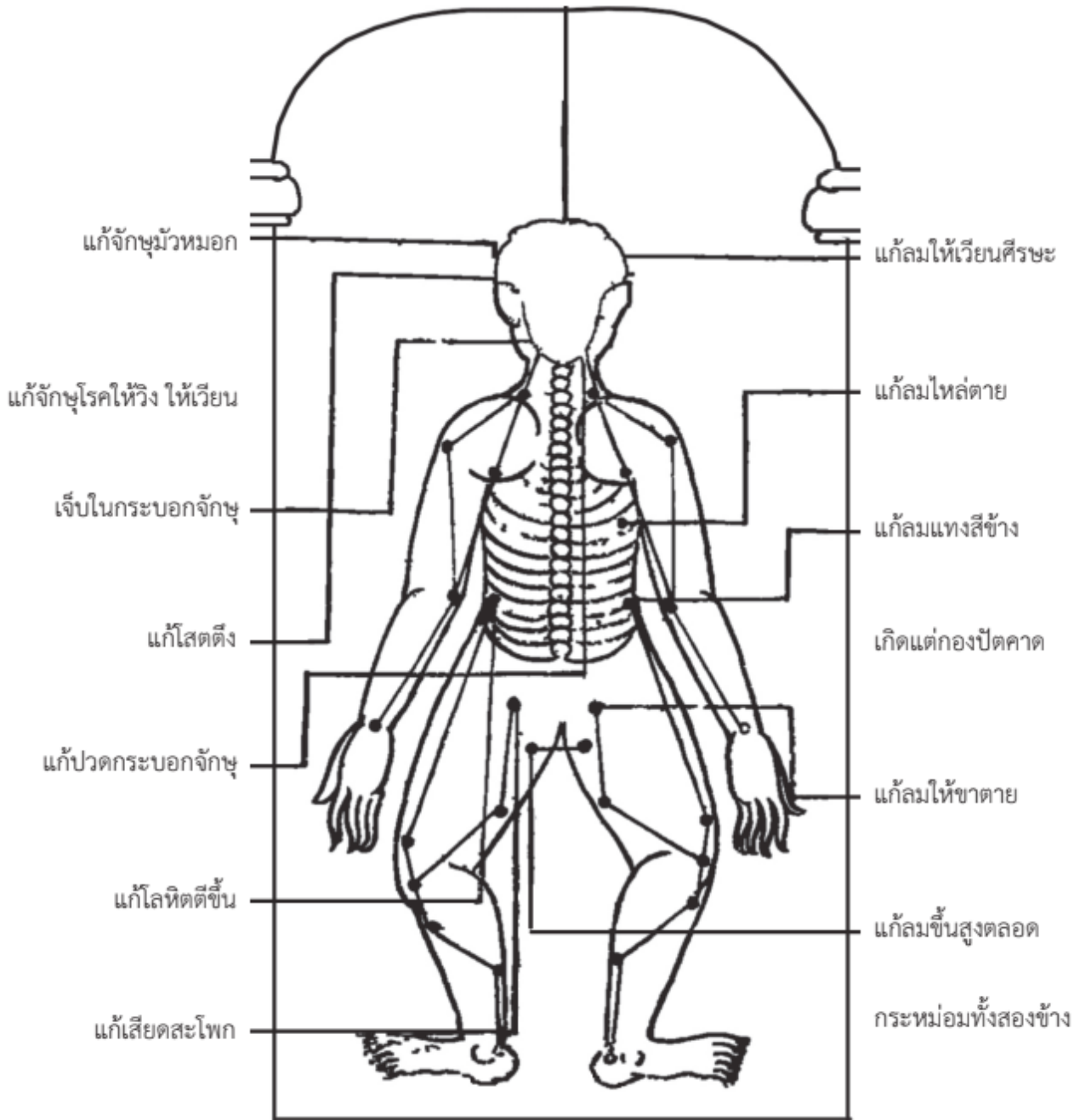
ลักษณะแผนหงายรูปนี้ บอกที่แก้ในกองวิสมะเตโช ประชุมในกองวาตโรค ตามอาจารย์แนะไว้ดังนี้

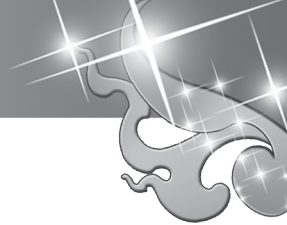


# คำอ่านปัจจุบัน

## จารึกแผ่นที่ ๑๗ แผนนวัดคว่ำ

ลักษณะแผนคว่ำ บอกที่แก้วิสมะเตโช ประชุมในกองวาตะโรค ตามอาจารย์เนาะไว้





๑๕. ยาปราบชมพูทวีป (ยาแก้สารพัดโรค) (รสร้อน - สุขุม)

๑. ลูกจันทน์	๑	เฟื้อง		
๒. ดอกจันทน์	๑	สลึง		
๓. กระวาน	๑	สลึงเฟื้อง		
๔. การบูร	๒	สลึง		
๕. ดีปลี	๒	สลึงเฟื้อง		
๖. พิลังกาสา	๓	สลึง		
๗. ลำพันทางหมู	๓	สลึงเฟื้อง		
๘. โกฐสอ	๑	บาท		
๙. โกฐเขมา	๑	บาท		
๑๐. เทียนดำ	๑	บาทสลึง		
๑๑. เทียนแดง	๑	บาท		สลึงเฟื้อง
๑๒. เทียนตักแตน	๑	บาท	๒	สลึงเฟื้อง
๑๓. เทียนเกลบ	๑	บาท	๓	สลึง
๑๔. ชิงแห้ง	๑	บาท	๓	สลึงเฟื้อง
๑๕. เจตมูลเพลิง	๒	บาท		
๑๖. บุกรอ	๒	บาท	๑	สลึงเฟื้อง
๑๗. กานพลู	๒	บาท	๒	สลึง
๑๘. สมอไทย	๓	บาท		
๑๙. สมอเทศ	๓	บาท		
๒๐. หัสศุนเทศ	๕	บาท		สลึงเฟื้อง
๒๑. พริกไทยร้อน	๓๑	บาท		
๒๒. ใบกัญชา	๓๑	บาท	๒	สลึง
๒๓. เหม็งอกปลาหมอตั่งห้า	๓๒	บาท		

**วิธีปรุง** นำยาทั้งหมดบดเป็นผง ผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนเท่าเม็ดพุทรา

**รับประทาน** สำหรับคนธรรมดาไม่เป็นโรค ให้ทาน ๒ เวลา หลังอาหารและก่อนนอน สำหรับคนเป็นโรคให้ทาน ๓ เวลา ถ้ามีไข้ห้ามทานยา

**สรรพคุณ** แก้โรคกฐฐั้ง ๓๐ จำพวก ตามีต ตาฟาง หูตึง หูหนวก คุตทะราต ๓๐ จำพวก พุงโร ไล่ฟอง ไล่เลื้อน ท้องใหญ่ ท้องมาน หืด ๓๐ จำพวก ชีเรื้อน ฝิดาษ ลม ๓๐ จำพวก ลมจุก ลมชัก ลมวิงเวียนศีรษะ ลมทั่วสรรพางค์กาย บวมทั้งตัว ลมชักปากเขียว ลมปัตฆาต จามไอ โลหิตมาไม่เสมอ ลมทำให้นอนไม่หลับ ธาตุทั้งสี่ไม่เสมอกัน มือเท้าตาย เดินไม่ได้ (ยาปราบชมพูทวีป รสร้อน-สุขุม แก้ในกองลมเข้า รูปธาตุดิน อากาศทางวิสมปถวี คือ ลมในดิน ลมที่มีเหตุมาแต่รูปธาตุดิน ดังภาพจารึกที่ ๒๙ หงาย-คว่ำ) ซึ่งกล่าวถึงโรคไล่เลื้อน ปวดฝักเสียวองคชาต ลมอันชพฤกษ์ ลมอันชพาท จึงใช้เหม็งอกปลาหมอตั่ง ๕ เข้ารูปธาตุดิน ไฟ ดิน ลม





**ภาวะชัยรอยด์ฮอร์โมนต่ำ**

๑. นอนไม่หลับ ไมเกรน ความจำไม่ดี จดจำไม่นาน
๒. การได้ยินผิดปกติ ต้อหิน สายตาไม่ดี
๓. เป็นหวัดบ่อย คิดเชื่อทางระบบหายใจ หายใจไม่สะดวก เสี่ยงแหบ
๔. คอบสนองช้า เปลือกตาบวม อ่อนเพลีย ไม่มีแรง ง่วงซึม ซึมเศร้า
๕. รู้สึกแสบๆ เจ็บๆ เหมือนถูกหนามตำ

๑. โรคผิวหนัง เช่น คัน คิวหนังอักเสบ สะเก็ดเงิน สิว คิวหนังแห้ง คิวลอกเป็นขุยๆ เล็บเปราะ
๒. ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มือเท้าเป็นพังพืด เหน็บชา

๑. ท้องผูก
๒. แอ้งลูกง่าย ติดลูกยาก
๓. เนื้องอกรังไข่ ซีสต์เต้านม ซีสต์รังไข่
๔. ปวดประจำเดือน ประจำเดือนมามาก

**โรคระบาดสมัยใหม่ (Modern Epidemic)**

ข้อมูลจาก  
หนังสือทำไมคุณถึงป่วย เล่ม ๒  
โดย นพ.เปี่ยมโชค ชลิตาพงษ์

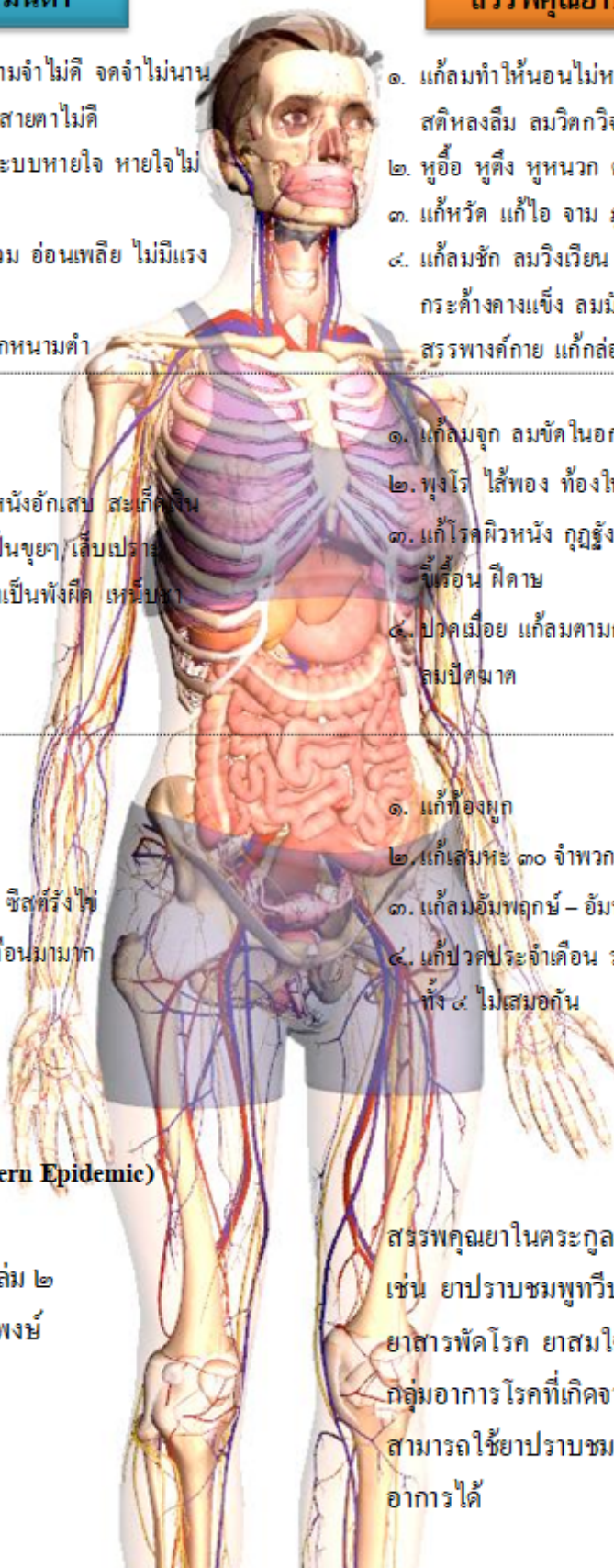
**สรรพคุณยาปราบชมพูทวีป**

๑. แก้ลมทำให้นอนไม่หลับ ปวดหัว ลมทำให้ไหลอสติหลงลืม ลมวิคกวิจารณ์
๒. หูอื้อ หูตึง หูหนวก ตามีต คางาง
๓. แก้หวัด แก้ไอ จาม ภูมิแพ้ หืด ไอ ๕ จำพวก
๔. แก้ลมชัก ลมวิงเวียน ลมชักปากเบี้ยว ลมลิ้นกระด้างคางแข็ง ลมมักให้หาวเรอ สะอึก ลมทั่วสรรพางค์กาย แก้ก่ล่อน ๕ จำพวก

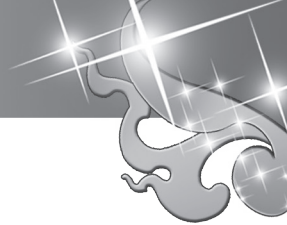
๑. แก้ลมจุก ลมขัดในอก ลมบวมทั้งตัว
๒. พุงโร ไล่ฟอง ท้องใหญ่ ท้องมาน ไล่เลื่อน
๓. แก้โรคผิวหนัง ภูมิรู้ง ๓๐ จำพวก คุคทะราด ฝีเรื้อน ฝีคาง
๔. ปวดเมื่อย แก้ลมตามกล้ามเนื้อ เหน็บชา ลมปีศาจ

๑. แก้ท้องผูก
๒. แก้เสมหะ ๓๐ จำพวก แก้ลม ๓๐ จำพวก
๓. แก้ลมอัมพฤกษ์ – อัมพาต มือเท้าชา
๔. แก้ปวดประจำเดือน ระดูมาไม่ปกติ เพราะธาตุทั้ง ๔ ไม่เสมอกัน

สรรพคุณยาในตระกูลยาทำลายพระสุเมรุ เช่น ยาปราบชมพูทวีป ยาไพศาลี ยาภัยสาลี ยาสารพัดโรค ยาสมใจนึก ยาหงสา กลุ่มอาการโรคที่เกิดจาก Thyroxin H ต่ำ จึงสามารถใช้ยาปราบชมพูทวีปรักษาควบคุมอาการได้

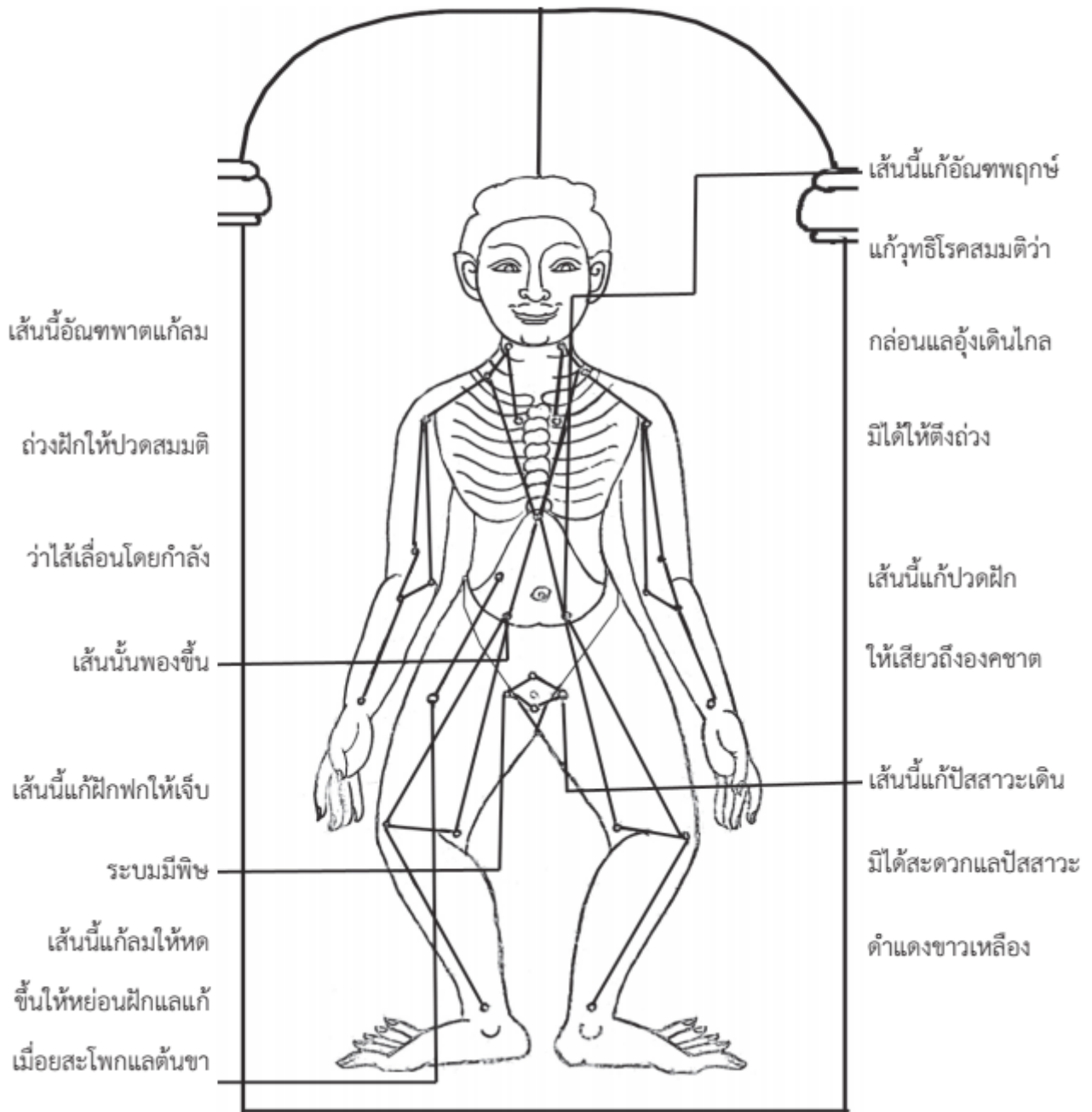






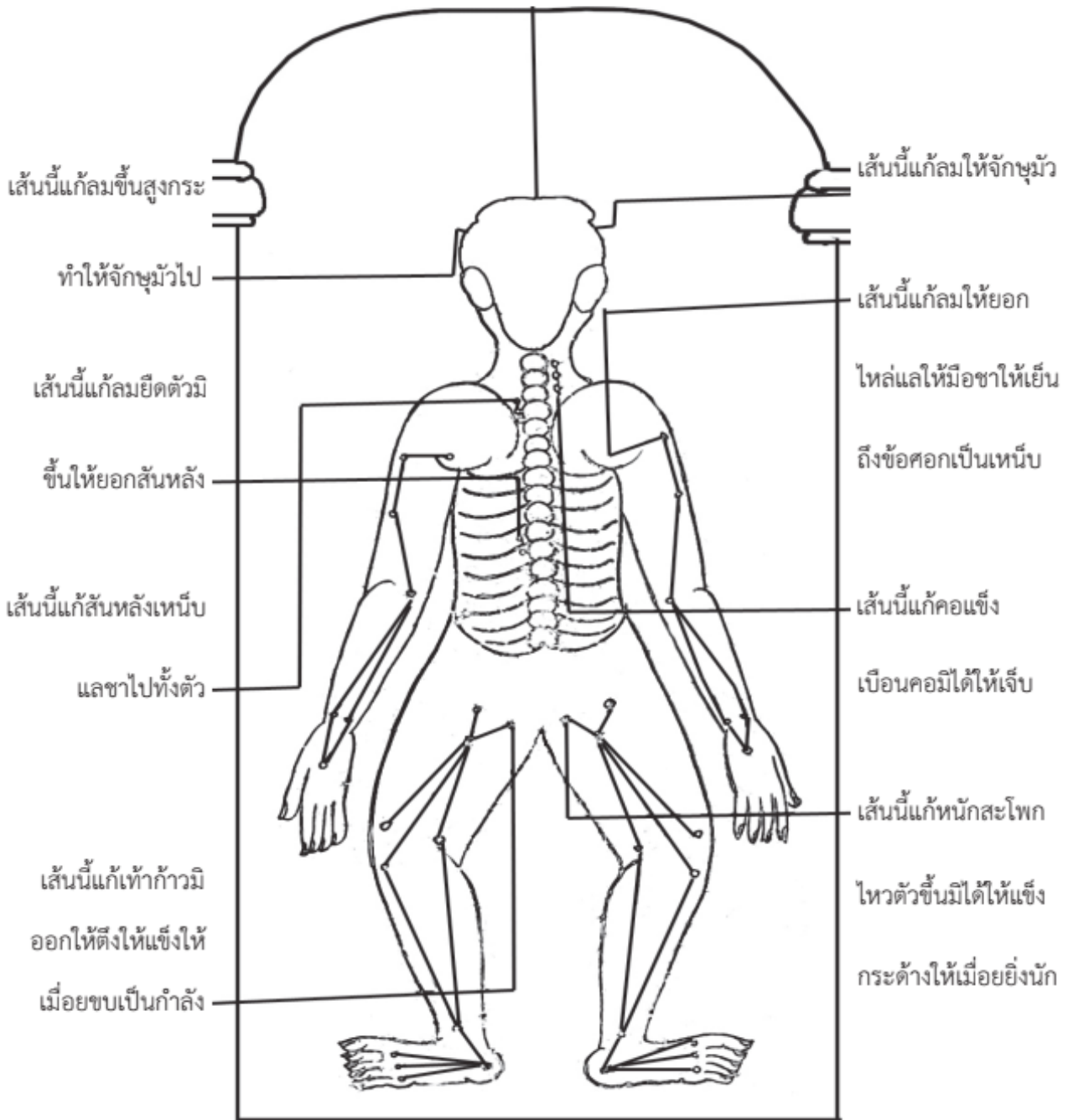
# คำอ่านปัจจุบัน จารึกแผ่นที่ ๒๙ แผนนวดหงาย

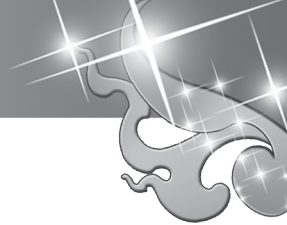
ลักษณะแผนหงายรูปนี้ บอกที่แก้ในกองวิสมะปัลลี เกิดแต่กองตริฎฎาวต ตามอาจารย์แนะไว้



# คำอ่านปัจจุบัน จารึกแผ่นที่ ๒๙ แผนนวดคว่ำ

ลักษณะแผนคว่ำรูปนี้ บอกที่แก้ในกองวิสมะปฎวี เกิดแต่กองตรีภูวาท ตามอาจารย์แนะไว้





๑๖. ยาพระอานนท์ (รสร้อน-สุขุม)

๑. ลูกจันทน์ ดอกจันทน์	๑	เฟื้อง
๒. เกลือสินเธาว์	๑	สลึงเฟื้อง
๓. กานพลู	๒	สลึง
๔. ดีปลี	๒	สลึงเฟื้อง
๕. ลูกพิลังกาสา	๓	สลึงเฟื้อง
๖. ว่านน้ำ	๑	บาท
๗. โกฐสอ โกฐเขมา	๑	บาทเฟื้อง
๘. เทียนดำ	๕	สลึงเฟื้อง
๙. เทียนแดง	๖	สลึง
๑๐. เทียนขาว	๖	สลึงเฟื้อง
๑๑. เทียนตาตึกแตน	๗	สลึง
๑๒. สมอไทย	๙	สลึง
๑๓. สมอเทศ	๙	สลึงเฟื้อง
๑๔. บุกรอ หัสคุณเทศ กัญชา	๑๐	สลึง
๑๕. ลูกกระวาน	๑	บาท
๑๖. ชিংแห้ง	๒	บาท
๑๗. เจตมูลเพลิง	๒	บาทเฟื้อง
๑๘. พริกไทยล่อน	๖	ตำลึง ๒ บาท ๒ สลึงเฟื้อง
๑๙. เทียนข้าวเปลือก	๑	ตำลึง ๓ สลึงเฟื้อง

ยา ๒๓ สิ่งนี้ ตำผงละลายน้ำผึ้ง น้ำนมโค น้ำอ้อยแดงกิน

แก้ริดสีดวง ๕๐๐ จำพวก ท้องมาร ๕ จำพวก ไส้เลื่อน ๕ จำพวก แก้ก้อน ๕ จำพวก หืดไอ ๑๘ จำพวก ภูฏฐัจ ๕ จำพวก แก้กเสมหะ ๑๐ จำพวก บาทจิตต์ ๙๐ จำพวก แก้กามืด ตาฟาง แก้กลมหูหนัก หูตึง ตีขึ้นตีสลง ให้เจ็บตะโพก ให้จุกเสียด เมื่อยขบ แก้กัสติดอก ชี่เรื้อน คุทราด แก้กฝี่ในคอและเพดาน แก้กลมให้จาม ให้กะทก ตัวสั้น ลมปัดฆาตรายักษ์ แก้กลมให้ลงราก สะอึก บาดทะยัก ลมภณชยักซ์ แก้กลมจำปราบ กุมหลวง สะแกเวียน เกิดโทษ สันนิบาต แก้กโทษโลหิตพิการต่างๆ ลมมักให้พุ่มเถียง ลมมักให้หึ่งผิวเมื่อย ลมมักให้ดำพอดตีแม่ ลมมักให้วิตกวิจารณ์ แก้กลมให้นอนมิหลับ ให้ขจัดในคอพุดจามือออก ให้ปวดมวนไส้พอง แก้กบังจุกพามม้ามย่อย เป็นง่อยเปลี้ยเสียขา พุดจามือออก กินข้าวน้ำปะทะอก เมื่อได้กินยานี้หายสิ้นแลฯ (แก้ลมในรูปธาตุทั้ง ๔)

(ตำรายาสมุนไพร โดย ส.ธรรมภักดี)

๑. เข้าวรูปธาตุไฟ : สมอไทย สมอเทศ
๒. เข้าวรูปธาตุลม : กระวาน ชิงแห้ง เจตมูลเพลิง
๓. เข้าวรูปธาตุน้ำ : บุกรอ หัสคุณเทศ กัญชา
๔. เข้าวรูปธาตุดิน : เทียนข้าวเปลือก มีรสสุขุม หวาน มัน ฝาด แก้ปถวีธาตุกำเริบ



### ๓. ยาแก้ในระบบปทวิ

#### ยาธรณีสังฆฆาต

๑. พริกไทย	๙๖ กรัม
๒. ยาดำสะตุ	๒๐ กรัม
๓. เนื้อลูกสมอไทย มหาหิงค์ การบูร	หนักสิ่งละ ๖ กรัม
๔. รงทอง (ประสะ)	๔ กรัม
๕. ผักแพ้วแดง เนื้อลูกมะขามป้อม	หนักสิ่งละ ๒ กรัม
๖. ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กระวาน กานพลู เทียนดำ เทียนขาว	หนักสิ่งละ ๑ กรัม
๗. ดองดึง บุค กลอย กระดาดขาว กระดาดแดง	หนักสิ่งละ ๑ กรัม
๘. เร่ว ชิง รากชะเอมเทศ รากเจตมูลเพลิงแดง	หนักสิ่งละ ๑ กรัม
๙. โกฐกระดุก โกฐเขมา โกฐน้ำเต้า	หนักสิ่งละ ๑ กรัม

**สูตรดั้งเดิม** ต้มเครื่องกระสายยาด้วย ลูกพุฒิ เครื่องสี่สหาย ตรีผลา แล้วรินเอาแต่น้ำคลุกรวมไปกับเครื่องยาที่บดเป็นจุนแล้ว นำผึ่งแดดให้แห้งสนิท นำไปบดเป็นจุนกลับอีกครั้งหนึ่ง

นำดินออกจากรูปธาตุไฟ ... ใช้ว่านน้ำเป็นกระสายยา นำดินออกจากรูปธาตุลม ... ใช้ลูกกระวานเป็นกระสายยา นำดินออกจากรูปธาตุน้ำ ... ใช้จันทน์แดงเป็นกระสายยา นำดินออกจากรูปธาตุดิน ... ใช้แห้วหมูและเปลือกกล้วยดิบ (ธรณี : ดิน, สัณหะ : หนักทึบ, ฆาต : ทำให้ปราสนาการสิ้นไป, ธรณีสังฆฆาต : ทำให้ดิน (มवलธาตุ) ที่เสียปราสนาการสิ้นไป โดยใช้ น้ำกระสายยาเป็นรศยานำเข้าในแต่ละรูปธาตุ ธรณีสังฆฆาตก็จะไปนำเอาดินคือมवलที่เสียในรูปธาตุทั้ง ๔ ออกมาได้ โดยมียาดำ รงทอง เปิดช่องทางนำมवलที่เสียออกจากรูปธาตุทั้ง ๔)

ลูกพุฒิ : เป็นลูกของต้นพุฒซ้อน นำเข้าจากเมืองจีน เพราะเมืองไทยลูกเล็กและไม่ค่อยติดลูก ทางเมืองเหนือเรียกต้นเก็ดถวา



## ขั้นตอนการตั้งตำรับยาของราชสกุลแพทย์ “ทินกร”

๑. ตั้งอาการแยกเป็นตรีธาตุ (อาการปิตตะ, อาการวาทะ, อาการเสมหะ) กำเริบ/หย่อน แล้วตั้งคำวินิจฉัยไปตามสมุฏฐานตรีธาตุ (กฎ ๖ ข้อ) ปิตตะ ๔, วาทะ ๖, เสมหะ ๑๒ ไต่กำเริบหรือหย่อน
 

ตั้งรสประธานตำรับยา

  - หากอาการปิตตะกำเริบ / อาการวาทะกำเริบ (จากลมร้อนน้อย) / อาการเสมหะหย่อน ตั้งรสประธาน เย็นมาก/กลาง/น้อย
  - หากอาการปิตตะหย่อน/อาการวาทะหย่อน (จากลมเคลื่อนน้อย)/ อาการเสมหะกำเริบ ตั้งรสประธาน ร้อนมาก/กลาง/น้อย
๒. ตั้งรสเครื่องยาไปตามกลไกการออกฤทธิ์จากรสเครื่องยา ๘๑ รส และตั้งรสให้เหมาะกับอาการทางดี ความร้อน (ปิตตะ) ลม (วาทะ) เสลด (เสมหะ)
  - ปิตตะเข้ารสนยาประเภทเย็น (เปรี้ยว, ขม, เม้าเปื้อเย็น, หอมเย็น)
  - วาทะเข้ารสนยาประเภทร้อน (ฝาด, หวาน, มัน, เค็ม, เม้าเปื้อร้อน, เผ็ดร้อน)
  - เสมหะเข้ารสนยาประเภทสุขุม (ไม่ร้อนไม่เย็น เช่น ฝาดเปรี้ยว, ขมเค็ม, เปรี้ยวร้อน, มันเม้าเปื้อเย็น)
  - ตั้งรสเครื่องยาให้เหมาะกับอาการ
  - อาการที่เกิดขึ้นเพื่อธาตุดิน ชอบยา รสฝาด รสหวาน รสมัน รสเค็ม
  - อาการที่เกิดขึ้นเพื่อเสลด ชอบยา รสขม รสเปรี้ยว รสเม้าเปื้อ
  - อาการที่เกิดขึ้นเพื่อดี ชอบยา รสเย็น
  - อาการที่เกิดขึ้นเพื่อลม ชอบยา รสสุขุม รสเผ็ดร้อน
๓. ตั้งเครื่องยาไปตามรสที่กำหนด ดังข้อที่ ๒ แยกไปตามตรีธาตุ โดยพิจารณาจากสรรพคุณเภสัชประกอบ
๔. กำหนดน้ำหนักเครื่องยาไปตามแรงไอศถสาร จากน้อยไปมาก หรือมากไปน้อย พิจารณาจากอาการหลัก
๕. กำหนดวิธีปรุงยา
๖. กำหนดวิธีใช้ยา
๗. กำหนดน้ำกระสายยา
๘. กำหนดผลข้างเคียงและข้อบ่งใช้

## ขั้นตอนการอ่านตำรับยาในแบบแผนแห่งราชสกุลแพทย์ “ทินกร”

๑. ทารสของเครื่องยาแต่ละชนิดไปตามรสหลักและรสตาม
๒. พิจารณารสของเครื่องยาโดยรวมว่าตำรับยาขนานนั้นมีรสประธานใด (ร้อน, เย็น, สุขุม) มาก/กลาง/น้อย
๓. แยกเครื่องยาไปตามตำรับตรีธาตุโดยพิจารณาไปที่กลไกในการออกฤทธิ์ของรส มิใช่สรรพคุณเภสัช
  - เครื่องยารสเย็น เข้าทางปิตตะ
  - เครื่องยารสร้อน เข้าทางวาตะ
  - เครื่องยารสหอมหรือสุขุม เข้าทางเสมหะ
๔. หาสรรพคุณเภสัชของเครื่องยาในแต่ละตำรับโดยพิจารณาไปตามสรรพคุณเภสัชของตรีธาตุนั้น
  - สรรพคุณเภสัชของตำรับปิตตะ
  - สรรพคุณเภสัชของตำรับวาตะ
  - สรรพคุณเภสัชของตำรับเสมหะ
๕. สรุปสรรพคุณของตำรับยาขนานนี้ในภาพรวมจากสรรพคุณตามตรีธาตุ

## การอ่านตำรับยาแบบโบราณวิธี (ตัวอย่างยาเขียวหอม)

## รู้เครื่องยาในตำรับ

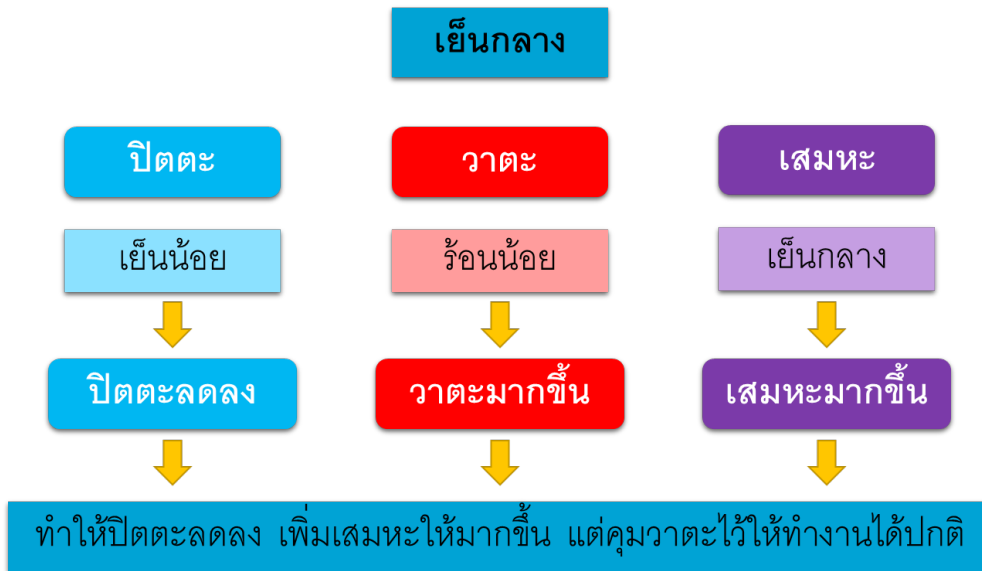
ใบพิมเสน ใบผักกระฉอม ใบหมากผู้ ใบหมากเมีย ใบสันพร้าวหอม รากแฝกหอม หัวเปราะหอม รากไคร้เครือสะตุ แก่นจันทน์ขาวหรือจันทน์ชะมด แก่นจันทน์แดง ว่านกีบแรด ว่านร้อนทอง เนระพูสี พิษนาศน์ มหาสดำ ดอกพิกุล ดอกบุนนาค ดอกสารภี เกสรบัวหลวง ดอกพะยอม หนักสิ่งละ ๑ ส่วน เกล็ดพิมเสนชั้นดี ๒ ส่วน

## รู้จักเครื่องยาและรศยา ๙ หรือ ๘๑ แยกเครื่องยาออกเป็นตรีธาตุ

ชื่อเครื่องยา	รสของเครื่องยา	จัดกลุ่มตรีธาตุ
ใบพิมเสน	ขม หอมเย็น	ปิตตะ
ใบผักกระฉอม	ขม ฝาด	วาตะ
ใบหมากผู้	ขม เมาเบื่อ	เสมหะ
ใบหมากเมีย	ขม เมาเบื่อ	เสมหะ
ใบสันพร้าวหอม	ขม เมาเบื่อ	เสมหะ
รากแฝกหอม	ร้อน หอมเย็น	วาตะ
หัวเปราะหอม	ร้อนขม	วาตะ
รากไคร้เครือสะตุ	ขม ขม	ปิตตะ
แก่นจันทน์ขาว	ขม หวาน	ปิตตะ
แก่นจันทน์ชะมด	ขม หอมเย็น	ปิตตะ
แก่นจันทน์แดง	ขม ฝาด	ปิตตะ
หัวว่านกีบแรด	เมาเบื่อ ขม	เสมหะ
เหง้าว่านร้อนทอง	ฝาด เมาเบื่อ	วาตะ
เนระพูสี	ขม เปรี้ยว	เสมหะ
รากพิษนาศน์	เมาเบื่อ ฝาด	เสมหะ
มหาสดำ	ขม เมาเบื่อ	เสมหะ
ดอกพิกุล	หอมเย็น ฝาด	ปิตตะ
ดอกบุนนาค	หอมเย็น ขม	ปิตตะ
ดอกสารภี	ขม หอมเย็น	ปิตตะ
ดอกพะยอม	หอมเย็น หอมเย็น	ปิตตะ
เกสรบัวหลวง	ฝาด หอมเย็น	วาตะ
เกล็ดพิมเสน	หอมเย็น ร้อน	วาตะ

จับกลุ่มรศยาออกเป็นตรีธาตุ

- กองปิตตะ : ขมหอมเย็น / หอมเย็นขม / ขมหวาน / ขมฝาด / ขมขม
- กองวาตะ : ร้อนหอมเย็น / ร้อนขม / ฝาดเมาเบื่อ / ฝาดหอมเย็น
- กองเสมหะ : ขมเมาเบื่อ / ขมเปรี้ยว / เมาเบื่อฝาด



สรุปสรรพคุณ

ทำให้อารมณ์นั้นสงบ แก้อาการนอนไม่หลับอันเกิดแต่ความวิตกกังวล บำรุงร่างกายให้มีกำลัง แก้อาการร้อนใน หูอื้อ ลดความร้อน ที่อัมพัทธ์ปิตตะ บำรุงตับให้เกิดน้ำย่อยได้ กระจายความร้อนไปยังปลายมือปลายเท้า ช่วยในการเกิดการย่อยได้ดีขึ้น แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ให้ไม่เบื่ออาหาร อาการหนักเนื้อหนักตัว คุมความร้อนให้เกิดลมพัดตามปกติในระบบย่อยอาหาร แก้อาการปวดศีรษะอันเกิดแต่ความร้อน ปัสสาวะบ่อย ตาใสขึ้น ละลายพิษตะกั่วโลหิตแล้วขับโลหิตออกจากร่างกาย (กระทั่งพิษไข้) แก้อาการท้องผูก อันเกิดแต่ความร้อนในร่างกายสูง ทำให้โลหิตระดูของผู้หญิงมามากขึ้น ทำให้เลือดขาวของผู้ชายที่มีลักษณะข้นเป็นเม็ดก้อนๆ นั้นให้ใสขึ้น (เพิ่มไข่ขาว)



## โครงสร้างตำรับยาไทย

- |                              |   |
|------------------------------|---|
| ๑. ตัวยาดตรง                 | ออกฤทธิ์ตรงต่อโรคหลัก หรืออาการหลัก                           |
| ๒. ตัวยาช่วย                 | ช่วยโรคแทรกโรคตาม หรืออาการข้างเคียงของโรคหลักหรืออาการหลัก   |
| ๓. ตัวยาประกอบ               | เพื่อเพิ่มฤทธิ์ตัวยาดตรง หรือ เพิ่มฤทธิ์ตัวยาช่วย             |
| ๔. ตัวยาคุมฤทธิ์             | คุมฤทธิ์ ลดฤทธิ์ที่เกิดจากตัวยาดตรง / ตัวยาช่วย / ตัวยาประกอบ |
| ๕. ตัวยาปรุงแต่ง กลิ่น รส สี | ให้รับประทานง่าย  |

## การวิเคราะห์ตำรับยา

**๑. ยาดตรง** รสของตัวยาเป็นปัจจัยหลักในการกำหนดว่า ควรใช้ตัวยาใดบ้างในการตั้งตำรับยา ตัวยาดตรงเปรียบดั่งเสาหลัก ใช้รักษาบรรเทาอาการหลักหรือโรคหลัก ตัวยาดตรงเมื่อรวมกันแล้วควรมีน้ำหนักไม่น้อยไปกว่า ๒ ใน ๔ ของน้ำหนักยาโดยรวม การจะเลือกคัดสรรตัวยาใดต้องดูที่ความแรงของตัวยานั้นๆ เป็นเกณฑ์ เช่น ใบกัญชา มีฤทธิ์เย็นกว่าดอกบุนนาค ใส่มากไม่ได้ อาจเกิดผลข้างเคียงตามมา จึงต้องใส่ดอกบุนนาคไปช่วยเพิ่มฤทธิ์อาการหลักหรือโรคหลัก และใส่ใบสะเดา เพื่อเพิ่มฤทธิ์ในการลดปิตตะ คือไฟระส่ำระสาย เพื่อไปลดลมระส่ำระสาย เป็นต้น ให้ตัวยา ๓ ตัวเป็นยาหลัก น้ำหนักรวมกันต้องมากกว่า ๒ ใน ๔ ของน้ำหนักรวม ใส่ใบกัญชา ๒ ส่วน ใส่ดอกบุนนาค ๑ ส่วน ใส่ใบสะเดา ๑ ส่วน รวมน้ำหนักยาหลัก ๔ ส่วน

**๒. ตัวยาช่วย** อาการโรคแทรกโรคตาม จะเป็นตัวกำหนดตัวยาสมุนไพร แล้วจึงหารสไม่ให้ขัดกับตัวยาดตรง อาการที่กล่าวคือ อาการหรือโรคที่เป็นผลมาจากโรคหลักหรืออาการหลัก นอกจากนั้นยังสามารถไปเพิ่มฤทธิ์ของตัวยาดตรงอีกโสดหนึ่ง แล้วแต่ผู้ปรุงจะเห็นความเหมาะสมว่าจะใช้เป็นตัวยาช่วยตัวยาดตรง หรือใช้เป็นตัวยาช่วยบรรเทาอาการข้างเคียง คือ โรคแทรกโรคตามของอาการหลักหรือโรคหลัก และควรมีน้ำหนักรวมกันได้ครึ่งหนึ่งของส่วนน้ำหนักตัวยาหลักรวมกัน เช่น ชิงแห้ง พริกไทย ดีปลี เพื่อช่วยส่งหรือขับเคลื่อนตัวยาหลัก รวมน้ำหนักให้ได้ ๒ ส่วน หรือกิ่งหนึ่งของยาหลัก เพิ่มไฟไปเพิ่มลมในไส้ นอกไส้ ลมพัดทั่วกาย และป้องกันท้องผูกจากรสเย็นของยาหลักโดยไปเพิ่มวาตะ

**๓. ตัวยาประกอบ** ผู้ปรุงต้องพิจารณาดูว่า จะไปประกอบตัวยาหลัก หรือตัวยาช่วย หรือทั้งตัวยาหลักและตัวยาช่วย ความหนักเบาของโรคหรืออาการจะเป็นตัวกำหนดตัวยาสมุนไพรที่จะใช้ และควรมีน้ำหนักกึ่งส่วนของน้ำหนักตัวยาช่วยรวมกันทั้งหมด เช่น สมุลแว้ง ลูกจันทน์ ใบคนทีเขมา ซึ่งมีรสสุขุม-ร้อน ไปประกอบตัวยาช่วยทำให้เกิดลมกองละเอียดพัดทั่วกาย ทำให้การไหลเวียนเลือดลมสะดวกไม่ติดขัด ใส่จันทน์ทั้ง ๒ ซึ่งมีรสสุขุม-เย็น ไปประกอบตัวยาหลักในการลดปิตตะลง

**๔. ตัวยาคุมฤทธิ์** ผู้ปรุงต้องพิจารณาดูอีกว่าจำเป็นหรือไม่ที่ต้องคุมฤทธิ์ยาหลักหรือยาช่วย การคุมฤทธิ์นั้นจะกระทำต่อเมื่อต้องการให้สรรพคุณนั้นอ่อนลง เพื่อให้เหมาะกับกำลังของโรคหรืออาการในขณะนั้น นอกจากนั้น การคุมฤทธิ์ยังทำเพื่อไม่ให้ตัวยาหลักหรือตัวยาช่วยออกฤทธิ์อื่นไม่พึงประสงค์ อันจะเกิดอาการข้างเคียงที่ไม่ใช่มาจากโรคหลักหรืออาการหลัก เช่น ใส่ยาดำ หรือรงทองในตำรับ ซึ่งอาจก่อให้เกิดการมวนท้อง จึงต้องใส่ลูกกระวานเข้าไป

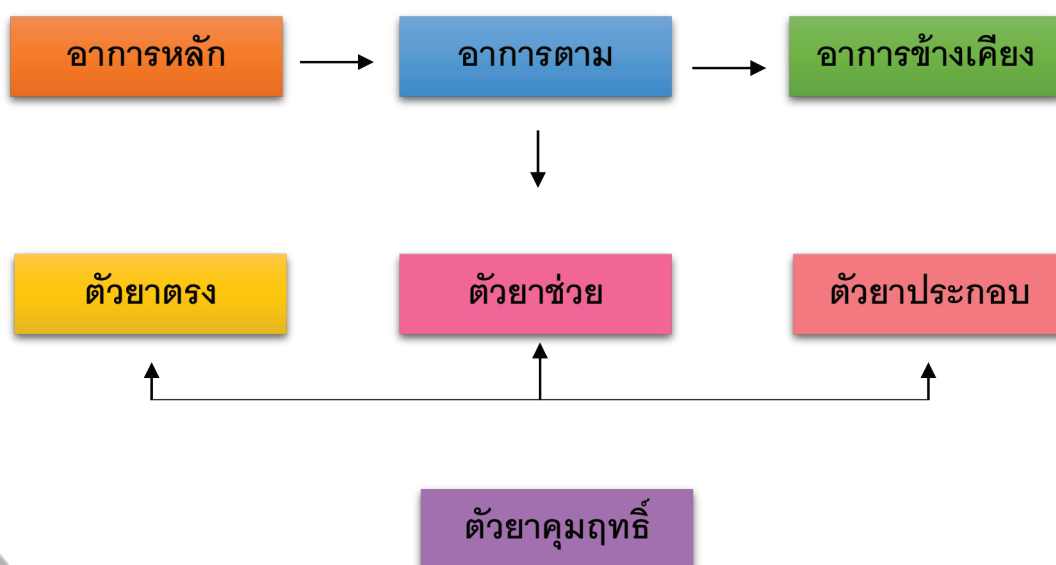
ลดอาการนั้น เป็นการคุมฤทธิ์ผลข้างเคียงของยาดำ หรือรองทอง หรือใส่ฝั้นไปคุมฤทธิ์กัญชา เพราะกัญชาอาจทำให้คลื่นไส้ อาเจียน ฝั้นไปเพิ่มน้ำตาลในเลือด กัญชาไปลดน้ำตาลในเลือด น้ำหนักมากน้อยผู้ปรุงต้องพิจารณาส่วนของตัวยาสมนุไพรที่ต้องเข้าไปคุมฤทธิ์ แต่ควรเป็น ๑ ใน ๔ ของตัวยาสมนุไพรที่จะเข้าไปคุม

**๕. ตัวยาปรุงแต่งกลิ่นและรสชาติ** รสของตัวยานั้นจะต้องไม่ขัดกับรสของยาดำรับ ถ้ายาดำรับรสร้อน จะใส่ตัวยาปรุงแต่งรสเย็นไม่ได้ ถ้าตำรับรสเย็นจะใส่ตัวยารสร้อนไม่ได้ แต่หากเป็นยารสสุขุม จะเป็นตัวปรุงรส ร้อนหรือเย็นก็ได้ทั้งสิ้น น้ำหนักรวมของตัวยาปรุงแต่งกลิ่น และรสชาติ ไม่ควรเกินกว่า ๑ ใน ๔ ส่วนของน้ำหนักยาโดยรวม

### หลักการปรุงยาดำรับ น้ำหนัก ส่วนประกอบ และวิธี

ในการปรุงยาสักหนึ่งขนาน มีหลายปัจจัยที่ต้องคำนึงถึง แต่ทั้งหมดให้ถืออาการแห่งโรค และอาการข้างเคียงแห่งโรคเป็นปัจจัยหลักในการพิจารณาปรุงยาขึ้น ฉะนั้นสมุฏฐานเหตุต้นทางแห่งโรค จะเป็นตัวกำหนดโครงสร้างของตำรับยาทั้งหมด ว่าเป็นโรคหรืออาการทางปิตตะ วาตะ หรือเสมหะ ไปกระทำต่อธาตุดินให้กำเริบ หย่อน พิการไป อีกประการหนึ่งที่ต้องพิจารณา ต้องลงในรายละเอียดของ ปิตตะ วาตะ และเสมหะอีกว่า เกิดแต่กองใดเป็นสมุฏฐาน โดยปิตตะมี ๔ กอง วาตะมี ๖ กอง เสมหะมี ๓ กอง เพราะกองต่างกัน ย่อมใช้รสและสรรพคุณที่ต่างกันออกไปด้วย เช่น ไฟย่อยอาหารกำเริบ ทำให้เกิดลมกองหยาบ ต้องใช้ตัวยารสร้อน-ร้อนเป็นตัวยาหลัก แต่หากการพัฒนาของโรคไปก่อให้เกิดอาการท้องผูกเรื้อรัง ต้องใช้ตัวยารสร้อน-เปรี้ยว เป็นตัวยาช่วย

เมื่อทราบสมุฏฐานของโรคหลัก ผู้ปรุงเองก็ต้องเข้าใจการพัฒนาการของโรคว่าจะไปกระทบต่อระบบอื่นๆ อย่างไร ทำให้เกิดอาการข้างเคียงตามมา เช่น โรคหลักคือ ตับอักเสบ อาการตามมาคือ ปวดท้อง เสียจุดท้อง ท้องอืดเพื่อ อาหารไม่ย่อย แล้วไปกระทบต่อ เป็นลมกองละเอียด ทำให้เกิดอาการปวดหัว มึนหัว เวียนหัว หูอื้อ ตาลาย และอาจเกิดลมแรงกล้าไปดันตะกรันในหลอดโลหิตไปอุดตันทางเดินโลหิตในศีรษะ ทำให้เกิดเป็นอัมพฤกษ์-อัมพาตตามมา



## การปรุงยาสำหรับอาการทางปิตตะ

**ปิตตะมี ๔ กอง :** ไฟ่อยอาหาร ๑ ไฟอุ่นกาย ๑ ไฟระส่ำระสาย ๑ ไฟเสื่อม ๑ ต้องทราบว่าจะปรุงยาสำหรับปิตตะกองใดในสี่กองนี้ โดยใช้ยารสเย็น และต้องพิจารณาต่อไปว่าเย็นแค่ไหน รสเย็น-เย็น, รสเย็น-สุขุม, รสเย็น-ร้อน เมื่อหารสของยาได้แล้วให้ดูต่อไปอีกว่า จะเย็นรสแบบใด ซึ่งให้ไปพิจารณาลักษณะอาการของโรคนั้นๆ เป็นเกณฑ์ด้วยเหตุที่ใช้ตัวร้อนหรือปิตตะที่เกิดมีหลากหลายสาเหตุ ยาแก้ไข้จึงมีมากมาย แปรไปตามปิตตะที่เกิดขึ้น และหากปิตตะไปกระทบต่อเสมหะ หรือวาทะ ให้กำเริบ หย่อน ก็เป็นอีกปัจจัยที่จะกำหนดตัวยาช่วย ตัวยาประกอบ ตำรับยาแก้ไข้ จึงเกิดขึ้นมากมายนับไม่ถ้วนด้วยเหตุนี้ เพื่อแพทย์จะได้เลือกพิจารณาเลือกใช้ให้เหมาะสมกับอาการนั้นๆ

## การปรุงยาสำหรับอาการทางวาทะ

**วาทะมี ๖ กอง :** ลมล้างขึ้นบน เป็นลมกองละเอียด ลมบนลงล่าง ลมนอกไส้ ลมในไส้ เป็นลมกองหยาบ ลมแล่นทั่วกาย ลมหายใจเข้า-ออก จักต้องปรุงยาไปตามกองลมที่บังเกิดอาการกำเริบหรือหย่อน ด้วยเหตุนี้ยาหอม ยาลม จึงมีมากมายหลากหลายขนาน ด้วยเหตุแห่งลมนั้นต่างกัน ลมล้างขึ้นบน เช่น ลมแน่นเข้าอก ลมเสียดแทงชายโครง ลมหทัยวาทะ ลมตีขึ้นเบื้องบน เป็นต้น ลมบนลงล่าง เช่น ลมอุจจาระ ลมปัสสาวะ ลมขับระดู ลมเข้าไปในเส้น ลมซาตามปลายเท้า เป็นต้น ตัวยาสมุนไพรสร้อน แก้ทางวาทะ ต้องพิจารณาว่าร้อนเพียงใด เป็นรสของยา รสร้อน-ร้อน รสร้อน-สุขุม หรือรสร้อน-เย็น แล้วใช้รสร้อนนั้นไปแก้ลมกองใด ซึ่งต้องใช้ตัวยาสมุนไพรสร้อนต่างกันไปอีก นอกจากนี้เมื่อได้รสร้อนแล้ว ร้อนแบบใดอีก ร้อนเปรี้ยว ร้อนฝาด ร้อนเมาเบื่อ

## การปรุงยาสำหรับอาการทางเสมหะ

**เสมหะมี ๓ กอง :** สอเสมหะ อูระเสมหะ คูณเสมหะ ถ้ากำเริบรสนเย็น ถ้าหย่อนรสร้อน ให้พิจารณาในแต่ละกองเสมหะว่ากำเริบหรือหย่อน แล้วไปกระทบระบบเสมหะอื่นๆ อีกไหม กองเสมหะต่างกัน กำเริบหรือหย่อนต่างกัน รสย่อมต่างกัน ตัวยาสมุนไพรย่อมต่างกัน แล้วหากเสมหะไปกระทบกับปิตตะ หรือวาทะ ก็ต้องใช้ตัวยาช่วย ตัวยาประกอบ เข้ามาเสริมในตำรับนั้น เช่น โลหิตร้อน ทำให้มีปิตตะไฟอุ่นกายกำเริบ ก็ต้องใช้สมุนไพร รสเปรี้ยวเย็น หรือหากมีไข้แล้วคัดจมูก หายใจไม่ออก กระทบต่อลมหายใจเข้า-ออก ก็ต้องใช้สมุนไพรสร้อน-เย็น เข้าไปช่วยให้เกิดลมตันออกจุมุก

## น้ำหนักตัวยาสมุนไพรในตำรับ

- ตัวยาหลัก :** ต้องมีมากกว่าครึ่งหนึ่งของน้ำหนักรวมทั้งตำรับ
- ตัวยาช่วย :** ต้องมีไม่เกินครึ่งหนึ่งของน้ำหนักตัวยาหลัก
- ตัวยาประกอบ :** ต้องมีไม่เกินครึ่งหนึ่งของตัวยาช่วยหรือตัวยาหลัก
- ตัวยาคุมฤทธิ :** ใช้มากน้อยให้พิจารณาว่าควรลดฤทธิ์ของตัวยาหลัก หรือตัวยาช่วยเพียงใด แต่ไม่ควรเกินครึ่งหนึ่งของตัวยาประกอบ

**ตัวยาปรุงแต่งกลิ่นและรส :** เมื่อรวมกันแล้วควรได้น้ำหนักไม่เกินกว่าหนึ่งของส่วนของตัวยาหลัก

แพทย์จำเป็นต้องเข้าใจให้ลึกซึ้งในสรรพคุณของสมุนไพร และที่สำคัญรสของสมุนไพรนั้นๆ รสของสมุนไพรไม่ได้มีเพียงรสเดียว ต้องอย่างน้อย ๒ รสขึ้นไปเสมอ และไม่มึรสจืด รสน้ำจะเป็นเครื่องบอกสรรพคุณ นำ รสตามเป็นเครื่องบอกสรรพคุณรอง ส่วนต่างๆ ของพืชสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นเครื่องบอกสรรพคุณที่แตกต่าง กันออกไป แม้จะเป็นสมุนไพรชนิดเดียวกันก็ตาม

เหตุที่ต้องทราบดังนั้นก็เพราะ สรรพคุณและความแรงของสมุนไพรจะเป็นตัวกำหนดสมุนไพรหลักในตำรับ ยานั้นๆ เสมอ น้ำหนักที่มากไม่ได้เป็นเครื่องตัดสินว่า สมุนไพรชนิดนั้นเป็นสมุนไพรหลักเสมอไป **ความแรงของสมุนไพรเป็นเครื่องชี้วัดความแรงของตำรับยา** เพื่อวางยาให้เหมาะกับโรคในขณะนั้นๆ เช่น ตำรับยาสำหรับไข้ ก้ำเดาใหญ่ ย่อมแรงกว่าไข้ก้ำเดาน้อย เพราะโรคแรงกว่าหนักกว่าเรียก **“การวางยาตามกำลังของโรค”** หากแพทย์ แยกองค์ประกอบตำรับยาไม่เป็น ก็ไม่สามารถวางยาให้เหมาะกับโรคได้ โรคก็จะไม่ทุเลาลง

ในตำรับยาต้องมีสมุนไพรมากกว่า ๒ ชนิดขึ้นไปเสมอ ส่วนเครื่องยาตัวเดียวไม่นับเป็นตำรับยา และไม่ เหมาะกับการนำมาวางยาให้กับคนไข้ เนื่องจากแรงยาไม่พอกับอาการโรค และเป็นเพียงแค่บรรเทาได้รักษา แค ปลายโรค มีใช้ที่ต้นเหตุแห่งโรค ในการปรุงตำรับยาแต่ละขนานนั้นแพทย์จะคำนึงถึงปัจจัยเหล่านี้

๑. ตำรับยาดังนั้นๆ สำหรับรักษาอาการโรคทางปิตตะ วาตะ หรือเสมหะ เนื่องด้วยรสประธานของตำรับนั้น แตกต่างกันไป ตำรับยาปิตตะ เป็นยารสเย็น ตำรับยาวาตะ เป็นยาร้อน ตำรับยาเสมหะ เป็นทุกระประธาน แล้วแต่ปรุงเพื่อรักษาเสมหะใด

ตำรับยาแก้โรคทาง	ปิตตะ	วาตะ	เสมหะ
รศยาตำรับ	เย็น	ร้อน	ทุกระประธาน แล้วแต่ปรุงเพื่อเสมหะใด

๒. หากรักษาอาการโรคทางปิตตะ ต้องแยกออกไปอีกเป็น พัทธะปิตตะ / อพัทธะปิตตะ ๓ / ก้ำเดา ๔ อาการ โรคทางวาตะ ต้องแยกตามกองลมหยาบ / ลมละเอียด อาการทางเสมหะ เป็น ศอ / อุระ / คูณเสลด หรือ เสมหะอื่นๆ

ปิตตะ	พัทธะปิตตะ	อพัทธะปิตตะ ๓	ก้ำเดา ๔
วาตะ	ลมกองหยาบ	ลมกองละเอียด	
เสมหะ	ศอเสมหะ	อุระเสมหะ	คูณเสมหะ

๓. แพทย์ต้องเข้าใจอาการของโรคและพัฒนาการของโรค เพื่อใช้ประโยชน์ในการปรุงตำรับยานั้นๆ ว่ามีลำดับ โรคเช่นใด มีอาการใดบ้างเป็นอาการหลัก อาการตาม สมุนไพรหลักสำหรับอาการโรคหลัก สมุนไพรรอง สำหรับอาการตาม



รสน้ำ	รักษาโรคหรืออาการ หลัก
รสรอง	รักษาโรคหรืออาการตาม

๔. การวางตำรับยาให้พิจารณารสประธานเสียก่อน โดยแบ่งออกเป็น ๙ ลำดับรส ดังนี้

รสร้อนมาก / ร้อนกลาง / ร้อนน้อย, เย็นมาก / เย็นกลาง / เย็นน้อย, สุขุมร้อน / สุขุมสุขุม / สุขุมเย็น เมื่อปรุงเป็นตำรับแล้ว ต้องได้รสประธานตามนั้น เป็นการกำหนดกรอบของเครื่องยาสมุนไพรที่ต้องนำมาปรุงว่าต้องใช้สมุนไพรสใดบ้างในการปรุงตำรับยาขนานนั้นๆ

รสร้อน ๓	ร้อนมาก – ร้อนกลาง – ร้อนน้อย
รสเย็น ๓	เย็นมาก – เย็นกลาง – เย็นน้อย
รสสุขุม ๓	สุขุมร้อน – สุขุมกลาง – สุขุมเย็น

๕. การวางสมุนไพรหลัก สำหรับอาการหลัก ให้เลือกสมุนไพรที่รสเสียก่อนใช้หลัก ๙ ลำดับรส โดยยังไม่ต้องพิจารณารสตาม แล้วเลือกกลุ่มสมุนไพรในแนวรสเดียวกัน

๖. พิจารณาว่าจะใช้สมุนไพรกี่ชนิด ให้พิจารณาไปที่ความแรงสมุนไพร และผลข้างเคียงของสมุนไพรชนิดนั้นๆ โดยมองจากควมมีพิษเสียก่อน หากมีพิษมากหมายความว่า มีความแรงกว่าชนิดอื่นๆ โดยมีรสขึ้นปร่าแทรกในรสหลัก หากไม่ต้องการให้พิษมากไปให้ใส่สมุนไพรชนิดอื่นไปคุ่มฤทธิ์ไว้ ซึ่งต้องมีรสเดียวกัน

๗. เมื่อได้กลุ่มสมุนไพรแล้ว ให้พิจารณาไปที่รสรองของสมุนไพรนั้นๆ ว่ามีสรรพคุณไปรักษาอาการโรคหลักตามต้องการหรือไม่ ตัดสมุนไพรที่ไม่ต้องการออก โดยพิจารณารสยาขัดหรือไม่กับรสหลักประกอบกันไปด้วย

๘. การจะพิจารณาใช้สมุนไพรหลัก ให้แยกพิจารณาดังนี้

๘.๑ สมุนไพรเครื่องยาหลัก ใช้พิภักดยา ๓, ๕, ๗, ๙ ตามความแรงของลำดับโรค หรือเรียงลำดับตามความแรงของโอสถสาร ถ้าแรงพอกันใช้ส่วนเสมอ ถ้าแรงมากใช้ได้ไม่เกิน ๓ ชนิด น้ำหนักเครื่องยาแล้วแต่ความแรงของโรค สรรพคุณของเครื่องยาหลัก ให้เป็นเครื่องยาตรงกับโรคหลัก รสของสมุนไพรทั้งรสน้ำรสตามต้องให้ได้รสเดียวกัน ถ้าขมนำต้องขมตามหรือเย็นตามเป็นต้น ถ้าแรงมากใช้ขมเมาเบื่อ หรือขมฝาดเมา / ขมปร่า ถ้าแรงน้อยใช้ ขมร้อน / ขมหวาน เป็นต้น

๘.๒ ● หากปรุงยาพิษะปิดตะ หรืออพิษะปิดตะ ต้องกำกับกำเดา ๔ ไร่เสมอ ให้น้ำหนักเป็น ๑ ใน ๓ ส่วนของเครื่องยาหลัก

● หากปรุงยาวาตะกองหยาบ ให้กำกับด้วยเครื่องยาองละเอียด น้ำหนักเป็น ๑ ใน ๓ ส่วน

● หากปรุงยาวาตะกองละเอียด ให้กำกับด้วยเครื่องยาองหยาบ น้ำหนัก ๑ ใน ๓ ส่วนเช่นกัน

● หากปรุงยาเสมหะ ถ้าคอเสลด ต้องกำกับอูระเสลดและคูดเสลด ถ้าอูระเสลดให้กำกับคูดเสลด ถ้าคูดเสลดไม่ต้องกำกับ

๘.๓ แพทย์ผู้ปรุงตำรับ ต้องพิจารณาสมุนไพรที่มีสรรพคุณนำของเสียออกจากระบบร่างกาย ซึ่งเกิดจากการทำงานของเครื่องยาหลัก ผ่านทางระบบระบายของเสีย เช่น อุจจาระ / ปัสสาวะ / เหงื่อ / การผายลม /

การเรือ เป็นต้น

๘.๔ แพทย์ผู้ปรุงตำรับต้องคำนึงถึง ผลข้างเคียงของเครื่องยาหลักแต่ละชนิดที่ใช้ปรุง หากมีฤทธิ์ถ่าย ฤทธิ์เมา เบื่อ ฤทธิ์เครื่องยาขัดกับรศยาหลักที่ต้องการ เช่น ปรุงยาปิดตะ แต่จำเป็นต้องใช้เครื่องยารสร้อน แพทย์ต้องวางเครื่องยาช่วยเพื่อลดผลข้างเคียงนั้นๆ เช่น ใส่ลูกกระวาน เพื่อลดอาการพะอืดพะอมจากยาดำ เป็นต้น

๘.๕ แพทย์ต้องวางเครื่องยารุในตำรับยาหลักประกอบไปด้วย เพื่อนำของเสียอันเกิดแต่โรค / อาการหลักออกจาก ร่างกายผู้ป่วย โดยแพทย์เมื่อวางเครื่องยารุแล้วต้องวางเครื่องยาระบายของเสีย นั้น เช่น ทางอุจจาระ / ปัสสาวะ ประกอบไปด้วย หมายถึงหาช่องทางออกให้ของเสีย นั้นๆ นั้นเอง

๙. การพิจารณาใช้สมุนไพรเครื่องยาช่วยให้แยกพิจารณา ดังนี้

คำว่าช่วย หมายถึง ช่วยเครื่องยาหลัก ซึ่งแยกออกได้เป็น

- ๙.๑ เครื่องยาช่วย เพิ่มฤทธิ์เครื่องยาหลัก
- ๙.๒ เครื่องยาช่วย บรรเทาอาการข้างเคียงของเครื่องยาหลัก
- ๙.๓ เครื่องยาช่วย กำกับอาการของเครื่องยาหลัก
- ๙.๔ เครื่องยาช่วย ทอนฤทธิ์เครื่องยาหลัก

#### ๙.๑. เครื่องยาช่วยเพิ่มฤทธิ์เครื่องยาหลัก

ถ้าแพทย์ผู้ปรุงต้องการให้ความแรงของเครื่องยาหลักเพิ่มขึ้น แต่ไม่ต้องการใช้เครื่องยาที่มีไอเสถสารแรง มากหลายชนิด จึงใช้เป็นเครื่องยาช่วยแทน เช่น ใช้เครื่องยารสร้อนกลางๆ เข้าไปช่วยเครื่องยาหลักที่เป็นรสร้อน – ร้อน ตัวอย่างเช่น ตำรับยาที่เข้าพิกัดเบญจกูล รสร้อน – ร้อน ตัวอย่างช่วยเป็น ลูกกระวาน กานพลู ซึ่งร้อนเช่นกัน แต่ ร้อนน้อยกว่ามาก และยังไปช่วยให้รสร้อน – ร้อน สุขุมขึ้น (รสร้อน – สุขุม) แต่ความแรงมากกว่าเดิม ส่วนของเครื่อง ยาช่วยรวมกันแล้วต้องไม่เกินไปกว่าสองส่วนของเครื่องยาหลัก

#### ๙.๒ เครื่องยาช่วยบรรเทาอาการข้างเคียงของเครื่องยาหลัก

หากใช้เครื่องยาหลักที่มีไอเสถสารมาก ย่อมมีฤทธิ์มากตามไปด้วย อาจก่อให้เกิดผลข้างเคียง แต่แพทย์ผู้ ปรุงจำเป็นต้องใช้รักษาโรคหนักๆ เช่น ปรุงตำรับยารุ กล่อนเถา ต้องมีฤทธิ์ถ่ายมาก ผู้ปรุงจะใช้เครื่องยารสผาดเปรี้ยว ซึ่งมีสรรพคุณปิดเสมหะ เข้าไปช่วยไม่ให้ออกฤทธิ์เกินควร แต่ส่วนต่อน้อยกว่าเครื่องยาหลัก ประมาณไม่เกิน ๑ ใน ๖ ส่วนของเครื่องยาหลัก

#### ๙.๓ เครื่องยาช่วยกำกับอาการของเครื่องยาหลัก

กำกับอาการ หมายถึง หากมีอาการแทรก อาการตาม จากเครื่องยาหลัก ให้กำกับอาการไว้ดังนี้

หากเป็นเครื่องยาหลักปิดตะ	วาระห่อนอาจเข้าแทรก	เสมหะอาจกำเริบตาม
หากเป็นเครื่องยาหลักวาระ	ปิดตะกำเริบเข้าแทรก	เสมหะอาจห่อนตาม
หากเป็นเครื่องยาหลักเสมหะ	ถ้าสุขุม – ร้อน อาจมีวาระกำเริบ	เสมหะห่อน
	ถ้าสุขุม – เย็น อาจมีวาระห่อน	เสมหะกำเริบ

จึงต้องใช้เครื่องยาช่วย บรรเทาอาการแทรกจากเครื่องยาหลัก ส่วนของเครื่องยาช่วยรวมกันแล้ว ต้องไม่เกิน ๑ ใน ๔ ส่วน ของเครื่องยาหลักรวมกันทั้งหมด

#### ๙.๔ เครื่องยาช่วยทอนฤทธิ์เครื่องยาหลัก

ทอนคือทำให้มันน้อยลง เป็นวิธีการแบบแพทย์โบราณคือใช้เครื่องยาแรง แต่ทำให้การออกฤทธิ์ลดลงสำหรับอาการโรคไม่มาก ซึ่งสรรพคุณทางการรักษาดีกว่าการใช้เครื่องยาหลัก รสนไม่แรงมาก การทอนฤทธิ์มิใช่การคุมฤทธิ์ ทอนทำให้น้อย แต่คุมทำให้ไม่เกิด หลักการทอนฤทธิ์เป็นดังนี้

รสนยาประธานร้อน – ร้อน	ทอนด้วยเครื่องยาช่วยรสนเย็น – น้อย
รสนยาประธานเย็น – เย็น	ทอนด้วยเครื่องยาช่วยรสนร้อน – น้อย

สัดส่วนของน้ำหนักเครื่องยาช่วยทอนรวมกัน ต้องไม่เกินกว่า ๑ ใน ๔ ส่วนของเครื่องยาหลักรวมกัน

#### ๑๐. การปรุงยาด้วยเครื่องยาประกอบ มีหลักพิจารณาดังต่อไปนี้

ประกอบ หมายถึง การเอาชิ้นส่วนต่างๆ มารวมกันหรือคุมกันก่อรูปกันเข้า (จากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน) เครื่องยาประกอบจึงหมายถึง การเอาเครื่องยาหลักและเครื่องยาช่วย มาประกอบเข้าด้วยกัน โดยมีตัวยาประกอบเป็นตัวเชื่อม ตัวยาประกอบจึงสำคัญยิ่งด้วยเป็นตัวเชื่อมเครื่องยาสองขนานเข้าด้วยกัน ยาสองขนานจึงถูกรวมกันเป็นยาตำรับ ๑ ขนานได้ด้วยสำเร็จด้วยเหตุนี้ เป็นเคล็ดวิธีของแพทย์ไทยแต่โบราณมาด้วยสติปัญญาอันแหลมคมยิ่ง สำแดงถึงภูมิปัญญาของแพทย์ผู้ปรุงตำรับยานานนั้นๆ ซึ่งแพทย์อื่นจะรู้ได้ยากว่า เครื่องยาใดใช้เป็นเครื่องยาประกอบในยาขนานนั้น เป็นการปิดกันไม่ให้ผู้ใดทราบ และรักษาตำรับยานั้นๆ ไว้สู่ลูกหลานในชั้นหลัง

	รสนเครื่องยาหลัก	รสนเครื่องยาช่วย	รสนเครื่องยาประกอบ	ได้รสนยาประธาน
๑. รสนยาประธาน รสร้อน	รสร้อน-มาก	รสร้อน-น้อย	รสร้อน-สุขุม	รสร้อน-มาก
	รสร้อน-สุขุม	รสร้อน-สุขุม	รสนสุขุม-ร้อน	รสร้อน-กลาง
	รสร้อน-น้อย	รสร้อน-สุขุม	รสนสุขุม-เย็น	รสร้อน-น้อย
๒. รสนยาประธาน รสนเย็น	รสนเย็น-มาก	รสนเย็น-น้อย	รสนเย็น-สุขุม	รสนเย็น-มาก
	รสนเย็น-สุขุม	รสนเย็น-สุขุม	รสนสุขุม-เย็น	รสนเย็น-สุขุม
	รสนเย็น-น้อย	รสนเย็น-สุขุม	รสนสุขุม-ร้อน	รสนเย็น-น้อย
๓. รสนยาประธาน รสนสุขุม	รสนสุขุม-ร้อน	รสร้อน-น้อย	รสนสุขุม-กลาง	รสนสุขุม-ร้อน
	รสนสุขุม-เย็น	รสนเย็น-น้อย	รสนสุขุม-กลาง	รสนสุขุม-เย็น

ส่วนของเครื่องยาประกอบรวมกันแล้ว ต้องมีน้ำหนักไม่เกินหนึ่งในสามส่วนของเครื่องยาหลักรวมกับเครื่องยาช่วย

- ๑๑. เครื่องยาคุมฤทธิ** คุม หมายถึงกำกับดูแล หรือ รวมสิ่งที่กระจายอยู่ในเข้าสูุ่ดเข้าพวกเป็นระบบเดียวกัน (จากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน) ฉะนั้นเครื่องยาคุมฤทธิ หมายความว่า การกำกับเครื่องยาหลัก หรือเครื่องยาช่วย หรือเครื่องยาประกอบ ให้อยู่ในรสประธานตามที่แพทย์ผู้ปรุงต้องการการจะปรุงเช่นนั้นได้ มีหลักเกณฑ์ดังนี้
๑. หากเครื่องยาร้อนไป - เย็นไป อาจส่งผลกระทบต่อรสประธานในตำรับเครื่องยาที่ต้องการปรุงให้ใช้สมุนไพรสดตรงข้าม เข้าไปกำกับฤทธิไว้
  ๒. หากเครื่องยามีฤทธิเมาเปื้อนมาก และจำเป็นต้องคงฤทธินั้นไว้ เนื่องด้วยต้องการความแรงของโอสถสารในตำรับ แพทย์ผู้ปรุงจำเป็นต้องคุมฤทธิตำรับรวมทั้งหมด โดยใส่เครื่องยาอื่นๆ เข้าไปกำกับไว้
  ๓. หากรสของสมุนไพรในตำรับมีฤทธิตรงข้ามกัน แต่ต้องใส่ในตำรับเดียวกัน ให้เพิ่มสมุนไพรคุมฤทธิเข้าไปเป็นตัวเชื่อมสมุนไพรสองชนิด มิให้สมุนไพรชนิดหนึ่งมีฤทธิมากกว่าอีกชนิดหนึ่ง
  ๔. เครื่องยาคุมฤทธิต่างจากเครื่องยาประกอบ ประกอบคือ เชื่อมเข้าด้วยกัน แต่คุม คือไม่ให้สิ่งหนึ่งมีโอสถสารมากหรือน้อยกับอีกสิ่งหนึ่ง หรือเพื่อไม่ให้มีพิษมากเกินไปเกินต้องการ หรือเพื่อให้สิ่งหนึ่งมีฤทธิสรรพคุณมากหรือน้อยกว่าอีกสิ่งหนึ่ง แพทย์พึงระวังการตั้งเครื่องยา
  ๕. เครื่องยาคุมฤทธิใช้เปลี่ยนรสประธานให้มากขึ้น โดยเพิ่มเครื่องยาคุมฤทธิเข้าไปในรสประธานสุขุม หรือน้อย ในทางตรงข้ามจากมากขึ้นให้น้อยลงได้ คือจากรสประธานมากเป็นน้อย หรือสุขุมก็ได้เช่นเดียวกัน

ในตำรับยา ๑ ขนาน จึงประกอบไปด้วย ๑ ตำรับยาหลัก ๒ ตำรับยาช่วย ๓ ตำรับยาประกอบ ๔ ตำรับยาคุมฤทธิ ๕ ตำรับยาปรุงแต่งกลิ่นรส จาก ๕ ตำรับยารวมกันเหลือเพียง ๑ ตำรับ หรือ ๑ ขนานเท่านั้น รสประธานของตำรับยานั้นเป็นตัวกำหนดว่าเป็นตำรับยาที่รักษาอาการทางปิตตะ วาตะ หรือเสมหะ แพทย์ผู้ปรุงยาต้องเข้าใจว่าตำรับยาที่กำลังจะปรุงนั้นเป็นตำรับยาใด ปิตตะ วาตะ หรือเสมหะ และแพทย์ผู้ใช้ตำรับยาที่ต้องทราบ ว่าโรคที่คนไข้เป็นอยู่นั้นเป็นโรคหรืออาการทางปิตตะ วาตะ หรือเสมหะ เพื่อจะวางยาได้อย่างถูกต้อง

๑. โรค / อาการทางปิตตะ :
  ๑. โรค/อาการทางพัทธะปิตตะ
  ๒. โรค/อาการทางศอพัทธะปิตตะ/อุระอพัทธะ  
ปิตตะ/คูถอพัทธะปิตตะ
  ๓. โรค/อาการทางกำเดา ๔ (ไฟย่อย/ไฟอุ่น  
กาย/ไฟระส่ำ/ไฟเสื่อม)
๒. โรค / อาการทางวาตะ :
  ๑. โรค/อาการ จากกองลมล่างขึ้นบน
  ๒. โรค/อาการ จากกองลมบนลงล่าง
  ๓. โรค/อาการ จากกองลมในไส้และนอกไส้



๔. โรค/อาการ จากกองลมแล่นทั่วกาย
๕. โรค/อาการ จากกองลมหายใจเข้า-ออก

โดยต้องคำนึงถึงว่า กองลมนั้นๆ เป็นกองลมหยาบหรือกองลมละเอียดด้วย

๓. **โรค/อาการทางเสมหะ** : ๑. โรค/อาการ ในกองอาโป ๑๒ และนอกกอง อาโป ๑๒
๒. โรค/อาการในคอเสลด / อุระเสลด / คุถเสลด

### การเข้าพิกัดยาในตำรับยา

พิกัด หมายถึง กำหนด ยาหมายถึง สมุนไพرتั้งแต่ ๒ ชนิดขึ้นไป พิกัดยา จึงหมายถึง กำหนด สมุนไพرتั้งแต่ ๒ ชนิดขึ้นไป นำมารวมกันในส่วนเสมอ

ในการปรุงยาไม่นำพิกัดยาไปปรุงเป็นตำรับยาใดๆ หากต้องนำพิกัดยาไปเข้าตำรับยา เพราะพิกัดยา ๑ พิกัด รสของเครื่องยาจะเหมือนกันหมด ไปทางเย็นหรือไปทางร้อน หรือสุขุม เช่น พิกัดยาเบญจกูล หรือ พิกัดยาเกสรทั้งห้า เป็นต้น ไม่ครบองค์ประกอบตำรับยา ไม่ใช่เพื่อการรักษาโรค หากจะใช้พิกัดยาใดๆ ใช้เป็นน้ำกระสายยาได้เท่านั้น เพื่อเพิ่มฤทธิ์ หรือลดอาการข้างเคียงของฤทธิ์ยาในตำรับนั้นๆ

### เกณฑ์ในการเลือกพิกัดยา

๑. คำนึงถึงรสประธานของตำรับนั้นๆ พิกัดที่ใช้ต้องสอดคล้องต้องกันกับรสประธานของตำรับ
๒. คำนึงถึงความแรงของโอสถสารที่ต้องการในพิกัดยา เพื่อวางกรอบความแรงของตำรับยาขนานนั้นๆ
๓. สามารถใช้พิกัดยาเป็นเครื่องยาคุมฤทธิ์ ในกรณีที่ต้องการทอนฤทธิ์ความแรงของเครื่องยาหลัก/ยาช่วย/ยาประกอบ เพื่อให้ได้รสประธานของตำรับยาขนานนั้นๆตามที่ผู้ปรุงตำรับยาต้องการ
๔. พิกัดยาสามารถใช้เป็นเครื่องยาประกอบได้ทั้งพิกัด เพื่อเชื่อมเครื่องยาหลักและเครื่องยาช่วยเข้าด้วยกัน
๕. ในการวางพิกัดยาเป็นน้ำกระสายยา ให้คำนึงถึงความแรงของโอสถสารต้องไม่มากเกินไปกว่าตำรับยาขนานนั้นๆ
๖. ให้พิจารณาถึงสรรพคุณของพิกัดยา ต้องไม่ขัดกับสรรพคุณของตำรับยา ยกเว้นจะใช้เพื่อลดอาการข้างเคียงของตำรับยาขนานนั้น

### สิ่งที่ได้จากการอ่านตำรับยา

๑. เพื่อให้ทราบรสประธานของยาขนานนั้นๆ ว่าใช้วางในอาการทางปิตตะ วาตะ หรือเสมหะ
๒. เพื่อให้ทราบความแรงของโอสถสาร ซึ่งต้องใช้ให้เหมาะสมตามความแรงของโรค/อาการนั้น
๓. เพื่อให้ทราบถึงสรรพคุณว่า ตำรับยาขนานนั้น มุ่งเน้นไปที่สรรพคุณใดในการรักษาเป็นหลัก
๔. เพื่อให้ทราบถึงสรรพคุณรอง ว่าตำรับยาขนานนั้นใช้ล่อมอาการใดได้บ้าง

๕. เพื่อให้ทราบว่าตำรับยานานนั้นๆ ใช้รักษาอาการหรือโรคใดได้บ้าง แพทย์จะได้ยกยาได้ถูกต้อง
๖. วิธีการอ่านตำรับยา หากแพทย์ทราบถึงวิธีการปรุงยาแล้ว การอ่านตำรับยาอย่างเข้าใจจะเป็นสิ่งที่ตามมาโดยทันที เพราะ “รู้วิธีปรุง รู้วิธีใช้ รู้วิธีอ่าน” ทั้งสามสิ่งจะเกิดขึ้นเรียงลำดับกันไป

### หลักเกณฑ์ในการอ่านตำรับยา

๑. แพทย์ผู้อ่านต้องเริ่มด้วยการทราบรสประธานของตำรับยานานนั้นเสียก่อนเป็นลำดับแรก
๒. เมื่อทราบรสประธานแล้ว ให้ตรวจสอบความแรงของโอสถสารของเครื่องยาโดยรวม ซึ่งจะช่วยให้ทราบถึงความเหมาะสมกับลำดับความแรงของโรคนั้นๆ
๓. จากนั้นให้แยกตำรับออกเป็นตัวยาหลัก ตัวยารอง และตัวยาประกอบ โดยถือตามวิธีการปรุงยา เมื่อแยกแล้ว จะทำให้ทราบถึงรสประธานของทั้ง ๓ ตำรับ พร้อมความแรงและสรรพคุณเฉพาะ
๔. เมื่อทราบสรรพคุณเฉพาะ ทำให้ทราบได้ว่า ตำรับยานานนั้นใช้รักษาโรค/อาการใดได้บ้าง
๕. นอกจากนั้นยังทำให้แพทย์ทราบถึงผลข้างเคียงของตำรับยาว่าจะมาจากตำรับยาหลัก ตำรับยาช่วย ตำรับยาประกอบ และแพทย์เองสามารถวางน้ำกระสายยาแก้อาการข้างเคียงได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
๖. การอ่านตำรับใช้ในการยกยา ไปตามตำรับยาหลัก

### แผนผังการปรุงยา

๑. ตั้งโรค/อาการ และความแรงของโรค/อาการนั้น
๒. ตั้งตำรับประธาน ว่าเป็นตำรับยา ปิดตะ/วาทะ หรือเสมหะ ในกองใด
๓. ตั้งรสยาประธานของตำรับยานานนั้น
๔. พิจารณาว่าควรใช้ความแรงของโอสถสารเท่าใดให้เหมาะกับโรค/อาการที่ตั้ง
๕. ตั้งตำรับยาหลักตามโรค/อาการ และความแรงของอาการ
๖. ตั้งตำรับยาช่วย ตามอาการล้อมของโรค / อาการนั้นๆ
๗. ตั้งตำรับยาประกอบ เชื่อมตำรับหลักและช่วยเข้าด้วยกัน
๘. ตำรับยาคุณฤทธิ์ จะแทรกอยู่ในตำรับยาหลัก ช่วย หรือประกอบ
๙. ตั้งสรรพคุณ วิธีใช้ และผลข้างเคียงของตำรับยานั้นๆ

การอ่านตำรับยาในบัญชียาหลักแห่งชาติ  
จากภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยในราชสกุล “ทินกร”

## ๑. ยาหอมทิพโอสถ

ยาหลัก (รสสุขุม-ร้อน)	ยาประกอบ (รสเย็น-สุขุม)	ยาช่วย (รสสุขุม-ร้อน)
หัวแห้วไทย / เหง้าว่านน้ำ / เหง้ากระชาย / หัวเปราะหอม / แก่นสุรามฤต / ข่าต้น / ลูกจันทน์ และดอกจันทน์	โกฐทั้ง ๙ เทียนทั้ง ๙	ดอกพิกุล / ดอกบุนนาค / ดอกสารภี / ดอกมะลิ / เกสรบัวหลวง / ดอกกระดังงา / ดอกจำปา / ดอกบัวจงกลณี / กระจับ / แก่นฝาง / แก่นจันทน์แดง / แก่นจันทน์ขาว / แก่นจันทน์เทศ / กฤษณาไม้หอม / เปลือกชะลูด / เปลือกอบเชย / เปลือกสมุลแว้ง / แก่นสนเทศ / ดอกคำไทย / รากชะเอมเทศ

**สรรพคุณเครื่องยาหลัก** รสร้อน-สุขุม แก้อาการลมกองโกฐฐาสยาวาตา และกอง กุจฉิสยาวาตา แปรขึ้นด้วยความร้อนของยาไปแก้ลมกองแน่นเข้าอกเข้าหัวใจ

**สรรพคุณเครื่องยาช่วย** รสสุขุม-ร้อน แก้อาการลมแน่นเข้าอกถึงลมจุกคอเท่านั้น ด้วยเป็นยามีสรรพคุณแทรกอยู่ในรสสุขุม

**สรรพคุณเครื่องยาประกอบ** โกฐทั้งเก้ามีสรรพคุณขับเสลดในอกในคอ/แก้ลมในกองแน่นเข้าอกเข้าคอ/แก้หอบ หมายถึงอุระเสลด แก้อะอืด หมายอุระจนถึงคอเสลด เทียนทั้งเก้ามีสรรพคุณแก้กองลมวิงเวียนแต่ด้วยน้ำหนักรน้อย จึงเป็นเครื่องยาที่ไม่ได้แก้อาการลมวิงเวียนตรงๆ แต่เป็นตัวประกอบเกื้อไปกับยาช่วยยาหลักมากกว่า

สรรพคุณตรงของยาหอมทิพโอสถ แก้อาการลมแน่นเข้าอก เข้าคอ

สรรพคุณรองของยาหอมทิพโอสถ แก้อาการลมในไส้-นอกไส้ ที่ไม่มาก แก้อาการลมบนที่ไม่มาก ทั้งสองอาการเพียงแค่นี้เป็นอาการตามจากอาการหลัก คือ ลมแน่นเข้าอกเข้าคอ เพราะอยู่ตรงช่วงกลางลำตัว ยังมีลมล่างและลมบนประกอบกันอยู่ ถ้าจะแก้ลมบนให้ใช้ยาหอมเทพจิตรเป็นยาตรง ยาหอมทิพโอสถเป็นตัวยาช่วย ถ้าจะแก้ลมในไส้-นอกไส้ ให้ใช้ยาธาตุบรจเป็นยาตรง ยาหอมทิพโอสถเป็นตัวยาช่วย

## การวางยาหอมทิพโอสถ

เนื่องจากเป็นยาหอมลมแน่นเข้าอก ให้วางช่วงยาม ๑ เสมหะเข้ากระทำ และยาม ๓ วาตะเข้ากระทำ คือให้ทานตอนเช้าช่วงก่อน ๑๐.๐๐ น. เวลาที่หนึ่ง ทานตอนกลางวันหลังทานอาหารแล้ว เป็นเวลาที่สอง และให้ทานอีกเวลาก่อน ๑๘.๐๐ น. เป็นเวลาที่สาม และให้ทานทันทีเมื่อมีอาการลมแน่นเข้าอกเข้าคอ

## ขนาดรับประทาน

ถ้าเป็นผงครึ่งละครึ่งถึงหนึ่งซอนซา ละลายในน้ำอุ่น ถ้าเป็นเม็ด ๕ - ๗ เม็ด การใช้ยาหอมทิพโอสถร่วมกับยาขนานอื่น หากทานร่วมกับยาธาตุบรรจบ ให้วางยาหอมทิพโอสถก่อนรับประทานอาหาร ๓ เวลา หากทานร่วมกับยาหอมเทพจิตร ให้วางยาหอมทิพโอสถหลังรับประทานอาหาร ๓ เวลา เหตุเพราะยาธาตุบรรจบมีรสประจาดร้อนกว่ายาหอมทิพโอสถ และยาหอมทิพโอสถมีรสประจาดร้อนกว่ายาหอมเทพจิตร

การวางยาแบบ รุ่/ล้อม/รักษา สำหรับอาการลมแน่นเข้าอก เข้าคอ		
ยารุ่	ยาธาตุบรรจบ	ขับลมในไส้และนอกไส้
ยาล้อม	ยาหอมเทพจิตร	ขับลมเบื้องสูงให้ลงล่าง
ยารักษา	ยาหอมทิพโอสถ	ขับลมแน่นเข้าอก



## ๒. ยาหอมเทพจิตร

ยาหลัก (รสสุขุม-ร้อน)	ยาประกอบ (รสเย็น-สุขุม)	ยาช่วย (รสสุขุม-ร้อน)
โกฐทั้ง ๙ / เทียนทั้ง ๙ / ลูกจันทร์ / ดอกจันทร์ / กระวาน / กานพลู	ผิวมะกรูด / ผิวมะขี้เฒ่า / ผิวมะนาว / ผิวส้มจุก / ผิวส้มจีน / ผิวส้มโอ / ผิวส้มเขียวหวาน และผิวส้มขำมากที่สุด / แก่นจันทร์แดง / แก่นจันทร์ขาว / กฤษณาไม้หอม / กระลำพัก / ขอนดอก / เปลือกชะลูด / เปลือกอบเชยเทศ / หัวเปราะหอม / รากแฝกหอม	ดอกพิภูล / ดอกบุนนาค / ดอกสารภี / เกสรบัวหลวง / ดอกบัวขม / ดอกบัวเผื่อน และใช้ดอกมะลิมากที่สุด
ตำรับยาหลักรสประธาน ร้อน-สุขุม เนื่องจากก่อนเกิดลมตีขึ้นบน ฐานการเกิดมาจากลมกองในไส้และนอกไส้ จึงต้องใช้ตำรับยารสร้อนไม่มากเข้าไปขับลมกองในไส้-นอกไส้เสียก่อน แต่ร้อนมากไม่ได้ เนื่องจากความร้อนจะทำให้เกิดลมตีขึ้นบนได้อีก จึงใช้ร้อน-สุขุมแทน	ได้ตำรับยาประกอบรสประธาน สุขุม-สุขุม ซึ่งจะเชื่อมเครื่องยารสร้อน-สุขุม ของตำรับยาหลัก และรสเย็น-สุขุม ของตำรับยาช่วยเข้าด้วยกัน แต่ทั้งนี้ จะไปเพิ่มฤทธิ์ของตำรับยาช่วยให้มากขึ้นไปอีก เพื่อให้ตำรับมาขนาดนี้เย็นตัวลงมากกว่าเดิม	ตำรับยาช่วยรสประธานเย็น-สุขุม นำลมตีขึ้นบนลงล่างเนื่องด้วยลมร้อนตีขึ้นถึงศีรษะทำให้เกิดอาการ ต้องใช้ความเย็นเข้าไปผ่อนลมร้อนลงล่าง

## ตำรับยาหอมเทพจิตร รสประธานหลักคือ รสสุขุมเย็น

## สรรพคุณเครื่องยาหลัก

แก้ลมเสียดแทงสองราวข้าง/แก้ลมในกองอัมพฤกษ์/แก้ลมอันเกิดแต่ปิตตะกำเดา สมุฏฐาน/แก้ลมอันเกิดแต่สมุฏฐานวาตะกำเดา/หยาบหรือพิการไป แก้เสมหะในกองอุระเสลดและคอเสลด เป็นเหตุให้ลมติดขัดช่วงอกและช่วงคอ ลมอันเกิดแต่กำเดามักเป็นลมตีขึ้นบนเป็นที่สุด ทำให้เกิดอาการหน้ามืด ตาตาย วิงเวียน หูอื้อ หูดับ ตาพร่ามัว ปวดหัว ลมปะกำ เป็นต้น

## สรรพคุณเครื่องยาช่วย

แก้โลหิตร้อน/แก้กำเดาที่ตีขึ้นเบื้องบน/แก้อาการอ่อนเพลีย/บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น เพิ่มน้ำหล่อเลี้ยงระบบประสาทและระบบหัวใจ

## สรรพคุณเครื่องยาประกอบ

ขับลมกองโกฐฐาสยาวาตาและกุกฉิสยาวาตา/แก้กองลมเข้าหทัยวาตะ/ทำให้กำเดาอุ่นกายหย่อนลง

สรรพคุณตรงของยาหอมเทพจิตร แก้กองลมตีขึ้นเบื้องบน ที่ทำให้เกิดอาการหน้ามืด ตาตาย เวียนมึนในศีรษะ อึ้งๆ ตื้อๆ ในศีรษะ/ปวดศีรษะหรือเข้าเขตลมปะกำเข้าตา ทำให้ตาพร่ามัว ออกแห่ง คอแห้ง ใจแห้ง ใจหวิวๆ สั่นๆ ทำให้หัวใจชุ่มชื้น

สรรพคุณรองของยาหอมเทพจิตร ทำให้กำเดาอุ่นกายหย่อนลง ส่งผลทำให้ลมร้อนที่ขึ้นบนได้ระดับลงล่างทันที และเมื่อลมร้อนลงล่าง อาการของลมที่ขึ้นบนจะบรรเทาลง เป็นตัวช่วยเครื่องยาหลัก

**การวางยาหอมเทพจิตร** เนื่องจากเป็นยารสประธานสุขุม-เย็น จึงวางในยามสอง ปิดตะกำเดาเข้าโดยให้ทานก่อนกำเดาเข้า คือก่อน ๑๐.๐๐ น. ระหว่างกำเดาเข้าช่วงกลางคือเวลาประมาณ ๑๒.๐๐ น. และหลังกำเดาออก คือเวลาประมาณ ๑๔.๐๐ น. และให้ทานทันทีที่มีอาการลมที่ขึ้นเบื้องบน หากอาการมากให้เพิ่มเวลาเป็นก่อนนอนอีกหนึ่งเวลา

**ขนาดรับประทาน** ถ้าเป็นผงครึ่งละครึ่งถึงหนึ่งช้อนชาไม่พูน ละลายในน้ำอุ่นๆ ถ้าเป็นเม็ด ๕-๗ เม็ด การใช้ยาหอมเทพจิตรร่วมกับยาขนานอื่น หากเป็นมากให้ทานร่วมกับยาเย็น เช่น ยาเขียว ยาขม เพื่อเพิ่มฤทธิ์เย็นเอาลมร้อนที่ขึ้นบนลงล่าง หากใช้กับยาหอมทิพโอสถ เพิ่มสรรพคุณขับลมช่วยย่อยหลังมื้ออาหาร ทำให้ลมที่ขึ้นเบื้องบนหย่อนลง เพราะกำเดาย่อยไม่กำเจ็บ ตำรับยานี้ไม่เหมาะใช้ร่วมกับตำรับยาที่ร้อน-ร้อน รศยาจะขัดกันมากเกินไป ทำให้ยิ่งป่วย

การวางยาหอมเทพจิตร แบบ รุ/ล้อม/รักษา		
ยารุ	ยาเขียวหรือยาขม	ขับกำเดาอุ่นกายมิให้กำเจ็บ
ยาล้อม	ยาทิพโอสถ	ขับลมกองหยาบ และทำให้กำเดาย่อยหย่อนลง
ยารักษา	ยาหอมเทพจิตร	ขับลมเบื้องสูงให้ลงเบื้องล่าง

### ยาหอมเนาโกฐ

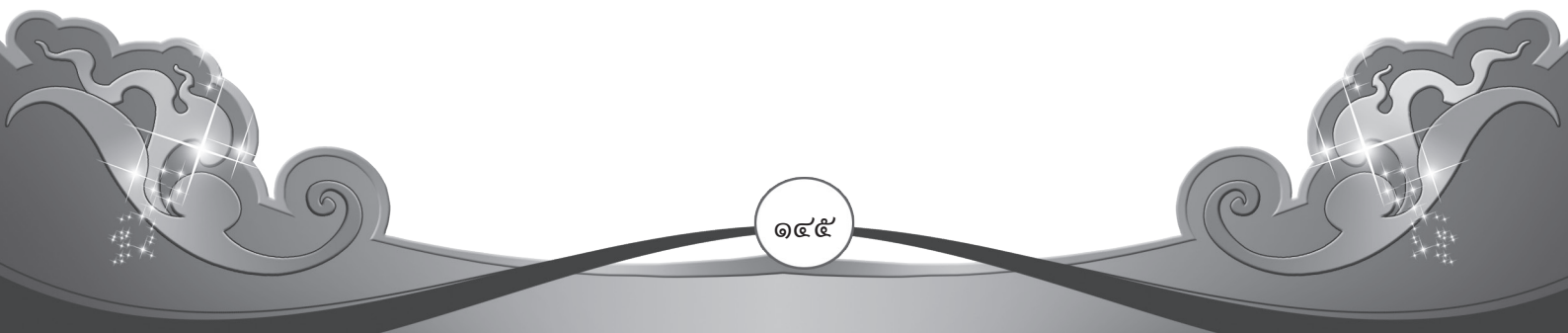
ยาหลัก (รสสุขุม-ร้อน)	ยาประกอบ (รสเย็น-สุขุม)	ยาช่วย (รสสุขุม-ร้อน)
เทียนทั้งแก้ว / เบญจกุล / หัวแห้วหมู / ลูกกระวาน / ดอกก้านพลู / ดอกจันทร์ / ลูกจันทร์ / เปลือกอบเชยญวน / ลูกผักชีลา / แก่นสน	เกสรทั้งหัว / แก่นสักชี / ลูกราชดัด / ลูกสารบัตพิช / แก่นจันทน์เทศ / แก่นจันทน์แดง / ลูกกระดอม / เถาบอระเพ็ด	โกฐทั้งแก้ว / เปลือกสมุลแว้ง / หญ้าตีนนก / รากแฝกหอม / เปลือกชะลูด / หัวเปราะหอม / กระลำพัก / ขอนดอก / เนื้อไม้กฤษณา / เนื้อลูกมะขามป้อม / เนื้อลูกสมอพิเภก / รากชะเอมเทศ



## ตำรับยาหอมเนาวโกฐ รสประธานหลักคือ รสสุขุม-ร้อน

<b>สรรพคุณเครื่องยาหลัก</b>	แก้ลมอันเกิดแต่กำเดาสมุฏฐาน/แก้คลื่นเหียน/แก้ลมเสียดแทงสองราวข้าง/ช่วยกระจายลมและโลหิตในกายไม่ให้จับกัน/แก้ลมพานไส้/แก้นี้่ว/แก้ลมวาร์ยักษ์วาโย
<b>สรรพคุณเครื่องยาช่วย</b>	แก้อาการอันเนื่องด้วยศอ, อุระ, คุณเสลด อันกระทำให้เกิดลมติดขัด เกิดอาการลมในไส้และนอกไส้หย่อน/ลมแน่นเข้าในอกกำเร็บ/ลมจุกเข้าในคอกำเร็บ/แก้กำเดาอุ่นกายกำเร็บ
<b>สรรพคุณเครื่องยาประกอบ</b>	แก้ไข้กำเดาอันกระทำต่อเสมหะและโลหิต/บำรุงดวงจิตทำให้หัวใจชุ่มชื้น
<b>สรรพคุณตรงของยาหอมเนาวโกฐ</b>	แก้ลมอันเกิดแต่ใช้กำเดา ที่ทำให้มีอาการลมแน่นเข้าอกเข้าคอ ฝะอืดฝะอม ท้องเต็มด้วยลม มักอิมง่าย ช่วยลดไข้กำเดา แก้อาการท้องอืดเฟ้อ เรอเหม็นเปรี้ยว ช่วยลดอาการท้องผูกอันเนื่องด้วยลมในไส้หย่อน
<b>การวางยาหอมเนาวโกฐ</b>	ยาหอมรสร้อน-สุขุม เมื่อจะวางยาขนานนี้ควรวางที่ยาม ๒ ปิตตะกำเดาเข้า และอีกเวลาในช่วงยาม ๓ วาตะเข้า โดยวางยาตามยามเรียงลำดับกันดังนี้ ยาม ๒ แรก เข้าเวลา ๑๐.๐๐ น. ยาม ๒ กลางเข้า ๑๒.๐๐ น. และยาม ๒ ออก ๑๔.๐๐ น. อีกเวลาเข้ายาม ๓ กลาง ๑๖.๐๐ น. และยาม ๓ ออก ๑๘.๐๐ น.
<b>ขนาดรับประทาน</b>	หากเป็นผงครึ่งละครึ่ง – หนึ่งช้อนชา ชงกับน้ำอุ่น หากเป็นเม็ด ครั้งละ ๕ – ๗ เม็ด
<b>หากยังมีกำเดาสูง/ลมปลายไข้</b>	ให้วางร่วมกับยาเขียว ยาขม โดยให้วางยาเขียวเข้ายาม ๒ และวางยาหอมเนาวโกฐเข้ายาม ๓
<b>หากมีอาการฝะอืดฝะอม</b>	ให้วางร่วมกับยาหอมทิฟโอสถ โดยให้วางยาหอมเนาวโกฐก่อนรับประทานอาหาร และยาหอมทิฟโอสถหลังรับประทานอาหารทันที
<b>หากมีลมแน่นเข้าอกเข้าคอ</b>	ให้วางร่วมกับยาเทพจิตร โดยให้วางยาเทพจิตรก่อนรับประทานอาหาร และยาหอมเนาวโกฐหลังรับประทานอาหารทันที
<b>หากมีลมวาร์ยักษ์วาโย</b>	ให้วางพร้อมน้ำกระสายยา น้ำลูกเต๋อยต้มกับหญ้าหนวดแมว ทานวันละ ๕ แก้ว ๕ วัน

การวางยาแบบรู่/ล้อม/รักษา	
<b>ยารู่</b>	ยาหอมทิฟโอสถ ช่วยขับลมกองหยาบในช่องท้องอันเป็นเหตุให้เกิดลมแน่นเข้าอก
<b>ยาล้อม</b>	ยาหอมเทพจิตร ช่วยนำลมบนลงล่างอันเป็นเหตุต่อจากลมแน่นเข้าอก
<b>ยารักษา</b>	ยาหอมเนาวโกฐ รักษาลม ๓ กอง กองล่างในท้อง กองกลางเข้าอก และกองบนขึ้นศีรษะ



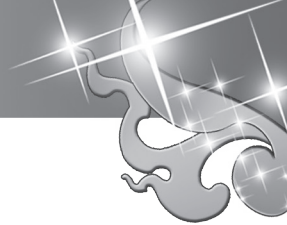
## ๓. ยาหอมอินทจักร์

ยาหลัก (รสสุขุม-ร้อน)	ยาประกอบ (รสเย็น-สุขุม)	ยาช่วย (รสสุขุม-ร้อน)
โกฐทั้ง ๙ / เทียนทั้ง ๙ / พิกัตเบญจกูล / ลูกผักชีลา / ลำพันแดง / ลูกจันทน์ / ดอกจันทน์ / ลูกกระวาน / ดอกกานพลู	แก่นจันทน์แดง / แก่นจันทน์เทศ / เปลือกชะลูด / เปลือกอบเชย / เปลือกสมุลแว้ง / กฤษณาไม้หอม / ดอกสารภี / ดอกพิกุล / ดอกบุนนาค / ดอกจำปี / ดอกกระดังงา / ดอกมะลิ / ดอกคำไทย	เลาบอระเพ็ด / ลูกกระดอม / รากย่านาง / เถามวกแดงและขาว / กระลำพัก / ขอนดอก / กำนยาน / ดีวัว / แก่นฝางแสน

## รศยาประธานของยาหอมอินทจักร์ “รสสุขุม-ร้อน”

สรรพคุณเครื่องยาหลัก	เป็นตำรับยาร้อน รักษาอาการลมในไส้-ลมนอกไส้ ทำให้เกิดอาการท้องอืดเพื่อ แน่นจุกเสียด อาหารไม่ย่อย ซึ่งอาการเหล่านี้เกิดแต่ใช้กำเดาหรือเกิดแต่พัทธะ ปิดตะเป็นกำหนด ทำให้เกิดอาการลมตีขึ้นเบื้องบน ลมกองหทัยวาตะติดตามมา
สรรพคุณเครื่องยาช่วย	เป็นตำรับยาเย็น รักษาอาการไข้กำเดา ทำให้พัทธะปิดตะที่กำเดาเรียบหย่อนลง ทำให้ กำเดาอุ่นกายหย่อนลง ส่งผลให้ลมกองหทัยวาตะและกองลมตีขึ้นบนลงล่าง
สรรพคุณเครื่องยาประกอบ	เป็นตำรับยารสสุขุม-สุขุม บำรุงทั้งเลือดแลลมและหัวใจ
สรรพคุณตรงของยาหอมอินทจักร์	แก้อาการไข้เพ้อ/ไข้สูง ที่ทำให้เกิดกำเดาระส่ำระส่าย มีภาวะโลหิตร้อนและเกิด ลมร้อนมาก จากกำเดาใช้นั้น ส่งผลให้เกิดลมสวิงสวาย นอนหลับกระสับกระส่าย ตำรับยานานนี้จะทำให้โลหิตเย็นลง และทำให้ลมร้อนสงบ
การวางยาหอมอินทจักร์	ให้วางไว้ยามหนึ่งท้าย เสมหะจะเข้าปิดตะ ยามสองกลาง ปิดตะเข้าเต็ม และยาม สามต้น ปิดตะจะเข้าวาตะ
ขนาดรับประทาน	หากเป็นผงให้ละลายน้ำอุ่น ครั้งละครึ่งถึงหนึ่งช้อนชา หากเป็นเม็ดครึ่งละ ๕ - ๗ เม็ด

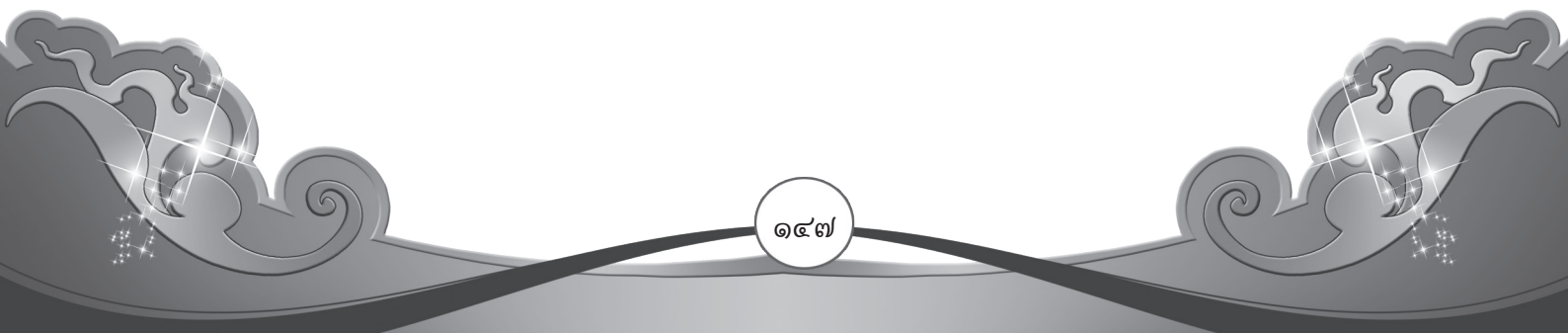




การวางยาหอมอินทจักร์กับยาตำรับอื่นๆ

- ปิตตะกำเดากำเริบ วาตะเข้าตาม** ให้ใช้ร่วมกับยาเขียวหรือยาขม โดยวางยาเขียวตามยามปิตตะ และวางยาหอมอินทจักร์ตามยามวาตะ
- วาตะกองหยาบแปรเป็นกองบน** ให้ใช้ร่วมกับยาหอมเทพจิตร โดยวางในเวลาก่อนรับประทานอาหาร และวางยาหอมอินทจักร์หลังรับประทานอาหาร เพื่อช่วยย่อยและขับลมก่อนแปร

การวางยา แบบรู่/ล่อม/รักษา	
ยารู่	ยาเขียว/ยาขม ขับกำเดาออกเพื่อไม่ให้เกิดลมกองหยาบแปรเป็นลมขึ้นบน
ยาล่อม	ยาหอมเทพจิตร เพื่อขับลมให้ลงล่าง
ยารักษา	ยาหอมอินทจักร์ เพื่อรักษาลม ๒ กองมิให้กำเริบ



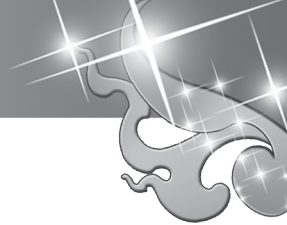
## ๔. ยารธาตุบรรจบ

ยาหลัก (รสสุขุม-ร้อน)	ยาประกอบ (รสเย็น-สุขุม)	ยาช่วย (รสสุขุม-ร้อน)
เหง้าชิงแห้ง / เทียนดำ / เทียนขาว / เทียนสัตตบุษย์ / เทียนยาวพาดณี / เทียนแดง / ดอกดีปลี / การบูร / ลูกผักชีลา	เนื้อลูกสมอไทย / โกฐก้านมะพร้าว	โกฐเขมา / โกฐพุงปลา / โกฐเชียง / โกฐสอ / ลูกจันทน์ / ดอกจันทน์ / ดอกกานพลู / เปลือกมุลแว้ง / ลูกกระวาน / ใบพิมเสนต้น / หัวเปราะหอม

## ได้รสประธานตำรับยารธาตุบรรจบ ร้อน-สุขุม

สรรพคุณเครื่องยาหลัก	ขับลมกองในไส้-นอกไส้ มิให้เกิดอาการกำเริบ ช่วยบรรเทาอาการเรอเหม็นเปรี้ยว/ช่วยเพิ่มกำเดาย่อย
สรรพคุณเครื่องยาช่วย	ช่วยลดอาการลมตีขึ้นบน/ช่วยบำรุงกองท้าวาตะ
สรรพคุณเครื่องยาประกอบ	ช่วยระบายอย่างอ่อน/ช่วยลดอาการทานอาหารผิดสำแดง
สรรพคุณตรงของยารธาตุบรรจบ	เป็นยาช่วยย่อยอาหาร เพิ่มกำเดาย่อย เพิ่มลมนอกไส้ ช่วยการขับถ่าย ใช้เพื่อลดอาการลมขึ้นบน ที่มีเหตุจากลมในไส้-นอกไส้กำเริบ
การวางยารธาตุบรรจบ	ให้วางหลังรับประทานอาหารทุกมื้อ เพื่อช่วยย่อย แต่หากมีอาการลมในไส้ลมนอกไส้กำเริบ ให้รับประทานเพิ่มเมื่อยามสามเข้าแบ่งเป็นเวลา ๑๔.๐๐ และ ๑๘.๐๐ น. ตามลำดับ
การวางยาร่วมกับยาตำรับอื่นๆ	หากมีอาการเรอเหม็นเปรี้ยวให้ทานร่วมกับยาหอมทิพโอสถ หากมีอาการจากพัทธะปิดตะให้ทานร่วมกับยาเขียว/ยาขม หากมีอาการลมกองในไส้แปรเป็นลมขึ้นบน ให้ใช้ร่วมกับยาหอมเทพจิตร หากมีอาการลมในไส้-นอกไส้กำเริบขึ้นมาก ยานานนี้ไม่มีโอสถสารพอบรรเทาให้ใช้ร่วมกับยาเบญจกูล หากมีอาการถ่ายไม่ออก เหตุจากลมในไส้หย่อน ทำให้ไม่มีลมเบ่ง ให้ใช้ยาตำรับนี้ร่วมกับยาถ่ายชนิดอ่อน

การวางยา แบบรู้/ลุ่ม/รักษา	
ยารุ	ยาเขียว/ยาขม เพื่อขับกำเดาอันเป็นต้นเหตุแห่งลม
ยาลุ่ม	ยาเทพจิตร เพื่อมิให้แปรเป็นลมขึ้นบน
ยารักษา	ยารธาตุบรรจบ เพื่อขับลมกองในไส้-นอกไส้ที่ทำให้ท้องอืดแน่นจุกเสียดเพื่อ



## ยาเบญจกุล

**ส่วนประกอบเครื่องยาหลัก**      เบญจกุล  
 (เป็นเพียงพิกัดเบญจกุล ไม่ใช่ตำรับยา เนื่องจากมีแต่เครื่องยารสร้อนเพียงอย่างเดียว อาจเกิดอาการกำเริดกำเริบได้ง่าย ซึ่งมีผลต่อเนื้อทำให้เกิดอาการทางลมในไส้-นอกไส้กำเริบตามมา และลมตื้นขึ้นบนเป็นที่สุด) ควรใช้ร่วมกับยาขนานอื่นๆ ดังจะกล่าวถึงต่อไป

### รสประธานของพิกัดเบญจกุล ร้อน-ร้อน

**สรรพคุณของตำรับยา**      เพิ่มกำเริดอุ่นกาย/ใช้ปรับธาตุทั้งสี่ให้บริบูรณ์/ใช้เมื่อเข้าช่วงไข้หัวลม

**การวางยาพิกัดนี้ร่วมกับตำรับยาอื่นๆ**

**ช่วงไข้หัวลม**      ให้วางพิกัดยาเบญจกุลในยามวตะเช้า และให้วางพิกัดยาตรีผลาในยามเสมหะเช้า

**อาการท้องอืดเพื่อ**      ไม่แนะนำให้ใช้พิกัดยานี้ เนื่องจากอาจทำให้เกิดอาการมากกว่าลดอาการ ควรใช้ยาธาตุบรรจบแทน

**โลหิตเย็น**      ให้วางพิกัดยาเบญจกุล ร่วมกับตำรับยาบำรุงโลหิต อาจใช้พิกัดนี้เป็นเพียงน้ำกระสายยาเท่านั้น

**ปรับธาตุ**      ถ้าธาตุดินหย่อน ให้ทานร่วมกับยาบำรุงร่างกาย  
 ถ้าธาตุน้ำกำเริด (ห้ามหย่อน) ให้ทานร่วมกับยาช่วยย่อยหลังอาหาร  
 ถ้าธาตุลมหย่อน (ห้ามกำเริด) ให้ทานร่วมกับยาช่วยย่อยหลังอาหาร  
 ถ้าธาตุไฟหย่อน (ห้ามกำเริด) ให้ทานร่วมกับยาช่วยย่อยหลังอาหาร

**ปวดขัดขา**      เหตุเพราะเกิดลมเย็นลงล่าง ให้ทานพิกัดเบญจกุลร่วมกับยาสหัสธารา

**กำเริดย่อยหย่อน**      ให้ทานร่วมกับยาเทพจิตร เพื่อป้องกันลมขึ้นบนจากแรงโอสถสารของพิกัดยานี้

ไม่ควรใช้ตำรับยาพิกัดนี้ หากมีไข้กำเริดหรือช่วงอากาศร้อน เว้นห้ามสตรีมีครรภ์ เด็กต่ำกว่า ๑๕ ปี และไม่ควรทานต่อเนื่องกันเกินกว่า ๓ วัน



## ๕. ตำรับยา ประสะกะเพรา

ยาหลัก (รสสุขุม-ร้อน)	ยาประกอบ (รสเย็น-สุขุม)	ยาช่วย (รสสุขุม-ร้อน)
ใบกะเพราแดง / ผิวมะกรูด	รากชะเอมเทศ / มหาหิงค์ / เกลือสินเธาว์	พริกไทยล่อน / เหง้าขิงแห้ง / ดอกดีปลี / หัวกระเทียม

## ตำรับยาประสะกะเพรา รสประธาน รสร้อน-ร้อน

สรรพคุณตำรับยาหลักและตำรับยาช่วย	ช่วยลดอาการท้องอืดเฟ้อ จากลมในไส้-นอกไส้หย่อน เนื่องจากเหตุ กำเดาย่อยหย่อน จึงต้องใช้ตำรับยารสร้อน-ร้อน ไปเพิ่มกำเดาย่อย ส่งผลต่อให้เกิดลมในไส้-นอกไส้เป็นปกติ อาการท้องอืดเฟ้อจึงลดลง เหมาะกับผู้สูงอายุใช้รับประทานหลังอาหารทันที เนื่องจากผู้สูงอายุ มักจะมีกำเดาย่อยหย่อนเป็นปกติ
สรรพคุณตำรับยาประกอบ	ตำรับยานานนี้มีสรรพคุณระบายอย่างอ่อน ทั้งนี้เพื่อขับของเสียเก่า ออกจากระบบทางเดินอาหาร ส่งผลให้ลมในไส้-นอกไส้เดินได้สะดวก ตลอดทั้งระบบ
สรรพคุณตรงของยาประสะกะเพรา	เป็นตำรับยาช่วยย่อยอาหาร สำหรับผู้สูงวัย และช่วยระบายอ่อนๆ ซึ่ง อาการท้องผูกมักเกิดแต่ด้วยนี้
การวางยาประสะกะเพรา	ให้รับประทานทันทีหลังอาหารทุกมื้อ จำนวนครั้งละครึ่ง – หนึ่งช้อนชา หรือหากเป็นเม็ดครึ่งละ ๕ – ๗ เม็ด
การวางยาตำรับนี้ร่วมกับตำรับยาอื่นๆ	ภาวะลมหย่อน มีสองเหตุเป็นกำหนด ๑. ไฟหย่อนโดยเฉพาะกำเดาย่อยต้องเพิ่มไฟ หากใช้ยาตำรับนี้ไม่ได้ผล ให้ทานร่วมกับพิกัดเบญจกูลในรูปแบบของน้ำกระสายยา ๒. น้ำมากทำให้เกิดภาวะลมนิ่งลมหย่อน ให้ใช้ร่วมกับธาตุบรรจบ เพื่อ ปรับสภาวะธาตุไฟและธาตุลม

การวางยา แบบรู่/ล่อม/รักษา	
ยารู่	ยาถ่าย ธรณีสัณตขมาต เพื่อรู่ระบบการย่อยอาหารทั้งหมด
ยาล่อม	ยาเทพจิตร เพื่อป้องกันลมแปรเป็นกองขึ้นบน ทำให้เกิดอาการปวดเวียนในศีรษะ
ยารักษา	ยาประสะกะเพรา เพื่อเพิ่มกำเดาย่อย ส่งผลให้เกิดลมกองในไส้-นอกไส้



## ๖. ตำรับยาประสะกานพลู

ยาหลัก (รสสุขุม-ร้อน)	ยาประกอบ (รสเย็น-สุขุม)	ยาช่วย (รสสุขุม-ร้อน)
ดอกกานพลู / เปลือกชิก / เปลือกเพกา / รากข้าวสาร / รากแจง / กำมะถันเหลือง	รากฝกหอม / หัวเปราะหอม / รากรุงเขมา / ใบกระวาน / ลูกกระวาน / ลูกผักชีลาน / เนื้อไม้หอม / ลูกจันทน์ / เทียนดำ / เทียนขาว / โกฎสู / โกฎกระดุก	เหง้าชิงแห้ง / ดอกดีปลี / เหง้าไพล / รากเจตมูลเพลิงแดง / เกาสะค่าน / รากข้าวพลู / พริกไทยอ่อน / เหง้าว่านน้ำ / เหง้ากระชาย / การบูร

## ตำรับยาประสะกานพลู รสประธาน รสร้อน-ร้อน

สรรพคุณเครื่องยาหลัก	เป็นสมุนไพรรสฝาดโดยมากจึงทำหน้าที่สมานภายใน และมีดอกกานพลูทำหน้าที่กระจายเสมหะอันชื้น ตำรับนี้ใช้แก้อาการท้องเสียที่ถ่ายเป็นมูกเลือด ทานอาหารผิดสำแดงแล้วมีอาการถ่ายมาก ใช้ถ่ายเส้นถ่ายลม ถ่ายกล่อนเถา ถ่ายอาหารเก่าอันบูดเสียในลำไส้ใหญ่
สรรพคุณเครื่องยาช่วย	เพิ่มลมกองในไส้เพื่อผลักดันอุจจาระออกจากระบบขับถ่าย แก้อาการปวดมวนท้อง ปวดท้องจากผลของอาการหลักข้างต้น ช่วยลดอาการท้องอืดเพื่อ ท้องป่องพองลม
สรรพคุณเครื่องยาประกอบ	ช่วยลดอาหารลมตีขึ้นบน อันเกิดจากลมร้อนกองกลางพัดขึ้นไปบน
สรรพคุณตรงของยาประสะกานพลู	ให้ใช้เมื่อเกิดอาการถ่ายท้องจากอาหารผิดสำแดง ใช้ถ่ายเส้นถ่ายลมได้ และหากแพทย์ตรวจพบอาการกล่อนเถาให้ใช้ยาตำรับนี้เช่นกัน
การวางยาประสะกานพลู	ให้รับประทานทันทีหากมีอาการ ทานพร้อมน้ำกระสายยา โดยนำเกลือแกงละลายในน้ำอุ่น ถ้าใช้เพื่อถ่ายเส้นถ่ายลมให้รับประทานหลังอาหารทันทีทุกมื้อ ถ้าถ่ายกล่อนเถาให้รับประทานก่อนนอนเป็นประจำ
การวางยาตำรับนี้ร่วมกับตำรับอื่นๆ	หากมีอาการลมพัดขึ้นบนมากให้ใช้ร่วมกับยาหอมเทพจิตร โดยวางไว้ยามก่อนรับประทานอาหาร และให้วางยาประสะกานพลู หลังมื้ออาหารทันที หากมีปิตตะกำเดาร่วม และจำเป็นต้องวางยาตำรับนี้ ให้วางยาเย็น ยาเขียว ยาขม ไว้ในยามสองกำเดาเข้าเป็นยากำกับอาการไว้ หากท้องป่องพองลม ขึ้นอืดเพื่อ ให้วางยาหอมธาตุบรรจบร่วมด้วย โดยให้ทานก่อนรับประทานอาหาร และทานยาประสะกานพลู หลังรับประทานอาหารแล้ว

การวางยา แบบรู่/ล้อม/รักษา	
ยารู่	ยาธาตุบรรจบ เพื่อช่วยขับลมกองในไส้-กองนอกไส้ เกื้อหนุนยาตำรับรักษา
ยาล้อม	ยาหอมเทพจิตร เพื่อช่วยขับลมสูงให้ลงล่าง บำรุงหัวใจจากอาการอ่อนเพลีย
ยารักษา	ยาประสะกานพลูเพื่อหยุดอาการถ่ายท้องบิด/ถ่ายมูกเลือด และลดอาการปวดท้องบิด

## ๗. ตำรับยาประสะเจตพังคิ

ยาหลัก (รสสุขุม-ร้อน)	ยาประกอบ (รสเย็น-สุขุม)	ยาช่วย (รสสุขุม-ร้อน)
รากเจตพังคิ / เหง้าข่า / พริกไทยล่อน / การบูร / ลูกจันทน์ / ดอกจันทน์ / กระวาน / กานพลู	รากกระย้อม / เถาบอระเพ็ด / รากพญารากขาว	เนื้อลูกสมอทะเล / เปลือกต้นหว้า / เกลือสินเธาว์

## สรรพคุณเครื่องยาหลัก

ขับลมที่คั่งอยู่ในลำไส้ใหญ่ในกระเพาะอาหาร ที่ทำให้ท้องป่อง  
พองลม เกิดอาการลมแน่นในท้อง ทำให้อิ่มง่ายไม่ยากอาหาร

## สรรพคุณเครื่องยาช่วย

ทำให้หยุดถ่ายท้อง จากอาการท้องเสียอันเกิดแต่อาหารเก่าเป็นพิษ จาก  
การสะสมของอาหารเก่าแล้วเกิดเป็นลมมีพิษคั่งค้างอยู่ในระบบการขับถ่าย

## สรรพคุณเครื่องยาประกอบ

เมื่อเกิดลมคั่งค้าง ย่อมเป็นลมมีพิษร้อนเสมอ ตำรับยาประกอบนี้จะไปทำ  
หน้าที่ลดปิตตะกำเดา ผ่อนร้อนให้เย็น ป้องกันมิให้ลมร้อนนั้นตีขึ้นเบื้องบน

## สรรพคุณตรงของตำรับยาประสะเจตพังคิ

สำหรับสมุฏฐานเหตุที่มีวาตะกองลมในไส้-นอกไส้กำเริบและคั่งค้างอยู่  
เป็นเหตุปฐม คนไข้ไม่เรอไม่ผายลม ทำให้เกิดอาการท้องป่องพองลม  
แน่นอึดอัดไม่สบายท้อง

## การวางยาตำรับประสะเจตพังคิ

ควรวางเวลาหลังรับประทานอาหารทันทีเพื่อเพิ่มกำเดาย่อย ทำให้การ  
ย่อยอาหารมีประสิทธิภาพมากขึ้น ไม่เกิดอาหารเก่าคั่งค้างอยู่ในระบบ  
ทางเดินอาหาร และไม่ก่อให้เกิดการสะสมของลมในไส้-นอกไส้

## ขนาดรับประทาน

ถ้าเป็นผงครึ่งละครึ่งถึงหนึ่งช้อนชา ละลายในน้ำอุ่นหรือน้ำใบกะเพรา  
ต้ม หากเป็นเม็ดรับประทานครึ่งละ ๕-๗ เม็ดทันทีหลังมีอาหารทุกมื้อ

## การวางยาร่วมกับยาตำรับอื่นๆ

หากเกิดลมคั่งค้างแล้วตีขึ้นบน ให้ใช้ร่วมกับยาหอมเทพจิตร โดยวางยา  
หอมเทพจิตรก่อนรับประทานอาหาร และทานยาประสะเจตพังคิหลัง  
รับประทานอาหารแล้ว หากมีอาการท้องเสียร่วมให้ใช้ร่วมกับยาธาตุ  
บรรจบ โดยวางยาธาตุบรรจบก่อนรับประทานอาหาร และทานยา  
ประสะเจตพังคิหลังรับประทานอาหารแล้ว หากลมคั่งค้างมาจาก  
เหตุหลักของโรคอื่นๆ เช่น โรคทางตับ ให้วางยาหอมทิพโอสถไว้ก่อน  
รับประทานอาหาร และยาประสะเจตพังคิหลังรับประทานอาหาร

## การวางยา แบบรู่/ล้อม/รักษา

ยารู่	ยาลาย เพื่อนำของเสียเก่าคั่งค้างออกจากระบบทางเดินอาหารทั้งหมด
ยาล้อม	ยาเทพจิตร เพื่อมิให้เกิดลมตีขึ้นเบื้องบน
ยารักษา	ยาประสะเจตพังคิ เพื่อนำลมในไส้ นอกไส้ ออกจากระบบ และช่วยเพิ่มการย่อย อาหาร

## ๘. ยามันทธาตุ

ยาหลัก (รสสุขุม-ร้อน)	ยาช่วย (รสสุขุม-ร้อน)
โกฐทั้ง ๕ / เทียนทั้ง ๕ / พิกัดตรีสารกุลา / หัวกระเทียม / เปลือกสมุลแว้ง / เปลือกโมกมัน / แก่นจันทน์แดง / แก่นจันทน์เทศ / ลูกจันทน์ / พริกไทยร้อน การบูร	ลูกเบญจกานี

- สรรพคุณตำรับยามันทธาตุ**      คุณเสมหะไม่ปกติ มีอาการถ่ายท้องบ่อย ท้องเสี้ง่าย ทานอาหารผิดสำแดง กำเดา  
ย่อยหย่อน ทำให้เกิดภาวะลมกองในไส้-นอกไส้หย่อน ส่งผลให้ท้องอืดเฟ้อ อาหาร  
ไม่ย่อย กากอาหารเก่ามาก สะสมกันจนบูดเน่า ทำให้คุณเสมหะกำเริบ
- การวางยาตำรับมันทธาตุ**      หากเกิดอาการท้องเสี้ง่าย ท้องเสียบ่อย ให้ทานร่วมกับยาธาตุบรรจบ เพื่อปรับ  
ธาตุให้เข้าสู่ภาวะปกติ แต่หากมีภาวะลมในไส้-นอกไส้กำเริบร่วมด้วย ให้ใช้ร่วมกับ  
ยาหอมทิพโอสถ หากท้องเสียมากถ่ายเหลวเหม็นดำ ให้ทานร่วมกับยาประสะ  
กานพลู
- ขนาดรับประทาน**                      หากเป็นผง ครั้งละครึ่ง-หนึ่งช้อนชา ละลายกับน้ำอุ่น หรือน้ำข้าวข้าว หากเป็น  
เม็ดรับประทานครั้งละ ๕-๗ เม็ด ทุกยาม หรือจนกว่าการถ่ายจะหยุดสนิท และ  
ให้รับประทานต่อไปอีกไม่เกิน ๓ วัน

การวางยา แบบรู่/ล้อม/รักษา	
ยารู่	ยามันทธาตุหรือยาประสะกานพลู เพื่อหยุดอาการถ่ายท้อง
ยาล้อม	ยาเทพจิตร์ เพื่อบำรุงหัวใจและอาการเหนื่อยเพลียจากการถ่าย
ยารักษา	ยาธาตุบรรจบ เพื่อให้ธาตุเป็นปกติ

## ๙. ยามหาจักรใหญ่

ยาหลัก	ยาประกอบ	ยาช่วย
ใบกระทิงโหมม/ยาดำสะตุ/ตรีผลา	สารส้มสะตุ	โกฐทั้ง ๕ / เทียนทั้ง ๕ / ลูกจันทน์/ ดอกจันทน์/กระวาน/กานพลู/ราก ชะเอมเทศ/เมล็ดโหระพา/ลูกผักชีลา/ เหง้าขมิ้นอ้อย/หัวกระเทียม

สรรพคุณเครื่องยาหลัก	มีฤทธิ์ถ่ายใช้ขับพยาธิ/แก้ธาตุพิการ/ใช้ขับลม/ใช้ลดกำเดาอุ่นกาย
สรรพคุณเครื่องยาช่วย	ใช้ขับลมกองในไส้-กองนอกไส้/ใช้เมือกกองเสมหะที่คูกำเจ็บ
สรรพคุณเครื่องยาประกอบ	ช่วยคุมฤทธิ์ถ่ายของยาดำและตรีผลา ไม่ให้มากเกินไป
สรรพคุณตรงของตำรับยานี้	เป็นยาถ่ายพยาธิอย่างอ่อน เหมาะสำหรับเด็กเล็ก/ใช้เมื่อเด็กเล็กท้องผูกหรือ เมื่อเด็กท้องป่องพองลม พุงโรก้นปอด และช่วยลดอาการท้องอืดในเด็ก
การวางยามหาจักรใหญ่	ในเด็กเล็กมาก ให้ทานแต่น้อย ขนาดหนึ่งในสามของช้อนชา ละลายในน้ำอุ่น ถ้าเป็นเม็ดให้ทาน ๒ - ๓ เม็ด ถ้าเป็นเด็กโตให้ทานครึ่ง - หนึ่งช้อนชา หาก เป็นเม็ด ๓ - ๕ เม็ด
การวางยาร่วมกับตำรับอื่นๆ	หากเด็กมีไข้กำเดาแทรก ให้ทานร่วมกับยาเขียว หากเด็กท้องอืดเพื่อจนป่อง พองลมให้ทานยานี้ร่วมกับยาหอมทิพโอสถ หากเด็กท้องผูกไม่ถ่าย ถ่ายยาก ให้ทานร่วมกับยาธาตุบรรจบ

การวางยา แบบรู่/ล้อม/รักษา	
ยารู่	ยาเขียว เพื่อลดกำเดาทำให้ลมร้อนที่ป่องพองลมหย่อนลง
ยาล้อม	ยาธาตุบรรจบ เพื่อปรับธาตุมิให้กำเจ็บหย่อน
ยารักษา	ยามหาจักรใหญ่ เพื่อลดอาการท้องอืดเพื่อ เด็กโยเยจากธาตุไม่ปกติ ขับพยาธิ



# อาหาร ต้านโรค

เรียบเรียงโดย  
อาจารย์วัลลภ เผ่าพันธ์  
พท.ว.วัชรภรณ์ ไชยมนเทียร  
พท.ว.พัทธนันท์ อุ่นแก้ว  
พท.ภ.สุพิชฌาย์ ศิลปะเสริฐ  
สมาพันธ์การแพทย์แผนไทยล้านนา



## อาหารต้านโรค

อาหารเป็นยา อาหารต้านโรค อาหารสุขภาพ คำว่าอาหารเป็นยา เป็นคำที่พูดติดหูเสมอในยุคสมัยนี้ แต่มีเพียงไม่กี่คนที่สามารถทำให้อาหารในทุกมื้อนั้น เป็นอาหารสุขภาพ ทานเพื่อต้านโรค หรือ ทานเพื่อรักษาโรค หรือ เป็นอาหารที่ใช้รักษาสมดุร่างกายได้เลย เหตุคงเป็นด้วยการปรุงที่ค่อนข้างยุ่งยาก หลายขั้นตอน ต้องมีความละเอียด ใส่ใจทุกขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นตอนการคัดสรรวัตถุดิบ การล้าง การปรุงรส การรับประทาน จึงเป็นเหตุแห่งความมองข้ามยาริเศษที่มีในอาหารที่ร่างกายต้องการไป ดังคำกล่าวไว้ว่า **โรงพยาบาลที่ดี คือ ห้องครัวของเราและ หมอที่ดี ที่สุด คือ ตัวของเราเอง**

อาหารสุขภาพ หรืออาหารต้านโรค นั้นเป็นเรื่องของสมดุลของร่างกาย ถ้าร่างกายร้อน ก็ทานอาหารฤทธิ์เย็นเข้าไปปรับ เช่น อากาศร้อนๆเมื่อทานแตงโมน้ำฉ่ำๆเข้าไป ร่างกายก็จะดูความเย็นของน้ำแตงโมเข้าไปปรับ ความร้อนในร่างกายให้ลดลง ในทางตรงข้าม ถ้าร่างกายเย็นหรือหนาว ร่างกายก็ต้องการทานของร้อนๆ อย่างเช่น เวลาเป็นหวัด มีน้ำมูก ก็จะต้องกินน้ำตะไคร้ น้ำขิงร้อน เพื่อให้ร่างกายอบอุ่นขึ้นนั่นเอง

อาหารสุขภาพ ที่ดี ไม่ใช่การทานอาหารเจ หรือ การทานอาหารมังสวิริติ เพียงอย่างเดียว แต่เป็นการทาน **อาหารที่ปรุงให้น้อยที่สุด ไม่หวาน มัน เค็ม เผ็ดจนเกินไป ผ่านกรรมวิธีแปรรูปน้อยที่สุด** เช่น ไม่ทอด ไม่หมัก นาน ไม่ใช่ไฟแรงๆ เน้นทานผักสด ผักลวก ต้ม ยำ ทำแกง และใช้พืชผักที่ได้จากในพื้นที่ ที่เราอาศัย ถ้าปลูกเองได้ ยิ่งดี พืชผักที่ทำได้ง่ายใกล้ๆตัวนั้นจะเติบโตใกล้เคียงกับสิ่งแวดล้อมชีวิตของบุคคลนั้นๆ ธาตุอาหารต่างๆในผักเหล่านั้นจะเข้ากับร่างกายเราได้ง่ายกว่า พลังชีวิตของผักจะยังมีมากกว่าผักที่มาจากที่ไกลๆ ปลูกไกลๆ ขนส่งไกลๆ จนต้องผ่านกรรมวิธีต่างๆเพื่อรักษาซึ่งความสดความกรอบของผัก โดยใช้สารเคมีมากมาย และเมื่อเรารับประทานเข้าไป ร่างกายก็จะได้รับสารเคมีต่างๆเหล่านั้นไปด้วย อีกทั้งการปรุงอาหารควรเน้นรสหลักและรอง และหาสมดุลของอาหาร มื้อนั้นๆให้เหมาะสม เช่น หากต้องทานอาหารที่เน้นโปรตีนหนักๆ เช่น ไก่บ้านต้มน้ำปลา ก็ควรปรุงน้ำจิ้มไก่ให้ออกรสเปรี้ยวหวาน และผักสดเคียงอย่างหลากหลายชนิด

มีต่างกันกับการปรุงยา ต้องคำนึงถึงรสประธานของตำรับยา ความแรงของตำรับยา ตัวยาหลัก ยารอง ยาประกอบ เมื่อจะวางยาต้องคำนึงถึงหลัก รุ ล้อม รักษา อีกทั้งเพิ่มน้ำกระสายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการนำยา เข้าสู่ร่างกายได้เร็วและตรงจุด อาหารก็เช่นเดียวกัน ตั้งสำหรับข้าวต้องวางอาหารเพื่อให้เป็นยา มิได้ต่างกันเลยกับการ ตั้งตำรับยาเพื่อรักษาความเจ็บป่วย ควรคำนึงถึงว่าอาหารนั้น รับประทานแล้วเพื่อบำบัดโรคในปัจจุบัน หรือ รับประทานแล้วเพื่อปรับสมดุลร่างกายมิให้เจ็บป่วยในอนาคต

## เมนูอาหารต้านโรค

## ๑. เมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ โรคเบาหวาน	
มะระขี้นก	มะระตุ๋นเห็ดหอม ยำมะระ น้ำมะระขี้นก แกงคั่วมะระขี้นก ออบมะระยัดไส้ มะระหัดทูหนุผัดไข่ ไข่เจียวผักไผ่ มะระยัดไส้วุ้นเส้นหมูสับ มะระขี้นกผัดหมูสับปลาเค็ม มะระผัดกะปิ
ใบชะพลู	แกงคั่วเห็ดเผาะใบชะพลู ชะพลูทอดกรอบ หมูใบชะพลูหนึ่ง แกงขนุน แกงหัวปลี เมี่ยงคำ ข้าวยา เมี่ยงปลาทุย่างใบชะพลู แกงแค น้ำต้มใบชะพลู แกงอ่อมใบชะพลู เมี่ยงปลาเผาใบชะพลู
ผักเชียงดา	แกงผักเชียงดาปลาแห้ง ผักเชียงดาผัดไข่ ผักเชียงดาลวกจิ้มน้ำพริกปลาทุย ส้าผักเชียงดาใส่แคบหมู ซาเชียงดาใบโปร่งฟ้า เชียงดาผัดน้ำมันหอย แกงแค
ตำลึง	แกงแคปลาช่อน คั่วไข่ใบตำลึง แกงจืดตำลึงเต้าหู้หมูสับ ยำตำลึงหมูสับ แกงตำลึงใส่ปลาทุยหนึ่ง แกงเลียงมันเทศใบตำลึง
กะเพรา	ผัดกะเพราเห็ดรวม ต้มยำปลาช่อน ต้มแซ่บน้ำใสปลา ผัดฉ่าปลากะพง ต้มยำปลาทุย มะขามสด เนื้อต้มจิ้มมะม่วงดิบ ไข่เจียวใบกะเพรา
เห็ด	ต้มยำเห็ดสด แกงเลียง แกงเปาะ เห็ดหอมอบซีอิ๊ว น้ำพริกเห็ดฟาง ลาบเห็ดนางฟ้า เห็ดย่างจิ้มแจ่ว แกงเห็ดตับเต่า เห็ดทูหนุผัดไข่ แกงเห็ดโคน แกงเห็ดเผาะชะอม
ดอกแค	แกงส้มดอกแค ดอกแคผัดกะปิ คั่วดอกแคหนา ดอกแคผัดน้ำปลา ยำดอกแคกุ้ง ดอกแคจิ้มน้ำพริกกะปิมะม่วง



## ส้าผักเชียงดาใส่แคบหมู

เมนูพื้นเมืองภาคเหนือที่มีสมุนไพรหลากหลายชนิด โบราณบอกว่าจะต้องใช้พืชผักเป็นเลขคือ ๓-๕-๗-๙ ชนิด ถึงจะถึงเครื่องยารักษาโรคได้



### ส่วนผสม ส้าผักเชียงดาใส่แคบหมู

ยอดผักเชียงดา (รสขม) ยอดมะขามอ่อน (รสเปรี้ยว) ใบส้มสุก (รสเปรี้ยว) ใบคาวตอง (รสเผ็ด) ยอดมะม่วง (รสฝาด) ผักกาด (รสจืด)

- พริกแห้งคั่ว หอมแดง กระเทียม (กลุ่มรสเผ็ดร้อน)
- ถั่วเน่าแช่ขยำไฟ (รสมันเย็น)
- กะปิ น้ำปลา (รสเค็ม)
- น้ำมันมะพร้าว
- แคบหมู
- มะกอกบ้าน (รสเปรี้ยวหวาน)

### วิธีทำ ส้าผักเชียงดาใส่แคบหมู

๑. หั่นยอดผักทั้งหลายเตรียมไว้
๒. โขลกพริกแห้งคั่ว หอมแดง กระเทียม ถั่วเน่า กะปิ ให้ละเอียด
๓. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันมะพร้าวเล็กน้อย นำน้ำพริกที่โขลกลงผัดจนหอม แล้วพักไว้
๔. โขลกแคบหมูให้พอบุบๆ
๕. นำน้ำพริกที่ผัดลงชามผสม กับยอดผักทั้งหลาย ตามด้วยมะกอก แคบหมูบุบ ปูรสด้วยน้ำปลาตามชอบ จัดลงชามเสิร์ฟ

\*\*\*\*คุณค่าทางโภชนาการ : เมนูนี้มีครบ ๙ รส บำรุงธาตุ จากยอดผักนานาชนิด ได้รสเปรี้ยวหวานจากมะกอกบ้าน โดยเฉพาะผักเชียงดามีรสขมอมหวาน ทุกองค์ประกอบได้จากสมุนไพรล้วนๆ \*\*\*\*

## แกงเลียงรวมมิตร

แกงเลียงเป็นอาหารพื้นบ้านประโยชน์เกินคุ้มคือทำง่าย อร่อยกินได้โดยไม่ต้องกลัวอ้วน เพราะน้ำแกงที่อุดมไปด้วยเครื่องเทศรสเผ็ดร้อน อีกทั้งผักที่เป็นส่วนประกอบหลักก็สามารถเลือกใส่ได้ตามต้องการเช่นครั้งนี้เพื่อดีต่อผู้ป่วยเบาหวาน จึงเลือกผักที่ช่วยในการลดน้ำตาลเข้ามาด้วย



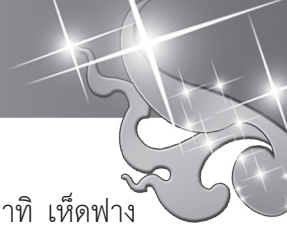
## ส่วนผสม แกงเลียงรวมมิตร

- ใบตำลึง (รสจืดเย็น) ยอดฟักทอง (รสหวาน) ยอดมะระ (รสขม)
- ฟักทองหั่น (รสหวาน) ข้าวโพดอ่อนหั่น (รสหวาน) บวบหั่นชิ้น (รสจืด) มันเทศ (รสมัน)
- เห็ดฟางหั่น(รสจืด)
- ตะไคร้ซอย (รสหอมปร่า) หอมแดง (รสเผ็ด) กระชายซอย (รสเผ็ดร้อน) พริกไทยดำ (รสเผ็ด)
- ปลาอย่าง หรือ กุ้งแห้งโขลก และ กุ้งสด
- ใบแมงลัก (รสหอมปร่า)

## วิธีทำ แกงเลียงรวมมิตร

๑. เตรียมผัก ใบตำลึง,ยอดฟักทอง,ยอดมะระ,ใบแมงลัก เด็ดสั้นๆ และฟักทองหั่นพอคำเอาเปลือกไว้ ข้าวโพดอ่อนหั่น บวบปอกเปลือกหั่น มันเทศหั่น กุ้งสดผ่าเอาเปลือกออก ปลาอย่างหรือกุ้งแห้งโขลก
๒. โขลกเครื่องแกง ตะไคร้ซอย กระชาย หอมแดง พริกไทยดำ กะปิ ตำให้ละเอียดตามด้วยปลาอย่างหรือกุ้งแห้งโขลก เคล้าให้เข้ากัน
๓. ละลายเครื่องแกงในหม้อ พร้อมน้ำสะอาดเล็กน้อยเพื่อน้ำผักออก
๔. ใส่ผักที่เตรียมไว้โดยเรียงจากผักที่สุกช้าลงไปก่อน รอจนเดือดสุดท้ายใส่กุ้งสด ชิมและปรุงรสตามชอบด้วยเกลือ ปิดไฟใส่ใบแมงลักเพิ่มความหอม

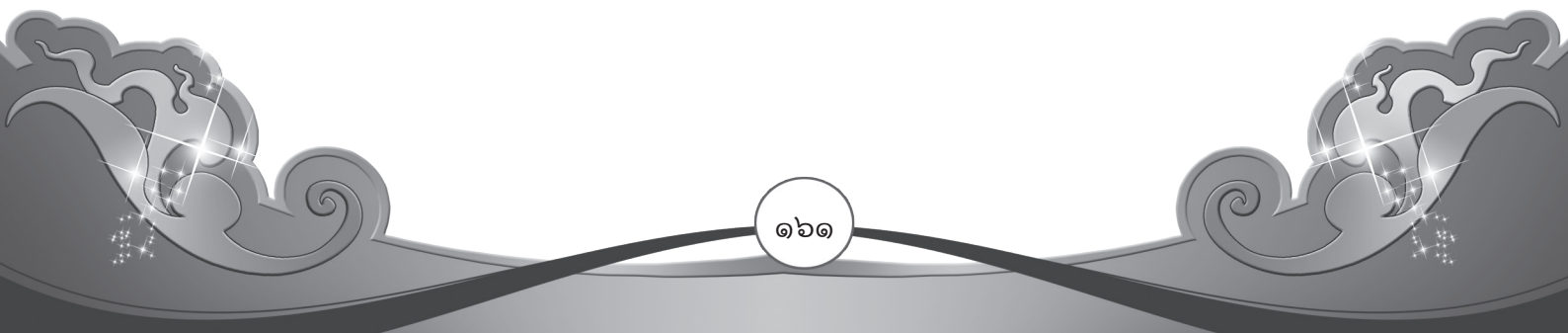
คุณค่าทางอาหาร : แกงเลียงสามารถปรุงให้มีสรรพคุณต่างกันตามฤดูกาลได้ เช่น



**ฤดูร้อน** ควรเป็นผักที่ทานแล้วรู้สึกเย็น ได้แก่ ฟักเขียว น้ำเต้า แดงกวา ร่วมกับผักอื่นๆตามปกติ อาทิ เห็ดฟาง ข้าวโพดอ่อน บวบ เป็นต้น นอกจากนี้ในฤดูร้อนจึงควรเลี่ยงผักที่มีรสร้อนและใส่พริกไทยและใบแมงลักเพียงพอสมควรเพื่อไม่ให้ร้อนเกินไป

**ฤดูฝน** ควรใส่ผักที่มีรสเผ็ดร้อน ได้แก่ ต้นข่าอ่อน ต้นกระเทียมอ่อน ร่วมกับผักอื่นๆหลีกเลี่ยงผักที่ทำให้เย็น พวก แดงกวา ฟักเขียว น้ำเต้า ที่สำคัญการเพิ่มปริมาณของพริกไทย ใบแมงลัก หอมแดง ประุงให้มีรสเผ็ดตามที่สามารถทานได้ เพื่อให้ท้องอุ่น

**ฤดูหนาว** ช่วงอากาศเย็นและแห้ง มักทำให้ท้องผูกได้ง่าย ควรเลือกผักสดมัน เนื้อแข็งกรอบเพื่อเพิ่มกากใยและยังคงใส่เครื่องแกงเลียงที่มีปริมาณของพริกไทยและแมงลักพอควร ให้มีรสเผ็ดนิดหน่อยแต่ไม่ต้องเผ็ดจัดเหมือนหน้าฝน ผักที่ใช้ได้แก่ ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ผักกูด มันหนุ มันเทศ หลีกเลียงผักรสเย็น



แกงส้มดอกแค



ส่วนผสม แกงส้มดอกแค

- ปลาช่อน
- พริกแห้ง ตะไคร้ กระเทียม หอมแดง ขมิ้น กะปิ
- มะขามเปียก น้ำมะนาว
- เกลือ น้ำตาลมะพร้าว

วิธีทำ แกงส้มดอกแค

๑. นำปลาช่อนมาทำความสะอาด ขอดเกล็ดตัดหัวออก หั่นส่วนตัวเป็นชิ้นๆหนาประมาณ ๑ นิ้ว
๒. ตั้งหม้อพอน้ำเดือดใส่ปลาช่อนลงต้มจนสุก ยกขึ้นพักจนเย็น
๓. เมื่อปลาสุกแล้วแยกส่วนหัวไปโขลกรวมกันกับ พริกแห้ง ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม กะปิ จนเครื่องแกงละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
๔. กรองน้ำจากการต้มปลาเอาเศษก้างออก พอน้ำเดือดใส่เครื่องแกงปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลมะพร้าว เกลือได้ที่แล้วใส่ดอกแค ปลาช่อน เดือดอีกครั้งปิดไฟ เติมน้ำมะนาวอีกเล็กน้อยเพิ่มความหอมและความเปรี้ยว โดด (ปรุงรสให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน)

**คุณค่าทางโภชนาการ :** รสเปรี้ยวของแกงส้มบำรุงธาตุน้ำ รสเผ็ดของน้ำแกงบำรุงธาตุลม ดอกแคมีก้านเกสรรสขม แก้ไข้ ซึ่งการที่จะมุ่งประโยชน์ในการปรับธาตุใดนั้นให้ปรุงรสเน้นไปตามธาตุนั้น



## น้ำต้มใบชะพลู



### ส่วนผสมและวิธีทำ น้ำต้มใบชะพลู

- ชะพลูทั้ง ๕ จำนวน ๑กำมือ น้ำสะอาด ๓ ลิตรมัดต้นชะพลูรวมกันเป็นกำมือ ใส่น้ำตั้งไฟปานกลาง ต้มไปเรื่อยๆ กรองเอาแต่น้ำดื่มแบบอุ่นหรือเย็น ได้

**คุณค่าทางโภชนาการ :** การต้มน้ำใบชะพลู ที่ปรุงรสุเพื่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน ต้องดูแลสังเกตผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด เพราะอาจทำให้เกิดภาวะน้ำตาลต่ำเกินไป จะทำให้เกิดการสวิงของน้ำตาลในร่างกายและจะไม่เป็นผลดีแก่ผู้ป่วยเอง หากจะให้ดีที่สุด คือ สำหรับผู้ป่วยที่ทานยาแผนปัจจุบันอยู่แล้ว วิธีทานน้ำต้มใบชะพลูเพื่อปรับสมดุลมากที่สุดคือ ไม่ต้องต้มเคี่ยวจนนานไป ต้มนานสัก ๑๕ นาทีพอ และดื่มหลังมื้ออาหารแทน เพื่อให้ช่วยไฟย่อย(ผู้ป่วยเบาหวานมักไฟย่อยหย่อน) และให้ดื่มทุกมื้อหลังอาหารติดกัน ๗ วันเว้นไป ๗วัน แบบนี้เรื่อยๆ

**ข้อควรระวัง** ไม่ควรดื่มติดต่อกันนานๆ เนื่องจากอาจทำให้เวียนหัวและทำให้มีการสะสมของสารออกซาเลตในร่างกายสูง ซึ่งอาจทำให้เป็นนิ่วในไตได้

## น้ำใบเชียงดาใบโปรงฟ้า



### ส่วนผสมและวิธีทำ น้ำใบเชียงดาใบโปรงฟ้า

- ใบเชียงดา และใบโปรงฟ้า เลือกใบเพสลาด หั่นฝอยแล้วนำไปผึ่งลมในที่ร่ม จนแห้ง
- นำใบเชียงดาแห้งและใบโปรงฟ้าแห้ง ไปคั่วไฟอ่อนให้มีกลิ่นหอมเพิ่มมากขึ้น
- นำทั้งสองผสมกันในสัดส่วนเท่ากัน แล้วใส่กาชงชาดื่มได้ตลอดวัน

**คุณค่าทางโภชนา :** ชาใบเชียงดาใบโปรงฟ้า สามารถดื่มได้ทั้งวัน โดยที่เพิ่มใบโปรงฟ้าเนื่องจากว่า เชียงดามีรสขม โปรงฟ้ามีรสเผ็ดหอมหวาน เมื่อนำมาผสมกันจะได้สรรพคุณในการลดไขมันเพิ่มอีก แต่สำหรับผู้ป่วยเบาหวาน ต้อง งดน้ำตาลตอนเช้าก่อนดื่มชาทุกวันเพื่อป้องกันภาวะน้ำตาลต่ำเกิน

ต้มยำปลาทุมะขามสด



ส่วนผสม ต้มยำปลาทุมะขามสด

- ปลาทุสด หรือ ปลาทุหนึ่ง
- ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด น้ำปลา พริกชี้หูสวนทุบ มะขามสดปอกเปลือก ผักชีฝรั่ง ใบกะเพรา

วิธีทำ ต้มยำปลาทุมะขามสด

๑. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ข่า ตะไคร้ เกลือ น้ำตาลมะพร้าววนิดหน่อย
๒. ใส่ปลาทุลงไปพร้อมกับ มะขามสดปอกเปลือก
๓. ชิมรสตามชอบด้วยน้ำปลา พอปลาสุก ปิดไฟ ใส่พริกชี้หูทุบและใบมะกรูดและใบกะเพรา (เน้นใบกะเพรา เยอะๆ) หากมะขามที่ใส่มีรสออกหวานกว่าเปรี้ยวให้เติมน้ำมะนาวเพื่อเพิ่มกลิ่นและรสเปรี้ยวได้อีก

**คุณค่าทางโภชนาการ :** เมนูนี้เป็นเมนูที่ช่วยให้ธาตุเจริญ ขับลม แก้ไข้หัวลมได้ดี ด้วยเมื่อนำมาปรุงให้ผู้ป่วยเบาหวานทาน กลุ่มนี้จะมีภูมิต้านทานต่ำ ทำให้เป็นไข้เป็นหวัดบ่อยหรือเรียกอีกอย่างว่าไข้หัวลม น้ำต้มยำนั้น สามารถชดจนหมดขามตอนร้อนๆ ช่วยขับเสมหะ และขับลมได้ดี

แกงเห็ดตับเต่า



ส่วนผสม แกงเห็ดตับเต่า

- เห็ดตับเต่า ล้างให้สะอาดหั่นพอคำ
- ใบมะเมาะ หรือ ยอดส้มป่อย หรือยอดมะขามอ่อน
- พริกแห้ง พริกขี้หนูแห้ง หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ข่า เกลือ กะปิ
- น้ำมะขามเปียก

วิธีทำ แกงเห็ดตับเต่า

๑. โขลกพริกแกง พริกแห้ง พริกขี้หนูแห้ง หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ข่า เกลือ กะปิ ตำให้ละเอียด
๒. ตั้งน้ำนำพริกแกงลงละลาย รอจนน้ำเดือด นำเห็ดที่หั่นแล้วลงไป พร้อมกับยอดส้มป่อยหรือยอดมะขามอ่อน รอจนเห็ดสุก ชิมและปรุงรสให้ออกเผ็ด เปรี้ยว เค็ม หวาน

**คุณค่าทางโภชนาการ :** แกงพื้นบ้าน เมนูนี้ หากนำมาปรุงให้ผู้ป่วยเบาหวาน จะได้คุณประโยชน์ที่ช่วยบำรุงกำลัง บำรุงตับ จากเห็ดตับเต่า ได้รับรสเผ็ดร้อนจากพริกแกงที่เครื่องเทศหนักไปทางเผ็ดร้อน ช่วยย่อยอาหารได้ดี ทานแล้ว เจริญอาหารแถมย่อยง่าย ซึ่งดูจากรสชาติที่ปรุงเน้นเผ็ดร้อนนำเปรี้ยวหวานตามนั้นแล้ว เหมาะที่จะทานช่วงฤดูฝน



## แกงแคปลาช่อน



## ส่วนผสม แกงแคปลาช่อน

- ยอดตำลึง ใบชะพลู เสลดพังพอนตัวเมีย ผักชีฝรั่ง ดอกแค ยอดคุณ ผักคราดหัวแหวน(ผักเผ็ด) ยอดติปลี มะเขือเปราะ มะเขือพวง ถั่วฝักยาว ผักชีหูด ถั่วแปบ ยอดพริกขี้หนู เห็ดลม ดอกจิวแห้ง ใบอ่อมแซบ ดอกข่า ใบชะอม ใบมะกรูด ผักชีขิงดา ผักหวานบ้าน พริกขี้หนูสด (ใส่ตามชอบ) สะค้าน (จะข่าน) สดขอยเป็นแวนบางๆ
- เครื่องพริกแกง มี พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ เม็ดผักชี กะปิ ปลาร้า (ถ้าชอบ) ติปลีแห้ง มะแขว่น (พริกหอม) มะเหลบ (เทียนตึกแต่น) ข่า
- ปลาช่อน หั่นชิ้น

## วิธีทำ แกงแคปลาช่อน

๑. เตรียมผักนานาชนิด โดยเด็ดให้เป็นชิ้นพอคำ หรือหั่นชิ้นพอคำทั้งหมด ล้างให้สะอาดเตรียมไว้ โดยแยกเป็นกลุ่มสุกช้า กับ สุกเร็ว เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ ดอกจิวแห้งแช่น้ำเตรียมไว้
๒. โขลกน้ำพริกแกง โดยนำเครื่องแกงทั้งหมดตำให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียว
๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมันหมู ใส่กระเทียมเจียวจนหอมแล้วนำเครื่องแกงลงไปผัดให้หอม เติมน้ำนิดหน่อยเพื่อไม่ให้ติดกระทะ ใส่ปลาลงไปผัดพอให้เนื้อปลาตึงๆ ก็ใส่ผักที่สุกช้าลงไปก่อน ระหว่างนั้นก็สามารเติมน้ำได้ ถ้าน้ำงวด พอเนื้อปลาสุก ผักชุดแรกสุก ก็ใส่ผักที่เหลือลงไปผัดต่อจนสุก ชิมรสปรุงด้วยเกลือ และแกงแค ต้องมีน้ำพอกคลุกคลิก สุกแล้วตักใส่ชาม

**คุณค่าทางโภชนาการ :** แกงแค เป็นอาหารพื้นบ้านของภาคเหนือที่รู้จักกันทั่วไป ซึ่งเป็นอาหารที่ชาวล้านนาสืบทอดกันมาช้านาน ผักพื้นบ้านส่วนมาก เราจะพบเห็นกันตามฤดูกาลเท่านั้นจะไม่มีตลอดทั้งปี ยกเว้นชุดในผักแกงแคที่มีให้เห็นตลอดทั้งปี แต่ส่วนประกอบของ แกงแค ในแต่ละฤดูก็ไม่เหมือนกันสิ่งที่เหมือนกันคือใบชะพลู

ที่มีตลอดทั้งปี และทางเหนือเรียกใบชะพลูว่า “ผักแค” และมีผักเผ็ดหรือผักคราดหัวแหวน ซึ่งเป็นผักพื้นเมืองของภาคเหนือ ใบพริก ใบติปลี พริกสด เป็นส่วนประกอบ ซึ่งหาได้ง่ายตลอดทั้งปี ส่วนผักอื่นๆแล้วแต่หาได้จากตัวอย่าง ชุดผักแคที่ทำซื้อได้ใน ๑ มัด มีผัก ๑๒ ชนิด คือ มะเขือเปราะ มะเขือพวง ผักขี้หูด ผักคราด ใบชะพลู ผักหอมแย้ (คล้ายผักชีแต่กลิ่นฉุนกว่า) ใบพริก เห็ดลม ถั่วฝักยาว ถั่วแปบ ชะอม และพริกขี้หนูสด บ้างพื้นที่ก็จะมีชุดแกงแค อีกแบบ อาจจะมีผัก ๗ ชนิด คือ ผักคาด ใบชะพลู ใบพริก ใบเสลดพังพอน ชะอม มะเขือพวง พริกสด นอกจากนี้ น้ำพริกที่ใช้เป็นเครื่องปรุงรสยังประกอบด้วย เครื่องเทศ สมุนไพรอีกหลายชนิดด้วยกัน มีมะแหลบ มะแขวน (เป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่งที่ชาวภาคเหนือนิยมใส่ในอาหารพื้นเมืองเกือบทุกประเภท) เม็ดผักชี หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ข่า พริกแห้ง กะปิ ปลาร้า ซึ่งปกติแกงแคนิยมแกงใส่น้ำเนื้อสัตว์จำพวก เนื้อหมูย่าง ไก่บ้าน หมู กบ เขียด ปลา หรือเนื้อวัว ย่าง ซึ่งเป็นอาหารแห้งที่มีโปรตีนที่จะสร้างความสมดุลของสารอาหาร ออกซาเลตที่มีมักพบในผักพื้นบ้านหลายชนิด โดยเฉพาะในใบชะพลู ซึ่งเป็นส่วนประกอบของแกงแค ที่มีสารออกซาเลตค่อนข้างสูง คือ ๖๕๑ มิลลิกรัม ต่อใบชะพลู ๑๐๐ กรัม จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ซึ่งให้โปรตีนอย่างเพียงพอ มิฉะนั้น จะเกิดเป็นนิ่วในกระเพาะปัสสาวะได้ การนำเอาพืชผักหลากหลายรสชาติมาแกงรวมกันแล้วปรุงแต่งรสให้มีความกลมกล่อมโดยได้รับรสหวานจากเนื้อสัตว์และผักชนิดต่างๆ และผสมผสานกับรสเผ็ด เผื่อน ขม ของผักต่างๆ จนได้รับรสชาติถูกปากของคนล้านนา ส่วนคุณค่าทางโภชนาการในผักแต่ละชนิดก็พบว่ามีสารอาหารอยู่อย่างมากมาย และสารพฤกษเคมีอันมากมายที่มีอยู่ในผักพื้นบ้านแต่ละชนิดแม้ยังไม่ได้วิเคราะห์ออกมาอย่างชัดเจนแต่บรรพบุรุษของไทยเราก็ได้ใช้ผักหลากหลายชนิดซึ่งมีสรรพคุณเป็นยาด้วย เช่น ใบชะพลูช่วยบำรุงธาตุ คุมเสมหะให้ปกติ แก้จุดเสียด ใบตำลึงช่วยดับพิษร้อน ข่า ช่วยขับลม ชะอมมีสรรพคุณแก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้อาหารปวดเสียดในท้องได้ดี ผักเผ็ดหรือผักคราด มีรสเอียนเผื่อนเล็กน้อยมีสรรพคุณแก้ริดสีดวงทวาร ช่วยเจริญอาหาร ขับลม และช่วยย่อยอาหาร มะเขือ ช่วยในการลดระดับน้ำตาลและไขมันในเลือดได้อีกด้วย ดูคล้ายกับว่าแกงแคเป็นยาหม้อ หม้อหนึ่งได้เลย เพราะไม่มีรสใดโดดเด่นเป็นพิเศษ รสชาติแกงแคปรุงรสกลมกล่อมมีครบทุกรสเหมาะแก่การทานได้ทุกฤดูกาล

น้ำพริกกะปิมะม่วง



ส่วนผสม น้ำพริกกะปิมะม่วง

- มะม่วงเปรี้ยวจัด
- พริกชี้หูสวน กระเทียม กะปิย่างไฟ กุ้งแห้งโขลก
- น้ำมะนาว น้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา
- ผักเคียง(ใช้ลาวก) ผักเชียงดา ถั่วพู มะเขือเปราะ มะระขี้นก มะเขือพวง ผักบุ้งแดง ดอกแค
- ผักสด ขมิ้นขาว หัวปลีอ่อน แตงกวา ถั่วฝักยาว

วิธีทำ น้ำพริกกะปิมะม่วง

๑. ปอกมะม่วงและขูดเป็นเส้นไว้ หากมะม่วงเป็นชนิดที่มีน้ำเยอะให้บีบน้ำมะม่วงออกก่อน และแยกไว้ ๒ ส่วน มะม่วงกับน้ำมะม่วง
๒. โขลกพริกชี้หูโดยสั้ดส่วนใส่กระเทียมเยอะกว่าพริกชี้หู กะปิย่าง น้ำตาลมะพร้าว กุ้งแห้ง โขลกให้เข้ากัน
๓. เติมมะม่วงเส้นลงไปก่อน และปรุงรสด้วย น้ำมะนาว น้ำมะม่วง น้ำปลา ชิมรสตามชอบ
๔. ลวกผักทั้งหมด จัดจานพร้อมกับผักสด พร้อมทาน

**คุณค่าทางโภชนาการ :** อาหารไทยอย่างเมนูน้ำพริก ไม่ได้มีดีแค่รสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ แต่ยังมีคุณค่าคุณประโยชน์จากพืชผักสมุนไพรนานาชนิด นับเป็นอาหารคู่บ้าน ภูมิปัญญาไทยที่ควรมีบนโต๊ะกินข้าวทุกมื้อ น้ำพริกยังช่วยให้การกินผักอร่อยขึ้น และเจริญอาหารมากขึ้นอีกด้วย และเมื่อปรุงเป็นอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน น้ำพริกกะปิจึงต้องใส่กระเทียมเพิ่มมากกว่าพริก เพราะกระเทียมจะไปเพิ่มไฟเบอร์ และผักที่ใช้เคียงน้ำพริกก็เป็นผักสมุนไพรที่ดีต่อผู้ป่วยโรคเบาหวานทั้งสิ้น อาทิ ผักเชียงดาลดน้ำตาล มะระขี้นกฤทธิ์เย็นแก้ไข้ ขมิ้นขาวขับลม ช่วยย่อย มะเขือพวงขมบำรุงน้ำดี ผักบุ้งแดงขับสารโลหะหนัก ดอกแค มะม่วงเปรี้ยวมีวิตามินซีสูงบำรุงสายตา หากจะเพิ่มปลาทุด้วยให้เป็นปลาทุอย่าง ดีที่สุด

### ซูปมะเขือเปราะ



[https://www.kubkhao.com/๒๐๒๐/๐๖/blog-post\\_๔.html](https://www.kubkhao.com/๒๐๒๐/๐๖/blog-post_๔.html)

#### ส่วนผสม ซูปมะเขือเปราะ

- มะเขือเปราะต้มสุก (น้ำต้มมะเขือเก็บไว้ต้ม)
- พริกชี้หนู กระเทียม หอมแดง
- ผักชีลาว หรือ สะระแหน่ และผักชีฝรั่ง
- เกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า (ถ้าชอบ)

#### วิธีทำ ซูปมะเขือเปราะ

๑. ตั้งน้ำนำมะเขือเปราะลงต้มจนสุกแล้วยกออกจากหม้อ พักไว้ให้เย็น
๒. นำพริกชี้หนู กระเทียม หอมแดง ไปย่างไฟจนสุกหอมแล้วแกะเปลือกออกให้หมด
๓. ซอยผักชีฝรั่งแบบละเอียด และผักชีลาวแบบหยาบ
๔. โขลกพริก กระเทียม หอมแดง เกลือให้ละเอียดแล้วใส่มะเขือต้มสุกลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลาหรือน้ำปลาร้า ตามชอบ ตามด้วยผักชีลาวและผักชีฝรั่งคลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่ชามเสิร์ฟ พร้อมกับน้ำต้มมะเขือเปราะที่เหลือไว้

**คุณค่าทางโภชนาการ :** มะเขือเปราะ ที่อินเดียได้ทำการทดลองใช้สารสกัดน้ำของผลมะเขือเปราะเพื่อลดระดับน้ำตาลในเลือดของหนูเบาหวานอะล็อกซาน โดยผลทดลองพบว่าสารสกัดดังกล่าวมีฤทธิ์ลดระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีเทียบเท่ากับการใช้ยาไกลิเบนคลาไมด์(glibenclamide)และยังมีการทดสอบเพิ่มเติมที่พบว่า การสกัดนี้จะออกฤทธิ์คล้ายกับอินซูลิน โดยช่วยเสริมการใช้งานกลูโคสอย่างมีประสิทธิภาพและมีผลเชิงบวกต่อการทำงานของตับอ่อน. ที่อินเดียใช้น้ำต้มมะเขือเปราะเป็นยารักษาโรคเบาหวาน ผลใช้เป็นยาลดไข้ ช่วยในการย่อยอาหาร ช่วยขับถ่ายลดอาการอึกเสบ

ด้วยอิงผลวิจัยดังกล่าวเมื่อต้องปรุงเป็นอาหารให้ผู้ป่วยเบาหวานทาน เมนูนี้จึงได้อาหารเป็นยา ๒ อย่าง คือเป็นกับข้าวและเป็นเครื่องต้ม เพราะได้น้ำจากการต้มมะเขือเป็นเครื่องต้มลดน้ำตาลได้อีก โดยสามารถเก็บเข้าตู้เย็นนำมาต้ม ก่อนอาหารได้ ทุกมื้อ



กาแฟดำอบเชย



เป็นอีกหนึ่งเมนูที่ผู้ป่วยเบาหวานสามารถดื่มได้ทุกวัน  
เพียงแต่ว่า ต้องเพิ่ม**อบเชย** ลงไปในกาแฟดำนั้นๆด้วย สามารถดื่มได้ทั้งร้อนและเย็น โดยมีวิธีปรุงดังนี้

- ผงกาแฟสำเร็จรูปทั่วไป หรือ กาแฟสด ตามแต่ชอบ
- น้ำร้อน
- ผงอบเชย หรือ อบเชยแท่ง

เมนูร้อน นำผงกาแฟกับน้ำร้อน และเติมผงอบเชยลงไป ครึ่งช้อนชา หรือ จะใช้แท่งอบเชยลงแช่ใน  
ถ้วยกาแฟไปเรื่อยๆ จนเกิดกลิ่นหอม ก็ใช้ได้แล้ว หากต้องการดื่มแบบเย็นๆ เพียงเติมน้ำแข็งลงไปเล็กน้อย

\*\*\*หากต้องการความหวานเล็กน้อยให้ใช้หญ้าหวาน ๑ ใบแช่ลงไปถ้วยกาแฟได้เช่นกัน\*\*\*

## ๒. เมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ โรคความดันโลหิตสูง	
กระเทียมสด	ไข่ผัดวุ้นเส้นเส้นกระเทียมดอง หมูมะนาวกระเทียมสด ผัดต้นกระเทียมหมูสับ แหนมเนือง ปลา นึ่งมะนาว หมูคำหวาน ตำขุ่นกระเทียมดำ คั่วดอกแคบ้าน ผัดสามเหม็น กุ้งผัดสะตอ กระเทียมดอง กระเทียมโทนดองน้ำผึ้ง
ขิง	ปลานึ่งขิงขึ้นฉ่าย ปลานิลผัดขิง ปลานึ่งสมุนไพรน้ำพริกผักลวก เต้าทึงน้ำขิงใส่ถั่ว น้ำขิงขมิ้น ไก่ผัดขิง บัวลอยงาดำน้ำขิง หมูผัดพริกขิง มันต้มขิง ขิงดอง แดงโมขิงโชดา น้ำเต้าหู้ขิง น้ำขิงมะนาว
ขึ้นฉ่าย	น้ำคั้นสดขึ้นฉ่าย ปลาช่อนผัดขึ้นฉ่าย ข้าวต้มปลา ไข่เจียวผักขึ้นฉ่าย แกงจืดผักกาดขาว ยำวุ้นเส้น ซุปขึ้นฉ่าย เต้าหู้อ่อนผัดขึ้นฉ่าย ปลาหมึกนึ่งขึ้นฉ่าย
มะรุ้ม	แกงมะรุ้มปลาแห้ง ยอดมะรุ้มจิ้มน้ำพริก แกงส้มมะรุ้ม ซามะรุ้ม เจียวยอดมะรุ้ม แกงเหลือง มะรุ้มปลา
ใบบัวบก	น้ำใบบัวบก ยำใบบัวบกปลาทูทอด แกงเผ็ดปลาตุ๋นย่างใบบัวบก ส้มตำใบบัวบกกรอบ ใบบัวบกจิ้มน้ำพริกปลาทู
ผักแม้ว	ผักแม้วผัดไข่ แกงคั่วผักแม้ว แกงผักแม้วไก่บ้าน ยอดผักแม้วน้ำมันหอย ต้มจืดผักแม้ว กระตู่กหมู ยำผักแม้ว
สะเดา	สะเดาน้ำปลาหวาน คั่วมะเขือสะเดา ยำสะเดากุ้งสด ปลาอย่างสะเดา กุ้งเผาสะเดา
ตะไคร้	ยำตะไคร้ปลาทูน่า ยำตะไคร้ปลารอบ ชาตะไคร้ ยาเห็ดฟาง พล่าตะไคร้ปลาอย่าง ไก่ต้ม ตะไคร้ หมูคั่วตะไคร้ ไก่บ้านผัดตะไคร้ ยำปลาทู หมูย่างหมักตะไคร้ ปลารุ่ม ยำตะไคร้

## อาหารที่ควรงด สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

- ประเภทข้าว/แป้ง : ข้าวเหนียวมูลกะทิ ขนมปังปอนด์ ผลิตภัณฑ์จากแป้งที่ใส่เกลือ หมี่ซั่ว บะหมี่สำเร็จรูป
- ประเภทเนื้อสัตว์ : เนื้อสัตว์ที่แปรรูปและหมักดองทุกชนิด อาหารกระป๋องทั้งหลาย เช่น ไส้กรอก เบคอน หมูแฮม กุนเชียง แหนม หมูแดดเดียวพร้อมทาน หมูหมักพร้อมทาน หมูฝอยกรอบ หอยลายกระป๋อง ปลาทอดกรอบกระป๋อง
- ประเภทไข่ : ไข่เค็ม ไข่ตองน้ำปลา ไข่เยี่ยวม้า
- ประเภทนม : นมเต็มโกโก้ ช็อคโกแลต ไอศกรีม
- ประเภทผัก : ผักแปรรูป ผักหมักดองทุกชนิด ผักกระป๋องที่ใส่สารกันบูดที่มีโซเดียม
- ประเภทผลไม้ : ผลไม้แปรรูปและผลไม้หมักดองที่ใส่สารกันบูดและเกลือ ผลไม้กระป๋องสำเร็จรูป
- ประเภทไขมัน : น้ำมันปาล์ม กะทิใส่เกลือ เนยสด น้ำสลัดที่ใส่เกลือ
- ประเภทขนม : ขนมหวานที่ใส่เกลือเยอะ ขนมเบเกอรี่ที่ใส่เกลือ ผงฟู โซดาไบคาร์บอเนต ขนมขบเคี้ยวอบกรอบที่ใส่เกลือและวัตถุกันเสีย มันทอดกรอบ ข้าวเกรียบต่างๆ
- ประเภทเครื่องปรุง : เกลืออุตสาหกรรม ซอสปรุงรสชนิดต่างๆ กะปิ ปลาจ๋า น้ำบูดู ผงชูรส รสดี ซุปก้อนต่างๆ

\*\*\*การปรุงรสที่ดีต่อสุขภาพคือ **ปรุงให้น้อย ปริมาณที่น้อย ส่วนประกอบน้อย** เช่น หากต้องการความเค็มให้เลือกได้ ๑ อย่างเช่นเมื่อใส่เกลือ (ดอกเกลือ) แล้วไม่ควรใส่ซีอิ๊วขาวหรือน้ำปลา ซอสหอยนางรมอีก หรือ หากต้องการความหวานจากการผัด เมื่อใส่น้ำตาล (น้ำตาลมะพร้าว) แล้ว ไม่ควรใส่น้ำมันหอยแล้ว หรือ เมื่อต้องการใส่น้ำมันหอยแล้ว ไม่ควรเติมซีอิ๊ว ซอสปรุงรส น้ำตาลอีก อย่างนี้เป็นต้น\*\*\*

### ซूपขึ้นฉ่าย



#### ส่วนผสม ซूपขึ้นฉ่าย

- น้ำต้มผัก (ได้มาจากน้ำต้ม แครอท หัวผักกาด หอมใหญ่ แล้วกรองเอาแต่น้ำ)
- ผักขึ้นฉ่าย แครอท หอมใหญ่ พริกไทยดำบด

#### วิธีทำ ซूपขึ้นฉ่าย

๑. หั่นขึ้นฉ่าย แครอท หอมใหญ่ให้เป็นชิ้นเล็กลูกเต๋า ตั้งไว้
๒. ตั้งหม้อใส่น้ำซूपผัก พอร้อนใส่ผักที่หั่นเตรียมไว้ เคี่ยวไฟปานกลางจนผักเปื่อยนุ่ม ยกลงพักไว้ให้พออุ่น
๓. นำน้ำต้มที่พออุ่นใส่เครื่องปั่น ปั่นแล้วได้ซूपที่ขึ้นหอม ตักใส่ถ้วยโรยหน้าด้วยพริกไทยดำบด เสริฟ

### ยำตะไคร้



#### ส่วนผสม ยำตะไคร้

- ตะไคร้สดซอยบางๆ หอมแดงซอย พริกชี้หนูซอย มะเขือเทศหั่นชิ้น
- ถั่วลิสงคั่ว เม็ดมะม่วงบวบหยาบ กุ้งสดลวก หมูสับลวน
- ใบสะระแหน่เด็ดใบ ต้นหอมซอย น้ำตาลมะพร้าว น้ำมะนาว น้ำปลา

#### วิธีทำ ยำตะไคร้

๑. ทำน้ำยำโดยนำ น้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา พริกชี้หนูซอย น้ำมะนาว ผสมให้เข้ากันรสชาดเปรี้ยวหวานเผ็ด
๒. นำยำได้รสตามชอบ ใส่ตะไคร้ซอย หอมแดงซอย ถั่วลิสง เม็ดมะม่วงบวบ กุ้งลวก หมูลวน มะเขือเทศ คลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยต้นหอมซอย ใบสะระแหน่ พร้อมเสิร์ฟ

### หมูย่างตะไคร้



#### ส่วนผสม หมูย่างตะไคร้

- หมูส่วนสันคอ
- กระเทียมไทย ตะไคร้ซอย หอมแดง พริกไทยดำบด
- ซอยหอยนางรม เกลือ

#### วิธีทำ หมูย่างตะไคร้

๑. ทำความสะอาดหมูและหั่นเป็นชิ้นพอคำเท่าๆกัน
๒. โขลกตะไคร้ กระเทียมไทย หอมแดง ให้ละเอียด ตักใส่ชามผสม
๓. เติมเกลือ ซอยหอยนางรม พริกไทยดำบด แล้วผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน
๔. นำหมูที่ล้าง สะเด็ดน้ำแล้วลงคลุกเคล้าส่วนผสมในชาม แล้วหมักทิ้งไว้อย่างน้อย ๑ ชั่วโมง
๕. นำหมูไปย่างไฟกลางให้สุกหอม เสริฟพร้อมกับแตงกวาและผักชี



หมูมะนาวกระเทียมสด



ส่วนผสม หมูมะนาวกระเทียมสด

- เนื้อหมูส่วนสันใน
- พริกชี้หนู กระเทียมกลีบและซอยเป็นแผ่นๆ ก้านผักชีซอย
- น้ำตาลมะพร้าว น้ำมะนาว น้ำปลา
- ใบสะระแหน่
- ก้านคื่นฉ่ำ แตงกวา ผักชี

วิธีทำ หมูมะนาวกระเทียมสด

๑. ล้างหมูและหั่นเป็นชิ้นบางยาว เพื่อนำไปลวกน้ำร้อนพอสุก พักไว้ หรือจะใช้วิธีลวกกับน้ำพอสุก แล้วพักไว้
๒. โขลกพริกชี้หนู กระเทียมกลีบ ก้านผักชี ให้ละเอียด เติมน้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา น้ำมะนาว ปรงรสตามชอบ เปรี้ยวหวานเค็มเผ็ด
๓. นำหมูลวกหรือลวนแล้ว จัดใส่จาน ราดด้วยน้ำจิ้มที่โขลกไว้ พร้อมกับโรยกระเทียมสดซอยแผ่นบาง ผักชี สะระแหน่ เสริฟพร้อมกับก้านคื่นฉ่ำสดและแตงกวา

ปลาทะไคร้ปลานิล



ส่วนผสม ปลาทะไคร้ปลานิล

- เนื้อปลานิล แล่หนังออกเอาเฉพาะเนื้อ สับหยาบๆ แล้วรวนตั้งไว้
- พริกชี้หนู รากผักชีสับ กระเทียมสับ
- ตะไคร้ซอย หอมแดงซอย ใบมะกรูดซอย ผักชีฝรั่งซอย
- น้ำตาลมะพร้าว น้ำมะนาว น้ำปลา

วิธีทำ ปลาทะไคร้ปลานิล

๑. รวนเนื้อปลาสับในกระทะ ตั้งไว้
๒. ทำน้ำยำปลา โดยโขลกพริกชี้หนู กระเทียม รากผักชีให้ละเอียด ตักใส่ชามผสมเติมน้ำตาลมะพร้าว น้ำมะนาว น้ำปลา ตะไคร้ซอย หอมแดงซอย ผักชีฝรั่งซอย ใบมะกรูดซอย
๓. นำเนื้อปลารวนใส่จานและราดด้วยน้ำยำปลา โรยหน้าด้วยสะระแหน่ เสริฟพร้อมแตงกวา ถั่วงอกยาว ขมิ้นขาว

\*\*เมนูนี้เป็น เมนูปลาทะไคร้ทานคู่กับเนื้อปลา คุณประโยชน์เน้นไปที่ตะไคร้และเนื้อปลาที่มีโอเมก้า ๓ ที่มีส่วนช่วยในการลดความดันโลหิต และมีปริมาณไขมันต่ำ แถมยังช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อแน่น ได้\*\*

### น้ำขิงมะนาว



#### ส่วนผสม น้ำขิงมะนาว

- มะนาวฝานแว่นบาง ขิงแง่งสด และน้ำร้อน

#### วิธีทำ น้ำขิงมะนาว

๑. เทน้ำร้อนใส่แก้ว ๑ แก้ว

๒. ขูดขิงสดใส่ลงในแก้วที่มีน้ำร้อน พร้อมใส่มะนาวฝานแว่นลงไป แช่ไว้สักครู่ ต้มขณะอื่นตอนเช้า

\*\*\*\*เครื่องต้มน้ำขิงมะนาวนี้ หากได้ทานในเวลาเสมหะ ช่วงเช้าไม่เกิน ๙ โมงเช้า จะช่วยในการล้างสิ่งตกค้างในลำไส้ และยังกระตุ้นระบบต่างๆในร่างกายให้ช่วยสร้างเอนไซม์ออกมามากขึ้น และมีหน้าที่ดึงไขมันที่สะสมออกมาใช้ พลังงานและถูกขับออกมาเป็นปัสสาวะ แถมห่างไกลจากการเป็นหวัดอีกด้วย\*\*\*\*

### มันต้มน้ำขิง



#### ส่วนผสม มันต้มน้ำขิง

- มันเทศใช้ได้ทั้งสีเหลือง สีส้ม สีม่วง ปอกเปลือกล้างหั่นชิ้นพอคำ ต้่งไว้
- ขิงแก่ น้ำตาลกรวด (ใส่หรือไม่ก็ได้)

#### วิธีทำ มันต้มน้ำขิง

๑. ล้างมันที่หั่นไว้ให้สะอาด นำลงหม้อใส่น้ำต้มไฟแรงจนเดือดแล้วลดไฟกลาง
๒. ใส่ขิงแก่ทุบพอบุบๆ ลงในหม้อต้มไปเรื่อยๆ ไฟอ่อนๆ เพื่อไม่ให้มันแตกขึ้น
๓. พอเนื้อมันสุกนิ่มแล้ว ใส่น้ำตาลกรวด (เพื่อลดความเผ็ดของขิงลงเล็กน้อย) ต้มให้เดือดอีกรอบ ยกกลงตักใส่ถ้วยเสิร์ฟทานขณะอุ่นๆ

\*\*เมนูมันต้มน้ำขิงนี้เป็นเมนูเพิ่มธาตุไฟ เป็นอาหารรสสุขุม เพราะขิงรสเผ็ดร้อน มันเทศรสเย็น ทานแล้วเหมาะแก่การเดินทางของธาตุไฟและธาตุลม แกมมันเทศมีสรรพคุณช่วยลดไขมันในเลือด ช่วยลดคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ได้\*\*

## น้ำใบบัวบก



### ส่วนผสม น้ำใบบัวบก

- ใบบัวบกหั่นท่อนสั้นๆ ใบเตยหั่นสั้นๆ ใบหญ้าหวานแห้ง
- น้ำต้มสุก

### วิธีทำ น้ำใบบัวบก

๑. ล้างใบบัวบกและใบเตยให้สะอาด วางไว้ให้สะเด็ดน้ำ และ หั่นท่อนสั้นๆ เพื่อนำไปปั่น
๒. นำหญ้าหวานไปต้มน้ำพอเดือด ปิดไฟแล้วกรองเอาแต่น้ำ ตั้งพักไว้ให้เย็น
๓. น้ำใบบัวบกและใบเตย ส่วนเสมอกัน ใส่เครื่องปั่นเติมน้ำต้มสุกที่เย็นแล้วลงไป
๔. กรองกากออก เหลือแต่น้ำสีเขียวเข้ม แล้วนำน้ำหญ้าหวานมาผสมให้พอออกรสหวานเล็กน้อย ค่อยๆ เติมชิมรส ใส่แก้วเสิร์ฟ และอีกวิธีการดื่ม สามารถนำน้ำผึ้งและมะนาวผสมเพื่อเพิ่มรสชาติได้



ส้มตำฟักแม้ว



ส่วนผสม ส้มตำฟักแม้ว

- มะละกอบูดเส้น ฟักแม้วบูดเส้น แครอทบูดเส้น
- พริกชี้หนู กระเทียม มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว
- กุ้งแห้ง ถั่วลิสงคั่ว น้ำตาลมะพร้าว น้ำมะนาว น้ำปลา

วิธีทำ ส้มตำฟักแม้ว

๑. ใส่กระเทียม พริกชี้หนู ลงในครก ตำให้พอแหลก
๒. ใส่ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ น้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา น้ำมะนาว ตำเบาๆให้เข้ากัน
๓. ใส่เส้นมะละกอ ฟักแม้ว แครอท กุ้งแห้ง ถั่วลิสงคั่ว แล้วตำเบาๆให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ ตักเสิร์ฟ

\*\*เมนูส้มตำนี้เพิ่มฟักแม้วมาเพื่อให้เพิ่มคุณสมบัติของผักที่ให้โยอาหารซึ่งเมื่อทานเป็นประจำ ช่วยลดความเสี่ยงจากโรคความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังได้รับประโยชน์จาก วิตามินซี และเบต้าแคโรทีน และ แมกนีเซียมจากถั่ว กุ้ง ปรับสมดุลโซเดียมและโพแทสเซียม ส่งผลให้ความดันโลหิตลดลง\*\*

เห็ดผัดฉ่า



ส่วนผสม เห็ดผัดฉ่า

- เห็ดหูหนูดำสดหั่นพอคำ เห็ดฟางหั่นพอคำ เห็ดนางฟ้าหั่นพอคำ
- พริกขี้หนูโขลก กระเทียมโขลก
- แครอทหั่นเต๋า ข้าวโพดอ่อนหั่นเต๋า พริกไทยสด กระชายซอย
- ใบมะกรูดฉีก ใบกะเพรา พริกแดงหั่น
- น้ำตาลมะพร้าว เกลือ น้ำมันสำหรับผัด

วิธีทำ เห็ดผัดฉ่า

๑. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ผัดพริกและกระเทียมที่โขลกจนหอม
๒. ใส่แครอท ข้าวโพดอ่อน เห็ดทั้งหลาย ลงไปผัดปรุงรสด้วยน้ำตาลมะพร้าว เกลือ
๓. ใส่เม็ดพริกไทยอ่อน กระชาย ใบมะกรูดฉีก ใบกะเพรา พริกแดง
๔. ผัดให้ทั่ว ตักใส่จานเสิร์ฟ

\*\*เมนูผัดร้อนนี้ ควรทานเมื่อยามเช้าฤดูฝน เพราะมีฤทธิ์เผ็ดร้อน ด้วยมีเห็ดที่เพิ่มโปรตีนที่ย่อยง่าย เพิ่มรสชาติจัดจ้านด้วยเครื่องสมุนไพร เช่น กะเพรา พริกไทยอ่อน กระชาย พริก กระเทียม ที่มีส่วนช่วยลดไขมันในเลือด เป็นเมนูที่เหมาะสมแก่ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ ความดันสูง เบาหวาน ไขมันสูง เป็นอย่างยิ่ง\*



### ๓. เมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคจิตเสีดวงทวาร

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ โรคจิตเสีดวงทวาร	
ซี่เหล็ก	ยำซี่เหล็ก แกงซี่เหล็กหมูย่าง แกงซี่เหล็กโคราช แกงซี่เหล็กใต้ แกงซี่เหล็กใส่ปลาทุ
มะขาม	น้ำพริกมะขาม น้ำพริกใบมะขามอ่อน ต้มใบมะขามอ่อนหมูสับ หมูสามชั้นต้ม มะขามเปียก ยำใบมะขามอ่อน ต้มกะทิใบมะขามกึ่งสด น้ำมะขามเม็ดแมงลัก
ผักปลัง	ผัดผักปลังใส่หมู แกงผักปลังหมูสับ แกงผักปลังหนมหมู ผักปลังน้ำมันหอย แกงส้ม ผักปลัง แกงผักปลังใส่ไข่
กระชาย	น้ำพริกกระชายผัด ปลาทุต้มกระชาย ปลานึ่งกระชาย น้ำกระชายน้ำผึ้งมะนาว ปลาทอด กระชาย ไก่กรอบผัดกระชาย
บวบ	ผัดบวบใส่ไข่ แกงเลียง แกงจืดบวบใส่ไก่สับ
กระเจี๊ยบ	กระเจี๊ยบเขียวผัดใส่ไข่ กระเจี๊ยบผัดกะปิ กระเจี๊ยบเขียวผัดพริกแกงเผ็ด กระเจี๊ยบผัด พริกเกลือ ยำกระเจี๊ยบ
กุยช่าย	กุยช่ายผัดตับ ขนมงกุยช่าย กุยช่ายผัดไข่ หมูกรอบผัดกุยช่าย
ตำลึง	ต้มเลือดหมูตำลึง แกงจืดเต้าหู้ตำลึงใส่หมูสับ ตำลึงผัดไข่ ยำผักตำลึงทอดกรอบ ยำตำลึง อบไก่สับ ไข่ตุ๋นตำลึง
ผักเชียงดา	แกงผักเชียงดาใส่ปลาแห้ง ผักเชียงดาผัดไข่
มะนาว	มะนาวน้ำอุ่น น้ำผึ้งมะนาวนมสดโยเกิร์ต เม็ดแมงลักในน้ำมะนาว
ผักบุ้ง	ผัดผักบุ้ง แกงส้มผักบุ้ง ผักบุ้งกะปิ ยำผักบุ้งกรอบ ผัดผักบุ้งกระเพรา แกงเทโพ







## วิธีทำ แกงขี้เหล็ก

๑. โขลกส่วนผสมเครื่องแกง ตะไคร้ พริกแห้งหรือพริกสดหอมแดงพวยาบใส่เกลือ
๒. นำน้ำใบย่านาง ใส่หม้อตั้งไฟใส่ใบขี้เหล็ก คนให้เข้ากัน ใส่ตะไคร้หั่นท่อนและปลาช่อนย่าง
๓. พอเดือดปรุงรสด้วย น้ำปลาร้า น้ำปลา ต้มต่อไปให้เดือดอีกครั้ง ชิมรส ใส่ผักแต่งกลิ่น ต้นหอม ใบแมงลัก ยกลงรับประทาน

**ใบขี้เหล็ก ( Thai Copper Pod )** เป็นสมุนไพรพื้นบ้าน มีลักษณะเป็นไม้ยืนต้น ประโยชน์ของขี้เหล็ก มีมาก มีรสขมเล็กน้อย และมีความนุ่ม นิยมนำดอกอ่อนและยอดอ่อนมาทำอาหาร ทั้งเป็นอาหารและเป็นยาสมุนไพร รักษา และบรรเทาอาการต่างๆได้หลายโรค ขี้เหล็กชื่อนี้เป็นสมุนไพรชื่อคุ้นหูเป็นอย่างดีสำหรับคนไทย

ใบของขี้เหล็ก ซึ่งมีสีเขียวเข้มนี้มีคุณค่าทางสารอาหารเยอะมาก อุดมไปด้วยโปรตีน และเบต้าแคโรทีน ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็กสูง และมีเส้นใยอาหารอยู่มาก อีกทั้งยังอุดมไปด้วยวิตามินซี คนโบราณกินแกงขี้เหล็กด้านหวัด แล้วได้ผล เพราะขี้เหล็กมีวิตามินซีสูงมากกว่าส้ม

แกงผักปลัง



<https://www.maenoicurry.com>

ส่วนผสม แกงผักปลัง

- น้ำซूप ๔ ถ้วย พริกแห้ง ๑ เม็ด ดอกเกลือ ๑/๒ ช้อนชา หอมแดง ๓ หัว กระเทียม ๒ หัว กะปิ ๑/๒ ช้อนชา
- แหนม ๑/๒ ถ้วย
- ผักปลังเอาแต่ยอด และดอก ๑ ถ้วย
- น้ำมะนาวเล็กน้อย
- พริกหนุ่มเผาไฟแกะเปลือกออก ๓ เม็ด มะเขือเทศ ๕ ลูก
- แหนม ๑/๒ ถ้วย
- ผักปลังเอาแต่ยอด และดอก ๑ ถ้วย
- น้ำมะนาวเล็กน้อย
- พริกหนุ่มเผาไฟแกะเปลือกออก ๓ เม็ด มะเขือเทศ ๕ ลูก

วิธีทำ แกงผักปลัง

๑. ตำพริกแกง โดยเอาพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม เกลือ และ กะปิ ตำให้ละเอียด
๒. ตั้งน้ำซूपให้เดือด ใส่พริกแกงที่ตำลงไป คนให้ละลาย



### ต้นอ่อนทานตะวันผัดน้ำมันหอย



<https://food.mthai.com>

#### ส่วนผสม ต้นอ่อนทานตะวันผัดน้ำมันหอย

- ต้นอ่อนทานตะวัน ๑ ถุง
- เห็ดหอมผ่าครึ่งซีก รสหวานหอม บำรุงกำลัง
- พริกชี้ฟ้าแดง ๑-๒ เม็ด รสเผ็ดร้อน เจริญอาหาร
- กระเทียมกลีบ ๔-๕ กลีบ รสร้อนฉุน แก้จุกเสียด แก้โรคผิวหนัง ขจัดไขมันอุดตันในเส้นเลือด
- น้ำมันหอย ๑ ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ้วขาว ๒-๓ ช้อนชา
- น้ำมันมะพร้าว

#### วิธีทำ ต้นอ่อนทานตะวันผัดน้ำมันหอย

๑. ล้างต้นอ่อนทานตะวันให้สะอาด คัดเลือกต้นที่สวยงาม เอาต้นที่เสียออก
๒. หั่นพริกชี้ฟ้าแดงเป็นแนวยาว หั่นเตรียมไว้ ปอกเปลือกกระเทียม ทูบพอหยาบ
๓. นำต้นอ่อนทานตะวัน กระเทียมที่ทุบไว้และพริกชี้ฟ้าแดงใส่ซามไว้เพื่อเตรียมลงกระทะพร้อมกัน
๔. ตั้งกระทะใส่น้ำมันมะพร้าว เปิดไฟปานกลางพอให้ร้อน นำเห็ดลงไปผัดจนสุก
๕. จากนั้นให้เปิดไฟแรง ใส่ต้นอ่อนทานตะวัน พริกชี้ฟ้า กระเทียมลงไปพร้อมกัน ใส่น้ำมันหอยและซีอิ้วขาวลงไปผัดด้วยความเร็ว ผัดแค่สลัด จากนั้นปิดไฟ



### น้ำมะขามเม็ดแมงลัก



#### วิธีทำ น้ำมะขามเม็ดแมงลัก

- นำมะขามเปียกมาแช่น้ำร้อนจนนิ่มแล้วบีบกรองเอาแต่น้ำ
- นำเม็ดแมงลักแช่น้ำเปล่าจนพองเต็มที่(ประมาณครึ่งชั่วโมง)
- เวลาดื่มให้นำเม็ดแมงลักที่พองแล้วใส่ลงในแก้ว เทน้ำมะขามใส่ลงไป ประมาณ ๑ แก้วใหญ่ๆ ดื่มก่อนนอน

### น้ำมะนาวอุ่น



#### วิธีทำ น้ำมะนาวอุ่น

- ผานมะนาวสด ๑ ลูก และบีบใส่แก้ว เติมหอกเกลือเล็กน้อย คนให้เข้ากันเสร็จแล้วเติมน้ำอุ่นลงไป ประมาณ๒๕๐ ml แล้วดื่มตอนเช้าเป็นแก้วแรกหลังตื่นนอน ดื่มหมดแล้วสามารถเติมน้ำอุ่นตามไปอีกได้
- สามารถเติมน้ำผึ้งลงไปเล็กน้อย เพื่อให้ดื่มง่ายขึ้นได้(แต่ต้องให้รสเปรี้ยว)

\*\*\*โรคกรดสีดวงทวารหนัก คือ การอักเสบวมของเนื้อเยื่อหลอดเลือด บริเวณทวารหนักและรอบๆปากทวารหนัก และมีหลอดเลือดบางส่วนยื่นออกมาจากทวารหนัก ผู้เป็นโรคสีดวงทวารมัก มีเลือดสดออกมากับอุจจาระ โดยไม่มีอาการปวดหรือแสบและเมื่ออาการรุนแรงขึ้นจะมีติ่งเนื้อยื่นออกมาจากรูทวารหนัก ซึ่งติ่งเนื้อนี้อาจจะหด

กลับเข้าไปเมื่ออุจจาระเสร็จหรืออาจต้องใช้นิ้วดันตึงเนื้อกลับเข้าไปและหากอาการรุนแรงขึ้นตึงเนื้อจะยื่นออกมาโดยไม่สามารถให้กลับเข้าไปได้ จำเป็นต้องพบแพทย์แผนปัจจุบันเป็นการด่วน มิเช่นนั้นตึงเนื้อนั้นจะเน่าตาย เราสามารถใช้สมุนไพรเพื่อรักษาได้ อาทิเพชรสังฆาต เหงือกปลาหมอ ขลุ่ ใบย่านาง ว่านหางจระเข้ เม็ดแมงลัก เป็นต้น

สาเหตุหลักๆ ของโรคริดสีดวงทวารหนัก คือเกิดจากการท้องผูก อุจจาระจะมีลักษณะแข็งทำให้ต้องออกแรงเบ่ง จึงไปเพิ่มความดันให้กับหลอดเลือดบริเวณทวารหนัก สมุนไพรที่ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย มักจะมีฤทธิ์เป็นยาระบาย ช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ หรือมีเส้นใยอาหารสูง อาทิ สะเดา=ช่วยย่อยอาหารทำให้อาหารละเอียด ขับถ่ายคล่อง ชี้เหล็ก=ช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ช่วยให้ขับถ่ายคล่อง กระจับปี่, ผักปลัง, ผักบู่แดง, กล้วยน้ำหว่า=มีเส้นใยอาหารสูงและมีเมือกช่วยหล่อลื่นลำไส้ ผลไม้เช่น แอปเปิ้ล, ลูกพรุน, มะละกอสุก, กล้วย, มะขาม, เงาะ เป็นสมุนไพรฤทธิ์ร้อนช่วยระบายท้อง ลดอาการอักเสบของหัวริดสีดวง โดยใช้น้ำมันงาทาบริเวณหัวริดสีดวง ช่วยห้ามเลือดจากหัวริดสีดวงได้ อีกทั้งน้ำมันงาช่วยเรื่องการหล่อลื่นในลำไส้ได้ดี

ท้องผูกมีหลายสาเหตุ อาจเกิดจาก ธาตุไฟหย่อน ทำให้ลมในลำไส้หย่อนตาม จึงไม่มีแรงเบ่งอุจจาระออกมาได้ หากรู้ถึงเหตุแห่งการท้องผูกเนื่องจากไฟหย่อน เราก็แก้ด้วยการเพิ่มไฟย่อย ธาตุไฟเดิน ลมก็เดิน แรงเบ่งในลำไส้ก็มา เช่น การทานอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน และมีเครื่องแกงที่ออกทางเผ็ดร้อนทั้งหลาย เช่น ต้มแซ่บ ต้มยำ ส้มตำ น้ำขิง น้ำกะเพรา แต่หากท้องผูกเกิดจากธาตุไฟกำเริบ ลมกำเริบ เผาน้ำในลำไส้จืดจนหมด ทำให้น้ำหย่อน การขับเคลื่อนจึงไม่มีน้ำช่วยหล่อลื่นในลำไส้ เราก็แก้ด้วยการเพิ่มธาตุน้ำ ลดไฟ ลดลม เช่น ต้มน้ำเพิ่มขึ้น ทานอาหารรสขมเพื่อไปดับไฟ เช่น แกงชี้เหล็ก น้ำมะขามเม็ดแมงลัก น้ำมะนาวอุ่น ผักที่มีกากใยสูง เป็นต้น\*\*\*



#### ๔. เมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคกรดไหลย้อน

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ โรคกรดไหลย้อน	
กล้วยน้ำว้า	แกงเผ็ดกล้วยดิบ ยำกล้วยสมุนไพรร ต่ำกล้วยดิบ
ขิง	เต้าหู้ผัดขิง ไก่ผัดขิง ปลานึ่งขิง เต้าฮวยน้ำขิง
ขมิ้น	ไก่ผัดขมิ้น หมูตุ๋นขมิ้น ปลาทึบขมิ้นหนึ่งขมิ้น ปลาคลุกขมิ้น ไก่ต้มขมิ้น ปลาปิ้งขมิ้น ปลากระบอกต้มขมิ้น
ผักบุ้ง	ผัดผักบุ้ง ต้มจืดผักบุ้ง ผักบุ้งผัดกะปิ ผักบุ้งผัดพริกแกง
ย่านาง	แกงเปรอะ แกงเห็ดใส่ใบย่านาง น้ำใบบย่านาง
ผักลือขาวต้ม	ผักกาดขาว กะหล่ำดอก หัวไชเท้า ดอกแคขาว ข้าวโพดอ่อน กะหล่ำปลี มะเขือยาว สีขาวสีม่วง
ผักลือเขียวต้ม	กระเจียวเขียว มะเขือเจ้าพระยา ถั่วฝักยาว บวมหอม ฟักเขียว น้ำเต้า ผักไชยา กะหล่ำเขียว ผักบุ้ง ผักพื้นบ้าน

เมื่อจะเทียบโรคกรดไหลย้อนกับโรคตามตำราโบราณ จะเทียบได้จากอาการที่ปรากฏที่มีบอกไว้ในโรคเท่านั้น จะเทียบจากชื่อโรคโดยตรงไม่ได้ เพราะชื่อโรคที่ใช้เป็นชื่อโรคภาษาไทยเก่า ความหมายของชื่ออาจคลาดเคลื่อนได้จากการแปลความ แต่อาการที่แสดงอยู่จะบอกเราได้ว่าโรคที่โบราณกล่าวไว้ กำลังหมายถึงโรคอะไรในปัจจุบัน แพทย์แผนไทยบางท่านพยายามตั้งชื่อโรคกรดไหลย้อนโดยแปลความจากชื่อปัจจุบันแปลไปให้เป็นภาษาโบราณ ซึ่งชื่อโรคที่ตั้งใหม่ไม่ได้มีระบุอยู่ในตำราเรียนโบราณใดๆ เลย หากจะกล่าวถึงโรคโบราณตามตำราเรียนที่มีความใกล้เคียงกับกรดไหลย้อนมากที่สุด คงหนีไม่พ้น **กษัยทัน** อาการโรคของกษัยทัน ตามตำราเรียนเวชกรรมไทยของกองประกอบโรคศิลป์มีดังนี้ กษัยทัน อาการ เมื่อท้องว่างอยู่และยังไม่ได้บริโภคอาหารก็สงบลงเป็นปกติ ครั้นบริโภคอาหารเข้าไปน้อยก็ดี มากก็ดี จึงกระทำให้ท้นขึ้นมายอดอก บางทีให้อาเจียน บางทีให้แน่นอกและชายโครง ให้หายใจไม่คล่องท้องแล้วกระทำให้แน่นขึ้นมาแต่ท้องน้อย ชักเอวกระเพาะข้าวแวนขึ้น จะเห็นว่าลักษณะอาการที่ระบุไว้ คล้ายกับโรคกรดไหลย้อนในยุค ๔.๐ อย่างเห็นได้ชัด แต่อาการที่เด่นชัดที่สุดคือ “ครั้นบริโภคอาหารเข้าไปน้อยก็ดี มากก็ดี จึงกระทำให้ท้นขึ้นมายอดอก” อาการนี้หากจะแปลความหมายให้เป็นภาษาปัจจุบันและเทียบพยาธิสภาพของโรคคือ เมื่อรับประทานอาหารเข้าไปไม่ว่ามากหรือน้อย จะเกิดอาการท้นขึ้นมาที่ยอดอกนั่นคือบริเวณหลอดอาหารส่วนต้น การที่จะมีน้ำย่อยหรืออะไรก็ตามที่สามารถท้นขึ้นมายอดอกได้นั้น นั่นหมายถึง ลิ้นเปิดปิดที่อยู่ระหว่างกระเพาะอาหารและหลอดอาหารส่วนล่างมันเสีย ลิ้นนี้ชื่อ esophageal sphincter ถูกน้ำย่อยกระเพาะอาหารหรืออาหารรสจัดๆ เช่น เผ็ด เปรี้ยว เค็มจัดๆ กัดจนเซลล์ได้รับบาดเจ็บจนเสียหายที่ไม่สามารถป้องกันอาหารหรือน้ำย่อยไม่ให้ท้นย้อนขึ้นไปทีหลอดอาหารได้อีก คนโบราณจึงเรียกมันว่ากษัยทัน หรือแปลให้เข้าใจง่ายๆ คือ โรคอันเกิดมาจากความเสื่อมของร่างกายแล้วทำให้เกิดอาการท้นขึ้นที่ทางเดินอาหารส่วนบนนั่นเอง

## ไก่ผัดขิง



<https://mindchompooandkimsungkyu.wordpress.com>

### ส่วนผสม ไก่ผัดขิง

- สะโพกไก่สด ๕๐๐ กรัม
  - ขิงซอย ๑ ซีด
  - เห็ดหูหนู ๒๐ กรัม
  - กระเทียมสับ ๑ ช้อนโต๊ะ
  - น้ำมันหอย ๑ ช้อนโต๊ะ
  - ซีอิ้วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ
- รสหวานเผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียด แก้เสมหะ บำรุงธาตุ แก้คลื่นเหียนอาเจียน  
รสจืดหวาน บำรุงร่างกาย ทำให้เนื้อเย็น แก้ไข้ใน  
รสร้อนฉุน แก้จุกเสียด แก้โรคผิวหนัง ขจัดไขมันอุดตันในเส้นเลือด  
น้ำมันมะพร้าว

### วิธีทำ ไก่ผัดขิง

๑. ล้างสะโพกไก่ มาหั่นเป็นชิ้น
๒. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมัน นำกระเทียมสับลงไปผัดให้เหลืองและมีกลิ่นหอม ใสไก่ลงไปผัด ใสขิงลงไป ผัดให้สุกและเห็ดหูหนู จากนั้นปรุงรสน้ำมันหอย ซีอิ้วขาว ผัดให้เข้ากัน
๓. จัดใส่จาน



แกงจืดตำลึง



<https://www.wongnai.com>

ส่วนผสม แกงจืดตำลึง

- ตำลึง ๑ กำ
  - หมูสับ ๑๐๐ กรัม
  - กระเทียม ๒ ช้อนโต๊ะ
  - พริกไทย ๑/๔ ช้อนชา
  - น้ำมันหอย ซีอิ้วขาว
- รสจืด แก้ไขตัวร้อน
- รสร้อนฉุน แก้จุกเสียด แก้โรคผิวหนัง ขจัดไขมันอุดตันในเส้นเลือด
- รสเผ็ดร้อน แก้ลมอัมพฤกษ์ บำรุงธาตุ แก้ท้องอืดเฟ้อ

วิธีทำ แกงจืดตำลึง

๑. ตำลึงล้างและเด็ดเอาเฉพาะที่อ่อนๆ
๒. เอากระเทียมพริกไทยโขลกรวมกันหมักกับหมูสับโดยผสมน้ำมันหอยลงไปด้วย บั่นเป็นก้อนๆ
๓. ต้มน้ำรอจนเดือดใส่หมูสับลงไป ช้อนเอาฟองออกน้ำแกงจะได้ใส
๔. ระหว่างนั้นเจียวกระเทียมสำหรับโรยหน้าแกงจืดไว้
๕. พอหมูสับสุกเติมซีอิ้วขาว แล้วเบาไฟลงใส่ตำลึง สักพักหนึ่งก็ปิดไฟ

แกงเห็ดใส่ใบย่านาง



<https://pantip.com/topic/๓๒๖๘๐๗๗๑>

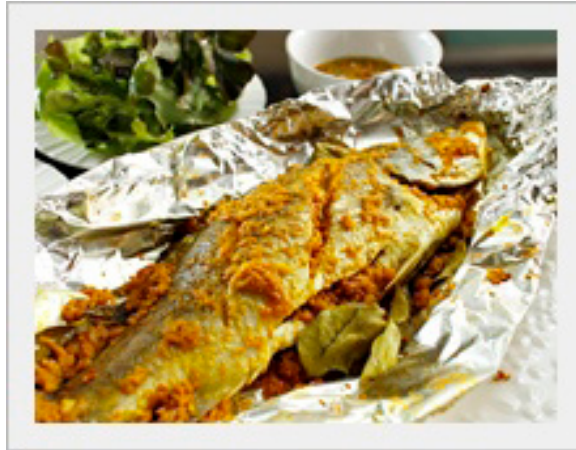
ส่วนผสม แกงเห็ดใส่ใบย่านาง

- ตะไคร้ ๓ ต้น รสหอมปร่า ขับลม แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้นิว ดับกลิ่นคาว เจริญอาหาร
- พริกแดงจินดา รสเผ็ดร้อน เจริญอาหาร
- หอมแดง ๕-๗ เม็ด รสเผ็ดร้อน ขับเสมหะ แก้โรคในปากในคอ บำรุงธาตุ
- น้ำใบย่านาง ๑ ลิตร รสจืด แก้ไข้ทุกชนิด
- น้ำปลาร้า ๑ ถ้วย
- น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ
- เห็ดชนิดต่างๆ
- ใบแมงลักตามชอบ รสร้อน ช่วยขับลมในลำไส้

วิธีทำ แกงเห็ดใส่ใบย่านาง

๑. ต้มน้ำใบย่านาง พริกแดง และหอมแดงให้ละเอียด
๒. นำน้ำใบย่านางไปตั้งหม้อต้ม ใส่เครื่องที่ตำไว้ลงไป
๓. ปรงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา คนให้เข้ากัน
๔. ใส่เห็ดที่เตรียมไว้ลงไป รอให้เห็ดสุก เติมน้ำ เติมน้ำปลา ปิดไฟ เสร็จ

## ปลานิลนึ่งขมิ้น



<https://www.pim.in.th/side-dish-by-fish/๘๒๓-%E๐%B๙%๘๙herbal-fish>

### ส่วนผสม ปลานิลนึ่งขมิ้น

- ปลานิล ๑ ตัว
  - ขมิ้นสดซอย ๑ ซ้อนโต๊ะ
  - รากผักชีซอย ๒ ราก
  - กระเทียมซอย ๕ กลีบ
  - พริกไทยดำชนิดเม็ด ๑/๒ ซ้อนชา
  - เกลือสมุทร ๑/๒ ซ้อนชา
  - ผักชีสำหรับโรย
- รสผัดเผื่อน สมานลำไส้ ขับปัสสาวะ รักษาเมะเร็งปากมดลูก มะเร็งต่อมน้ำเหลือง เนื้องอก รักษาอาการเลือดคั่งให้ไหลเวียนได้สะดวก
- รสหอมเย็น เป็นน้ำกระสายยา กระทุ้งพิษไข้ หัดเหือด อีสุกอีใส
- รสร้อนอุ่น แก้จุกเสียด แก้โรคผิวหนัง ขจัดไขมันอุดตันในเส้นเลือด
- รสเผ็ดร้อน แก้ลมอัมพฤกษ์ บำรุงธาตุ แก้ท้องอืดเฟ้อ
- รสเค็ม แก้พรรดิก ล้างเมือกมันในลำไส้ ละลายนิ่ว
- รสเผ็ดสุขุม ขับเหงื่อ ขับพิษอีสุกอีใส แก้ท้องอืดเฟ้อ เจริญอาหาร

### วิธีทำ ปลานิลนึ่งขมิ้น

๑. โขลกขมิ้น รากผักชี กระเทียม พริกไทยดำ พอละเอียด ตักขึ้นพักไว้
๒. ผสมเครื่องที่โขลกไว้ คลุกกับปลานิล และเกลือ หมักทิ้งไว้ ๑๕ - ๒๐ นาที
๓. ตั้งลังถึงให้เดือด นำส่วนผสมข้อที่ ๒ ไปนึ่งประมาณ ๑๕ - ๒๐ นาที หรือกว่าจะสุก จัดเสิร์ฟ

## แกงกล้วยดิบ



<https://pantip.com/topic/๓๖๒๔๓๖๘๘๙>

## ส่วนผสม แกงกล้วยดิบ

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| ● กล้วยน้ำว้าดิบ ๔๐๐ กรัม  | รสฝาด สมาน แก้ท้องเสีย                        |
| ● เนื้อหมูสามชั้น ๑๐๐ กรัม |   |
| ● ชะอมเด็ด ๕๐ กรัม         | รสมัน บำรุงเส้นเอ็น                           |
| ● ข้าวพูลูหันหยาบ ๕๐ กรัม  | รสเผ็ดร้อน เจริญอาหาร ขับเสมหะ ทำให้เสมหะงวด  |
| ● หอมแดงซอย ๑ ซ่อนโต๊ะ     | รสเผ็ดร้อน ขับเสมหะ แก้โรคในปากในคอ บำรุงธาตุ |

## ส่วนของพริกแกง

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| ● พริกขี้หนูแห้ง๑๕เม็ด    | รสเผ็ดร้อน เจริญอาหาร   |
| ● กระเทียม ๑๐ กรัม        | รสร้อนฉุน แก้จุกเสียด แก้โรคผิวหนัง ขจัดไขมันอุดตันในเส้นเลือด      |
| ● หอมแดง ๓๐ กรัม          | รสเผ็ดร้อน ขับเสมหะ แก้โรคในปากในคอ บำรุงธาตุ                       |
| ● ข่าหั่น ๑ ซ่อนโต๊ะ      | รสเผ็ดร้อนปรา่ ขับเลือดลมให้เดินสะดวก แก้เหน็บชา แก้เสมหะ และโลหิต  |
| ● ตะไคร้ซอย ๑ ซ่อนโต๊ะ    | รสหอมปรา่ ขับลม แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้หนาว ดับกลิ่นคาว เจริญอาหาร |
| ● ปลาร้าต้มสุก ๑ ซ่อนโต๊ะ |   |
| ● ลือ ๑/๒ ซ่อนชา          | รสเค็ม แก้พรรตึก ล้างเมือกมันในลำไส้ ละลายนิ้ว                      |

## วิธีทำ แกงกล้วยดิบ

๑. ตำหรือปั่นส่วนผสมพริกแกงให้ละเอียด
๒. จากนั้นนำไปผัดกับหมูสามชั้น จนมีกลิ่นหอม และหมูเริ่มสุก
๓. เติมน้ำให้พอท่วม ตั้งไฟจนเดือด ใส่กล้วยน้ำว้าดิบหั่นเป็นแผ่นบางๆ รอเดือดอีกครั้ง
๔. ใส่หอมแดงซอย ชะอมเด็ด และใบชะพลู คนให้เข้ากันและรอให้ผักสุก ตักเสิร์ฟ



## ผักสี่เขียวต้ม



## วิธีทำ ผักสี่เขียวต้ม

- กระเจี๊ยบเขียว มะเขือ ถั่วฝักยาว ดอกแค ดอกขจร ผักกาดกวางตุ้ง หัวปลี บวบหอม ฟักเขียว ข้าวโพดอ่อน
- นำผักที่ชอบโดยให้เย็นพื้นที่มะเขือ กระเจี๊ยบ ถั่วฝักยาว บวบหอม ล้างให้สะอาด
- เตรียมหม้อสำหรับต้ม ต้มผักทุกชนิดรวมกันจนสุก

## เคล็ดลับดีๆ ในการต้มผักมีดังนี้

๑. พยายามใช้น้ำให้น้อยที่สุด เท่าที่จะทำได้ในการต้มผัก
๒. ก่อนจะนำผักลงต้ม ควรรอให้น้ำเดือดเสียก่อน จึงใส่ผักลงไป
๓. ผักสี่เขียวควรทำให้สุกโดยวิธีการลวกหรือใส่ผักลงไปขณะที่น้ำเดือดจัด พอน้ำเดือดอีกที ผักเริ่มนิ่มก็ให้ ตักขึ้นทันที ยกเว้นมะเขือต้องรอจนมะเขือเปลี่ยนสีเข้มขึ้น
๔. ทุกครั้งที่ต้มผักควรปิดฝาหม้อ เพื่อให้ น้ำเดือดจัดและผักสุกเร็ว

\*\*\*เมนูนี้เหมาะกับผู้ป่วยโรคไตหลายท่านมากๆ ควรทานทุกมื้อให้มีผักลวกเคี้ยวเสมอ เพื่อช่วยให้ย่อยง่าย ไม่ทำให้เกิดลมร้อน อีกทั้งได้น้ำต้มผักไว้ดื่มอีก ก่อนอาหาร เพื่อเพิ่มน้ำหล่อลื่นลำไส้เพิ่มประสิทธิภาพของการย่อยอาหารมากขึ้น มีฤทธิ์เย็นสุขุมดีต่อระบบย่อย และในระยะการรักษาตัว ให้ต้มใบกะเพราไว้ดื่มหลังอาหารทุกมื้อ เพื่อเพิ่มธาตุไฟไปจุดไฟย่อยและปรับสมดุลกรดในกระเพาะอาหารช่วยเร่งการย่อยอาหาร\*\*\*

## อาหารที่ควรงด ทานสำหรับผู้เป็นโรคกรดไหลย้อน(ระหว่างการรักษา)

๑. อาหารหมักดอง
๒. เครื่องดื่มคาเฟอีน
๓. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
๔. น้ำอัดลม
๕. ของทอด เนื้อสัตว์ติดมัน
๖. ช็อกโกแลต
๗. ผักที่มีแก๊สสูง เช่น พริกไทย กระเทียม หอมใหญ่ หอมแดง เปปเปอร์มินต์
๘. ผักดิบ
๙. ผลไม้ที่มีกรดมาก รสเปรี้ยวจัด เช่น มะนาว สับปะรด ส้ม องุ่น มะเขือเทศ

## น้ำกระสายยาลดอาการเรอเหม็นเปรี้ยว (โดย อ.คมสัน ทินกร ณ อยุธยา)

### สูตรตำรับ น้ำต่าง น้ำปูนใส น้ำฝางเสน น้ำขาวข้าว และเกลือ

#### การเตรียม

๑. น้ำต่าง น้ำต่างทำขนมจ้ำง ๓ ร้าหัด ละลายในน้ำอุ่น ๑ แก้ว
๒. น้ำปูนใส น้ำปูนแดงที่ใช้กินกับหมาก กิ่งช้อนชา ละลายในน้ำอุ่น ๑ แก้ว
๓. น้ำฝางเสน น้ำฝางเสนไปต้มในน้ำเดือด แล้วกรอง แบ่งออกมา ๑ แก้ว
๔. น้ำขาวข้าว นำข้าวสาร (ข้าวเจ้า) ไปช้าว แล้วรินเอาแต่น้ำ ๑ แก้ว

วิธีทำ : นำน้ำทั้ง ๔ อย่างๆ ละ ๑ แก้ว มาผสมรวมกัน ใส่เกลือ ๓ ร้าหัด ละลายลง

วิธีใช้ : ใช้ดื่มครั้งละ ๑ แก้ว เมื่อมีอาการเรอเหม็นเปรี้ยว หรือดื่มตอนท้องว่าง

### สูตรน้ำกระสายยาช่วยย่อยขับลม

ชิงแก่ ข้าแก่ ตะไคร้ ใบสะระแหน่ น้ำมะกรูด น้ำมะนาว น้ำคั้นใบเตย และน้ำเชื่อม (พืชตระกูลมินท์นำมาใช้ได้ เช่น กะเพรา ใบโหระพา ใบมะกรูด และอื่นๆ)

#### การเตรียม

๑. ต้ม ชิง ข้า ตะไคร้ และใบสะระแหน่ ผสมกัน แล้วกรองเอาแต่น้ำทิ้งไว้ให้เย็น
๒. เติมน้ำมะกรูด น้ำมะนาว น้ำคั้นใบเตยหอม และน้ำเชื่อม ให้ได้รสเปรี้ยวนำรสหวาน

วิธีใช้ : ใช้ดื่มครั้งละ ๑ แก้ว หลังอาหารทันที



## ๕. เมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคภูมิแพ้อากาศ

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ โรคภูมิแพ้อากาศ	
ตะไคร้	ยำตะไคร้ทูน่า ไก่ทอดตะไคร้กรอบ ปลากระพงย่างตะไคร้ ทอดมันพันตะไคร้ หมูย่างตะไคร้ พล่าไข่เจียว
มะกรูด	หมูทอดใบมะกรูด ไก่ผัดพริกสดใบมะกรูด ต้มยำ พริกแกงต่างๆ
ขิง	เต้าหู้ผัดขิง ปลาช่อนต้มขิง เต้าฮวยน้ำขิง ปลานึ่งขิง
หอมแดง	ไข่เจียวหอมแดง หมูทอดหอมแดงพริกไทย ยำใบมะขามอ่อน ไข่ลูกเขย
ใบแมงลัก	แกงเลียงกุ้งสด ต้มยำเห็ดใบแมงลัก ผักเครื่องเคียง ไข่คั่วใบแมงลัก ซาใบแมงลัก
ข่า	ต้มข่าไก่ น้ำพริกข่า แกงเลียงหน่อข่า หมูผัดพริกข่าอ่อน
ใบกระเพรา	หมูผัดใบกระเพรา แกงป่า แกงกะหรี่ใบกระเพรา ต้มยำน้ำใสใสบใบกระเพรา แกงส้มใบกระเพรา ผักชีเมา

สำหรับทางการแพทย์แผนไทย โรคภูมิแพ้ เป็นกลุ่มอาการทางธาตุน้ำ อันมาจากการควบคุมของคอสมะหะ หมายถึง เสมหะหรือเสลดบริเวณลำคอ ถ้าคอสมะหะกำเริบโดยมากจะเกิดช่วงเช้า ก่อให้เกิดอาการ คัดจมูก จาม น้ำมูกไหล โรคภูมิแพ้ หรือ โรคเยื่อบุจมูกอักเสบจากการแพ้ (allergic rhinitis) เกิดจากร่างกายมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสารก่อภูมิแพ้ (allergen) แล้วมีการปล่อยสารเคมี เช่น ฮิสตามีน (histamine) พรอสตาแกลนดิน (prostaglandin) ไซโตไคน์ (cytokine) เป็นต้น โดยสารเหล่านี้จะกระตุ้นให้เกิดกลไกการอักเสบที่บริเวณโพรงจมูก ทำให้มีอาการแสดงได้แก่ จาม น้ำมูกใส คันในจมูก หายใจลำบาก ในรายที่เป็นมากอาจส่งผลกระทบต่อกรนอนหลับ อ่อนเพลีย สมาธิสั้น ตามมาด้วย ปัจจุบันมีวิธีการรักษาโรคเยื่อบุจมูกอักเสบจากการแพ้ เริ่มจากสังเกตตัวเองว่าแพ้อะไร แล้วพยายามหลีกเลี่ยงหมั่นทำความสะอาดบ้านและเครื่องปรับอากาศ อีกทั้งควรพักผ่อนให้เพียงพอและออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันทานให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ.

## ซุปลลาสมุนไพโร



<https://www.maeban.co.th>

### ส่วนผสม ซุปลลาสมุนไพโร

- น้ำซุปลหรือน้ำต้มผัก ๒ ถ้วย
- เนื้อปลาสับ ๑๐๐ กรัม
- มะเขือเทศแกะเมล็ดออกหั่นเต๋า ๑ ซ้อนโต๊ะ
- ตะไคร้สับ ๑ ต้น
- ใบมะกรูดฉีกฝอย ๒ ใบ
- ข่าบุบหั่นเฉียง ๔ ชิ้น
- หอมแดงบุบ ๓ หัว
- ใบสะระแหน่โรยหน้า

รสหอมปร่า ขับลม แก้อโรคทางเดินปัสสาวะ แก้นิว ดับกลิ่นคาว  
เจริญอาหาร

รสปร่าหอม แก้อไอ แก้อาเจียนเป็นโลหิต ดับกลิ่นคาว

รสเผ็ดร้อนปร่า ขับเลือดลมให้เดินสะดวก แก้อเหน็บชา แก้อเสมหะ  
และโลหิต

รสเผ็ดร้อน ขับเสมหะ แก้อโรคในปากในคอ บำรุงธาตุ  
น้ำมันในสะระแหน่ช่วยรักษาอาการหวัดลมร้อนได้

### วิธีทำ ซุปลลาสมุนไพโร

๑. ตั้งน้ำซุปลให้เดือดใส่ตะไคร้ หอมแดง ข่า ใบมะกรูดต้มต่อประมาณ ๕ นาที หรือจนมีกลิ่นหอม
๒. ตักส่วนผสมในซุปลออกมาเหลือเฉพาะน้ำซุปล
๓. ใส่มะเขือเทศ ปรงรสด้วยปลา หรือเกลือเล็กน้อย
๔. เมื่อน้ำเดือดอีกครั้งใส่ปลา ต้มต่อให้เนื้อปลาสุก ปิดฝาไม่ต้องคน
๕. โรยหน้าด้วยสะระแหน่ แล้วเสิร์ฟเป็นซุปล



## ผัดเปรี้ยวหวาน



<https://cookpad.com/th/recipes>

## ส่วนผสม ผัดเปรี้ยวหวาน

- เนื้อหมูสันนอก ๒๐๐ กรัม
  - สับปะรด ๔๐ กรัม
  - ซอสมะเขือเทศ ๔๐ กรัม
  - ซอสพริก ๑๕ กรัม
  - น้ำตาลทรายแดง ๑๕ กรัม
  - น้ำมันรำข้าว ๓๐ กรัม
  - กระเทียมสับ ๑๐ กรัม
  - หอมหัวใหญ่ ๕๐ กรัม
  - แดงกวา ๕๐ กรัม
  - มะเขือเทศ ๕๐ กรัม
  - ต้นหอม ๑๕ กรัม
- รสหวาน ลดเสมหะในลำคอ แก้ท้องผูก
- รสหวานเย็น ทำให้เลือดเย็น แก้พิษ ขับปัสสาวะ บำรุงน้ำเหลือง
- รสร้อนฉุน แก้จุกเสียด แก้โรคผิวหนัง ขจัดไขมันอุดตันในเส้นเลือด
- รสร้อนฉุน ลดไขมันในเส้นเลือดได้ ขยายหลอดเลือดได้
- รสจัดเย็น ลดความร้อนในร่างกาย แก้กระหายน้ำ ร่างกายสดชื่น
- รสหวาน ช่วยลดความดันโลหิตสูงได้ รักษาโรคออกตามไธพิน
- รสช่ากลื่นฉุน ลดไขมันในเส้นเลือด แก้หวัด คัดจมูก

## วิธีทำ ผัดเปรี้ยวหวาน

๑. หั่นเนื้อหมูเป็นชิ้นๆ หมักด้วยสับปะรด ๓๐ นาที เพื่อความนุ่ม
๒. ผสมซอสเปรี้ยวหวานเตรียมไว้โดยใส่ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก น้ำตาลทรายแดง และน้ำปลา คนให้เข้ากัน แล้ววางพักไว้
๓. ตั้งกระทะ ผัดกระเทียมสับให้พอหอม ใส่ เนื้อหมูลงไปผัด ผัดไปมาสองสามครั้งใส่หอมหัวใหญ่ และซอสเปรี้ยวหวานที่ผสมไว้
๔. ตามด้วยแดงกวา มะเขือเทศ และสับปะรดผัดให้เข้ากันและจนผักทุกอย่างสุก เสร็จแล้วตามด้วยต้นหอมซอย ผัดต่อสักสองสามครั้งเสร็จแล้วก็ตักใส่จานเสิร์ฟ

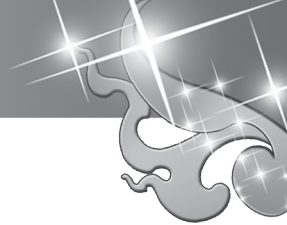
ต้มยำไก่บ้านใบมะขามอ่อน



<https://www.knorr.com/th/recipe-ideas>

ส่วนผสม ต้มยำไก่บ้านใบมะขามอ่อน

- ไก่บ้านสับชิ้น ๓ ซีด
  - เกลือ ๑/๒ ช้อนชา
  - น้ำปลา ๑-๒ ช้อนโต๊ะ
  - น้ำมะนาวตามชอบ
  - ใบมะขามอ่อนพอประมาณ
  - ใบกระเพรา
  - ผักชีฝรั่ง
  - ข่าหั่นแว่น
  - ตะไคร้ทุบแตก
  - ใบมะกรูดฉีก
  - หอมแดงบุบพอแตก
  - ใบหม่อนไม่อ่อนหรือแก่เกินไป ๗-๑๐ ใบ (ทำให้น้ำซุปข้น)
  - พริกขี้หนูสวน ๒๐ เม็ด
- รสเค็ม แก้วพรรตัก ล้างเมือกมันในลำไส้ ละลายนิ่ว
- รสเปรี้ยว ขับเสมหะ ฟอกโลหิต แก้วรัตตะปิตตะโรค
- รสผาดเปรี้ยว ขับเสมหะในลำไส้ ฟอกโลหิต แก้วไอ แก้วบิต ขับเลือดลมในลำไส้
- รสเผ็ดร้อน บำรุงไฟธาตุ ขับลม แก้วปวดท้อง แก้วลมตานซาง แก้วจุกเสียด
- รสเผ็ดสุขุม ขับเหงื่อ ขับพิษฮีสทอฮีส แก้วท้องอืดเฟ้อ เจริญอาหาร
- รสเผ็ดร้อนปร่า ขับเลือดลมให้เดินสะดวก แก้วเหน็บชา แก้วเสมหะ และโลหิต
- รสหอมปร่า ขับลม แก้วโรคทางเดินปัสสาวะ แก้วน้ำ ดับกลิ่นคาว เจริญอาหาร
- รสปร่าหอม แก้วไอ แก้วอาเจียนเป็นโลหิต ดับกลิ่นคาว
- รสเผ็ดร้อน ขับเสมหะ แก้วโรคในปากในคอ บำรุงธาตุ
- รสจืดเย็น แก้วไข้ ตัวร้อน ร้อนในกระหายน้ำ แก้วไอ
- รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร



## วิธีปรุง ต้มยาไก่บ้าน

๑. น้ำซूपใส่หม้อตั้งไฟ เติมเกลือ พอร้อนใส่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง ใบหอมอ่อน พอดีดใส่ไก่ ปิดฝา หม้อไว้รอจนไก่เกือบสุก

๒. ปรุงรสด้วย น้ำปลา ตามด้วยใบมะขามอ่อน ต้มต่อจนไก่สุก ใส่ใบกะเพรา ผักชีปิดไฟปรุงรสด้วยน้ำ มะนาว พริกชี้หนูสวนบุบ ชิมรส เฝ็ด เปรี้ยว เค็ม

\*\*\*เมนูอาหารสำหรับผู้เป็นภูมิแพ้จากอากาศนั้น ต้องไปที่ต้นเหตุแห่งโรค คือ อากาศ โดยพิจารณาที่ คอเสมหะ อูระเสมหะ เป็นหลักและลงไปจนถึง คุดูเสมหะ ฉะนั้นอาหารสำหรับผู้เป็นภูมิแพ้ต้องมีฤทธิ์ร้อน หรือ ร้อน-สุขุม ประเภทต้มยา ทำแกงทั้งหลาย นอกจากการทานอาหารที่มีสมุนไพรรกลุ่มต้มยาแล้ว **การสูมยา** ก็เป็นวิธีการหัตถการที่หมอแผนไทยใช้ให้โรคภูมิแพ้สงบลงได้ เนื่องจากการสูมยาช่วยในการขับเสมหะในระบบคอเสมหะและอูระเสมหะออกมาได้ ทำให้รู้สึกโล่งหายใจได้สะดวกมากขึ้น ในการประกอบอาหารเองจะได้ประโยชน์ ๒ ทางคือ ได้สูดไอร้อนจากสมุนไพรรหว่างต้มในหม้อ พอประกอบอาหารเสร็จได้ทานอาหารที่มีสมุนไพรรกลุ่มนี้เข้าไปส่งผลระบบคุดูเสมหะได้เลย\*\*\*



## ๖. เมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไขมันในเลือดสูง

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ โรคไขมันในเลือดสูง	
ดอกคำฝอย	ข้าวดอกคำฝอยปลาหู น้ำดอกคำฝอย
กระเจี๊ยบแดง	ยำดอกกระเจี๊ยบแดง แกงส้มมะละกอกับดอกกระเจี๊ยบแดง กระเจี๊ยบแดงผัดกะปิ น้ำกระเจี๊ยบแดง
ขมิ้นชัน	ไก่ผัดขมิ้น ข้าวผัดขมิ้น ไก่ต้มขมิ้น แกงเผ็ดขมิ้นปลากราย ปลาทับทิมนึ่งขมิ้น ไก่ย่างขมิ้น
กระเทียม	หมูกระเทียม สปาเก็ตตี้เบคอนผัดกระเทียม คะนํ้าผัดกระเทียม หมูมะนาวกระเทียมสด หมูผัดกะปิกระเทียมสด กระเทียมดองสามรส กระเทียมโทนน้ำผึ้ง
เห็ดฟาง	เห็ดฟางผัดใบโหระพา ยำเห็ดฟาง ต้มยำเห็ดฟาง ผัดเห็ดฟาง ซุปเห็ดฟาง แกงเห็ดรวม
มะนาว	มะนาวน้ำผึ้ง อัญชันน้ำผึ้งมะนาว มะนาวน้ำอุ่น มะนาวน้ำผึ้งนมสดโยเกิร์ต น้ำซิงมะนาว
มะเขือยาว	ผัดมะเขือยาวใส่เต้าเจี้ยว ยำมะเขือเผา น้ำพริกมะเขือ
ผลไม้	เสาวรส แดงโม แคนตาลูป มะขามป้อม มะยม มะเฟือง มะดัน
เม็ดแมงลัก	น้ำสมุนไพรรสเม็ดแมงลัก น้ำสมุนไพรรสลูกสำรอง
ขิง	ชาซิงมะนาว มันต้มขิง เต้าฮวยน้ำขิง น้ำเต้าหู้น้ำขิง น้ำซิงพุทราจีนเห็ดหูหนู



ยำเห็ดฟาง



<https://www.bloggang.com/m/viewdiary.php?id=jazzy-bong&month>

ส่วนผสม ยำเห็ดฟาง

- เห็ดฟางต้มสุก ๑ ถ้วย รสเย็นหวาน ชูกำลัง บำรุงร่างกาย แก้ไข้ใน
- น้ำปลา เล็กน้อย
- น้ำตาลมะพร้าว รสหวานเย็น ทำให้เลือดเย็น แก้พิษ ขับปัสสาวะ บำรุงน้ำเหลือง
- พริกชี้หนูหันขึ้นเล็ก รสเผ็ด ช่วยเจริญอาหาร
- มะนาวสด ๑ ลูก รสเปรี้ยว ขับเสมหะ ฟอกโลหิต แก้รัตตะปิตตะโรค
- หอมแดงซอย รสเผ็ดร้อน ขับเสมหะ แก้โรคในปากในคอ บำรุงธาตุ

วิธีทำ ยำเห็ดฟาง

คลุกเคล้าเห็ดฟางและหอมแดงกับน้ำปลา น้ำตาล มะนาว และพริกชี้หนู กะปริมาณให้ได้รสชาติตามชอบ โรยใบสาระแหน่

สามารถใส่เครื่องยาอื่นๆ ได้ถ้าต้องการ เช่น วุ้นเส้น เห็ดเข็มทอง หรือขึ้นฉ่ายจัดใส่จาน

## แกงเห็ดรวม



<https://food.mthai.com/food-recipe/๑๒๔๙๐๖.html>

## ส่วนผสม แกงเห็ดรวม

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| ● พริกแดงจินดา ๓-๔ เม็ด  | รสเผ็ด ช่วยเจริญอาหาร  |
| ● หอมแดง ๖-๘ หัว         | รสเผ็ดร้อน ขับเสมหะ แก้โรคในปากในคอ บำรุงธาตุ                      |
| ● น้ำใบย่านาง ๑.๕ ลิตร   | รสจืด แก้ไข้ทุกชนิด  |
| ● ตะไคร้ ๒ ต้น           | รสหอมปร่า ขับลม แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้ไข้ ดับกลิ่นคาว เจริญอาหาร |
| ● บวบ ๑ ลูก              | รสขม ช่วยบำรุงร่างกาย  |
| ● เห็ดนางฟ้า ๕๐ กรัม     | รสหวาน บำรุงร่างกาย  |
| ● เห็ดฟาง ๒๐ กรัม        | รสเย็นหวาน ชูกำลัง บำรุงร่างกาย แก้ไข้ใน                           |
| ● เห็ดหูหนู ๑๐๐ กรัม     | รสจืดหวาน บำรุงร่างกาย ทำให้เนื้อเย็น แก้ไข้ใน                     |
| ● ใบผักหวานบ้าน ๑๐๐ กรัม | รสหวานเย็น รักษาแผลในจมูก  |
| ● ชะอม ๕๐ กรัม           | รสมัน บำรุงเส้นเอ็น ขับถ่าย  |
| ● ใบแมงลัก ๑ กำ          | รสร้อน ช่วยขับลมในลำไส้  |
| ● น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ      |  |

## วิธีทำ แกงเห็ดรวม

๑. ตำพริกกับหอมแดงให้เข้ากัน จากนั้นก็ตั้งน้ำใบย่านาง ใส่พริกที่ตำไว้ลงไป จากนั้นใส่ตะไคร้ บวบ เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง และเห็ดหูหนู
๒. ตามด้วยผักหวาน ชะอม ใบแมงลัก และน้ำปลา ชิมรส

หมูผัดกะปิประเทียมสด



ส่วนผสม หมูผัดกะปิประเทียมสด

- หมูสันคอ หั่นชิ้นพอคำ
- พริกชี้หนูสับ กระเทียมสับ กะปิปละลายน้ำ หอมแดงซอย
- น้ำตาล น้ำปลา น้ำมันสำหรับผัด
- กระเทียมซอย พริกชี้หนูสด

วิธีทำ หมูผัดกะปิประเทียมสด

๑. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันผัด พริกชี้หนูสับ กระเทียมสับ หอมแดงซอย
๒. ผัดให้หอม ใส่หมู กะปิปละลายน้ำปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา
๓. ผัดให้หมูสุกและเข้ากัน ใส่พริกชี้หนูสด กระเทียมซอย ปิดไฟทันที เสริฟพร้อมผักตามชอบ เช่น กระชายหั่น ขมิ้นขาว ถั่วฝักยาว แครอท แตงกวา

## น้ำสมุนไพรรตรีผลา



<https://goodlifeupdate.com/healthy-food/recipe/๕๐๘๖๗.html>

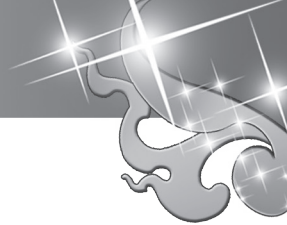
### ส่วนผสม น้ำสมุนไพรรตรีผลา

- สมอพิเภก ๑๐ กรัม รสเปรี้ยวฝาดหวาน แก้เสมหะจุกคอค แก้โรครตา แก้ธาตุกำเริบ บำรุงธาตุ แก้ริดสีดวง
- สมอไทย ๑๐ กรัม รสฝาดเปรี้ยว แก้โรคเกี่ยวกับน้ำดี แก้ตับม้านโต
- มะขามป้อม ๓๐ กรัม รสเปรี้ยวฝาดขมเผ็ดแก้ไอ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ ระบายท้อง บำรุงหัวใจ ฟอกโลหิต
- น้ำตาลกรวด ๑๐ กรัม รสหวานเย็น ทำให้เลือดเย็น แก้พิษ ขับปัสสาวะ บำรุงน้ำเหลือง
- น้ำสะอาด ๑ ลิตร

### วิธีทำ น้ำสมุนไพรรตรีผลา

นำสมุนไพรรทั้งหมดมาต้ม ยกเว้นน้ำตาลกรวด ปิดฝาดม ไฟกลางพอเดือด แล้วใส่น้ำตาลกรวด เคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ ตอนอีก ๑๕ นาที รอให้อุ่นกรองแล้วสามารถรับประทานได้





ข้าวยาปักข์ใต้



ส่วนผสม ข้าวยาปักข์ใต้

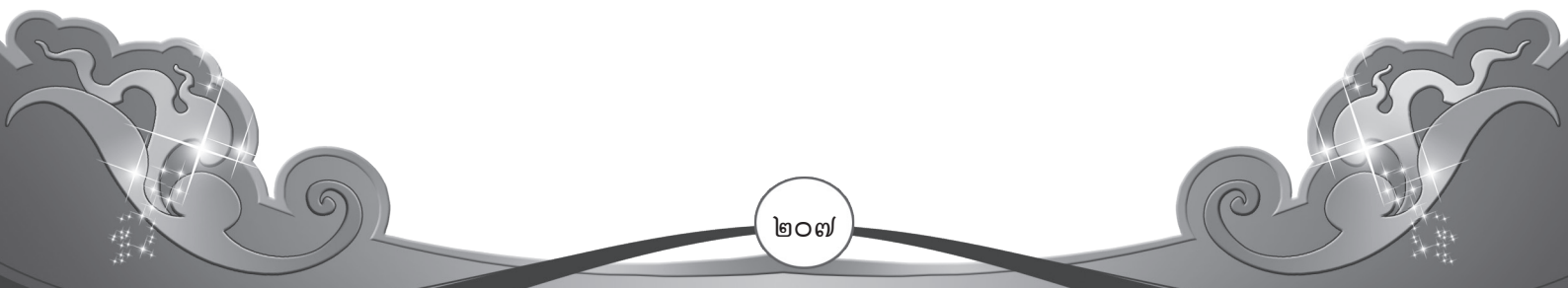
- **เครื่องปรุง** -ข้าวสวย ข้าวตากแห้งทอด กุ้งแห้งป่น มะพร้าวขูดคั่ว น้ำมันาว พริกป่น น้ำบูดูปรุงรส มะนาว ผ่าซีก
- **ผักสด/ผลไม้** -ถั่วฝักยาวซอยบาง ถั่วงอกเด็ดหาง แดงกวาหั่นลูกเต๋า ใบมะกรูดซอย ตะไคร้ซอย ใบชะพลู ซอย ส้มโอแกะเป็นกลีบเล็กพอคำ มะม่วงเปรี้ยว ดอกอัญชัน ดอกดาหราชอย ถั่วพูซอยบาง ขมิ้นขาวซอย บาง หรือผักอื่นๆตามชอบ
- **ส่วนผสมน้ำบูดู** -น้ำบูดูเค็ม น้ำตาลปี๊ป ตะไคร้ทุบหั่นท่อน ข่าทุบหั่นท่อน ใบมะกรูดฉีก หอมแดงทุบ น้ำเปล่า

**วิธีทำน้ำบูดูปรุงรส** ตวงน้ำบูดูเค็มกับน้ำเปล่าใส่หม้อ ใส่ตะไคร้ทุบ ข่าทุบ หอมแดงทุบ ใบมะกรูดฉีก น้ำตาลปี๊ป แล้วต้มจนเดือดและเคี่ยวไฟอ่อนจนข้น ชิมรสออกหวานน้ำเค็มตาม กรองเอากากทิ้ง

วิธีเตรียมเครื่องข้าวยา

- หุงข้าวสวย เตรียมไว้
- มะพร้าวขูดคั่วให้เหลือง เตรียมไว้
- กุ้งแห้ง พริกชี้หนูแห้งป่นละเอียด
- ข้าวตากแห้ง ทอดให้เหลือง ผึ่งให้เย็น
- ผักและผลไม้สดทั้งหลาย นำมาหั่นซอย หรือหั่นบางตามชนิดของผัก
- ตักข้าวใส่จาน ใส่ข้าวทอด มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น ผักต่างๆและส้มโอ มะม่วง พริกป่น เมื่อพร้อมทานให้ราด น้ำบูดู บีบมะนาว ให้รสออกเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม เผ็ด กลมกล่อมพอดี(เครื่องปรุงมาหลายอย่างต้องจัดให้ได้สัดส่วนพอเหมาะเมื่อคลุกแล้วจะได้รสกลมกล่อมพอดี)

\*\*\***ข้าวยาปักข์ใต้** ที่ปรุงเสร็จแล้วจะออกรสหลายรสด้วยกัน ได้แก่ รสมันจากมะพร้าวคั่ว รสเปรี้ยวจากมะม่วงดิบและน้ำมันาว รสเค็มหวานจากน้ำบูดู รสเผ็ดของพริกป่น รสฝาดจากสมุนไพรเช่นตะไคร้ ใบมะกรูด เป็นเมนูที่บำรุงธาตุได้ครบถ้วน\*\*\*



สูตร ๓ เกลือ ทะลวงหลอดเลือด



**เตรียม** : เห็ดหูหนู พุทราจีน ขิงสดหั่น เอาส่วนเสมอภาค

**วิธีต้ม** : ต้มหม้อใส่น้ำ ๒ ลิตร ใส่ส่วนผสมลงไปต้มพร้อมกัน เคี่ยวแล้วหรีไฟ เคี่ยวต่อ๑๕-๒๐ นาที ใช้ดื่มต่างน้ำ ๔ เวลา

สูตร น้ำยาทะลวงเส้นเลือด

- ขิงสดคั้นน้ำ ๑ ถ้วย
- กระทียมสดคั้นน้ำ ๑ ถ้วย
- น้ำมะนาว ๑ ถ้วย
- น้ำส้มสายชู ๑ ถ้วย

**วิธีทำ** : ต้มเคี้ยวน้ำทั้ง ๔ โดยวิธี ต้ม ๒ เอา ๑ วิธีทานคือ ใส่น้ำผึ้งรับประทานครั้งละ ๑ ช้อนโต๊ะ ก่อนอาหารทุกเช้า



## ๗. เมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็ง

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ โรคมะเร็ง	
ผักพลูคาว	ยำผักพลูคาว ผักเครื่องเคียงลาบ น้ำสกัดผักพลูคาว
ผักชีลาว	แกงอ่อม ผักชีลาวผัดไข่ หมูคั่วผักชีลาว ตำลั่วเน่ากับผักชีลาว
ผักแขยง	แกงอ่อมปลาช่อนผักแขยง ต้มปลานิลใส่ผักแขยง
ผักแพว	ผักเครื่องเคียง
สะเดา	สะเดาน้ำปลาหวาน ยำผักเมืองกับสะเดาลวก
ผักขี้เหล็ก	แกงขี้เหล็ก น้ำพริกอ่องกับใบขี้เหล็ก น้ำใบขี้เหล็ก

### อาหารที่มีคุณสมบัติป้องกันโรคมะเร็ง

อาหารบางชนิดมีสารอาหารที่ช่วยยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง หรือที่เรียกว่า “ สารอาหารต้านมะเร็ง ” ได้แก่ อาหารที่ ประกอบด้วย พืช ผัก ผลไม้ ธัญพืช เครื่องเทศ โดยอาหารเหล่านี้เป็นแหล่งให้สารอาหารต้านมะเร็ง ที่สำคัญ เพราะมีใยอาหาร เบต้าแคโรทีน วิตามิน A C E และสารผัก Phytochemical หรือ Phytonutrient หลายชนิด เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และออกฤทธิ์ผ่านกระบวนการต่างๆ ทำให้ยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง และการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ เช่น ดูดซับสารพิษ ต้านการอักเสบ รักษาสมดุลของระดับฮอร์โมน เพิ่มภูมิคุ้มกัน โดยแบ่งเป็นกลุ่มๆ ได้ดังนี้



#### สารเม็ดสีในพืช

- สารสีแดง คือ สารไลโคปีนในมะเขือเทศ แดงโม อุ่นแดง สตรอเบอร์รี่ ฯลฯ
- สารสีส้มและสีเหลือง คือ สารเบต้าแคโรทีน ในผัก ผลไม้ เช่น ฟักทอง แครอท ข้าวโพด มะละกอ มะม่วงสุก ฯลฯ
- สารสีเขียว คือ สารคลอโรฟิลล์ ในผัก
- สีเขียวเข้ม เช่น คენัว ตำลึง บร็อกโคลี่ ชะพลู ใบบัวบก ฯลฯ
- สารสีม่วง คือ สารแอนโทไซยานิน ในกะหล่ำม่วง มะเขือม่วง ชมพู่มะเหมี่ยว บลูเบอร์รี่ ฯลฯ

ผู้ที่บริโภคพืชที่มีสารเม็ดสีเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็น มะเร็งปอด มะเร็งลำไส้ใหญ่และทวารหนัก มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งเต้านม และมะเร็งมดลูก



### พืชตระกูลกะหล่ำ



มีหลายชนิด เช่น บร็อคโคลี่ กะหล่ำปลี ดอกกะหล่ำ คื่นช่าย กวางตุ้ง ผักกาดขาวและหัวผักกาด ฯลฯ พืชในกลุ่มนี้มีสารสำคัญที่ช่วยป้องกันมะเร็งหลายชนิด เช่น Sulforaphane , indole และ Isothiocyanate

ผู้ที่บริโภคพืชตระกูลกะหล่ำเป็นประจำ จะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งปอด มะเร็งเต้านม มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งตับ และมะเร็งลำไส้ใหญ่

### พืชตระกูลหอม กระเทียม



มีหลายชนิด เช่น หอมใหญ่ หอมแดง กระเทียม ผักกุกุ่ยช่าย ดอกหอม เป็นต้น พบสารประกอบซัลเฟอร์ ซึ่งเป็นสารป้องกันมะเร็ง ผู้ที่บริโภคพืชตระกูลหอม – กระเทียมเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งหลอดอาหาร

### ถั่วเหลือง



นอกจากจะเป็นแหล่งของเส้นใยอาหารแล้ว ยังประกอบไปด้วยสารต้านมะเร็งหลายชนิด เช่น Genistein , Daidzein , Saponins และ Protease inhibitors ฯลฯ ซึ่งมีคุณสมบัติต้านมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนเอสโตรเจน

ผู้ที่บริโภคถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เช่น เต้าหู้ โปรตีนถั่วเหลืองเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงจากการเป็น มะเร็งเต้านม มะเร็งไข่มะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งปอด

### ผัก – ผลไม้ตระกูลส้ม



ได้แก่ ส้มชนิดต่างๆ มะกรูด มะนาว ฯลฯ นอกจากจะมีวิตามิน ซี แล้ว ยังประกอบไปด้วยสารสำคัญที่มีคุณสมบัติในการป้องกันมะเร็ง เช่น Limonene , Limonoid และ Carotenoid เป็นต้น ผู้ที่บริโภคผัก ผลไม้ตระกูลส้ม มะนาวเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงจากมะเร็งลำไส้ใหญ่ มะเร็งเต้านม มะเร็งกระเพาะอาหาร และมะเร็งปอด





## แนวทางการบริโภคอาหารเพื่อลดความเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง

อาหารเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง ดังนั้นเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง ควรปฏิบัติตนให้ถูกต้องในการบริโภคอาหารดังนี้

๑. กินอาหารให้ครบทั้ง ๕ หมู่ แต่ละหมู่กินให้หลากหลาย กินในปริมาณที่พอดีกับการใช้พลังงานของร่างกายทุกวัน และหมั่นดื่มน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วนหรือผอมกว่าปกติ
๒. กินผักและผลไม้สดเป็นประจำทุกวัน โดยเฉพาะ ผัก ผลไม้ที่มีสีเขียวย้ำเขียว สีส้ม สีส้มแดง สีส้ม สีม่วง ช่วยยับยั้งการเกิดโรคมะเร็ง และการกินผัก ผลไม้ทุกวันจะได้รับใยอาหารเพิ่มขึ้น เพื่อให้มีการขับถ่ายทุกวัน ซึ่งจะช่วยลดการสะสมสารพิษของร่างกาย
๓. หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันสูง เนื้อสัตว์ ติดมัน ให้เลือกกินอาหารที่มีไขมันน้อย เช่น เนื้อปลา, เนื้ออกไก่ (ลอกหนังออก) ฯลฯ
๔. หลีกเลี่ยงอาหารประเภทปิ้งย่าง ทอดจนไหม้เกรียม อาหารชุบแป้งทอดอมน้ำมัน ให้เลือกกินอาหารที่ทำให้สุกด้วยการนึ่ง อบ ต้ม ตุ่น ดีกว่าอาหารทอด
๕. หลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่สีโดยเฉพาะสีเข้มฉูดฉาด เลือกอาหารไม่ใสสีหรือใช้สีธรรมชาติดีกว่า เช่น สีเหลืองจากขมิ้น และผักทอง สีแดงจากแครอท สีเขียวจากใบเตย เป็นต้น
๖. ควรเลือกกินอาหารสดดีกว่าอาหารแห้ง หรืออาหารที่ผ่านกระบวนการถนอมอาหาร เพราะมักมีการเติมสารเคมี ซึ่งสามารถเปลี่ยนเป็นสารก่อมะเร็ง การกินอาหารเหล่านี้ไม่ควรกินมากหรือบ่อยอาหารแปรรูปเช่น ไส้กรอก กุนเชียง เบคอน มักมี “ดินประสิว” หรือ “โบตัสเซียมไนเตรต” เป็นส่วนประกอบ ซึ่งแม้จะทำให้อาหารดูน่ารับประทานและเก็บรักษาได้นาน แต่ก็เป็นของโปรดของมะเร็งร้ายเช่นกัน เป็นอาหารเสี่ยงมะเร็งที่ควรระวัง
๗. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสจัด เช่น เค็มจัด หวานจัด หรืออาหารหมักดอง เพราะเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง กระเพาะอาหาร และโรคอื่นๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน อาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น ของหมักดองต่างๆ รวมถึงอาหารที่ใส่ผงชูรสในปริมาณมาก เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะทำให้ปริมาณเกลือโพแทสเซียมลดลง ส่งผลให้ภูมิต้านทานในร่างกายของเราลดลงตามไปด้วย จึงทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งกระเพาะอาหาร และหลอดอาหารได้
๘. ควรปรับปรุงนิสัยการบริโภคของตนเอง ไม่ควรกินอาหารซ้ำๆ อาหารแปลกๆ เพื่อลดการได้รับสารพิษ หรือสะสมสารพิษในร่างกาย
๙. ลดหรืองดสิ่งเสพติด เช่น งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดการสูบบุหรี่ เป็นต้น เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคมะเร็ง
๑๐. ออกกำลังกายเป็นประจำ สม่ำเสมอ และตรวจสุขภาพประจำปีอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

## อาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งที่สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ



อาหารสำหรับผู้ป่วยโรคมะเร็งควรเป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และร่างกายควรได้รับในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

### อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ได้แก่



- อาหารประเภทข้าว-แป้ง ได้แก่ ข้าวขาว ข้าวกล้อง ขนมปัง เส้นก๋วยเตี๋ยว บะหมี่ เป็นต้น ซึ่งเป็นอาหารที่ให้พลังงาน
- อาหารประเภทไขมัน ได้แก่ น้ำมันจากพืชต่างๆ เช่น น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว ช่วยให้ได้รับกรดไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกายและให้พลังงานสูง
- อาหารประเภทเนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อปลา เนื้อหมู เนื้อไก่และถั่วเมล็ดแห้ง ซึ่งเป็นแหล่งของสารอาหารโปรตีน ควรรับประทานมากกว่าปกติ
- อาหารประเภทผักชนิดต่างๆหลากสีทั้งผักสดและผักสุก เช่น ตำลึง คื่นช่าย มะเขือเทศ ฟักทอง กะหล่ำปลี และอื่นๆ
- อาหารประเภทผลไม้ เช่น ส้ม กล้วย ฝรั่ง มะละกอ แตงโม ชมพู ฯลฯ
- อาหารประเภทเครื่องดื่ม เช่น น้ำเปล่าที่สะอาด น้ำผลไม้ทุกชนิด น้ำต้มผัก น้ำหวาน ฯลฯ

## อาหารที่แนะนำเมื่อเกิดผลข้างเคียงจากการรักษามะเร็ง



- **การรับรสและกลิ่นอาหารเปลี่ยน** สามารถที่จะใช้ สมุนไพร น้ำมะนาว ขมิ้น ช่วยในการรับรส การรับประทานผลไม้แช่เย็น ดื่มน้ำผลไม้ เช่น น้ำมะนาวโซดา น้ำสตอร์วเบอร์รี่ มะนาวปั่น
- **ความอยากอาหารลดลง** รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆแต่บ่อยครั้ง และต้องให้พลังงานและโปรตีนสูง เช่น นมอุ่นๆ ซุปเห็ดขี้ผึ้ง ขนมปังผสมธัญพืชทาแยมผลไม้ หรือเนยถั่ว โจ๊กหมูสับใส่ไข่ มันฝรั่งอบ ถั่วเขียว หรือลูกเดือยต้มน้ำตาล ไอศกรีมเชอเบท
- **ท้องผูก** รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ข้าวกล้อง ขนมปังผสมธัญพืช ผลไม้สด เช่น กล้วยน้ำว้า แอปเปิ้ล ส้ม ผลไม้แห้ง ลูกพรุนแห้ง สลัดผลไม้ น้ำใส ดื่มน้ำมากๆ หรือน้ำผลไม้
- **ท้องเสีย** ต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีกากใยสูง และหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารทอดต่างๆ ดื่มน้ำหรืออาหารที่มีโซเดียมสูง เช่น เกลือแร่ ซุปเห็ดขี้ผึ้ง แครกเกอร์ ดื่มน้ำหรืออาหารที่มีโปแตสเซียมสูง เช่น น้ำเกลือแร่ มันฝรั่งอบ กล้วยหอม รับประทานผักที่มีกากใยต่ำ เช่น หน่อไม้ฝรั่งผัด มันฝรั่งอบ หรือซูปมันฝรั่ง เมื่ออาการดีขึ้นค่อยๆเริ่มรับประทานอาหารที่มีกากใย
- **แผลในปาก** หลีกเลี่ยงอาหารที่เค็มจัด เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม หรือน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น น้ำมะนาว น้ำส้ม อาหารแนะนำ อาหารอ่อน เช่น โจ๊กหมูสับใส่ไข่ มักกะโรนี นม ซุปฟักทอง ซีเรียลใส่นมเย็น ผักต้มสุก น้ำผลไม้ที่ไม่เปรี้ยว เช่น น้ำแอปเปิ้ล ชา ไอศกรีมเชอเบท
- **คลื่นไส้อาเจียน** แนะนำให้รับประทานอาหารครั้งละน้อยๆแต่บ่อยครั้ง เช่น แบ่งมื้ออาหารเป็น ๕-๖ มื้อ หลีกเลี่ยงอาหารที่มีกลิ่นฉุน อาหารที่มีรสหวานจัด อาหารทอดมันๆ รับประทานอาหารที่เย็นแทนอาหารร้อน หรือเผ็ดจัด อาหารแห้งๆ เช่น แครกเกอร์ ขนมปังปิ้ง อาหารแนะนำ เช่น ข้าวต้ม นมไขมันต่ำ โจ๊กหมูสับใส่ไข่อุ่นๆ มันฝรั่งอบ น้ำผลไม้เย็นๆ ไอศกรีมเชอเบท
- **เม็ดเลือดขาวในเลือดต่ำ** อาหารแนะนำ อาหารที่มีแบคทีเรียต่ำ โดยก่อนการเตรียม หรือปรุงอาหารต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง และภาชนะที่ใช้ต้องสะอาด อาหารที่เตรียม เช่น ผักสดแช่น้ำและล้างผ่านน้ำอย่างน้อย ๒-๓ นาที การปรุงอาหารปรุงให้สุก

แกงเขียวหวาน (สูตรหมอเขียว ใจเพชร กล้าจน)



วัตถุดิบ : ผักฤทธิ์เย็น

๑. ฟักเขียว
๒. น้ำเต้า
๓. มะเขือเปราะ
๔. บวบงู
๕. บวบหอม
๖. ผักใบเขียว อ่อมแซบ

วัตถุดิบ : ผักฤทธิ์ร้อน

๑. ฟักทองแก่
๒. ใบมะกรูด
๓. ใบโหระพา

เครื่องปรุง

๑. ตะไคร้
๒. น้ำใบเตย
๓. น้ำข้าวสารปั่น(แทนกะทิ)
๔. เกลือ

วิธีทำน้ำข้าวสาร

ปั่นข้าวสารใส่น้ำ กรองเอาแต่น้ำ มาแทนกะทิ

วิธีการปรุงอาหาร

๑. ต้มน้ำพอร้อน
๒. ใส่น้ำข้าวสารปั่นคนเข้ากันไม่ให้ติดกะทะ
๓. เติมน้ำใบเตยคนให้เข้ากัน
๔. ใส่ตะไคร้ ต้มสักพัก จนมีกลิ่นตะไคร้หอมใส่ผักลงไป ใส่ผักตามลำดับการสุกเริ่มจาก ฟักเขียว น้ำเต้า มะเขือเปราะ บวบงู ฟักทอง บวบหอม รอทุกอย่างสุก แต่งกลิ่นด้วยใบมะกรูด และใบโหระพา โรยด้วยผัก อ่อมแซบ ปรุงรสด้วยเกลือให้ได้ความเค็มประมาณ ๓๐%



## สลัดสุขภาพ



## วัตถุดิบผัดสลัด (ฤทธิ์เย็น)

๑. ผัดสลัด
๒. แอปเปิ้ล
๓. ลูกเดือย
๔. แตงกวา
๕. มะเขือเทศ
๖. เส้นมะละกอ

## วัตถุดิบน้ำสลัด

๗. พักทอง(ฤทธิ์ร้อนเล็กน้อย)
๘. ถั่วเขียวซีก
๙. เกลือ
๑๐. น้ำตาล
๑๑. น้ำมะขาม

## วิธีต้มลูกเดือย

แช่ลูกเดือย๑ คืน นำมาต้มหรือนึ่ง พอสุก ยกพัก

## วิธีทำน้ำสลัด

- แช่ถั่วเขียวซีก ครึ่ง ชั่วโมง นำมานึ่งหรือต้ม พอสุก ยกพักให้เย็น
- หั่นพักทองนำมานึ่งหรือต้ม พอสุก ยกพักให้เย็น
- นำทั้ง ถั่วเขียวซีก และพักทอง มาปั่น เติมน้ำพอท่วม เมื่อปั่นเสร็จ เทลงกะทะเคี่ยวให้ร้อน เติมน้ำมะขาม น้ำตาล เกลือ
- สลัดสุขภาพ
- หั่นผัก ผักสลัด แตงกวา มะเขือเทศ แอปเปิ้ล พอคำ ซอย มะละกอ เป็นเส้น นำทุกอย่างมาคลุกเคล้ากัน จัดเรียงใส่จาน ราดน้ำสลัด พร้อมเสิร์ฟ

ผัดเห็ดวุ้นเส้นสุขภาพ



สูตรล้างพิษร้อนถอนพิษเย็น(เหมาะสำหรับผู้มีร้อนเย็นพันกัน)

วัตถุดิบ(ฤทธิ์เย็น) เห็ดฟาง ๑ ถ้วยเล็ก, ข้าวโพด ๑/๒ ฝัก, มะเขือเทศลูกเล็ก ๔ ลูก, ผักบุ้ง ๓ ต้น, วุ้นเส้น ๑/๒ ห่อ, น้ำเปล่า ๑-๒ ถ้วยเล็ก

วัตถุดิบ (ฤทธิ์ร้อน)

- กระเทียม ๑ กลีบ
- หัวหอมใหญ่ ๑/๒ ลูก
- น้ำมันมะพร้าว ๑ ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุงรส

เกลือ

วิธีทำ

ตั้งกะทะใส่น้ำมันมะพร้าว พอน้ำมันร้อน ใส่กระเทียมสับ หัวหอมใหญ่ ผัด ให้หอม และสุก ใส่ เห็ด ผัด เติมน้ำเล็กน้อย ปิดฝาเพื่อให้เห็ดสุก ใส่ ข้าวโพดผัด (หากแห้ง เติมน้ำเล็กน้อย) ใส่มะเขือเทศ ผัด สักครู่ ใส่ผักบุ้งผัด (หากแห้ง เติมน้ำเล็กน้อย) ใส่วุ้นเส้นผัด(หากแห้งเติมน้ำเล็กน้อย) ใส่เกลือ ตักเสิร์ฟ ทานกับข้าวต้มสูตรถอนพิษร้อน ขับเหงื่อ อดี

## สูตรสำหรับผู้มีภาวะร้อนเกิน



## วิธีทำ

ตั้งกะทะ ใส่น้ำเล็กน้อย ใช้ไฟกลาง ๆ พอน้ำร้อน ใส่เห็ด ผัก จนเห็ดสุก (อาจจะปิดฝาทิ้งไว้สักครู่) ใส่ข้าวโพด มะเขือเทศลูกเล็ก ผัก หากน้ำแห้งให้เติมน้ำเล็กน้อย (ปิดฝาไว้สักครู่) ใส่ผักบุ้ง พอสุกใส่วุ้นเส้น หากแห้ง เติมน้ำ ใส่เกลือ ตักเสริฟ ทานกับข้าวต้มสูตรถอนพิษร้อน ขับเหงื่อถอนพิษร้อนเป็นอย่างดี

## วิธีทำข้าวต้มเพื่อถอนพิษร้อน (ที่มา: หนังสือความลับฟ้า หน้า ๙๒)



มีเทคนิคคือ ใช้ข้าวจ้าว ๑ ส่วน ต้มกับน้ำ ๗ ส่วนใช้ไฟกลาง ๆ ต้มแค่พอสุกอย่าให้เปื่อย

## วัตถุดิบ

๑. ข้าวขาวหรือข้าวหอมมะลิ ๑ ส่วน ล้างน้ำให้สะอาด (ถ้าเป็นข้าวกล้องเต็มรูป ควรผสมข้าวขาวหรือข้าวหอมมะลิด้วย ในสัดส่วนที่ไม่ทำให้เกิดอาการของภาวะร้อนเกิน เพราะสภาพร่างกายที่ร้อนเกินมาก ๆ บางครั้งข้าวกล้องเต็มรูป ก็ทำให้ร่างกายร้อนมากเกินไป)
๒. น้ำเปล่า ๗ ส่วน (ถ้ากินข้าวต้มแล้วยังมีภาวะร้อนเกินมากก็สามารถปรับเพิ่มปริมาณน้ำเปล่าในการต้มข้าวได้ แต่ถ้ากินข้าวต้มแล้วไม่มีภาวะร้อนเกินและรู้สึกไม่ค่อยอยู่ท้อง (หิวเร็ว) ก็สามารถปรับลดปริมาณน้ำในการต้มข้าวได้ตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย)

## วิธีทำ

นำข้าวใส่หม้อเติมน้ำลงไป ตั้งบนเตา ใช้ไฟปานกลาง (ไม่ควรใช้ไฟแรงเพราะจะทำให้เกิดภาวะร้อนเกิน) ต้มแค่พอสุกอย่าให้เปื่อย เพราะการต้มจนเปื่อยหรือตั้งไฟนานเกิน จะทำให้เกิดภาวะร้อนเกิน และไม่ควรงอกข้าวต้มเปล่า ๆ เพราะมักจะทำให้เกิดภาวะร้อนเกิน ควรกินกับผักผัก(ผัดด้วยน้ำมัน) ผักลวก หรือเห็ด เต้าหู้แข็งนึ่ง

ข้าวผัดสุขภาพ



วัตถุดิบฤทธิ์เย็น

๑. ข้าวหอมมะลิไร้สารพิษ ๑ ถ้วย
๒. เห็ดนางฟ้า ๕ ดอก
๓. ข้าวโพด ๑/๒ ฟัก
๔. มะเขือเทศลูกเล็ก ๓ ลูก
๕. บวบ ๑/๔ ลูก

วัตถุดิบฤทธิ์ร้อน(ถ้าร่างกายมีภาวะร้อนเกินมาก ก็สามารถงดได้)

๑. หอมใหญ่ ๑/๒ ลูก
๒. กระเทียม ๒ กลีบ
๓. น้ำมันมะพร้าว ๒ ช้อนชา

วิธีทำ

ใส่น้ำมันมะพร้าวลงกะทะ ใส่กระเทียมสับ เจียวพอหอม ใส่เห็ดลงผัด พอสุก ใส่ข้าวโพด มะเขือเทศ บวบ ลงผัด พอสุก ใส่ข้าวหอมมะลิลงไปผัดรวมกัน ใส่เกลือ เล็กน้อย ตักเสิร์ฟ



ต้มถั่วเขียวลูกเดือย



ส่วนผสม

๑. ถั่วเขียว ๑ ถ้วยตวง (ฤทธิ์เย็น)
๒. ลูกเดือย ๑ ถ้วยตวง
๓. เกลือ น้ำตาล(ใส่หรือไม่ก็ได้ ตามชอบ)

วิธีทำ

๑. ล้างถั่วเขียวและลูกเดือยด้วยเกลือหลายๆครั้ง แล้วแช่น้ำให้ท่วมประมาณ ๔-๖ ชมหรือค้างคืน
๒. นำมาล้างให้สะอาดอีกครั้งแล้วใส่ตะกร้าให้สะเด็ดน้ำพักไว้
๓. น้ำใส่หม้อตั้งไฟกลาง พอน้ำร้อนใส่ถั่วเขียวและลูกเดือยคนเป็นพักๆจนสุกอย่าให้เปื่อย ปิดไฟ
๔. ตักใส่ถ้วยเสิร์ฟ ประุงเกลือหรือน้ำตาลตามชอบ

น้ำผักผลไม้ปั่น (เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการฟื้นฟูเซลล์)



ส่วนผสม (สำหรับ ๕-๖ แก้ว)

๑. ผักบุ้ง ๔-๕ ต้น (ฤทธิ์เย็น)
๒. ผักสลัด ๓-๔ ใบ
๓. โสมไทย ๑/๒ กำมือ
๔. อ่อมแซบ ๑/๒ กำมือ
๕. วอเตอร์เครส ๑/๒ กำมือ
๖. แตงกวา ๒ ลูก
๗. มะเขือเทศห่อ ๑ ลูก
๘. ก้านน้ำว้า ๓ ลูก
๙. มะละกอสุก ๑ ชิ้น (ฤทธิ์ร้อน)น้อย
๑๐. มะม่วงสุก ๑ ลูก
๑๑. น้ำคอลลโรฟิลล์หรือไม่มีก็น้ำเปล่า

วิธีทำ

๑. นำผักไปล้างแล้วหั่นรวมกัน
๒. นำใส่เครื่องปั่นเติมน้ำคอลลโรฟิลล์แล้วปั่นให้ละเอียด
๓. เทใส่แก้ว เสริฟ

หมายเหตุ

๑. เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย และผู้ที่มีปัญหาทางช่องปากเคี้ยวอาหารไม่ได้ หรือผู้ป่วยที่กินอาหารไม่ได้
๒. น้ำผักผลไม้ปั่นนี้ร่างกายสามารถดูดซึมได้ง่าย และร่างกายก็ไม่ต้องเสียพลังในการย่อยมาก
๓. ท่านสามารถปรับเปลี่ยนผักและผลไม้ตามที่ท่านหาได้ง่ายและสะดวก หรือตามสภาวะร่างกาย
๔. เวลาดื่มควรดื่มก่อนอาหารหรือตอนท้องว่าง ไม่เหมาะกับการดื่มหลังอาหาร เพราะจะทำให้ระบบย่อยเสีย

น้ำนมธัญพืช



**ส่วนผสม**

๑. ถั่วเหลือง ๑ ส่วน (ฤทธิ์เย็น)
๒. ถั่วเขียว ๑ ส่วน
๓. ถั่วโง้ง ๑ ส่วน
๔. ถั่วลันเตา ๑ ส่วน
๕. ลูกเดือย ๑ ส่วน
๖. ใบเตย ๓ ใบ
๗. ถั่วลิสง ๑/๒ ส่วน (ฤทธิ์ร้อน)
๘. ข้าวเจ้า ๑ ส่วน
๙. เกลือ น้ำตาล

**วิธีทำ**

๑. นำถั่วไปแช่รวมกัน ๖-๘ ชม
๒. นำข้าวสารไปแช่น้ำก่อนทำสัก ๒-๓ ชม
๓. นำถั่วและข้าวสารที่แช่มาล้างแล้วเอามารวมกัน
๔. นำไปปั่นด้วยน้ำสะอาดแล้วกรองด้วยผ้าขาว
๕. นำกากที่ได้ไปปั่นซ้ำอีกรอบแล้วกรอง
๖. เอน้ำที่ได้ไปต้มตั้งไฟกลางใสใบเตย คนไปเรื่อยๆจนเดือด ปิดไฟ
๗. ตักใส่แก้วเสิร์ฟ (ปรุงรสตามชอบ)

**หมายเหตุ**

๑. ถั่วที่นำมาใช้ถ้าหลายอย่างก็ทำสลับสับเปลี่ยนหรือจะมีแค่ ๒-๓ อย่างก็ได้
๒. ข้าวสารจะเป็นข้าวซ้อมมือ(ฤทธิ์เย็น) ข้าวกล้อง(ฤทธิ์ร้อน) หรือข้าวกล้องงอก(ฤทธิ์ร้อน)
๓. ถ้ามีภาวะเย็นก็ให้เพิ่มถั่วฤทธิ์ร้อน เช่น ถั่วลิสง ถั่วดำ ถั่วแดง
๔. หรือถ้าต้องการสีส้มเพิ่มเติมก็มี ใบเตย เปลือกแก้วมังกร อัญชัน ซึ่งเป็นสมุนไพรรสเย็น
๕. ส่วนกากที่เหลือนำมาปรุงอาหารได้ เช่นใสในแกงอ่อม ผัดผัก จะได้น้ำแกงข้นหวานอร่อยยิ่งขึ้น หรือนำมาขัดตัวและสูดท้ายทำปุ๋ย
๖. การเก็บใส่ในตู้เย็นได้ประมาณ ๑ อาทิตย์

แกงส้มผักรวม (สูตรล้างพิษ) ๕ - ๖ คน



### ส่วนผสม

๑. มะละกอ ๑ ถ้วย (ผักฤทธิ์เย็น)
๒. แดงโมอ่อน ๑/๒ ลูก
๓. น้ำเต้า ๑/๒ ลูก
๔. ข้าวโพดอ่อน ๒ ฟัก
๕. ผักกาดขาว ๒ ใบ
๖. ผักกวางตุ้ง ๒ ต้น
๗. เห็ดนางฟ้า ๑/๒ ถ้วย
๘. เห็ดฟาง ๑/๒ ถ้วย
๙. ผักบุ้ง ๑ กำ
๑๐. น้ำมะขามเปียก
๑๑. เกลือ น้ำตาล

### เครื่องแกง

๑. ตะไคร้ ๑ ต้น (ฤทธิ์ร้อน)
๒. หอมแดง ๒ หัว
๓. มะละกอสุก ๑ ถ้วย
๔. มะเขือเทศห่อ ๒ ลูก (ฤทธิ์เย็น)
๕. นำเครื่องแกงมาหั่นแล้วปั่น พักไว้

### วิธีทำ

๑. นำใส่หม้อตั้งไฟกลาง พอเดือดใส่เครื่องแกง
๒. ใส่ผักตามลำดับสุกยากเช่น ข้าวโพดอ่อน มะละกอ หัวไชเท้า แดงโมอ่อน น้ำเต้า ผักบุ้ง กวางตุ้ง เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง ผักกาดขาว(เมื่อผักแต่ละอย่างสุกก็ให้ใส่ตามลงไปตามลำดับ)
๓. พอเดือดอีกครั้งใส่น้ำมะขามเปียก เกลือ น้ำตาล(ปรุงรสให้ได้ความเค็มแค่ ๓๐%)
๔. ตักเสิร์ฟ



ต้มยำเห็ด



ส่วนผสม

๑. เห็ด ๒ ถ้วยตวง (ฤทธิ์เย็น)
๒. หัวไชเท้า ๑ ถ้วยตวง
๓. ข้าวโพดอ่อน ๓ ฝัก
๔. บวมงู ๑/๒ ลูก
๕. มะเขือเทศห่อ ๑ ลูก
๖. มะนาว ๑ ลูก
๗. แครอท ๑/๔ ถ้วยตวง (ฤทธิ์ร้อน)
๘. ตะไคร้ ๑ ต้น
๙. หอมแดง ๒ หัว
๑๐. ใบมะกรูด ๒ ใบ
๑๑. ผักชีฝรั่ง ๒ ใบ
๑๒. ลือ ๑ ช้อนชา
๑๓. พริกป่น นิดหน่อย

วิธีทำ

๑. เอาน้ำซุ้ต้ตั้งไฟกลาง (จากแกนข้าวโพดต้ม) พอเดือดใส่ข้าวโพดอ่อนต้มจนสุก
๒. ใส่สมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูดลงไปต้มจนมีกลิ่นหอม แล้วใส่หัวไชเท้าต้มไปจนสุกใส่เห็ดตามด้วยแครอท บวมงู มะเขือเทศ ปรงด้วยเกลือ ปิดไฟ
๓. ตักใส่ชาม ใส่น้ำมะนาว พริกป่น โรยด้วยผักชีฝรั่ง เสริฟ

ต้มส้มมะละกอ (อาหารเหนือ)



youtube:thaiPBS (ครูสุนทร เขาวนพะพนิช)

ส่วนผสม

- มะละกอหั่นพอกำ (ฤทธิ์เย็น)
- เห็ดฟาง(ฤทธิ์เย็น)
- ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด รากผักชี หอมแดง มะเขือเทศ(ฤทธิ์ร้อน)
- ใบหม่อน๓ใบ(เพิ่มรสชาติ)
- น้ำมะกรูด(ใช้แทนมะนาว แกงส้มหรือต้มส้มทางเหนือจะใช้น้ำมะกรูด เปรี้ยวกลมกล่อม) ปอกเปลือกก่อนคั้นน้ำ ไม่อย่างนั้นจะขมเปลือก
- ต้นหอม ผักชี ผักชีฝรั่ง ใบกระเพรา(ใส่แทนพริก)(ฤทธิ์ร้อน) เกลือ ซีอิ้วขาว

วิธีทำ

เหมือนต้มยำทั่วไป แต่ต้องรอให้มะละกอสุกก่อนถึงจะใส่น้ำมะกรูด เพราะถ้าใส่ก่อนมะละกอจะแข็งไม่นิ่ม

ยำผักปลุกาว



ไทยบ้านเทิง

ส่วนผสม

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| ๑. พลุกาว ๕-๖ ต้นทั้ง๕  | รสเผ็ดคาว แก้กามโรค แก้โรคผิวหนัง น้ำเหลืองเสีย ขับปัสสาวะ                                |
| ๒. ใบหม่อน๖-๗ ใบใบอ่อนๆ | รสจืดเย็น แก้ไข้ ตัวร้อน ร้อนในกระหายน้ำ แก้ไอ  |
| ๓. ใบส้มป่อย            | รสเปรี้ยวฝาดร้อนเล็กน้อย ถ่ายเสมหะ ล้างเมือกมันในลำไส้ ฟอกโลหิตระดู                       |
| ๔. ใบมะม่วงหิมพานต์     | รสฝาด ช่วยสมานแผลในลำไส้ กระจายอาหาร บรรเทาอาการท้องร่วง                                  |
| ๕. ใบจักรนารายณ์        | รสหวานชุ่ม เค็มเผ็ดเล็กน้อย ช่วยกระจายโลหิต ช่วยฟอกโลหิต ทำให้ระบบโลหิตและน้ำเหลืองดีขึ้น |
| ๖. ถั่วลิสงป่น          | รสมันหวาน บำรุงไขข้อ บำรุงเส้นเอ็น แก้เหน็บชา   |
| ๗. เกลือป่น             | รสเค็ม แก้พรรดิก ล้างเมือกมันในลำไส้ ละลายนิ่ว  |
| ๘. น้ำตาลทรายแดง        | รสหวานเย็น ทำให้เลือดเย็น แก้พิษ ขับปัสสาวะ บำรุงน้ำเหลือง                                |

วิธีทำ

นำผักมาหั่นฝอย ใส่ถั่วป่น เกลือป่น น้ำตาลทรายแดง คลุกให้เข้ากัน ปรงรสตามต้องการ

## แกงไทยที่ยับยั้งโรคมะเร็ง

### ๑. แกงเลียง

มีผักนานาชนิด ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งได้มากถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ถือว่าสูงมากเลยทีเดียว โดยการทดลองแกงเลียงกับเซลล์ เม็ดเลือดขาว เมื่อเปรียบเทียบกับตัวยาที่ใช้รักษาโรคมะเร็งในปัจจุบันแล้ว พบว่า..ยาสามารถฆ่าเซลล์มะเร็งได้ ๗๐ เปอร์เซ็นต์

### ๒. แกงส้ม

รสชาติเปรี้ยวหวาน กลมกล่อม มีส่วนผสมที่มีประโยชน์หลายชนิด สามารถฆ่าเซลล์มะเร็งตามธรรมชาติได้ถึง ๔๕ เปอร์เซ็นต์

### ๓. แกงป่า

นิยมใส่เครื่องเทศจำนวนมากเพื่อปรุงกลิ่นรสให้กลมกล่อมขาดไม่ได้เลย พริกไทยอ่อน โดยรวมแล้วแกงป่า ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งได้ถึง ๔๕ เปอร์เซ็นต์

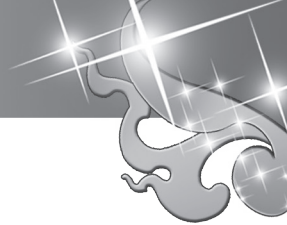
### ๔. ต้มยำ

เมนูยอดนิยมนับไกลไปทั่วโลกก็ติดอันดับเช่นกัน เมนูต้มยำนั้น ช่วยฆ่าเซลล์ตามธรรมชาติได้ถึง ๓๐ เปอร์เซ็นต์

### ๕. แกงเหลือง

อาหารขึ้นชื่อของภาคใต้ บ้างก็เรียก..แกงเหลืองว่าแกงส้ม ซึ่งจะมีความแตกต่างจากแกงส้มของภาคอื่นๆ มีรสชาติเผ็ดร้อนมากกว่า กลิ่นเครื่องเทศชัดเจน ส่วนแกงเหลือง สามารถฆ่าเซลล์มะเร็งได้ ๒๕ เปอร์เซ็นต์





## ๘. เมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคเก๊าท์

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ โรคเก๊าท์	
ใบมะรุ้ม	แกงใบมะรุ้มใส่ปลาอย่าง แกงจืดใบมะรุ้ม แกงส้มใบมะรุ้ม แกงเผ็ดใบมะรุ้ม ใบมะรุ้ม ผัดไข่ ใบมะรุ้มผัดน้ำปลา
ใบเตย	น้ำใบเตย วุ้นใบเตย
ผักบุ้ง	ผัดผักบุ้งไฟแดง ยำผักบุ้ง แกงเทโพ
ใบย่านาง	น้ำใบย่านาง แกงเปรอะ
มะเฟือง	น้ำมะเฟือง ยำมะเฟือง
มะนาว	น้ำมะนาว+น้ำผึ้ง น้ำมะนาวโซดา น้ำขิงมะนาว
มะละกอดิบ	ส้มตำ มะละกอดิบผัดไข่ แกงส้มมะละกอดิบ มะละกอดิบลวก
ผักกะสัง	ยำผักกะสังใส่กุ้งสด ผัดผักกะสัง

### น้ำพริกปลาช่อนย่าง



<http://oknation.nationtv.tv/blog/yaya๒๕๐๘/๒๐๑๓/๐๖/๐๒/entry-๑>

### ส่วนผสม

๑. ปลาช่อนย่าง ๑ ตัว
๒. น้ำปลา
๓. น้ำมะนาว
๔. น้ำตาลทรายแดง
๕. พริกขี้หนูซอย

รสเปรี้ยว ขับเสมหะ ฟอกโลหิต แก้อั้วตตะปิดตะโรค

รสหวานเย็น ทำให้เลือดเย็น แก้พิษ ขับปัสสาวะ บำรุงน้ำเหลือง

รสเผ็ดร้อน เจริญอาหาร



- |                |  |
|----------------|--|
| ๖. หอมแดงซอย   | รสเผ็ดร้อน ขับเสมหะ แก้โรคในปากในคอ บำรุงธาตุ    |
| ๗. ต้นหอมซอย   | รสข่ากลื่นฉุน ลดไขมันในเส้นเลือด แก้หวัด คัดจมูก |
| ๘. ผักชีฝรั่ง  |  |
| ๙. ข้าวคั่ว    | รสจืดกลื่นหอม แก้ท้องอืดเฟ้อ                     |
| ๑๐. ใบสะระแหน่ | รสเผ็ด แก้ปวดหัว ปวดฟัน เจ็บคอ ขับลม ขับเหงื่อ   |

### วิธีทำ

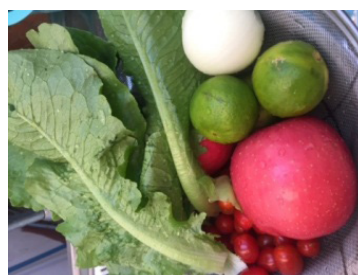
คั่วพริกแห้ง หอมแดง กระเทียมพอเกรียม ตำพริกหยาบๆใส่หอมแดง กระเทียมตำให้ละเอียด ใส่เนื้อปลาช่อนอย่างตำรวมกันให้ละเอียด ปรงรส น้ำปลา น้ำมะขาม น้ำตาลทรายแดง ชิมรสตามชอบ รับประทานแก้มักผักสดหรือผักลวก

### น้ำปั่นสุขภาพดี (สูตร ดร.รตสุคนธ์ พุ่มพันธ์วงศ์)



### ส่วนผสม

- |                    |   |
|--------------------|---|
| ๑. ผักกาดหอม       | ๒ ใบ (ใช้ผักสลัดคอส วอเตอร์เครส ใบมะยม ใบโหระพา แทนได้) |
| ๒. ขึ้นฉ่าย        | ๒ ก้าน  |
| ๓. มะเขือเทศ       | ๑ ลูก   |
| ๔. หอมหัวใหญ่      | ¼ ลูก   |
| ๕. น้ำผึ้ง         | ๒ ช้อนโต๊ะ  |
| ๖. เสาวรสหรือมะนาว | ๑ ลูก   |
| ๗. แอปเปิ้ล        | ½ ลูก   |
| ๘. น้ำสะอาด        | ๒ แก้ว  |



### วิธีทำน้ำผักปั่น

๑. นำส่วนผสมประกอบที่กล่าวในข้างต้นใส่ลงในโถปั่น
๒. ปั่นน้ำผัก เป็นเวลาประมาณ ๒๐ วินาที
๓. เทน้ำผักที่ปั่นแล้วลงในแก้ว(จะได้น้ำผักปั่น ๒ แก้ว)

## ส่วนประกอบของน้ำผักปั่นและประโยชน์

น้ำผักปั่นมีสารอาหารแร่ธาตุที่ช่วยฟื้นฟูการทำงานของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย ช่วยการทำงาน ๕ ระบบ คือ ระบบดูดซึม ระบบทางเดินหายใจ ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบต่อมไร้ท่อ

**ผักกาดหอม** ช่วยฟื้นฟูเซลล์ระบบประสาทและเซลล์ในปอด ช่วยบำรุงกล้ามเนื้อกระดูกเส้นเอ็น ช่วยบำบัดโรคโลหิตจาง

**ขึ้นฉ่าย** ช่วยฟื้นฟูระบบประสาทและฟื้นฟูการสร้างเซลล์ เม็ดเลือด ช่วยชะล้างของเสียในระบบเลือด ช่วยให้ร่างกายมีความสามารถใช้แคลเซียมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยลดอาการเจ็บปวดของระบบข้อเสื่อมต่างๆ

**มะเขือเทศ** ช่วยทำให้เม็ดเลือดแดงแข็งแรง ช่วยทำให้ผิวพรรณดี เพิ่มภูมิต้านทานของร่างกายมีสารช่วยย่อยอาหารทำให้เอื้อบุ กระเพาะ ลำไส้ทำงานเป็นปกติ หอมหัวใหญ่ ช่วยทำให้หัวใจแข็งแรง

**มะนาว** ช่วยฟื้นฟูภูมิคุ้มกัน

**น้ำผึ้ง** ให้พลังงานสำรองม้าม

พืชผักที่สามารถทดแทนหรือเพิ่มเติม

**กล้วยน้ำว้าสุก** : เป็นผลไม้ที่ให้วิตามินซีสูง เมื่อต้องการเพิ่มความหวานให้กับน้ำผักปั่น สามารถใช้กล้วยน้ำว้าแทนน้ำผึ้งได้

**แอปเปิ้ลแดง** : ให้วิตามิน เอ ซี แคลเซียม และฟอสฟอรัส

**ผักกาดขาว** : หากผักกาดหอมหมด ผักกาดขาวเป็นทางเลือกหนึ่งซึ่งจะให้แคลเซียมและไฟเบอร์ ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายเป็นไปได้ดียิ่งขึ้น

**สาระแหน่** : ช่วยขับลมในลำไส้ และบำรุงปลายประสาท

**โหระพา** : ช่วยขับลมในลำไส้ บำรุงปลายประสาท ลดความเป็นกรด ในกระแสดโลหิต ลดอาการใช้แก้ปวดหัว

**ผลไม้ที่ให้รสเปรี้ยว** : ตะลิงปิง มะดัน มะนาว ส้ม ส้มโอ เสาวรส

**ผักที่ใช้แทนผักกาดหอมได้** : ใบชะมวง ใบมะยม ใบโหระพา

\*\*\*เมนูน้ำปั่นนี้สามารถใช้ได้ทั้งในผู้ที่ป่วยแล้ว และผู้ที่ยังไม่ได้ป่วย ดื่มเพื่อสุขภาพก็ได้ประโยชน์เช่นกัน\*\*\*

### น้ำย่านางใบเตย



#### วิธีทำ

นำใบย่านาง ๔-๕ ใบ ใบเตย ๒ ใบ ล้างสะอาดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ปั่นรวมกับน้ำ ๑ แก้วที่ต้องการ แล้วกรองเฉพาะน้ำดื่ม หรือ จะเพิ่มรสชาติด้วยน้ำผึ้งมะนาว ลงไปให้มีรสเปรี้ยวหวานได้

### น้ำกระชาย ใบบัวบก โหระพา

- ๑. กระชาย ๑ กำมือ
- ๒. ใบบัวบก ๑ กำมือ
- ๓. ใบโหระพา ๑ กำมือ

**วิธีทำ** นำผักทั้ง ๓ ชนิดปั่นใส่น้ำ ๕๐๐ ซีซี กรองเอาแต่น้ำ

**วิธีดื่ม** ให้นำน้ำที่ปั่นแบ่งใส่ ๑ แก้วกาแฟ ผสมน้ำผึ้งมะนาว โดยปรุงเปรี้ยวนำหวาน ดื่มเช้า-เย็น



## ๙. เมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไตเสื่อม/ไตวายเรื้อรัง

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับ โรคไตเสื่อม/ไตวายเรื้อรัง	
งา	ซูปรังดำ บัวลอยน้ำขิงงาดำ ลูกกึ่งงาดำ
ขิง	เต้าหู้ผัดขิง ไก่ผัดขิง ปลาขิงขิง เต้าฮวยน้ำขิง
ใบบัวบก	น้ำใบบัวบก ยาใบบัวบก แกงกะทิปลาอย่างใสใบบัวบก
ผักบุ้ง	ผัดผักบุ้ง ต้มจืดผักบุ้ง ผักบุ้งผัดกะปิ ผักบุ้งผัดพริกแกง
กระเจี๊ยบแดง	ยำดอกกระเจี๊ยบ น้ำกระเจี๊ยบ วุ้นกระเจี๊ยบ กระเจี๊ยบผัดไข่ขาว
กระวาน	แกงมัสมั่นไก่ เนื้อตุ๋นใส่ลูกกระวาน
กระชาย	ผัดฉ่าหมู น้ำกระชาย สปาเกตตี้เส้นไข่ขาวผัดฉ่า
ลูกหม่อน	น้ำลูกหม่อน ลูกหม่อนปั่นผลไม้รวม ยำทูน่าลูกหม่อน
ขมิ้นชัน	น้ำขมิ้นชันขิง ปลาขิงขมิ้น ไก่บ้านต้มขมิ้น
เห็ดหลินจือ	น้ำต้มเห็ดหลินจือ ข้าวต้มน้ำเห็ดหลินจือ
เก๋ากี้	ซาเก๋ากี้ ต้มกระดูกหมูเก๋ากี้ หุงข้าวใส่เก๋ากี้ เก๋ากี้ปั่นผลไม้รวม

## แกงจืดสมุนไพรร



<https://www.facebook.com/photo?fbid=๑๘๕๗๑๙๑๓๙๔๔๖๒๙๑๒&set=gm.๘๗๙๑๓๕๗๘๒๙๒๓๖๗๑>

## ส่วนผสม

๑. หมูสับ(เนื้อสันใน) ๖๐ กรัม
๒. หอมแขกครึ่งหัว กระเทียม ๑-๒ กลีบ พริกไทย
๓. ผักกาดขาว ๑ ท็อปพี ตำลึง ๔-๕ ใบ ใบโหระพา
๔. ดอกเกลือ ๑ ชช

## วิธีทำ

ต้มน้ำให้เดือด ใส่หอมแขก ใส่กระเทียม ปั่นหมู ลงไป ตามด้วยผักกาดขาว ตำลึง ใบโหระพา ปรุงรสด้วยดอกเกลือ

ข้าวผัดไข่ขาว



<https://www.hrtexo.com/kidneyfood-ep&>

**ส่วนผสม**

๑. ข้าวสวย ๒ ทัพพี
๒. ไข่ขาว ๒ ฟอง
๓. น้ำมันรำข้าว ๒ ชช
๔. ซีอิ้วขาว ๑ ชช หรือ เกลือ อย่งใดอย่างหนึ่ง
๕. น้ำตาลมะพร้าว ๑ ชช
๖. แครอท หั่นเต๋า
๗. หอมหัวใหญ่ หั่นเต๋า
๘. กระเทียมสับ

**วิธีทำ**

ตั้งไฟ ใส่น้ำมัน ตามด้วยกระเทียมสับ ใส่ไข่ขาว ผัดขยี้ ให้ทั่วกระทะ ใส่ข้าวสวยลงไปผัดพอสุก ใส่แครอทกับหอมหัวใหญ่ปรุงรส เสร็จพร้อมมะนาวซีก มะเขือเทศ แต่งกวาง

กะเพราอกไก่เส้นไข่ขาว



<https://www.facebook.com/photo?fbid=๑๘๐๖๒๖๒๐๖๙๕๒๔๙๐๒&set=gm.๘๗๗๓๔๐๙๕๙๗๖๙๘๒๐>

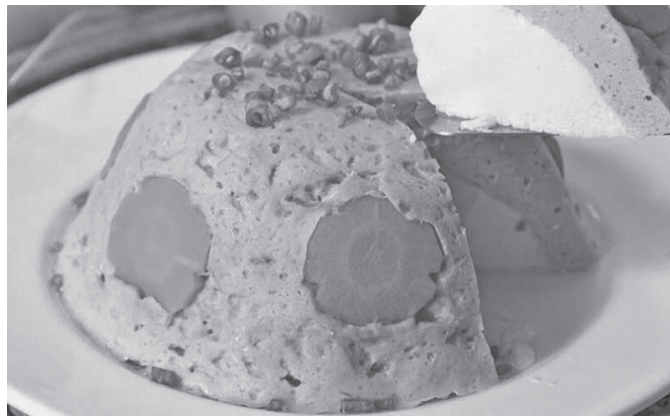
ส่วนผสม

- เส้นไข่ขาว อกไก่ ๒-๓ ชต พริกแดง ๑ เม็ด
- ใบกะเพราเด็ดใบ น้ำมันรำข้าว ซีอิ้วขาว ๑ ชช หรือ ดอกเกลือ อย่งใดอย่างหนึ่ง
- น้ำตาลมะพร้าว ๑ ชช กระเทียมสับ

วิธีทำ

๑. ต้มเส้นไข่ขาว แล้วพักไว้
๒. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันรำข้าว กระเทียมสับ อกไก่ ผัดให้สุก ปรุงรส ใสใบกะเพรา ปิดไฟ

## ไข่ขาวตุ๋น ไก่เต็ง



<https://www.google.co.th/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Ffscm-assets.>

### ส่วนผสม

- ไก่เต็ง ออกไก่สับ ๓ ชต ไข่ขาว แครอท
- แป้งมัน ๑ ชต ต้นหอมซอย ซีอิ๊ว ๑ ช้อนชา

### วิธีทำ

๑. นำออกไก่สับ พริกไทย แป้งมัน ซีอิ๊ว ผสมพักไว้
๒. ตีไข่ขาว และเติมน้ำเปล่า ๑:๒ นำไข่ไปกรอง ๒-๓ รอบ
๓. ตักเนื้อไก่ที่หมักวางในชาม และวางแครอท
๔. เทไข่ที่กรองไว้ลงในชาม
๕. ตั้งหม้อนึ่ง ให้เดือด จากนั้นวางชาม ใช้เวลาประมาณ ๓๕ นาที



น้ำกระชาย



ส่วนผสม

- กระชายเหลืองสด ๑ กำมือ
- มะนาว ๒ ลูก
- น้ำผึ้ง ๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. หั่นกระชายให้เป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำไปปั่น เติมน้ำ ๒ แก้ว
๒. กรองกระชายปั่น เอาแต่น้ำ
๓. ปั่นรสด้วยมะนาว และน้ำผึ้ง โดยให้ได้รสเผ็ดเปรี้ยวหวาน

ข้าวต้มกุ้งเห็ดหลินจือ



ส่วนผสม

๑. ข้าวหอมมะลิใหม่ ๑ ถ้วย
๒. กุ้งปอกเปลือกผ่าหลัง ๔-๕ ตัว
๓. เห็ดหอมสด ๓ ดอก
๔. เห็ดหลินจือ ๓ ชิ้นและน้ำสำหรับต้มเห็ดหลินจือ ๔ ถ้วย
๕. รากผักชี กระเทียม พริกไทยดำ น้ำตาลมะพร้าว ดอกเกลือ
๖. กระเทียมเจียว ขึ้นฉ่ายซอย ต้นหอมหั่นหยาบ(ใช้โรยหน้า)

วิธีทำ

๑. ต้มน้ำต้มเห็ดหลินจือจนเดือดนาน ๑๕-๒๐ นาที จนน้ำเป็นสีทอง พักไว้
๒. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด
๓. ตั้งหม้อ ใส่น้ำมันประมาณ ๑ ช้อนชา ใส่รากผักชีที่โขลกแล้วลงไปผัดให้หอม ใส่เห็ดหอมสด ใส่น้ำต้มเห็ดหลินจือ น้ำเปล่าเล็กน้อย เติมดอกเกลือ น้ำตาล ชิมรส
๔. น้ำเดือดอีกครั้งใส่ข้าวพร้อมกุ้งลงไป พอเดือดปิดไฟ ใส่ต้นหอมสับและกระเทียมเจียว ขึ้นฉ่ายซอย เสริฟ

ยำทูน่าลูกหม่อน



ส่วนผสม

- ทูน่าในน้ำแร่ ลูกหม่อน แอปเปิ้ลหั่นชิ้นพอคำ มะเขือเทศหั่นพอคำ มะม่วงเปรี้ยวหั่นเต๋า
- ต้นหอมหั่นท่อน ผักชีหั่นท่อน น้ำมะนาว น้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา พริกชี้หนูสับ

วิธีทำ

๑. ผสมน้ำยำโดย พริกชี้หนู น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลมะพร้าว ปรงรสให้รสกลมกล่อมไม่ต้องจัดมาก
๒. ใส่ทูน่า และตามด้วยผลไม้ข้างต้น และลูกหม่อน ผักชี ต้นหอม
๓. คลุกเคล้าให้เข้ากัน เสริฟ

## ลูกหม่อนปั่นผลไม้รวม



## ส่วนผสมและวิธีทำ

ลูกหม่อน แอปเปิ้ลเขียว แก้วมังกร มะละกอ ฝรั่ง วอเตอร์เครส/ผักกาดแก้ว กระชาย น้ำมะนาว น้ำผึ้ง  
นำส่วนผสมทั้งหมดลงเครื่องปั่น เติมน้ำ/น้ำแข็งเล็กน้อยเพื่อไม่ให้ข้นเกินไป

## ๑๐. เมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไข้วัดหรือไข้วลุม

ตัวอย่างเมนูอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไข้วัดหรือไข้วลุม	
ตะไคร้	ยำตะไคร้กุ้งสด ยำไก่สมุนไพร ไก่ทอดเกลือตะไคร้กรอบ
ขิง	เต้าหู้ผัดขิง ไก่ผัดขิง ปลาหนึ่งขิง เต้าฮวยน้ำขิง
หอมแดง	ข้าวผัดกระเทียมหอมแดง ไข่เจียวหอมแดง เมี่ยงคำ
กระเทียม	หมูทอดกระเทียมพริกไทย หมี่ผัดกุ้งกระเทียม พริกแกงต่างๆ
ใบกระเพรา	หมูสับผัดใบกระเพรา ต้มโคลง แกงป่าไก่ แกงจืดหมูบะซอใบกระเพรา
มะกรูด	ต้มยำกุ้งสด มะกรูดลอยแก้ว ผัดเผ็ดหมู หมูทอดใส่ใบมะกรูด



## ๑๐. เมนูอาหารต้านโรคไข้หวัด/ไข้หวัด

## “ไข้หวัด คือ ไข้สามฤดู”

บทความโดย อาจารย์แพทย์แผนไทยคมสัน ทินกร ณ อยุธยา

“ไข้” หมายความว่า เป็นสองนัยยะ ๑. ไข้ตัวร้อน ๒. ไข้ไม่สบายจากอาการเจ็บป่วยต่างๆ ส่วนคำว่า “หวัด” หมายตื้นฤดู คือ เป็นช่วงผลัดเปลี่ยนจากฤดูหนึ่งไปอีกฤดูหนึ่ง คนไทยเรียกฤดูกาลว่า ลม เช่น ลมร้อน ลมฝน ลมหนาว เมื่อรวมสองคำเข้าด้วยกัน “ไข้หวัด” จึงหมายถึงอาการไม่สบายเจ็บป่วยเป็นไข้ในช่วงต้นของแต่ละฤดูกาล ในการแพทย์แผนไทยนั้นเรียกชื่อความเจ็บป่วยนี้ว่า “ไข้สามฤดู” ซึ่งกล่าวไว้ในพระคัมภีร์ตักกศึกษา

อาการไข้อาจเกิดขึ้นได้จากการเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ เช่น จากร้อนในลมร้อน ไปขึ้นในลมฝน ไปเย็นในลมหนาว ความร้อนความเย็นเกิดกระทบกันส่งผลต่อผู้ที่อยู่ในสภาพภูมิอากาศเช่นนั้นทันทีให้ครั่นเนื้อครั่นตัวเสมือนมีไข้แต่ยังไม่เป็นไข้ ให้มีน้ำหู น้ำตา น้ำมูก น้ำเสลดไหล ให้ขัดแข้งขัดขา ให้รู้สึกไม่สบายเนื้อสบายตัว โดยเฉพาะผู้ที่มีอาการป่วยอยู่แล้ว ผู้ที่มีร่างกายไม่ค่อยแข็งแรง ผู้ที่มีอาการภูมิแพ้ จะกระทบก่อนทันที

ในวิชาการแพทย์แผนไทยนั้นเราศึกษาถึงอาการเจ็บป่วยที่มาจาก

- จากจักรราศีเจ้าเรือน
- จากสภาพภูมิอากาศในแต่ละช่วงเวลา
- จากฤดูกาล
- จากถิ่นที่พักอาศัย

ปัจจัยเหล่านี้ล้วนเอื้อให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้ทั้งสิ้น เช่น ไข้สามฤดูเป็นต้น เข้าฤดูร้อนมักเจ็บป่วยด้วยไข้ อันมาแต่ความร้อนนั้นเรียก “ไข้ปิตตะ” เข้าฤดูฝนเกิดการกระทบกันของความร้อนและความเย็นทำให้เกิดลมขึ้น เรียก “ไข้วาตะ” ส่วนฤดูหนาวอากาศเย็นเรียก “ไข้เสมหะ” แต่ถ้าเกิดขึ้นแต่ต้นฤดูเรียกอีกอย่างว่า “ไข้หวัด”

ไข้หวัดนั้นมักเข้าใจกันว่าเกิดขึ้นเฉพาะช่วงปลายฝนต้นหนาว ในความเป็นจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ ด้วยมีไข้ขึ้นเกิดขึ้นได้ถึงสามช่วงฤดูกาลดังนี้

๑. ไข้หวัดร้อน เกิดขึ้นช่วงฤดูหนาวจะยกเข้าฤดูร้อน
๒. ไข้หวัดฝน เกิดขึ้นช่วงฤดูร้อนจะยกเข้าฤดูฝน
๓. ไข้หวัดหนาว เกิดขึ้นช่วงฤดูฝนจะยกเข้าฤดูหนาว

ลักษณะอาการที่เกิดจะคล้ายๆกันด้วยเกิดจากการกระทบกันของความร้อนและความเย็นจากสภาพอากาศนั้นๆ เป็นมูลเหตุของความเจ็บป่วยขึ้น มีต่างกันบ้างที่ความหนักเบาของลักษณะอาการไข้ตามฤดู เช่น ไข้หวัดหนาวมักเกิดอาการทางลมฝนแทรก ไข้หวัดฝนมักเกิดอาการทางลมร้อนแทรก ไข้หวัดร้อนมักเกิดอาการทางลมเย็นแทรก ไข้แทรกจะต่างกันไปตามฤดูกาลนั้นๆ ที่จะยกเข้า

## ลักษณะไข้หวัดร้อน/ไข้หวัดฝน/ไข้หวัดหนาว

- อาการหลักของทั้งสามไข้ดังนี้

  ๑. ตัวรุ่มๆเหมือนจะมีไข้
  ๒. ไม่สบายเนื้อตัว

๓. ให้ขัดแข็งขัดขารู้สึกเมื่อยตามเนื้อตามตัว
  ๔. มีเสลดมาออกอยู่ที่ลำคอ
  ๕. น้ำมูกไหลบ้าง น้ำตาไหลบ้าง
- อาการแทรกตามฤดูมีดังนี้

### ฤดูหนาวยกไปฤดูร้อน

- มีอาการไข้จากความร้อนแทรก เช่นร้อนใน กระจายน้ำ ตัวร้อนๆ

### ฤดูร้อนยกไปฤดูฝน

- มีอาการไข้จากลมแทรก เช่นท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง ไม่สบายท้อง

### ฤดูฝนยกไปฤดูหนาว

- มีอาการไข้จากลมเย็นแทรก เช่นเมื่อยตามเนื้อตัว เคลื่อนไหวลำบาก

แต่หากไม่รู้ว่าเป็นไข้ติดเชื้อแล้วไปรับทานยาฆ่าเชื้อ(ยาแผนปัจจุบัน)ดั่งที่มักทำกันอยู่ในปัจจุบันนี้ เรียกว่าใช้ยาผิดโรคผิดอาการ เพราะยังไม่ได้ติดเชื้อเพียงผิดอากาศเท่านั้นเอง ส่วนจะรู้ได้ว่าติดเชื้อแน่นอนไหมคงต้องไปเจาะตรวจที่โรงพยาบาลดู ส่วนในวิชาแพทย์แผนไทยนั้นหากเพียงผิดอากาศจะใช้วิธี”สุมยา”ซึ่งเป็นหัตถการหนึ่งในการรักษาอาการไข้หัวลมหรืออาการภูมิแพ้กำเริบ **นำเครื่องยาอันประกอบไปด้วย ตะไคร้, ชิง, ชำนำมา ทูบ หัวหอมแดงนำมาบุบ ใบกระเพรา, ใบโหระพา, ใบสะระแหน่, มะนาวบีบน้ำพร้อมเปลือก, เกลือแกงแทรกใส่ลงในชามอ่าง(ห้ามชามพลาสติก)เทน้ำเดือดจัดลงไปพอท่วม แล้วก้มหัวลงเหนือชามอ่างเอาผ้าผืนใหญ่คลุมไว้ สุดลมคว้นจากเครื่องยาด้วยการหายใจเข้าออกลึกๆ ทำสักพักจะรู้สึกหายใจโล่งโปร่งสบาย น้ำหูน้ำตาจะไหล เสลดจะออก อาการเหมือนเป็นไข้จะบรรเทาลง**

แต่ถ้าทำแล้วใช้นี้ยังกลับมาอีกอาจสำแดงว่าเกิดแต่กิมิชาติคือเป็นไข้ติดเชื้อแล้ว แนะนำให้ไปพบแพทย์แผนไทยหรือแพทย์แบบแผนอื่นๆ หรือมีไข้ไข้ยาเขียว มีลมในท้องไข้ยาลม มีลมขึ้นบนไข้ยาหอม คือวางยาไปตามอาการที่เกิดเป็นขณะๆ

อาการทางไข้สามฤดู หรือไข้หัวลมนี้ ในการแพทย์แผนไทยมีตำรับยาผงและยาต้ม

### ตำรับยาผง

- โกศสอ โกศเขมา โกศจุฬาลัมพา แก่นจันทน์เทศ แก่นจันทน์แดง ลูกกระดอม เถาบอระเพ็ด รากปลาไหลเผือก ส่วนเสมอกัน

### วิธีทำ

- บดเป็นผง ละลายน้ำกระสายยา

### ยักกระสายยา

- หัวลมร้อน กระสายยาน้ำต้มใบย่านาง
- หัวลมฝน กระสายยาน้ำต้มขิงแก่ๆ
- หัวลมหนาว กระสายยาน้ำต้มดีปลี

**วิธีใช้**

ละลายผงยานี้ลงในน้ำกระสายยาแล้วดื่ม ผู้ใหญ่รับทานมื้อละ ๑ ช้อนชา เด็กรับทานมื้อละ ครึ่งช้อนชา วันละ ๓ เวลา ก่อนอาหาร

**ตำรับยาต้ม**

ต้นขี้เหล็กทั้ง ๕ (ต้น ใบ ดอก ราก ลูก (ฝัก)) ฝาง แกแล แก่นขนุน แก่นไม้สัก แก่นไม้ประดู่ ต้นขลุ่ย จันทน์แดง จันทน์ขาว บอระเพ็ด เกสรทั้ง ๕ (ดอกพิกุล ดอกบุนนาค ดอกสารภี ดอกมะลิ และเกสรบัวหลวง) หนักสิ่งละ ๑ บาท ใบมะกอก ๑ กำมือ ก้านสะเดา ๓๓ ก้าน

**วิธีทำ**

● ต้มเดือดไม่เคี้ยว ใส่เครื่องยาพวกแก่น กระพี้เสียก่อน จึงใส่พวกใบ ดอก ผล ภายหลัง ต้มประมาณ ๑๕-๒๐ นาที ยกกรองพอรับทาน ที่เหลือพักเก็บไว้พร้อมเครื่องยาในหม้อต้มห้ามทิ้งรอใช้อุ่นรับทานในมื้อถัดๆไป

**วิธีใช้**

● ผู้ใหญ่รับทานมื้อละ ๒-๓ ถ้วยชาจีน เด็กรับทานมื้อละ ๑-๒ ถ้วยชาจีน วันละ ๓ เวลา ก่อนอาหาร หากใช้หัตถการสูมยาร่วมด้วยอาการยิ่งจะบรรเทาได้เร็ววันขึ้น ส่วนอาหารการกินเพื่อป้องกันอาการป่วยไข้จากสภาพความเปลี่ยนแปลงของอากาศนั้น แพทย์แผนไทยท่านแนะนำไว้ดังนี้

**๑. ช่วงใช้หัวลมหนาวต่อร้อน**

● ให้รับทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวนำติดจะร้อนๆ

อาหารต้ม: ต้มหัวผักกาดทองหรือผักแพงใส่มะนาวดอง

อาหารยา: ยาทุกชนิดรสเปรี้ยวนำห้ามรสจัด

อาหารตำ: น้ำพริกทุกชนิดให้เปรี้ยวนำอีกห้ามรสเผ็ดมาก

อาหารแกง: แกงคั่วสัปปะรด

**๒. ช่วงใช้หัวลมร้อนต่อลมฝน**

● ให้รับทานอาหารที่มีรสไม่จัดติดจะร้อน

อาหารต้ม: ต้มยำ, ต้มข่า

อาหารยา: ยาทุกชนิดให้มีรสกลมกล่อมไม่จัดจ้านมากนัก

อาหารตำ: น้ำพริกรสกลมกล่อมพอดีไม่จัดด้วยพริก

อาหารแกง: แกงเขียวหวานใส่ผักแพงรสกลมกล่อมไม่จัดพริก

**๓. ช่วงใช้หัวลมฝนต่อลมหนาว**

● ให้รับทานรสร้อนพอสุขุมคือไม่มากไปไม่น้อยไป

อาหารต้ม: ต้มเค็ม, ต้มส้ม

อาหารยา: ยาทุกชนิดที่ใส่พริกแต่น้อยๆ

อาหารตำ: น้ำพริกที่ใส่พริกไม่มาก

อาหารแกง: แกงเผ็ด แกงกะหรี่ แกงมัสมั่น รสไม่จัดให้กลมกล่อมเข้าไว้

สรุปได้ว่า ร้อนมาให้มีรสกลมกล่อม ผนมาให้มีรสออกร้อน หนาวมาให้มีรสออกรเปรี้ยว

ในทางตรงข้าม ร้อนมาห้ามรสจัด ผนมาห้ามรสเปรี้ยวแต่รสจัดได้ หนาวมาห้ามรสจัดมากให้มีรสกลมกล่อมพอเหมาะพอดี นอกจากนั้นถ้าจะหาผลไม้ไทยมาให้ได้สักสามชนิด สมอไทย สมอพิเพก ลูกมะขามป้อม หรือห้าชนิด สมอไทย สมอเทศ สมอพิเพก สมอติงู ลูกมะขามป้อม ยิ่งจะดีมาก ทั้งหมดเอามาต้มห้ามเคี้ยวต้มพอเป็นกระสายช่วยต้านไข้สามฤดูได้ดีนักแล

อาหารเป็นยาต้านหนาว กินแล้วอบอุ่นไม่เป็นหวัดสูตรตำรับโดย แพทย์แผนไทยคมสัน ทินกร ณ อยุธยา อาหารต้องรสเปรี้ยวนำ รสร้อนตาม จึงประเสริฐ

### ตำรับแกงส้ม

ทำน้ำแกงส้มเสียก่อนปรุงเพียงรสกลมกล่อม เมื่อจะทานค่อยแบ่งน้ำแกงส้มต้มให้เดือด หรือไฟอ่อนหาขามาใบทำน้ำปรุงรมี น้ำปลา, น้ำส้มมะขามเปียก, น้ำมะกรูด, น้ำมะนาว แทรกเกลือชนิดน้ำตาลน้อยให้ได้รสเปรี้ยว, เค็ม, หวาน ใส่ลงในน้ำแกงส้มค่อยใส่ผักพอเดือดอีกครั้งยกลง

### ตำรับต้มส้มเส้นร้อน

ต้มน้ำเดือดใส่รากผักชี, กระเทียม, พริกไทยลกละเอียด ใส่เนื้อสัตว์ที่หมักด้วยน้ำปลา, น้ำมะนาว, พริกขี้หนูดำ และวุ้นเส้น พอเดือดหรือไฟอ่อนใส่น้ำปรุงที่เตรียมไว้มี น้ำปลา, น้ำมะนาว, น้ำส้มมะขามเปียก พอเดือดอีกครั้งยกลง ใส่ใบโหระพาเด็ดใบ

### ตำรับต้มส้ม

ต้มน้ำเดือดใส่รากผักชี, กระเทียม, พริกไทยลกละเอียด ทำน้ำปรุงประกอบด้วย น้ำตาลเคี้ยว, น้ำส้มมะขามเปียก, น้ำมะนาว, น้ำปลา ให้ได้รสเปรี้ยว หวาน เค็ม นำน้ำปรุงใส่ในหม้อจึงใส่เนื้อปลาพอสุก ยกลงใส่ขิงขอยและผักชี

### ตำรับต้มยำ

ต้มน้ำเดือดใส่ตะไคร้ใบมะกรูด พอน้ำหอมช้อนออกให้หมด ใส่ตะไคร้อ่อนขอย ใส่เนื้อสัตว์ที่หมักด้วย น้ำปลา, น้ำมะนาว, พริกดำ แทรกเกลือชนิดน้ำตาลน้อย พอเดือดหรือไฟเติมน้ำปรุงมี น้ำปลา, น้ำมะนาว, น้ำมะกรูด, น้ำส้มมะขามเปียก แทรกเกลือชนิด ยกลงฉีกใบมะกรูดใส่ไปพอหอม

### ตำรับต้มซ่า

นำเนื้อสัตว์หมักด้วยน้ำปลา, น้ำมะนาว, พริกดำ รวนในกะทิสตจนแห้งพักไว้ ต้มน้ำกะทิพอเดือดไม่แตกมัน ใส่ซ่าแก่ พอน้ำหอมช้อนออก ใส่ซ่าอ่อนขอย ใส่เนื้อสัตว์ที่รวนไว้ นำน้ำปรุงมี น้ำปลา, น้ำมะนาว, น้ำมะกรูด, น้ำส้มมะขามเปียก, พริกดำ แทรกเกลือชนิดน้ำตาลน้อย ยกลงฉีกใบมะกรูดใส่ไปพอหอม





นอกจากนี้ยังมีตำรับยาในบัญชียาหลักแห่งชาติอีกสองถึงสามขนานช่วยบรรเทาอาการไข้สามฤดูได้

#### ตำรับยาเขียวหอม

- ช่วยลดความร้อนภายใน

#### ตำรับยาธาตุบรรจบ

- ช่วยกระจายกองลม

#### ตำรับยาปราบชมพูทวีป

- ช่วยรักษาอาการภูมิแพ้ เป็นหวัดคัดจมูก

#### ถ้าเป็นไข้หัวลมหนาวต่อลมร้อน

- ตำรับยาปราบชมพูทวีป

#### ถ้าเป็นไข้หัวลมร้อนต่อลมฝน

- ตำรับยาเขียวหอม

#### ถ้าเป็นไข้หัวลมฝนต่อลมร้อน

- ตำรับยาธาตุบรรจบ

\*แต่ทั้งนี้ต้องอยู่ในดุลพินิจของแพทย์แผนไทยในการใช้ตำรับยารักษา

แพทย์แผนไทยยังมีคำแนะนำเพื่อไม่ป่วยในช่วงเปลี่ยนฤดูกาลดังนี้

#### วิธีการป้องกัน

๑. ทานอาหารรสเปรี้ยวออกร้อน เช่น แกงส้ม, ต้มยำ, ต้มข่า, ต้มโคล้ง, ยาสารพัด ทำให้เลือดฝาดดีนัก
๒. ต้มน้ำตรีผลาหรือเบญจผลาต้มจิบเป็นกระสายบ่อยๆ ช่วงไข้ระบาด เปรี้ยวเข้าโลหิตดีนักแลมีฝาดแทรกปิดเสมหะที่เปิด
๓. หากเริ่มมีอาการตัวร้อนๆ ให้รีบทานยาเขียว, ยาแดงทันที แล้วทำหัตถการสูมศีระษะด้วยหอมแดง, ตะไคร้, ผิวมะนาว, ผิวส้ม จักดียิ่ง
๔. หากร้อนมาให้ผ่อนด้วยน้ำกระสายยาเย็น หากเย็นมาให้ผ่อนด้วยน้ำกระสายยาร้อน
  - น้ำกระสายยาเย็น: น้ำใบบัวบก, น้ำกล้วยานาง, น้ำผักใบเขียว, น้ำต้มเกสรบัวหลวง อย่าให้ดับร้อน
  - น้ำกระสายยาร้อน: น้ำต้มขิงแก่, น้ำต้มตะไคร้, น้ำต้มใบกระเพราหรือโหระพา อย่าให้เนื้อตัวเย็น
๕. ทานยาบำรุงโลหิต หรือยาตองบำรุงกำลังแลโลหิต ก่อนนอน เลือดแข็งแรงกายแข็งแรง
๖. ใช้ชีวิตในบ้านในที่โล่งมากกว่าอย่าไปเบียดเสียดในที่คนมาก จักเป็นโรคร่วมคนหนักกว่าโรคร่วมบ้าน
๗. เข้าล้างหน้าหนึ่ง กลางวันล้างมือสิบ ตกค่ำล้างเท้าหนึ่ง รักษาความสะอาดกายให้มาก



**สรุปบทความ:**

ลมร้อน,ลมฝน,ลมหนาว คนไทยเรามีชื่อเล่นเรียกฤดูกาลกันมาเช่นนี้ เมื่อฤดูกาลผันผ่านไปตามวัฏจักรประกติ จักเกิดช่วงรอยต่อของฤดูกาล ลมร้อนเจือลมฝน ลมฝนเจือลมหนาว ลมหนาวเจือลมร้อน แลช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อนี้แหละคือเพลลาของ “ไข้หัวลม” ปีหนึ่งจักเกิดขึ้นถึง๓ครั้งไม่ใช่แค่ปลายฝนต้นหนาวอย่างที่เข้าใจกันมา ลมร้อนลมฝนมาทางมหาสมุทรลมหนาวมาทางเหนือล้วนนำซึ่งความเปลี่ยนแปลงของสภาพดินฟ้าอากาศร้อนกระทบเย็นกระทบร้อน อีกประการลมนั้นพาโรคติดต่อกับสายลมด้วยไข้หวัดนานาชนิดแถมด้วยไข้เลือดออกจากยุงในตุ่มข้างบ้าน ประดังประเดกันเข้ามาก็เพลานี้ ยิ่งสมัยนี้มาทางเครื่องบินพร้อมผู้โดยสารได้อีกหมอเรียก”โรคติดปีก”เช่นไข้ไวรัสเมอร์เมื่อเร็วๆ นี้เอง

ช่วงไข้หัวลมหมอไทยบอกต้องกินอาหารรสเปรี้ยวร้อนเช่นแกงส้ม, ต้มยำ, ต้มข่า, ต้มโคล้ง, ยาสารพัดชนิด ไม่ใช่แค่แกงส้มดอกแค เอาผลไม้ไทยสามชนิด สมอไทย, สมอทิเกก, ลูกมะขามป้อมมาต้มน้ำจิบบ่อยๆ เหมือนจิบชา นั้นแหละ แลหากพรำฝนมาให้เทน้ำร้อนลงกะละมังทุบหอมเล็กมากหน่อยตะไคร้ชนิดปีบมะนาวลงไปหากมีพิมเสนเพิ่มอีกหน่อยแล้วคลุมโปงเข้าสู่ไอระเหยหอมๆเข้าไปจุมจะโล่ง, สบายปอด, หายใจสะดวกขึ้นจะสดชื่น, ไม่ต้องกลัวไข้ตัวรุ่มๆ มาหายสบายเขาเรียก “สุขหัว” คือเอาหัวสุ่มเข้าไปในโปง ชวนผู้ใช้เรามาคลุมโปงสุขหัวกันดีไหม ปองไข้หัวลมได้นะไม่ต้องไปโรงพยาบาล

แกงส้มดอกแค



<https://cookpad.com/th/recipes>

ส่วนผสม

- ดอกแค (เอาเกสรสีเหลืองออกก่อน ไม่มีพา แต่จะขม)
- กุ้งสด ๖-๘ ตัว
- น้ำซूप ๑ ลิตร
- เครื่องแกงส้ม ๑- ๒ ชต
- กะปิ ๑ ชต
- เกลือป่น ½ ชช
- น้ำตาลปีบ ๑ ชต
- น้ำมะขามเปียก
- น้ำมะนาว

วิธีทำ

๑. ผสมเครื่องแกงส้มกับกะปิ โขลกให้เข้ากันเตรียมไว้
๒. ตั้งหม้อน้ำซूप ใส่ พริกแกง พอดีดใส่กุ้ง พอสุก ใส่เครื่องปรุง
๓. ใส่ดอกแค พอสุก ปิดไฟ

เมี่ยงคำ



<http://thaifoodsotded.blogspot.com/๒๐๑๕/๑๒/blog-post.html>

เป็นอาหารที่มีคุณสมบัติในการบำรุงธาตุ ทั้ง ๔ เพื่อให้สมดุลกัน

### ส่วนผสม

- หัวหอม บำรุงธาตุลม
- ชিং บำรุงธาตุลม
- พริก บำรุงธาตุลม
- มะนาว บำรุงรักษา ธาตุน้ำ
- ใบชาพลู บำรุงรักษาธาตุน้ำ
- เปลือกมะนาว บำรุงรักษาธาตุฯฟ
- น้ำอ้อย บำรุงรักษาธาตุดิน
- มะพร้าว บำรุงรักษาธาตุดิน
- ถั่วลิสง บำรุงรักษาธาตุดิน
- กุ้งแห้ง

### วิธีทำ

หั่น เป็นลูกเต๋า เมื่อนำมากิน ห่อด้วยใบชาพลู ราดด้วยน้ำอ้อย



แกงอ่อมใส่มะเขือ



<https://www.easycookingmenu.com/index.php/easycooking>

ส่วนผสม

- เนื้อไก่หั่นพorc ๔๐๐ กรัม
- มะเขือเปราะหั่น ๓๐๐ กรัม
- ผักชีลาว หั่นยาว ๓๐๐ กรัม
- ต้นหอมหั่นเป็นท่อน ๔-๕ ต้น
- ตะไคร้หั่นฝอย ๑ ต้น
- ข่าสับ ๑ ชช
- หอมแดง ๒-๓ หัว
- กระเทียม ๒ กลีบใหญ่
- พริกชี้ฟ้า ๓ เม็ด
- กะปิ ๑ ชช
- เกลือ 1/2 ชช
- น้ำเปล่า ๑ ๑/๓ ถ้วยตวง
- น้ำปลา ๑ ชต
- น้ำปลาร้า ๒ ชต
- ข้าวสารแช่น้ำอุ่น ๑ ชต

วิธีทำ

๑. โขลกเครื่องแกงโดยใส่เกลือ ข่า ตะไคร้ หั่นฝอย พริก หอมแดง กระเทียม กะปิ ตำไม่ต้องละเอียดมาก
๒. นำข้าวสารที่แช่ไว้ โขลกให้ละเอียด เรียกว่า ข้าวเปือย พักไว้
๓. ผัดเนื้อไก่กับเครื่องแกง พอเข้ากัน ใส่ น้ำปลาร้า
๔. พอเนื้อไก่เริ่มตึงๆตัวให้เทน้ำเปล่าลงไป ปล่อยให้เดือดจึงใส่มะเขือลงไป
๕. ใส่ข้าวเปือย คั้นไปเรื่อยๆ ประุงรส
๖. พอมะเขือใกล้สุก ก็ใช้ผักชีลาว และต้นหอม ผักยวบ ก็ปิดไฟ

## น้ำพริกมะขามป้อม



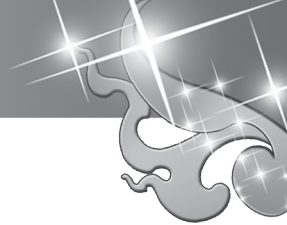
<https://cooking.kapook.com/view๑๐๒๔๗๙.html>

### ส่วนผสม

- เนื้อมะขามป้อม ½ ถ้วยตวง
- หอมแดงซอย ๑ หัว
- กระเทียมไทย ๔-๕ กลีบ
- กะปิ ห่อใบตองเผาให้หอม ๑ ชต.
- พริกขี้หนูสวน ๑๐ เม็ด
- น้ำตาลปีบ ๑ ½ ช้อนโต๊ะ
- น้ำปลา ๑ ชต.
- ปลาสดลิดกรอบ
- ไข่เค็ม
- ผักสดตามชอบ

### วิธีทำ

๑. โขลกเนื้อมะขามป้อมพอละเอียด ตักขึ้นพักไว้
๒. โขลกหอมแดง กระเทียม และกะปิ ใส่เนื้อมะขามป้อมลงไป
๓. ใส่พริกขี้หนู ลงไปโขลกพอแตก ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบและ น้ำปลา โขลกส่วนผสมพอเข้ากันอีกครั้ง ตักใส่ภาชนะ จัดเสิร์ฟ พร้อมปลาสดลิด และผักสดตามชอบ



ข้าวหมาก โปรไบโอติกแบบคนไทย



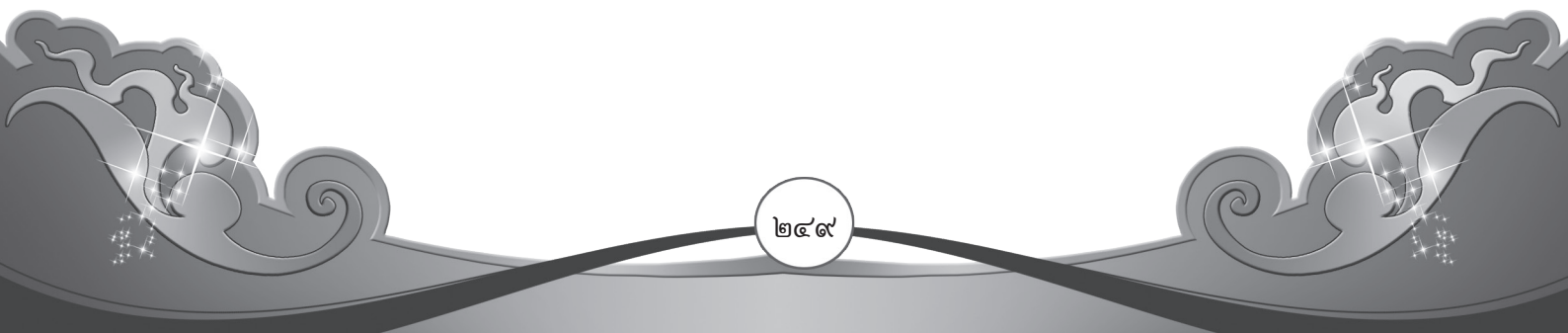
บทความโดย อาจารย์แพทย์แผนไทยคมสัน ทินกร ณ อยุธยา

โบราณว่าไว้ “ลมหนาวมากินข้าวสีเข้ม ทำให้กายอุ่น ลมร้อน,ลมฝนมากินข้าวสีอ่อน ทำให้กายแข็งแรง”  
ข้าวสีเข้มหมายถึงข้าวเหนียวดำ ข้าวกล้อง ข้าวสีขาวหมายถึงข้าวเจ้าขาว,ข้าวเหนียวขาว

หลายศตวรรษมาแล้วข้าวเหนียวดำถือเป็นข้าวต้องห้าม เช่นในประเทศจีนโบราณ ขุนนางผู้ใหญ่,เจ้านาย และฮ่องเต้เท่านั้นจึงเสวยได้ สามัญชนห้ามกินเพราะเป็นสิ่งหายากมีรสอร่อยมีสรรพคุณทางยาจีนมากนัก เช่นห้ามโรคหัวใจ,ห้ามโรคมะเร็ง,ห้ามความดันขึ้นบน,ทำให้ลมและโลหิตไหลเวียนดี เป็นต้น

ข้าวเหนียวดำ หรือข้าวกำ ชาวนาไทยแต่ก่อนมาจะนิยมปลูกไว้ตามหัวไร่ปลายนาด้วยเชื่อว่า ข้าวหลักในนา จะไม่มีศัตรูโรคและแมลงมารบกวนได้ อีกทั้งหมอยาพื้นบ้านยังใช้รักษาโรคท้องร่วง โรคผิวหนัง ป้องกันการตกเลือด หลังคลอดของสตรี สำหรับการแพทย์แผนไทย หากเข้าลมหนาวมา เข้าเขตไข้หัวลม หรือช่วงลมปลายไข้ หมอไทย จะให้คนไข้ปรุงอาหารหรือขนมที่ทำจากข้าวเหนียวดำกิน เพื่อให้ร่างกายอบอุ่น และแข็งแรงได้เร็ว ภูมิต้านทานใน กายแข็งแรง หมอไทยเรียก “แรงต้านโรค” จะสูง โรคไม่เข้ากลับซ้ำเช่น ขนมหาก/ข้าวหลาม/ข้าวเหนียวเปียก/ข้าว หมาก เป็นต้น แต่ต้องทำจากข้าวเหนียวดำเท่านั้น นอกจากนั้นยังช่วยบำรุงเลือด บำรุงธาตุให้บริบูรณ์อีกด้วย

ในทางปัจจุบันยังกล่าวว่า ข้าวเหนียวดำเปรียบได้กับสุดยอดอาหารสุขภาพ หรือคือยาเมล็ดเล็ก ๆ นั้นเอง ข้าว หมาก คือข้าวเหนียวที่ถูกแปรสภาพให้หวานโดยผ่านขั้นตอนการหมักดอง เป็นกรรมวิธีของคนไทยแต่โบราณในการ แปรสภาพของข้าวให้เป็นของหวาน ทั้งอร่อยและได้สุขภาพกินหวานเป็นยา ช่างชาญฉลาดยิ่งนัก ข้าวหมากโบราณ มีสองรสคือ รสหวานอมเปรี้ยว และเปรี้ยวอมหวาน ให้ความอร่อยลิ้นต่างกันให้สรรพคุณทางยาต่างกัน คนโบราณ จึงเลือกใช้คุณประโยชน์ได้อย่างเหมาะสมโดยใช้รสแยกสรรพคุณที่ต้องการ อันนี้ยังเป็นภูมิปัญญาที่ล้ำลึกนัก



ข้าวหมากรสหวานอมเปรี้ยว หวานโบราณว่าซาบเนื้อคือให้พลังงาน เปรี้ยวดีต่อระบบน้ำในร่างกายเมื่อหวานนำรสเปรี้ยว สรรพคุณ บำรุงระบบน้ำในร่างกาย เช่นบำรุงน้ำเลือด บำรุงน้ำเหลือง เป็นต้น แต่หากรสเปรี้ยว นำรสหวาน สรรพคุณจะถูกเปลี่ยนเป็น ขับเลือดเสียหรือน้ำเหลืองเสียแทน คนไทยแต่โบราณจึงเลือกที่จะบำรุงหรือขับออกแล้วแต่อาการที่เป็น

สรรพยาของข้าวหมากเกิดได้ด้วยสรรพคุณของข้าวเหนียวซึ่งนำมาผ่านขั้นตอนการหมักดองโบราณจะทำให้เกิดเชื้อดีไปไล่เชื้อร้าย ถ้าเป็นหม้อไทยเมื่อนำเครื่องยาไปผสมกับน้ำกระสายยาแล้วหมักไว้จนเกิดราสีเหลือง เรียกวิธีนี้ว่า “สัมพุลลาเหลือง” ข้าวหมักหรือข้าวหมากก็เช่นเดียวกันเมื่อผ่านขบวนการหมักจึงได้สรรพคุณทางยาด้วยและได้แบบเพิ่มทบทวีคุณ

โบราณท่านว่าข้าวเหนียวสีดำ มีประโยชน์มากกว่าข้าวเหนียวสีขาว แต่สีคล้ำกินแล้วร้อนกินมากไม่ดี เข้าหน้าร้อนไม่กิน กินตีหน้าหนาว ข้าวหมากก็เช่นเดียวกัน กินให้ถูก ดีต่อร่างกาย กินมากส่งผลเสียทันที แล้วกินให้ถูก กินอย่างไร ให้กินเมื่อ

๑. กินเมื่อเพลียเมื่อเหนื่อย
๒. กินเพื่อฟื้นไข้ฟื้นป่วย
๓. กินเพื่อให้แข็งแรงไม่ป่วยง่าย
๔. กินเพื่อให้เลือดลมวิ่งดี
๕. กินเมื่อปวดเมื่อยตามเนื้อตัว
๖. กินเมื่อหนาวสะท้าน
๗. ให้เด็กกินโตเร็วแข็งแรง
๘. กินเมื่อเข้ายามชรา
๙. กินเมื่อท้องผูกบ่อยๆ
๑๐. กินเมื่อเลือดเสีย น้ำเหลืองเสีย
๑๑. กินแล้วช่วยย่อยอาหาร
๑๒. กินแล้วไล่ไส้ใหญ่สะอาดลดอาการไล่ไส้ใหญ่อักเสบ

และ ให้กินเพียง ๑ ห่อ หลังข้าวเย็น ดีแล้วให้หยุดกินหากกินต่อกำเดาอุ่นกายจะกำเริบ จะท้องอืดเพื่อเธอ เวลาไม้ใช้ตัวร้อน หรือลมร้อนมา หรือช่วงเป็นร้อนในกระหายน้ำ โบราณว่า ห้ามข้าวหมาก

เมื่อข้าวเหนียวดำอันมากคุณประโยชน์กลายเป็น “ข้าวหมาก ข้าวเหนียวดำ” สรรพคุณย่อมทับถมทวีคุณด้วยภูมิปัญญาแห่งบรรพชนไทยอันเป็นเอกลักษณ์ที่ไม่มีผู้ใดเหมือน แต่ไม่หมดเพียงเท่านั้น ส่วนที่เรียกว่าเชื้อทำข้าวหมาก ถูกปรุงผสมหัวเชื้อด้วยสมุนไพรไทย อาทิ ขิง, ข่า, อบเชยเทศตีป्ली, ชะเอม, พริกไทย, กระเทียมล้วนมีรสร้อน สรรพคุณขับลม เหมาะกับผู้อยู่อาศัยในเขตถิ่นประเทศร้อน ด้วยอาการมักเกิดแต่ลมเป็นเหตุและด้วยเหตุนี้ “ข้าวหมากจึงมีรสร้อนหวาน ห้ามกินกับผลไม้รสร้อนเช่น ลำไย ทุเรียน เต็ดขาด”



โบราณมีวิธีกินข้าวหมากอีก ข้าวหมากมักกินกับข้าวเหนียวตัด จิบด้วยน้ำข้าวเหนียวดำคั่วเตยหอม ร้อนๆ (ชาข้าวเหนียวดำ) ดั่งคำ “เข้ากันเป็นปีเป็นขลุ่ย” ช่างละเมียดละไมเสียนี้กระไร รสสัมผัสในช่องปากจะครบรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม อยากรู้ที่จะหาขนมใดครบรสได้ถึงเพียงนี้ แถมยังหอมด้วยชาข้าวดำผสมดอกไม้หอม

## ข้าวหมากต้องใช้

๑. ใช้ศิลปะในการปรุง
๒. ใช้รสมือ
๓. ใช้ความชำนาญ
๔. ต้องสะอาดมากทุกขั้นตอน

เห็นวิธีปรุงแล้วดูเหมือนง่าย แต่ไม่ง่ายเลย หันกลับมาหาภูมิปัญญาของเก่าที่ไม่เคยเก่า เวลาที่ผ่านมายังไม่ผ่านเลย คุณค่าข้าวหมากไม่เคยเปลี่ยนแปลง อร่อยลิ้นมากคุณประโยชน์ เป็นทั้งขนมเป็นทั้งยา สูดยอศภูมิปัญญาไทย

วิธีทานข้าวหมากให้อร่อย ข้าวหมาก” (ข้าวดำ)แนมกับ “ข้าวเหนียวดำตัด” จิบตามด้วย “ชาขงข้าวดำ” ความอร่อยลิ้นอันทรงคุณประโยชน์ต่อร่างกาย.

## วิธีทำ ข้าวหมากแบบโฮมเมด

- แบ่งข้าวหมากตามสัดส่วนของลูกแบ่งที่เรากำหนดมาแต่ละแหล่งผลิตไม่เท่ากัน(เช่น ลูกแบ่ง๑ลูกต่อข้าวเหนียว ๒กิโลกรัม ก็ใช้ตามส่วนของข้าวที่ใช้)
- ข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้ว ๓ ชีด

๑. นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุกไปแช่ในน้ำสะอาด ใช้มือประกบแบบประนมมือ ภูเขา ๆ เพื่อล้างขางข้าวออก ล้างหลาย ๆ น้ำจนหมดขางเป็นใช้ได้
๒. เมื่อล้างเสร็จแล้วเทใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ หรือใช้ผ้าขาวบางปู แล้วแบข้าวออกผึ่งพัดลมให้หมาดก็ได้
๓. โขลกลูกแบ่งข้าวหมากให้ละเอียดเพื่อที่จะนำไปคลุกข้าวเหนียวที่ล้างแล้ว
๔. เทข้าวที่ล้างแล้วใส่กะละมัง หรือถาดที่ใหญ่พอที่สามารถคลุกเคล้าข้าวกับแบ่งเชื้อ
๕. นำใส่กล่อง หรือภาชนะที่ปิดฝาได้ วางฝาไว้เฉยๆ ไม่ต้องล็อก(แล้วแต่สูตรของลูกแบ่งที่เราซื้อ) เพราะจะเกิดแก๊สระหว่างการทำปฏิกิริยา วางที่อุณหภูมิห้องปกติ จากนั้นก็ได้แต่เฝ้ารอ
๖. วางไว้ ๒-๓ วันให้สังเกตว่ามีน้ำเกิดขึ้นในข้าว ถ้าวางไว้ได้ สามารถเก็บเข้าตู้เย็นเพื่อหยุดปฏิกิริยา รับประทานตอนเย็นๆ หวาน หอม ชื่นใจ

## ตู้อาหาร~ตู้ยา มีไว้เป็นสามัญประจำบ้าน

บทความโดยอาจารย์แพทย์แผนไทยคมสัน ทินกร ณ อยุธยา

### ๑. รสฝาด

มีสรรพคุณสมานภายในกายและภายนอกกาย

ฝาดเป็นยา

- กลัวยน้ำหว่าดิบหันเป็นแวน,เปลือกมังคุด อบหรือตากให้แห้งใช้ต้มน้ำดื่มผสมใบชาแก่ๆ แก้อาการท้องเสียช่วยลดอาการ โรคกระเพาะหรือลำไส้อักเสบเป็นแผล
- เปลือกแค ใช้ต้มน้ำแทรกเกลือ ใช้อมเมื่อเหงือกบวม หรือเป็นแผลร้อนในปาก
- ผลแห้งมะตูม ต้มน้ำดื่มบ่อยๆแก้ร้อนในกระหายน้ำ
- หากกลัวยน้ำหว่าดิบมาหันตากแห้งแล้วเก็บในขวดโหล หรือชาจีนไว้ชงแก่ๆ กินยามท้องเสีย

ฝาดเป็นอาหาร

- ยอดฝรั่ง/ยอดมะม่วง/ยอดมะละกอ/ยอดจิก/ยอดผักกระโดน นำมาต้มจืดก็ได้ ต้มจิ้มน้ำพริกก็ดี/มะเขือเปราะ/มะเขือพวง/มะเขือ
- หากท้องเสียบ่อยๆควรเอาผักฝาดมาปรุงเป็นอาหาร ผัดมะเขือยาว แกงเขียวหวานมะเขือเปราะ เป็นต้น ให้ทานสัปดาห์ละ ๓-๔ มื้อ

### ๒. รสหวาน

มีสรรพคุณบำรุงเนื้อ ให้กำลัง

หวานเป็นยา

- น้ำผึ้ง และหญ้าหวาน ใช้รักษาแผลภายนอก,ช่วยลดน้ำตาลในเลือด
- หากต่อมลูกหมากโต ใช้ผักบุงจีนลาวรดน้ำผึ้ง หรือใช้หญ้าหวานชงชาดื่มแทนน้ำตาลช่วยลดน้ำตาลในโลหิต

หวานเป็นอาหาร

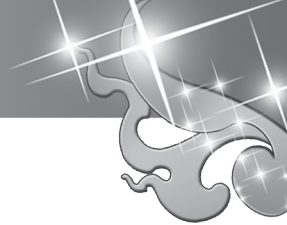
- น้ำตาลอ้อย/ฟักทอง/ฟักเขียว/บวบ/แตงกวา
- ยามอ่อนเพลีย น้ำอ้อยสด+น้ำตาลกรวด+ฟักทองนึ่ง+เกลือนิด นำลงปั่นดื่มแล้วมีแรง

### ๓. รสมัน

มีสรรพคุณบำรุงกล้ามเนื้อ,เส้นเอ็น,กระดูก และให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย

มันเป็นยา

- น้ำมันมะพร้าว,แป้งท้าวยายม่อม(ใช้ผสมน้ำตาลกรวด บำรุงกำลังแก้อ่อนเพลีย)
- แป้งท้าวยายม่อมผสมกับน้ำอ้อยสด นำมาปั่นเหมือนบัวลอยทำเก็บไว้ให้มิดชิดแช่ตู้เย็นเมื่อปวดเมื่อย นำมาทำบัวลอยในน้ำอ้อยสดผสมน้ำตาลกรวด แล้วใช้น้ำมันมะพร้าวทาถูวนวดบริเวณที่มีอาการ



### มันเป็นอาหาร

- ถั่วทุกชนิด/ฟักทอง/ขนุนอ่อน
- ฟักทองต้ม ถั่วสามสีต้ม โยหน้าด้วยงาคำ งาขาว มะพร้าวขูด น้ำตาลกับเกลือปรุงรสบำรุงร่างกาย เส้นเอ็น กล้ามเนื้อและกระดูก

### ๔. รสเค็ม

มีสรรพคุณซึมซาบเข้าผิวหนัง กำจัดเมือกมันในลำไส้ ฟอกโลหิต

#### เค็มเป็นยา

- เกลือแกง/เกลือสินเธาว์
- สองเกลือรวมกันเจือน้ำตาลกรวด ชงละลายในน้ำอุ่น แก้อ่อนเพลียจากอาการท้องเสียแก้อาการขาดน้ำจากเหงื่อออกมาก

#### เค็มเป็นอาหาร

- ปลาแห้ง/ปลากรอบ/สาหร่ายทะเล/เนื้อเค็ม
- ต้มจัดเต้าหู้ไข่กับสาหร่าย/ต้มยำปลากรอบ/ยำปลาเล็กปลาน้อยทอด/ ยำเนื้อปิ้ง ทิ้งหลังหมดประจำเดือนแล้วทานดี เพื่อฟอกโลหิตและให้โลหิตกลับมาบริสุทธิ์ จากเลือดที่เสียไปในระหว่างประจำเดือน

### ๕. รสเปรี้ยว

มีสรรพคุณแก้อาการทางเสมหะ, ช่วยฟอกโลหิต, ช่วยระบายท้อง

#### เปรี้ยวเป็นยา

- มะทุกชนิดเท่าที่ทำได้ เช่น มะดัน/มะขาม/มะม่วงดิบ/มะนาว/มะเฟือง/มะไฟ/กระเจี๊ยบ
- หากท้องผูก น้ำมะนาว, น้ำส้มมะขาม, น้ำต้มส้มแขก, น้ำส้มสด, หรือน้ำรสเปรี้ยวทุกชนิดนำมาผสมกัน ดัดรสด้วยเกลือ ทานก่อนนอน

#### เปรี้ยวเป็นอาหาร

- มะขามเปียก/มะนาว
- ถ้าเป็นภูมิแพ้ ทำต้มยำ/ยำเปรี้ยวๆ/ตำน้ำพริกกะปิมะดันหรือมะม่วงซอย/แกงส้ม ส้มๆกินแล้วไม่เจ็บป่วยง่าย ไม่ติดหวัดง่าย ประจำเดือนมาดี

### ๖. รสขม

มีสรรพคุณเย็น ใช้ลดไข้ตัวร้อน ช่วยให้นอนหลับ บำรุงน้ำดีและตับ ทำให้โลหิตเย็นชุ่ม

#### ขมเป็นยา

- ลูกยอ, เถาบอระเพ็ด, ลูกกระดอม ใช้ยามไข้ ร้อนในเป็นแผลในปาก นอนไม่หลับกระสับกระส่าย



สมุนไพรทั้งสามชนิดมีขายโดยทั่วไปเป็นแบบแห้ง ซื้อมาได้ใช้ยามนอนไม่หลับ ตัวอ่อนๆ รุ่มๆ เป็นแผลร้อนใน นำทั้งหมดลงต้มกินอ่อนๆ แทรกเกลือเล็กน้อย ทำให้โลหิตเย็น ภายสบาย ลูกยอนนำมาต้มไม่ต้องชื้อน้ำลูกยอขวด แทรกเกลือชนิดสตรีกินดีประจำเดือนมาดี

#### ขมเป็นอาหาร

- มะระจีน, มะระขี้นก, สะเดา, ใบขี้เหล็ก ใช้ต้มใช้แกงใช้กินบำรุงตับและน้ำดี นอนหลับสบายใจ คนสมัยก่อนทำกินบ่อย ภายเย็นใจเย็นสุขภาพแข็งแรง ยิ่งเดี่ยวคนเป็นโรคทางตับกันมาก ของขมช่วยได้
- ต้มมะระยัดไส้หมู, มะระผัดไข่เป็ด, สะเดาน้ำปลาหวาน, แพนงมะระขี้นกยัดไส้

#### ๗. รสร้อน

สรรพคุณ ขับลม กระจายกองลม

#### ร้อนเป็นอาหารและยา

จิง/ข้า/ตะไคร้/มะกรูด/พริก/หัวหอม/หัวกระเทียม/เครื่องเทศชนิดต่างๆ/น้ำพริกแกง/พริกไทย/ลูกกระวาน/กานพลู/เมล็ดผักชี/อบเชย ฯลฯ เหล่านี้ล้วนเป็นทั้งอาหารและยา เมืองไทยเมืองมรสุม มีขึ้นมีร้อน ลมภายในร่างกายเกิดขึ้นได้ง่าย ท้องอืดเฟ้อเรอ และอีกหลากหลายอาการ อาหารไทยส่วนใหญ่ถึงได้มีรสจัดรสร้อน เพราะรสร้อนทำให้เกิดลมไปขับลม ป้องกันมิให้ลมทำอันตรายต่อร่างกายได้ วัตถุประสงค์ในการทำอาหารไทยนั้นจะเห็นได้ว่าเหมาะกับวิธีการปรุงแบบ ต้ม, ยำ, ตำ, แกง มากกว่าผัดและทอด ซึ่งไม่เป็นที่นิยมในวิธีปรุงแบบไทยเพราะจะทำให้เจ็บป่วยจากความมันไม่เหมาะกับเมืองร้อนอย่างเราๆ

- เมื่อท้องอืดเฟ้อเรอ นำขิงแก่ต้มน้ำดื่ม
- เมื่อปัสสาวะขัด นำตะไคร้ต้มน้ำดื่ม
- เมื่อป่วยไข้ นำหอมแดงทุบผสมน้ำอุ่นสุ่มศีรษะ
- เมื่ออาหารเป็นพิษ นำข่าแก่ต้มน้ำดื่ม
- เมื่อเป็นภูมิแพ้ ทำอาหารที่ใช้กระเทียมทานบ่อยๆ
- เมื่อมีเสมหะในลำคอ นำลูกกระวานต้มน้ำ แบ่งมาผสมกับน้ำมะนาวแทรกเกลือใช้จิบบ่อยๆ
- เมื่อปวดฟันเหงือกบวม นำกานพลูต้มน้ำแทรกเกลืออมบ่อยๆ
- เมื่ออ่อนเพลีย นำอบเชยเทศต้มน้ำเจือน้ำผึ้งและมะนาวใช้ดื่ม

#### ๘. รสเย็น ที่ไม่หอมแต่เย็น

ใช้ดับร้อนบำรุงอารมณ์

#### เย็นเป็นอาหารดับร้อนผ่อนอารมณ์

- พืชผักใต้อาบน้ำ หรือองกวมแถวริมน้ำชายคลอง ล้วนมีสรรพคุณเย็นทั้งสิ้น ผักบุ้ง, ผักกระเฉด, ดอกขจร, ดอกโสน, ฟัก, แพง, แดงทุกชนิด ใช้ทำอาหารดับคลายร้อนได้หมด ลวกจิ้มน้ำพริกดับร้อนจากพริกได้ดี ใช้แกงเช่น แกงเขียวหวานฟักเขียว, แกงจืดดอกขจรใส่ไข่เป็ด เป็นต้น



เย็นเป็นยาใช้ดับร้อนภายในแลชื่นใจ

- น้ำต้มผักรศเย็น (ผักบุ้ง, ตำลึง, ฟัก ฯลฯ) แทรกเกลือ ใช้ต้มดับร้อน ดับพิษไข้
- น้ำต้มนมผักกระเฉด บำรุงตับ
- รากบัว, ไหลบัว, สายบัว ต้มน้ำดื่มแก้ร้อนเพลีย แก้ท้องร่วง
- ใบบัว นำหั่นฝอยตากแห้ง ใช้ชงเป็นชาดื่มแก้ร้อนในกระหายน้ำ ลดความดันโลหิตได้ดี
- เกสรบัว ชงเป็นชาจิบบ่อยๆ บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื่น
- เมล็ดบัว ใช้ต้มน้ำ ใช้ทำอาหารทำขนม บำรุงสมองได้ดีเยี่ยม

๙. รสเมาเบื่อ

ช่วยผ่อนพิษ

- ยาฉุน (ใบยาสูบตากแห้งหั่นฝอย) ผสมกับน้ำมันก๊าดรักษาเหา, ผสมน้ำมันงาชะโลมแก้ น้ำร้อนลวก หรือโรคผิวหนังทุกชนิด, ผสมกับน้ำมันมะพร้าว ปอกแผล
- ผักตบไทยใช้ก้านดอกก้านใบหรือดอกม่วงต้มน้ำดื่มแทรกเกลือ แก้พิษเมาเบื่อ พิษร้อน ขับปัสสาวะ
- รางจืดใช้รากหรือเถาต้มน้ำดื่มถอนพิษเมาเบื่อ

## บรรณานุกรม

Food Health Guide.(๒๐๑๐).อาหารสำหรับคนเป็นโรคมะเร็ง. วันที่ค้นข้อมูล ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔, จาก Food Health Guide อาหารสุขภาพ ชีวจิต เว็บไซต์: <http://foodforhealthguide.blogspot.com/๒๐๑๐/๐๓/good-food-for-cancer-patients.html> .

K@pook Health. (๒๕๖๑). ผักเชียงดา สรรพคุณไม่ธรรมดา เป็นสมุนไพรลดน้ำตาลในเลือด.วันที่ค้นข้อมูล ๔ เมษายน ๒๕๖๔, จาก K@pook Health เว็บไซต์: <https://health.kapook.com/view๒๐๒๒๗๘.html>

Sista cafe. เมฆนุออกไก่ทำง่าย. วันที่ค้นข้อมูล ๓ เมษายน ๒๕๖๔, จาก Sista cafe เว็บไซต์: <https://sistacafe.com/summaries/๓๐๓๔๑>

Yingsak Jonglertjesdawong. ข้าวยาปักซี่ได้. วันที่ค้นข้อมูล ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๔, จาก Yingsak Jonglertjesdawong เว็บไซต์: <https://www.facebook.com/yingsakfood/posts/๒๐๒๓๒๖๒๕๐๑๐๗๕๗๘๒>

กระทรวงศึกษาธิการ. กรมวิชาการ สถาบันภาษาไทย. (๒๕๔๒). แพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ภูมิปัญญาทางการแพทย์ และมรดกทางวรรณกรรมของชาติ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย (๒๕๔๘). กินอย่างไร ห่างไกลโรค. วันที่ค้นข้อมูล ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๔, จาก กรมอนามัย เว็บไซต์: <http://nutrition.anamai.moph.go.th/images/file/eat-far.pdf>

กลุ่มงานโภชนาวิทยา โรงพยาบาลราชวิถี. อาหารกับโรคมะเร็ง. วันที่ค้นข้อมูล ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๔, จาก โรงพยาบาลราชวิถี เว็บไซต์: [http://๑๑๐.๑๖๔.๖๘.๒๓๔/nutrition/index.php?option=com\\_content&view=article&id=๗:๒๐๑๒-๐๖-๒๓-๐๙-๔๔-๒๘&catid=๓:๒๐๑๒-๐๖-๒๑-๐๖-๐๙-๑๒](http://๑๑๐.๑๖๔.๖๘.๒๓๔/nutrition/index.php?option=com_content&view=article&id=๗:๒๐๑๒-๐๖-๒๓-๐๙-๔๔-๒๘&catid=๓:๒๐๑๒-๐๖-๒๑-๐๖-๐๙-๑๒)

กลุ่มงานโภชนาวิทยา โรงพยาบาลราชวิถี. อาหารผู้ป่วยโรคไตด้วยการฟอกเลือดด้วยไตเทียม. วันที่ค้นข้อมูล ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๔, จาก โรงพยาบาลราชวิถี เว็บไซต์: [http://๑๑๐.๑๖๔.๖๘.๒๓๔/nutrition/index.php?option=com\\_content&view=article&id=๑๑:๒๐๒๑-๐๖-๒๓-๑๐-๒๐-๐๓&catid=๑๐:-๑](http://๑๑๐.๑๖๔.๖๘.๒๓๔/nutrition/index.php?option=com_content&view=article&id=๑๑:๒๐๒๑-๐๖-๒๓-๑๐-๒๐-๐๓&catid=๑๐:-๑)

กลุ่มงานโภชนาวิทยา โรงพยาบาลราชวิถี. อาหารสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง. วันที่ค้นข้อมูล ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๔, จาก โรงพยาบาลราชวิถี เว็บไซต์: [http://๑๑๐.๑๖๔.๖๘.๒๓๔/nutrition/index.php?option=com\\_content&view=article&id=๑๐:๒๐๑๒-๐๖-๒๓-๑๐-๑๑-40&catid=๑๐:-๑](http://๑๑๐.๑๖๔.๖๘.๒๓๔/nutrition/index.php?option=com_content&view=article&id=๑๐:๒๐๑๒-๐๖-๒๓-๑๐-๑๑-40&catid=๑๐:-๑)

กลุ่มงานโภชนาวิทยา โรงพยาบาลราชวิถี. อาหารสำหรับโรคไตเรื้อรังที่ได้รับการล้างไตทางช่องท้อง. วันที่ค้นข้อมูล ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๔, จาก โรงพยาบาลราชวิถี เว็บไซต์: [http://๑๑๐.๑๖๔.๖๘.๒๓๔/nutrition/index.php?option=com\\_content&view=article&id=๙:๒๐๑๒-๐๖-๒๓-๑๐-๐๗-๕๕&catid=๓:๒๐๑๒-๐๖-๒๑-๐๖-๐๙-๑๒](http://๑๑๐.๑๖๔.๖๘.๒๓๔/nutrition/index.php?option=com_content&view=article&id=๙:๒๐๑๒-๐๖-๒๓-๑๐-๐๗-๕๕&catid=๓:๒๐๑๒-๐๖-๒๑-๐๖-๐๙-๑๒)

กลุ่มงานโภชนาการ โรงพยาบาลราชวิถี. อาหารสำหรับโรคไตเรื้อรังระยะก่อนล้างไต. วันที่ค้นข้อมูล ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๔, จาก โรงพยาบาลราชวิถี เว็บไซต์: [http://๑๑๐.๑๖๔.๖๘.๒๓๔/nutrition/index.php?option=com\\_content&view=article&id=๑๒:๒๐๑๒-๐๖-๒๓-๑๐-๐๗-๕๓-๐๙&catid=๑๐:-๑](http://๑๑๐.๑๖๔.๖๘.๒๓๔/nutrition/index.php?option=com_content&view=article&id=๑๒:๒๐๑๒-๐๖-๒๓-๑๐-๐๗-๕๓-๐๙&catid=๑๐:-๑)

แก้ว กังสดาลอำไพ. (๒๕๖๔). พิษวิทยาทางอาหารและโภชนาการ. นครปฐม: สถาบันวิจัยโภชนาการ, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ไกรสิทธิ์ ลิ้มประเสริฐ.(๒๕๕๔).เวชกรรมไทยประยุกต์ ตอน ทฤษฎีธาตุและการวินิจฉัยโรค. กรุงเทพฯ: ศิลป์สยามบรรณกิจและการพิมพ์.

คมสัน ทินกร ณ อยุธยา. ไขหัวลม. วันที่ค้นข้อมูล ๔ เมษายน ๒๕๖๔, จาก คมสัน ทินกร ณ อยุธยา เว็บไซต์: [https://web.facebook.com/komsondinakara/posts/๑๓๐๑๑๙๑๙๖๓๔๐๓๒๗๐/?\\_rdc=1&\\_rdr](https://web.facebook.com/komsondinakara/posts/๑๓๐๑๑๙๑๙๖๓๔๐๓๒๗๐/?_rdc=1&_rdr).

คมสัน ทินกร ณ อยุธยา. (๒๕๕๘). หลักพื้นฐานของการแพทย์แผนไทย (พิมพ์ครั้งที่ ๑). กรุงเทพฯ: ภูมิลิขิต.

คมสัน ทินกร ณ อยุธยา. อาหาร-ตุ๋ยา มีไว้เป็นสามัญประจำบ้าน. วันที่ค้นข้อมูล ๔ เมษายน ๒๕๖๔, จาก คมสัน ทินกร ณ อยุธยา เว็บไซต์: <https://web.facebook.com/komsondinakara/posts/๑๖๒๑๘๘๑๒๗๑๓๒๕๓๖>

ครัวหมอเขียว. วันที่ค้นข้อมูล ๒ เมษายน ๒๕๖๔, จาก ครัวหมอเขียว เว็บไซต์: <https://morkeaw.net/health-care/morkeaw-kitchen/>

คลินิกธัญญาธร.บทความกรดไหลย้อนกับอาการโรคโบริตามคัมภีร์แพทย์แผนไทยที่ใกล้เคียงที่สุด. วันที่ค้นข้อมูล ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๔, จาก คลินิกธัญญาธร เว็บไซต์: <https://shanyathornclinic.com/>

เจ้าชายหิมะ.(๒๕๕๙). อาหาร ๗ ชนิดที่จะช่วยให้คุณหลับฝันดี.คลังความรู้ออนไลน์. trueปลูกปัญญา. วันที่สืบค้น ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๔, จาก True ปลูกปัญญา เว็บไซต์: <https://www.trueplukpanya.com/knowledge/content/๕๔๘๔๙/-womhea-wom-heabod-hea->

ฉลาดใช้ชีวิตกับกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์.(๒๐๒๑). ๕ แกงไทยต้านมะเร็ง ความอร่อยที่สู้โรคร้ายได้. วันที่ค้นข้อมูล ๔ เมษายน ๒๕๖๔, จาก กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข เว็บไซต์: <http://dmscsmartlifeblog.com/channels/index.php?group=8&mode=maincontent&subgroup=๒๙๒&id=๑๐๔๖>

ชยันต์ พิเชียรสุนทร, และ วิเชียร จีรวงศ์.(๒๕๔๘). คู่มือเภสัชกรรมแผนไทย เล่ม ๕ คณาเภสัช. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อมรินทร์.

เดอะแดนตอทคอม. “มะเขือเปราะ”.(ออนไลน์). สืบค้นเมื่อ ๒ เมษายน ๒๕๖๔, จาก [//www.the-than.com](http://www.the-than.com).

ทวี ศิริวงศ์, และอุดม ไกรฤทธิชัย.(๒๕๔๘). กลเม็ดเคล็ดลับทำอย่างไรไตไม่วาย (พิมพ์ครั้งที่ ๕).กรุงเทพฯ: สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ.

นิตเทศสุขกิจ, ขุน (ถนอมรัตน์ พุ่มชูศรี). (๒๕๖๑). อายุรเวทศึกษา (วิชาแพทย์แผนโบราณ) (พิมพ์ครั้งที่ ๒) กรุงเทพฯ: พีศรี พุ่มชูศรี.

ประเสริฐ ฐนกิจจารุ, อุษณา ลูวีระ, วลัย อินทร์ทรัพย์, และยุพาพิน จุลโมทย์:สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย.(๒๕๕๐). โภชนาการ, อาหารไทย. ตำราโภชนบำบัดและโรคไต. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์.

ผู้จัดการออนไลน์ เคล็ดลับสุขภาพ.(๒๕๖๒). ๒:๑:๑ รหัสเด็ดลดพุง. วันที่ค้นข้อมูล ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๔, จาก MGR online เว็บไซต์: <https://mgronline.com/goodhealth/detail/๙๖๒๐๐๐๐๐๑๘๕๕๕>.

วิทยา บุญวรพัฒน์. (๒๕๕๔). “มะเขือขี้” .สารานุกรมสมุนไพรไทย-จีน ที่ใช้บ่อยในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: สมาคมศาสตร์การแพทย์แผนจีนในประเทศไทย

วุฒิ วุฒิธรรมเวช.(๒๕๔๐). สารานุกรมสมุนไพร รวมหลักเภสัชกรรมไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์;

ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สิทธิ์.(๒๕๖๐). สมุนไพรลดไขมันในเลือด. ๑๐๐ สูตรสมุนไพรไกลโรค.กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ เลียงเชียง เพียรเพื่อพุทธศาสน์.

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สสส.พฤติกรรมสุขภาพออกแบบได้ไม่ต้องบังคับด้วย Nudge Theory. วันที่ค้นข้อมูล ๔ เมษายน ๒๕๖๔, จาก ศูนย์เรียนรู้สุขภาพะ สสส: <http://www.thaihealthcenter.org/campaign/content/detail/๑๘๐>

ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ กลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู งานกลุ่มโภชนบำบัด. อาหารสำหรับผู้เป็นโรคความดันโลหิตสูง. วันที่ค้นเอกสาร ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๔, จาก ศูนย์สิรินธรเพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์แห่งชาติ เว็บไซต์: [http://๑๑๐.๑๖๔.๑๔๗.๑๕๕/kmhealth\\_new/Document/blood/approach/HT๔-๓.pdf](http://๑๑๐.๑๖๔.๑๔๗.๑๕๕/kmhealth_new/Document/blood/approach/HT๔-๓.pdf)

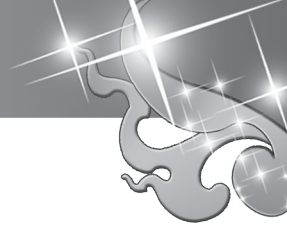
สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข. การปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็งสำหรับประชาชน. วันที่ค้นข้อมูล ๒๙ มีนาคม ๒๕๖๔, จาก สถาบันมะเร็งแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุข เว็บไซต์: <https://www.nci.go.th/en/Knowledge/downloads/newcancer.pdf>

สมาคมแพทย์แผนไทยเชียงใหม่.(๒๕๕๕). สมุทธานวินิจฉัยในราชสกุลทินกร. เชียงใหม่: สมาคมแพทย์แผนไทยเชียงใหม่.

สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย.แบบแผนอาหารสำหรับผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง. วันที่ค้นข้อมูล ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๔, จาก สมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย เว็บไซต์: <https://www.nephrothai.org/wp-content/uploads/๒๐๒๐/๐๘/๘๗.pdf>

สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. กองประกอบโรคศิลป์. (๒๕๔๑). ตำราแพทย์แผนโบราณทั่วไป สาขา เวชกรรมไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์แห่งประเทศไทย.





สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).สรรพคุณสมุนไพรแบ่งตามกลุ่มอาการ.สรรพคุณสมุนไพร ๒๐๐ ชนิด. วันที่ค้นข้อมูล ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๔, จาก สำนักงานโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เว็บไซต์: [http://www.rspg.or.th/plants\\_data/herbs/index.html](http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/index.html)

สินทร ไชยฉกรรจ์. (๒๕๓๗). คู่มือศึกษาหลักวิชาเภสัชกรรมแผนไทย. สมาคมผู้ประกอบการโรคศิลปะแผนโบราณภาคเหนือ. เชียงใหม่: นพบุรีการพิมพ์.

สุรชาติพ ภมรประวัตติ. นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ ๓๕๑ มะเขือเปราะลดน้ำตาลในเลือด. วันที่ค้นข้อมูล ๒ เมษายน ๒๕๖๔, จาก มูลนิธิหมอชาวบ้าน เว็บไซต์ : <http://www.doctor.or.th>.

เส็งี่ยม พงษ์บุญรอด. (๒๕๒๒). ไม้เทศเมืองไทย สรรพคุณของยาเทศยาไทย. กรุงเทพฯ: เกษมบรรณกิจ.

อารี\_กำแพงเพชร (๒๐๑๑). เมนูอาหารแบบชนบท. วันที่ค้นข้อมูล ๓ เมษายน ๒๕๖๔, จาก บ้านสวนพอเพียง เว็บไซต์: [www.bansuanporpeang.com](http://www.bansuanporpeang.com)

อาหารสุขภาพหมอเขียว.(๒๕๕๘). ส้มตำมะละกอ. วันที่ค้นข้อมูล ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๔, จาก อาหารสุขภาพหมอเขียว เว็บไซต์: [http://foodmorkeaw.blogspot.com/๒๐๑๕/๐๗/blog-post\\_๒๓.html](http://foodmorkeaw.blogspot.com/๒๐๑๕/๐๗/blog-post_๒๓.html).

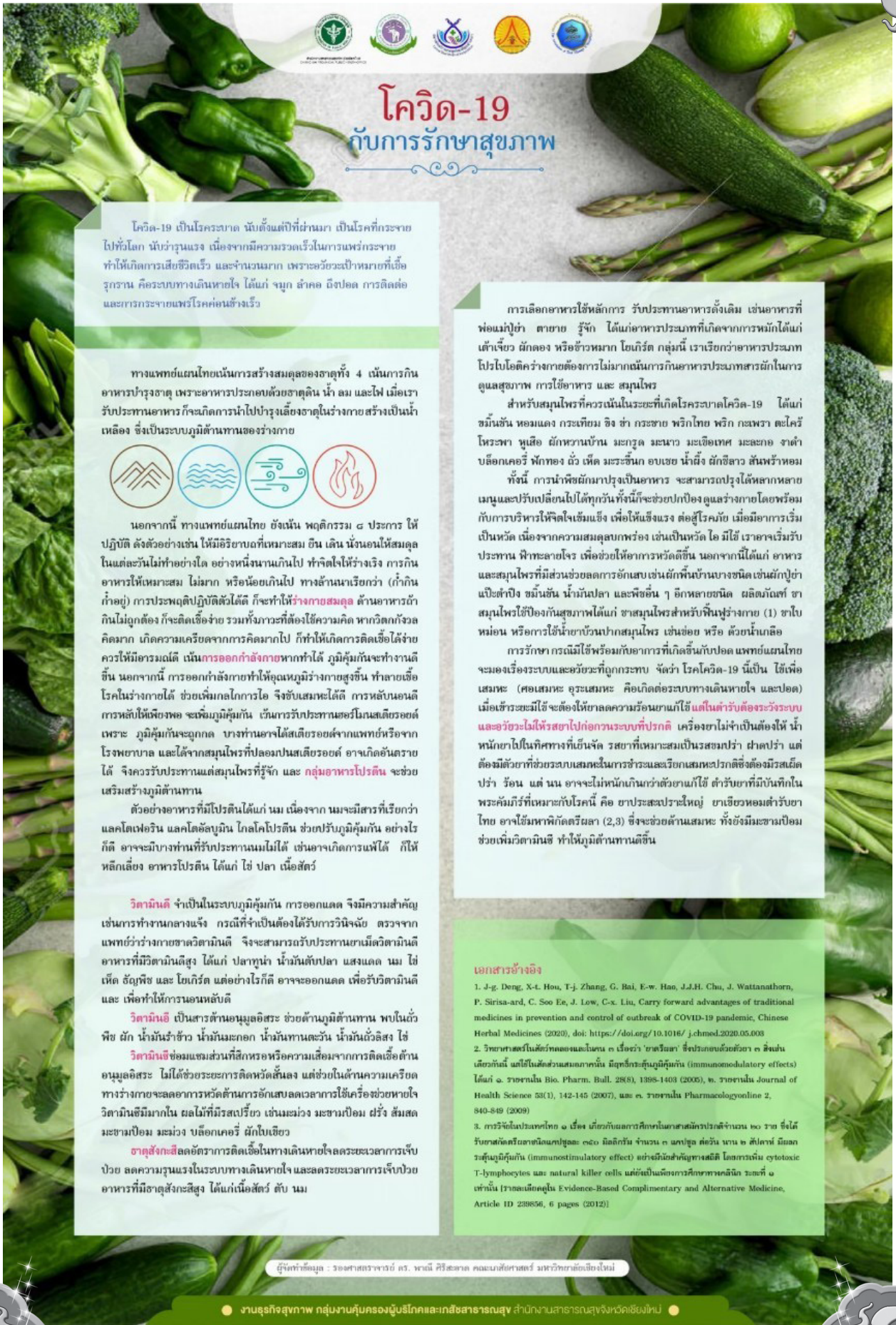
อุบลวรรณ บุญเปล่ง, รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล.(๒๕๕๘). แกงเลียง อาหารเป็นยา. วันที่ค้นข้อมูล ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๔, จาก มหาวิทยาลัยมหิดล คณะเภสัชศาสตร์ เว็บไซต์: <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article>.





**ภาคผนวก**





# โควิด-19 กับการรักษาสุขภาพ

โควิด-19 เป็นโรคระบาด นับตั้งแต่ปีที่ผ่านมา เป็นโรคที่กระจายไปทั่วโลก นับว่ารุนแรง เนื่องจากมีความรวดเร็วในการแพร่กระจาย ทำให้เกิดการเสียชีวิตเร็ว และจำนวนมาก เพราะอวัยวะที่เชื้อรุกราน คือระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ จมูก ลำคอ ดึงปอด การติดเชื้อ และการกระจายแพร่โรคก่อนเข้าเร็ว

ทางแพทย์แผนไทยเน้นการสร้างสมดุลของธาตุทั้ง 4 เน้นการกินอาหารบำรุงธาตุ เพราะอาหารประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม และไฟ เมื่อเรารับประทานอาหารก็จะเกิดการนำไปบำรุงเลี้ยงธาตุในร่างกายสร้างเป็นน้ำเหลือง ซึ่งเป็นระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย



นอกจากนี้ ทางแพทย์แผนไทย ยังเน้น พฤติกรรม ๔ ประการ ให้ปฏิบัติ ดังตัวอย่างเช่น ให้มีอิริยาบถที่เหมาะสม ยืน เดิน นั่งนอนให้สมดุลในแต่ละวันไม่ทำอย่างใด อย่างหนึ่งนานเกินไป ทำจิตใจให้ว่าง การกินอาหารให้เหมาะสม ไม่มาก หรือน้อยเกินไป ทางอำนาจเรียกว่า (กำกับกำกับ) การประพฤติปฏิบัติตัวได้ดี ก็จะทำให้ร่างกายสมดุล ด้านอาหารถ้ากินไม่ถูกต้อง ก็จะติดเชื้อง่าย รวมทั้งภาวะที่ต้องใช้ความคิด หากวิตกกังวล คิดมาก เกิดความเครียดจากการคิดมากไป ก็ทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่าย ควรให้มีอารมณ์ดี เน้นการออกกำลังกายหากทำได้ ภูมิคุ้มกันจะทำงานดีขึ้น นอกจากนี้ การออกกำลังกายทำให้ภูมิต้านทานร่างกายสูงขึ้น ทำลายเชื้อโรคในร่างกายได้ ช่วยเพิ่มกลไกการป้องกันเชื้อได้ดี การหลับนอนดี การหลับให้เพียงพอ จะเพิ่มภูมิคุ้มกัน เน้นการรับประทานสมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน เพราะ ภูมิคุ้มกันจะถูกกด บางท่านอาจได้เสียชีวิตจากแพทย์หรือจากโรงพยาบาล ไม่ได้จากสมุนไพรที่ปลอมปนสเตียรอยด์ อาจเกิดอันตรายได้ จึงควรรับประทานสมุนไพรที่รู้จัก และ กลุ่มอาหารโปรตีน จะช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน

ตัวอย่างอาหารที่มีโปรตีนได้แก่ นม เนื่องจาก นมจะมีสารที่เรียกว่า แลคโตโอฟิน แคลคิตอลบูมิน ไกลโคโปรตีน ช่วยปรับภูมิคุ้มกัน อย่างไรก็ดี อาจจะมีบางท่านที่รับประทานไม่ได้ เช่นอาจเกิดการแพ้ได้ ก็ให้หลีกเลี่ยง อาหารโปรตีน ได้แก่ ไข่ ปลา เนื้อสัตว์

**วิตามินดี** จำเป็นในระบบภูมิคุ้มกัน การออกแดด จึงมีความสำคัญ เช่นการทำงานกลางแจ้ง กรณีที่จำเป็นต้องได้รับการวินิจฉัย ตรวจจากแพทย์ว่าร่างกายขาดวิตามินดี จึงจะสามารถรับประทานยาเม็ดวิตามินดี อาหารที่มีวิตามินดีสูง ได้แก่ ปลาทูน่า น้ำมันตับปลา แสงแดด นม ไข่ เห็ด ธัญพืช และ โยเกิร์ต แต่อย่างไรก็ดี อาจจะออกแดด เพื่อรับวิตามินดี และ เพื่อทำให้การนอนหลับดี

**วิตามินอี** เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ พบในถั่ว พืช ผัก น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก น้ำมันทานตะวัน น้ำมันถั่วลิสง ไข่

**วิตามินซี** ช่วยเพิ่มส่วนที่สึกหรอหรือความเสียหายจากการติดเชื้อด้านอนุมูลอิสระ ไม่ได้ช่วยระงับการติดเชื้อแต่ช่วยในด้านความเครียดทางร่างกายจะลดอาหารหรือลดการอักเสบลดเวลาการใช้เครื่องช่วยหายใจ วิตามินซีมีมากใน ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่นมะม่วง มะขามป้อม ฝรั่ง ส้มสด มะขามป้อม มะม่วง บล๊อคเคอรี่ ผักใบเขียว

**ธาตุสังกะสี** ลดอัตราการติดเชื้อในทางเดินหายใจลดระยะเวลาการเจ็บป่วย ลดความรุนแรงในระบบทางเดินหายใจและลดระยะเวลาการเจ็บป่วย อาหารที่มีธาตุสังกะสีสูง ได้แก่เนื้อสัตว์ ตับ นม

การเลือกอาหารให้หลักการ รับประทานอาหารดั้งเดิม เช่นอาหารที่พ่อแม่ปู่ย่า ตายาย รู้จัก ได้แก้อาหารประเภทที่เกิดจากการพอกได้แก่ เต้าเจี้ยว ผักดอง หรือข้าวหมาก โยเกิร์ต กลุ่มนี้ เราเรียกว่าอาหารประเภทโปรไบโอติกร่างกายต้องการไม่มากเน้นการกินอาหารประเภทสารผักในการดูแลสุขภาพ การใช้อาหาร และ สมุนไพร

สำหรับสมุนไพรที่ควรเน้นในระลอกที่เกิดโรคระบาดโควิด-19 ได้แก่ ขมิ้นชัน หอมแดง กระเทียม อิง ช่า กระชาย พริกไทย พริก กะเพรา ตะไคร้ โหระพา หูเสือ ผักหวานบ้าน มะขูด มะนาว มะเขือเทศ และถอย จาดำ บล๊อคเคอรี่ พักทอง ถั่ว เห็ด มะระขี้นก อบเชย น้ำมัน ผักชีลาว สันพร้าวหอม ทั้งนี้ การนำพืชผักมาปรุงเป็นอาหาร จะสามารถปรุงได้หลากหลายเมนูและปรับเปลี่ยนไปได้ทุกวันทั้งนี้ก็จะช่วยปกป้องดูแลร่างกายโดยพร้อมกับการบริหารให้จิตใจเข้มแข็ง เพื่อให้แข็งแรง ต่อสู้โรคร้าย เมื่อมีอาการเริ่มเป็นหวัด เนื่องจากความสมดุลบกพร่อง เช่นเป็นหวัด ไข ไม่มีไข้ เราอาจเริ่มรับประทาน พืชสายใย เพื่อช่วยให้อาการหวัดดีขึ้น นอกจากนี้ได้แก่ อาหารและสมุนไพรที่มีส่วนช่วยลดการอักเสบเช่นผักพื้นบ้านบางชนิดเช่นผักป๋วยเอี้ย เต้าปึง ขมิ้นชัน น้ำมันปลา และพืชอื่น ๆ อีกหลายชนิด ผลิตภัณฑ์ ชาสมุนไพรใช้ป้องกันสุขภาพได้แก่ ชาสมุนไพรสำหรับฟื้นฟูร่างกาย (1) ชาใบหม่อน หรือการใช้ชาใบวันปากสมุนไพร เช่นช้อย หรือ ดอช้วยน้ำเกลือ

การรักษากรณีนี้ใช้ร่วมกับอาการที่เกิดขึ้นกับปอด แพทย์แผนไทยจะมองเรื่องระบบและอวัยวะที่ถูกกระทบ จัดว่า โรคโควิด-19 เป็น ใช้เพื่อเสาะหา (คือเสาะหา อูระเสมหะ คือเกิดต่อระบบทางเดินหายใจ และปอด) เมื่อเชื้อจะมีใช้จะต้องให้ยาลดความว่อนยานแก้ไข แต่ในตำรับต้องระวังระบบและอวัยวะไม่ให้รุกรานไปก่อภาวะระบบที่ผิดปกติ เครื่องยาไม่จำเป็นต้องให้ น้ำหนักยาไปในทิศทางที่เน้นจัด รสชาติที่เหมาะสมเป็นรสขมปร่า ผาดปร่า แต่ต้องมีตัวยาคือช่วยระบบเสาะหาในการชำระและเรียกเสาะหาผลดีซึ่งต้องมีรสเผ็ดปร่า ร้อน แต่ นั้น อาจจะไม่หนักเกินกว่าตัวยาคือใช้ ตำรับยาที่มีบันทึกในพระคัมภีร์ที่เหมาะสมกับโรคนี้ คือ ยาประสะประวาใหญ่ ยาเขียวหอมตำรับยาไทย อาจใช้หมากพิศอดริสมา (2,3) ซึ่งจะช่วยด้านเสมหะ ทั้งยังมีระงับเสมหะช่วยเพิ่มวิตามินซี ทำให้ภูมิคุ้มกันทำงานดีขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

1. J.-g. Deng, X.-L. Hou, T.-j. Zhang, G. Bai, E.-w. Hao, J.-J.H. Chu, J. Wattanathorn, P. Sirisa-ard, C. Soo Ee, J. Low, C.-x. Liu, Carry forward advantages of traditional medicines in prevention and control of outbreak of COVID-19 pandemic, Chinese Herbal Medicines (2020), doi: <https://doi.org/10.1016/j.chmed.2020.05.003>
2. วิจัยทางเภสัชศาสตร์และวิทยาศาสตร์ เรียกว่า 'ตรีผลา' ซึ่งประกอบด้วยผลยา ๓ อย่างนี้ ได้แก่ ๑. ราชทานู Bio. Pharm. Bull. 28(8), 1398-1403 (2005), ๓. ราชทานู Journal of Health Science 53(1), 142-145 (2007), and ๔. ราชทานู Pharmacologyonline 2, 840-849 (2009)
3. การวิจัยในประเทศไทย ๑ เรื่อง เกี่ยวกับผลการศึกษาในอาสาสมัครประจำบ้าน ๒๐ ราย ซึ่งได้รับขนาดตรีผลาขนาดปกติคือ ๑๕๐ มิลลิกรัม จำนวน ๓ วัน ผลพบว่า มีผลกระตุ้นภูมิคุ้มกัน (immunostimulatory effect) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยการเพิ่ม cytotoxic T-lymphocytes และ natural killer cells แต่ยังไม่พบผลการศึกษาทางคลินิก ระดับ ๑ เท่านั้น (รายละเอียดใน Evidence-Based Complimentary and Alternative Medicine, Article ID 238856, 6 pages (2012))

ผู้จัดทำข้อมูล : รศ.ดร.ศรารักษ์ ส. พานิช ศิริสาธิต คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

งานธุรกิจสุขภาพ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่





# สารอาหาร สำหรับเสริมสร้ารงภูมิคุ้มกัน

## โภชนาภูมิคุ้มกัน (Immunonutrition)

หมายถึง สารอาหารที่ช่วยเสริมสร้ารงสุขภาพเพื่อให้อำนาจสร้ารงภูมิคุ้มกัน เช่น วิตามินและแร่ธาตุ, กรดไขมันโอเมก้า-3 (n-3 fatty acid), สารพฤกษเคมี (Phytochemicals), พร้อไบโอติก (Probiotic), พร้อไบโอติก (Probiotic), เบต้า-กลูแคน (beta-glucan) สารอาหารเหล่านี้พบได้ใน แหล่งอาหารตามธรรมชาติและผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร (Dietary Supplements) สามารถรับประทานได้ทั่วไป แต่ก็มีข้อควรระวัง ข้อห้ามสำหรับผู้ป่วย เด็ก และสตรีมีครรภ์ รวมทั้งผู้ที่มีสุขภาพปกติ หากได้รับปริมาณในระดับที่มากกว่า UL ก็อาจทำให้เกิดอันตราย ต่อร่างกายได้จึงควรพิจารณาให้ได้รับปริมาณสารอาหารเท่ากับปริมาณ ที่ควรได้รับต่อวัน (RDA) และรับประทานอาหารหลากหลายครบบ 5 หมู่ เพื่อให้อำนาจร่างกายทำงานตามหน้าที่ปกติ มีระบบภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง (strong immune system)

**RDA** หรือ Recommended Dietary Allowance หมายถึง ปริมาณ สารอาหารที่ควรได้รับประจำวัน

**UL** หรือ Tolerable Upper Intake Levels หมายถึง ปริมาณสูงสุด ของสารอาหารที่รับได้ในแต่ละวัน

**ULs และ RDAs** เป็นหนึ่งในค่าอ้างอิงที่ใช้คาดคะเนปริมาณสารอาหาร ที่ควรได้รับประจำวัน เรียกว่าอ้างอิงเหล่านี้ว่า The Dietary Reference Intakes (DRIs)

### อ้างอิง

1. Institute of Medicine. (1997). In Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc. Washington (DC).
2. Institute of Medicine. (2000). In Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids. Washington (DC).
3. Institute of Medicine. (2001). In Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride. Washington (DC).
4. NIH Office of Dietary Supplements. Dietary Supplement Fact Sheets. Retrieved from <https://ods.od.nih.gov/fact-sheets/list-all/>
5. คณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับ ประจำวันสำหรับคนไทย. (2563). ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับ ประจำวัน สำหรับคนไทย พ.ศ. 2563: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวง สาธารณสุข.

## ตัวอย่างสารอาหารสำหรับเสริมสร้ารงภูมิคุ้มกัน

### ธาตุสังกะสี (Zn)

ขนาดรับประทาน

ประเทศ	ขนาดรับประทาน (มิลลิกรัมต่อวัน)							
	ช. (19 ชี้นไป)		ญ. (19 ชี้นไป)		หกดังครรวร		หากให้แมบุตร	
	RDA	UL	RDA	UL	RDA	UL	RDA	UL
สหรัฐอเมริกา (IOM, 2001)	11	40	8	40	11	40	12	40
ไทย (MPH, 2020)	11	40	9	40	10.6	40	11.9	40

### แหล่งอาหารที่ดีของธาตุสังกะสี

ได้น้ก เนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์, สักรว้บเป็ลือกแข็งโดยเฉพาะถอยนจากรม, สัลดร้ก, ปลา, เมล็ดพืชทอง, ไม้, น้ำนม, ธัญพืช และพืชตระกูลถั่ว



### วิตามินซี (Vitamin C)

ขนาดรับประทาน

ประเทศ	ขนาดรับประทาน (มิลลิกรัมต่อวัน)							
	ช. (19 ชี้นไป)		ญ. (19 ชี้นไป)		หกดังครรวร		หากให้แมบุตร	
	RDA	UL	RDA	UL	RDA	UL	RDA	UL
สหรัฐอเมริกา (IOM, 2000)	90	2,000	75	2,000	85	2,000	120	2,000
ไทย (MPH, 2020)	100	2,000	85	2,000	95	2,000	145	2,000

แหล่งอาหารที่ดีของวิตามินซี ได้แก่ สร้ง, มะขามเป็อม, มะขามเทศ, ผักคะน้า, บรอกโคลี, พริกหวานแดง, ส้ม, ส้มโอ, กีวี, พริกหวานเขียว



### วิตามินดี (Vitamin D)

ขนาดรับประทาน

ประเทศ	ขนาดรับประทาน (ไมโครกรัมต่อวัน)							
	ช. (19 ชี้นไป)		ญ. (19 ชี้นไป)		หกดังครรวร		หากให้แมบุตร	
	RDA	UL	RDA	UL	RDA	UL	RDA	UL
สหรัฐอเมริกา (IOM, 1997)	15 (600 IU)	100 (4,000 IU)	15	100	15	100	15	100
ไทย (MPH, 2020)	15 (600 IU)	100 (4,000 IU)	15	100	15	100	15	100

\*หมายเหตุ 1 ไมโครกรัมของวิตามินดีเท่ากับ 40 IU (หน่วยสากล)

### แหล่งอาหารที่ดีของวิตามินดี

ได้น้ก ปลาที่มันมีน้มนสูง เช่น ปลาแซลมอน, ปลาทูน่า, น้มน้กคัปลา, เนยแข็ง, นม, โยเกิร์ต และเห็ดทอง



### วิตามินอี (Vitamin E)

ขนาดรับประทาน

ประเทศ	ขนาดรับประทาน (IU ต่อวัน)							
	ช. (19 ชี้นไป)		ญ. (19 ชี้นไป)		หกดังครรวร		หากให้แมบุตร	
	RDA	UL	RDA	UL	RDA	UL	RDA	UL
สหรัฐอเมริกา (IOM, 2000)	22.4 (15 มก.)	1,492.5 (1,000 มก.)	22.4	1,492.5	22.4	1,492.5	28.4 (19 มก.)	1,492.5
ไทย (MPH, 2020)	19.4 (13 มก.)	447.8 (300 มก.)	16.4 (11 มก.)	447.8	16.4	447.8	16.4	447.8

หมายเหตุ 1 IU (หน่วยสากล) ของวิตามินอีเท่ากับ 0.67 มิลลิกรัม

### แหล่งอาหารที่ดีของวิตามินอี

ได้น้ก น้มน้กจมูกข้าว, น้มน้กออกค้ำยอช, น้มน้กทานตะวัน, เมล็ดทานตะวัน, อัลมอนต์, น้มน้กป้าย้อม



ผู้จัดทำข้อมูล : รองศาสตราจารย์ ดร. โยวัฒน์ โยสุต คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

งานธุรกิจสุขภาพ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและกสิชสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่





# ท่ากายบริหาร ด้านโควิด

10 ท่ากายบริหารด้านโควิด การฝึกโยคะสามารถผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังช่วยบรรเทาปวดเมื่อยต่าง ๆ ได้ และเมื่อสุขภาพดีจากภายในแล้ว ยังสามารถสร้างเสริมภูมิคุ้มกันได้เป็นอย่างดี การออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อย 30 นาที 3-4 วันต่อสัปดาห์ จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อและช่วยกระตุ้นให้ระบบการไหลเวียนเลือดดี ทำให้เม็ดเลือดขาวสามารถจัดการกับเชื้อโรคได้ง่ายขึ้นลดโอกาสการเกิดโรคได้มากขึ้น



**1**  
ท่าแห่ง  
ความสุข

- นั่งขัดสมาธิกับพื้น หายใจมีสติสองข้างบนเข้า กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ให้ลึกและสัมพันธ์กันหายใจเข้า-ออกเล็ก ๆ สบายน้อย 5 ครั้ง
- ยกแขนขึ้นเหนือศีรษะพร้อม ๆ กับสูดลมหายใจเข้า ค่อย ๆ วางแขนลงช้า ๆ ขณะปล่อยลมหายใจออก
- ทำซ้ำท่าเดิม 5-7 ครั้ง



**2**  
ท่าแยกขา  
ก้มตัว

- นั่งเหยียดขาตรง และแยกขาออกจากกันเท่าที่ทำได้
- ค่อย ๆ ก้มตัวลงช้า ๆ เหมือนกับขยับร่างกายลงกับพื้น ให้ทำเท่าที่ทำได้ ห้ามเอนร่างกายเมื่อขาด
- สะดวกจงทำใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจ
- คลายท่าและสังเกตความสบายที่เพิ่มขึ้น



**3**  
ท่าบิดตัว

- ท่าเตรียม นั่งเหยียดเท้าซ้าย ตั้งฝ่าเท้า เข่าขวาขวากว้างกว่าซ้าย หลังตรง
- หายใจเข้า ยกแขนซ้ายขึ้นเหนือศีรษะ
- หายใจออก แขนซ้ายสอดเข้าขวา แล้วล้อมรอบกับฝ่าเท้าด้านนอก (ใช้ฝ่ามือฝั่งที่ไม่เหยียดซ้าย กดลงข้างขวาออก)/หายใจเข้า ยกแขนขวาลงด้านหน้า
- หายใจออก บิดตัวไปด้านขวา มือขวาขวาด้านหลัง บิดเอวให้มาก หลังตรง ตามองข้ามไหล่ สูดอยู่ที่ลมหายใจเข้า ออกยาว ผ่อนคลาย หัวใจอยู่ในท่าที่ยืด
- หายใจเข้า วางแขนขวากลับมาด้านหน้า/หายใจออก ลดแขนลง แล้วสลับข้าง



**4**  
ท่าสุนัข  
ก้มหน้า

- เริ่มต้นในท่าคุกเข่า แขนและขาแยกทำสะโพก แขนกว้างเท่าไหล่ การนั่งกว้าง
- มือค้ำพื้น ยกเข่าขึ้นจนขาตรง (ทศกฐิติกลิ้งขานมือไปลงเข่าเล็กน้อยให้รู้สึกสบาย)
- ก้าวแขนไปข้างหน้าเล็กน้อย และก้าวขาไปข้างหลังเล็กน้อย เกร็งก้นเอาไว้
- ค่อยๆยกขาไปทีละข้าง หากสั่นเทา ยกขาจนกลิ้งตัวให้รู้สึกเย็น
- ค่อยคลายศีรษะ คอ แล้วปล่อยไหล่ลงตามใจถนัด
- หายใจเล็ก ๆ ค้างไว้อย่างน้อย 1 นาที



**5**  
ท่ายืนก้มตัว

- ยืนท่ายืน เข่าจะงอเล็กน้อย หรือแยกกันเท่าที่ไหว
- ขณะหายใจออกให้ก้มตัวลง โดยใช้จุดหมุนที่ข้อสะโพก ปลายมือหรือปลายนิ้วจรดพื้นตรงหน้าตัว เข่า หรืออาจจางฝ่ามือไว้ตรงหลังเข่า
- เมื่อหายใจเข้าให้เกร็งหน้าให้มากที่สุดเมื่อหายใจออกให้คลายท่าเล็กน้อย
- อาจค้างท่าทำไว้ 30 วินาทีถึง 1 นาที



**6**  
ท่ามังกร

- ยืนตรง ปลายเท้าชิดกัน ลำตัวตรง หายใจเข้าเบา ๆ และช้า จากนั้นก้มตัวข้างหนึ่งไปใช้เข่าขวาใต้หัวเข่าขวาประมาณ หรือกับเข่าขวาทั้งสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ พยายามแขนและขาขวาไว้จะทำให้แขนตรงหน้าอก ขอบอกขึ้นและรู้สึกเกร็งและตึงบริเวณนั้น
- จอหน้าขวา บิดตัวซ้ายที่ข้อเข่าเล็กน้อยให้มือถึงไปด้านหลังขวาตามเข่าขวาเล็กน้อย (จะถึงไปด้านหลังขวาประมาณ 45 องศา) ย้วยหน้าอกไปด้านหลังของลำตัว แต่ลำตัวส่วนบนยังคงตั้งตรงอยู่ หายใจออกให้ช้าและยาว
- คอยสังเกตอย่าให้เข่าขวาที่อยู่ด้านหลังขวาเอียงไปด้านหน้า หรือเข่าขวาเอียงเป็นมุมแหลม เพราะจะทำให้ไม่แข็งแรงได้ ตรงตามนั้น ขาขวาควรจะอยู่ในลักษณะมุมฉากหรือมุมป้านเท่านั้น หากทำถูกต้องจะรู้สึกบริเวณเข่าขวา ทำให้ขาขวาขึ้น และขาซ้ายที่อยู่ด้านหน้าจะต้องเหยียดตรง ต้นเท้าซ้ายจะแนบติดพื้นไม่ยกเลย
- เวลาทำท่านี้ร่วมกับท่าเหยียดเข่าขวาให้ตรง วางแขนทั้งสองข้างลงด้านข้างลำตัว ยกเท้าซ้ายชิดกับเข่า
- ทำซ้ำ โดยสลับซ้ายกับขวา



**7**  
ท่าตรีโกณ

- ยืนตัวตรง มือทั้ง 2 ประสานกันแบบกลมมือขวา
- หายใจเข้า ค่อย ๆ ก้าวเท้าขวาไปด้านหลัง เปิดปลายเท้าออกด้านนอก ทำมุมประมาณ 90 องศา
- ทำจากเข่าซ้ายประมาณ 1 เมตร ให้ฝ่าเท้าซ้ายอยู่ใกล้กลางฝ่าเท้าขวา เข่าองเล็กน้อย ลำตัวช่วงบนอยู่ศูนย์กลางเข่าจนถึงปลายเท้าเป็นเส้นตรงแนบกับพื้น
- สะโพกเข่าเข่ากลางลำตัว สะโพกตรงแนบกัน
- หายใจออก เหยียดมือขวาหน้าหัวไหล่ งอศอกเล็กน้อย มือขวาขวากั้นเข่ากับฝ่าเท้าซ้าย งอศอกเล็กน้อย มือซ้ายเหยียดขึ้นตามหัวไหล่ ตามองตามปลายนิ้วมือซ้าย หรือเหยียดมือเข่าหน้าลำตัว ขึ้นไป ขาขวาเป็นตรง ไหล่ แขนซ้าย ตามองขึ้นเข่าขึ้น ด้านนอกของขาขวาให้รู้สึกตึงที่ฝ่าเท้าทั้งสองมากกว่าฝ่ามือขวา แล้วค้างท่าไว้ 3-5 ลมหายใจ
- กลับมาสู่ท่าเริ่มต้น ในท่าอื่นตรง แล้วทำสลับข้าง



**8**  
ท่าต้นไม้

- ยืนตัวตรง มือทั้ง 2 ประสานกันแบบกลมมือขวา
- ยกขาขวาขึ้น ใช้ฝ่าเท้าประกบที่โคนขาซ้าย ฝ่าเท้าขวาตามงอที่เข่าซ้ายก้านนั้น ปลายเท้าขวาตั้งเป็นเข่า เปิดสะโพก
- เข่าซ้ายรับน้ำหนักตัว เข่าองเล็กน้อย เข่าองกับสะโพก เอียง เปิดไหล่ บิดตัวตรง มือขวาเหยียดตัวตรง
- เหยียดมือขึ้นเหนือศีรษะ ขนานลำตัว หรือจะเอามือประกบกันก็ได้ แล้วค้างท่าไว้ 3-5 ลมหายใจ



**9**  
ท่าอูฐ

- นอนคว่ำ เข่าชิดกันงอประมาณ 90 องศา
- งอนิ้วมือซ้ายขึ้นสอดเท้าซ้าย มือขวาพับข้อเท้าขวา
- หายใจเข้า แขนยกลำตัว ศีรษะขึ้น พร้อมกับใช้มือดึงข้อเท้า เพื่อลดเข่าและต้นขาขึ้นจากพื้น
- หลังจากยกข้อเท้าสูงสุด ให้บิดเข่าและปลายเท้าเข้าหากันเล็กน้อยที่สุด ค้างท่าไว้ 30 วินาที และคลายท่า



**10**  
ท่าศพอาสนะ

- นอนหงายราบ เหยียดขา เหยียดแขนข้างลำตัว
- มือห่างจากสะโพกเล็กน้อย หรือนิ้วมือ
- หลังคา ดึงใจมาอยู่ที่สมทรวงใจเข้า-ออก เพื่อให้อ่างเอียง
- ลึกหายใจ และยาว ปรับลมหายใจเข้า-ออก ให้สม่ำเสมอ ไม่กระตุก
- ค่อยคลายส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และจิตใจ
- หากจิตอ่อนระอคือเรื่องต่าง ๆ เมื่อรู้สึก ให้สังเกตกลับมา แล้วปล่อยวางความคิดนั้นไป แล้วตั้งใจกลับมาปล่อยที่สมทรวงใจเข้า-ออกใหม่

ผู้จัดทำข้อมูล : อ.สุภาวรัตน์ สิริสุคนธ์ สมาคมเผยแพร่วิชาการวิชชาบาลีเชียงใหม่





# สมุยา และต้มจืด<sup>+</sup> ฝ่าด่านสุดท้ายโควิด-19

## เครื่องสมุยา



โหระพา

หอมแดง

ตะไคร้

มะกรูด

ข่า

กะเพรา

มะนาว

เกลือ

กระชาย

## ต้มจืด<sup>+</sup>



เครื่องต้มยา + หัวมันเทศ



### เพิ่มไฟ่อุ่นกาย

- 1 คือภูมิธรรม ปัญญา หมอพื้นบ้าน คือหัตถการ การแพทย์ ไทยสมัย คือแนวทาง ฝ่าวิกฤต แห่งโรคภัย คือวัคซีน ป้องกันไข้ โควิดนั้น
- 2 สมุนไพร เครื่องต้มยา นำมาต้ม ข่าตะไคร้ ผิวมะกรูดขม หัวหอมหั่น ใบกะเพรา โหระพา สารระพัน บิบมะนาว ให้เข้ากัน รสเครื่องแกง
- 3 ต้มให้เดือด เทใส่ กาละมัง ขึ้นโต๊ะตั้ง พอลุ่น คุณแสบวง ฝักลุมหัว ไออุ่น สุดเต็มแรง โอสถสาร จะแทรกแซง ไฟ่อุ่นกาย

### เพิ่มไฟ่อย

- 4 สุดครั้งแรก แทรกเข้า สอเสมหะ สุดครึ่งสอง ถึงอุระ นะสหาย สุดครึ่งสาม ถึงคูด ตูดสบาย สุดสุดท้าย ได้วัคซีนป้องกันตัว
- 5 น้ำต้มยา ที่เหลือ ยังใช้อยู่ บอกให้รู้ สู้ได้ ใฝ่มันหัว หั่นเป็นชิ้น ปรุงรสเผ็ด เด็ดกระรัว กับพริกคั่ว เรียกต้มจืด หัวรับทาน
- 6 ทั้งสองอย่าง ทำพร้อมกัน สู้ภัยร้าย ฝ่าวิกฤต อันตราย ให้ก้าวผ่าน วัคซีนไทย ไทยใช้ ไทยสรานุ สมุนไพร ไทยพื้นบ้าน วัคซีนแอนย

\* เข้าสมุยา เครื่องต้มยาได้ไฟ่อุ่นกาย ึ่งผ่าน ระบบสอเสมหะ อุระเสมหะ คูดเสมหะ \* ซดต้มจืด ใฝ่หัวมันเทศ (รสฝาด หวาน มัน) เค็มด้วยเกลือ นำไฟ่อุ่นธาตุดิน เปรี้ยว มะนาว นำไฟ่อุ่นธาตุน้ำ พริกนำไฟ่อุ่นธาตุลม ได้ไฟ่อยเพิ่มลมในไส้ และลมพัดทั่วทุกย เพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ดันโรคภัยทั้งปวง

ผู้จัดทำสื่อชุด : อ.ภิกขิต กิตติจารวงษ์ สมาคมแพทย์แผนไทยเมืองไทย

งานบูรณกิจสุขภาพ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่





# มะขามป้อม

## เครื่องดื่มไทย (ดื่มสู้โควิด)

Indian Gooseberry



มีฤทธิ์ช่วยเสริมสร้าง  
ระบบภูมิคุ้มกัน

กากใยสูงช่วยระบาย

ลดอาการ  
เลือดออกตามไรฟัน

อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ  
เสริมสร้างภูมิต้านทานโรคต่างๆ ได้สูง  
เจ็บปวดน้อยลง

วิตามินสูง มากกว่าส้ม 20 ผล มีสารแทนนินและโพลีฟีนอล  
ช่วยป้องกันไม่ให้วิตามินสลายตัว ทำให้วิตามินซีคงตัวนานขึ้น

ผู้จัดทำข้อมูล : อ.สุทธิรักษ์ สิทธิสุนทร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

งานธุรกิจสุขภาพ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่





# หลอดเลือดสะอาด ห่างไกลหัวใจล้มเหลว



เห็ดหูหนู

พุทราจีน



ขิงสด



### ส่วนประกอบ

1. เห็ดหูหนู 20 ดอก (ดอกใหญ่ 10 ดอก)
2. พุทรารจีน 20 ลูก (ลูกใหญ่ 10 ลูก)
3. ขิงสด 20 แว่น

วิธีทำ: ต้มน้ำ 2 ลิตร ให้เดือด ใส่ตัวยาทั้ง 3 ลงไป แล้วหรี่ไฟเคี่ยว 10 นาที แล้วปิดไฟ จะใช้วิธีตุ๋นก็ได้ ต้มต่างน้ำ หรือ 1 แก้วก่อนอาหาร 3 เวลา

สรรพคุณ : ลดตะกรันในหลอดเลือด ป้องกันการ แข็งตัวของเลือด ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด



### ลักษณะเสียงต่อโรคหัวใจ

1. มีขีดเส้นตรงตั้งหู
2. โบทูเหยี่ยวฯ
3. โบทูหน้าบวมไม่สมดุล
4. เกิด ราชสีพฤษก กุมภ์
5. มีประวัติเบาหวาน ไชมัน ความดัน

### 10 อาการการเตือนโรคหัวใจ

1. ใจสั่นหัวใจเต้นแรง
2. เหนื่อยง่ายเวลาออกแรง
3. เจ็บแน่นหน้าอกตรงกลาง
4. หน้ามืดเป็นลมไม่ทราบสาเหตุ
5. นอนศีรษะสูง / เหนื่อยตอนกลางคืน
6. ริมฝีปากและมือเท้าเขียว
7. บวมทั้งตัวโดยเฉพาะขา
8. เส้นเลือดที่คอโป่งพอง
9. ท้องโต ตับโตไม่ทราบสาเหตุ
10. ไอเป็นเลือดไม่ทราบสาเหตุ

ผู้จัดทำข้อมูล : อ.ภคดิ กิตติจาวรุ่งศ์ สภามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

งานธุรกิจสุขภาพ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่





## น้ำปั่นกระชาย โหระพา สับปะรด บำรุงไต บำรุงกระดูก

### ส่วนผสม

1. เหง้า+รากกระชาย 300 กรัม
  2. เนื้อสับปะรด
  3. ใบโหระพา 8-10 ใบ
  4. น้ำผึ้ง สำหรับปรุงรส 1-2 ช้อนชา
  5. น้ำสะอาด 1 ถ้วยตวง
- \* ส่วนผสมสามารถปรับได้ตามต้องการ

### วิธีทำ

1. นำเหง้า+รากกระชายล้างน้ำให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
2. หั่นสับปะรดเป็นชิ้นเล็กๆ รวมแกนกลางด้วย
3. นำใบโหระพาล้างให้สะอาด เด็ดหรือหั่น ทิ้งให้แห้ง
4. นำเหง้า+รากกระชาย สับปะรด และโหระพา ที่เตรียมไว้ใส่โถเครื่องปั่น ใส่ น้ำ 1 ถ้วยตวง ปั่นให้ละเอียด แล้วกรองเอาแต่น้ำ ปรุงรสหวานด้วยน้ำผึ้งหรือไม่ปรุงก็ได้

### กระชาย มีสรรพคุณ ดังนี้

1. บำรุงไต ช่วยทำให้การทำงานของไตดีขึ้น
2. บำรุงกระดูก บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ
3. บำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ
4. บำรุงกำลัง เสริมสมรรถภาพทางเพศ
5. ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย
6. ช่วยปรับสมดุลของความดันโลหิตในร่างกาย
7. ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้อาการปัสสาวะพิการ
8. ช่วยป้องกันไตรอยด์เป็นพิษ
9. ช่วยควบคุมไม่ให้ต่อมลูกหมากโต
10. ช่วยบำรุงมดลูกของสตรี ป้องกันไม่ให้มดลูกโต

### โหระพา มีสรรพคุณ ดังนี้

1. บำรุงกระดูก
2. ช่วยป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด
3. ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
4. ช่วยแก้หวัดและช่วยในการขับเหงื่อ
5. ใช้แก้อาการประจำเดือนมาไม่ปกติ
6. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย
7. ช่วยลดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด
8. ช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนมมารดาที่ให้นมบุตร
9. ช่วยในการขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
10. ช่วยในการบำบัดรักษาโรคเบาหวาน

### สับปะรด มีสรรพคุณ ดังนี้

1. ช่วยรักษาโรคไตอักเสบ ช่วยรักษาอาการบวม
2. ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรง
3. ช่วยลดอัตราความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็ง
4. ช่วยบรรเทาและรักษาอาการหวัดได้
5. ช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีมากขึ้น
6. ช่วยแก้อาการท้องผูก ขับถ่ายไม่สะดวก
7. ช่วยในการย่อยอาหารจำพวกโปรตีน
8. ช่วยลดเสมหะในลำคอได้
9. ช่วยในการขับปัสสาวะ ขับน้ำ
10. ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง

ผู้จัดทำข้อมูล : อ.วิไล แก้วทนต์ ศึกษานิเทศก์กรมแพทย์แผนไทยศึกษา



งานธุรกิจสุขภาพ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่





## ดื่มง่ายถ่ายดี



ลูกสมอโตนก



ลูกสมอไทย



ลูกมะขามป้อม



มะกรูด



มะนาว



มะขามเปียก



เม็ดเมงลักพองน้ำ

### ส่วนประกอบ

1. ตรีผลา รากชะย่อม เมล็ดชุมเห็ดเทศ ส้มแขก 2. น้ำมะกรูด น้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก 3. เม็ดเมงลัก

**วิธีทำ :** นำส่วนที่ 1 ต้มน้ำเดือดแล้วกรอง ส่วนที่ 2 ผสมเข้าด้วยกัน ส่วนที่ 3 แบ่งน้ำส่วนที่ 1 มาแช่แยกเก็บแต่ละส่วนไว้ในตู้เย็น

**วิธีใช้ :** แก้วสุกคืบ ผสมส่วนที่ 3 ใส่ส่วนผสมที่ 1 มาแช่ เดิมส่วนผสมที่ 2 คนเข้าด้วยกัน แล้วดื่มก่อนนอน

**สรรพคุณ :** เข้ามาถ่ายสบาย ลื่นไหล หมดไส้ หมดพุง ตัวเบาสบาย

### ปัจจัยในการนำอุจจาระออกจากระบบร่างกาย

1. ลม คือ ลมแบ่ง (ลมในไส้ใหญ่) ตั้งต้นที่ลมหายใจก่อน
2. น้ำ คือ ความชื้นของอุจจาระ หากไม่มีลมและน้ำที่เหมาะสมอุจจาระจะไม่สามารถขับถ่ายออกมาได้ (ผู้มีภาวะโลหิตจาง จะมีภาวะท้องผูกเรื้อรัง)
3. ไฟ คือ ไฟย่อยอาหารให้เป็นซากอาหาร เพื่อรอการนำออกจากระบบ



ท้องผูกจากไฟกำเริบ

ไฟกำเริบ น้ำแห้ง



ท้องผูกจากลมหย่อน

ลมหย่อน ไฟหย่อน



ท้องผูกจากโลหิตจาง

(เสมหะพิการ)

เสมหะพิการ ลมหย่อน ไฟหย่อน

ผู้จัดทำข้อมูล : น.ภิกขิต์ กิตติจารุวงศ์ สถาบันพระปกเกล้าและแพทย์ไทยเชียงใหม่

งานธุรกิจสุขภาพ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่





# น้ำแก่นฝาง

## บำรุงโลหิต



ส่วนประกอบ : แก่นไม้ฝาง 1-2 ชัน ดอกมะลิ 10 ดอก น้ำสะอาด 1 ลิตร

วิธีทำ : นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่แก่นไม้ฝางลงต้มจนเดือด จะได้น้ำสีชมพูอมส้มจากนั้นใส่ดอกมะลิลงไปเพื่อให้เกิดกลิ่นหอม ยกออกจากเตา กรองเอากากออก ทิ้งไว้ให้เย็น เวลาดื่มสามารถเติมน้ำผึ้งหรือน้ำตาลได้ตามชอบ เสริฟพร้อมน้ำแข็งเย็นชื่นใจ หรือถ้าชอบดื่มชา ก็ชงเป็นชาดื่มร้อนๆ ก็ได้ ทั้งนี้ สามารถใช้สมุนไพรอื่นๆ เพื่อแต่งกลิ่นแทนดอกมะลิได้ เช่น ดอกพิกุล ใบเตย เป็นต้น

### แก่นฝาง

สรรพคุณ บำรุงโลหิต แก้ปวดพิการ แก้ร้อนในกระหายน้ำ ยาฝาดสมาน แก้ท้องร่วง ธาตุพิการ แก้อาการท้องอืด ทวารหนัก ขับเสมหะ แก้ไอ ขับระดู เป็นยาบำรุงโลหิตสตรี แก้กำเดา ทำโลหิตให้เย็น แก้อาการท้องอืด ทวารหนักและเบา แก้คัดทะราด แก่นฝางกับน้ำเป็นยาทาภายนอกใน โรคผิวหนังบางชนิด ฆ่าเชื้อโรค ขับหนอง

### ดอกมะลิ

สรรพคุณ บำรุงหัวใจ ทำให้ชื่นใจ แก้อ่อนเพลีย ชูกำลัง แก้ร้อนในกระหายน้ำ แต่อย่าใช้มากเกินไป เพราะจะส่งผลกับโรคลมจุกเสียด แน่น

ผู้จัดทำข้อมูล : อ.วิไล น่านศรี สถาบันการแพทย์แผนไทยอัครมา

งานธุรกิจสุขภาพ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่





# น้ำอัญชัน มะพร้าวอ่อน บำรุงร่างกาย แก้ธาตุไฟกำเริบ

## ส่วนผสม

- 1. มะพร้าวอ่อนสายพันธุ์ที่น้ำหอมหวานอร่อย 1-2 ลูก
- 2. ดอกอัญชัน 15-20 ดอก



ผู้จัดทำข้อมูล : อ.วิมลมา เสาะกนีส สมกาศิ์การแพทย์แผนไทยอ้าณา

## วิธีทำ

1. แยกน้ำมะพร้าว และเนื้อมะพร้าวออกจากกันพักรอไว้
2. นำดอกอัญชันมาล้างน้ำให้สะอาด ใส่หม้อเติมน้ำพอประมาณต้มให้น้ำเดือดสัก 5 นาที แล้วปิดไฟทิ้งไว้ให้เย็น กรองเอาแต่น้ำดอกอัญชันออกมาพักไว้ หากต้องการให้น้ำดอกอัญชันเป็นสีม่วง ให้บีมมะนาวเติมลงไปเล็กน้อย
3. นำน้ำดอกอัญชันมาค่อยๆ เทผสมลงในน้ำมะพร้าวคนให้เข้ากันพอให้ส้สวยงามและยังคงรสชาติความอร่อยของน้ำมะพร้าวอยู่ นำไปแช่ในตู้เย็น
4. เวลารับประทานให้นำส่วนผสมที่แช่เย็นไว้มาเทใส่แก้ว (จะใส่น้ำแข็งด้วยก็ได้) เติมน้่อมะพร้าวอ่อนลงไปด้านบน นำดอกอัญชันสดมาตกแต่งด้านบนให้สวยงามนำรับประทาน

## ดอกอัญชัน มีสรรพคุณ ดังนี้

1. บำรุงสายตา ป้องกันอาการตาฝ้าฟาง ตาจะและป้องกันโรคต้อกระจก
2. ช่วยลดน้ำตาลในเลือด เหมาะกับผู้ป่วยโรคเบาหวาน
3. เพิ่มภูมิต้านทานให้กับร่างกาย
4. ขับปัสสาวะ และเป็นยาระบายอ่อนๆ
5. มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยต่อต้านโรคมะเร็งได้
6. ชะลอริ้วรอย และดูแลผิวพรรณให้เต่งตึง กระชับ
7. ลดความเสี่ยงในการเป็นโรคไขมันอุดตันเส้นเลือด
8. บำรุงผมให้เงางาม ตกค่า มักเป็นส่วนประกอบของยาสระผม หรือครีมบำรุงผม
9. ช่วยสลายลิ่มเลือด
10. ช่วยให้ระบบโลหิตไหลเวียนได้ดียิ่งขึ้น

## น้ำมะพร้าวอ่อน มีสรรพคุณ ดังนี้

1. มีเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยบรรเทาความอ่อนเพลียเนื่องจากการท้องเสียหรือท้องร่วง
2. แก้ร้อนในกระหายน้ำ
3. น้ำมะพร้าวยังมีเอสโตรเจน ทำให้ผิวกระชับ ชีตหยุ่นและชะลอการเกิดริ้วรอยก่อนวัย
4. ลดอาการเมาหลังการดื่มแอลกอฮอล์
5. ชะลอการเกิดโรคอัลไซเมอร์หรือความจำเสื่อมในสตรีวัย
6. ขับปัสสาวะ ขับของเสียหรือสารพิษออกจากร่างกาย ซึ่งทำให้ผิวพรรณผ่องใส
7. ลดอาการไข้สูง ปวดหัวตัวร้อน ใช้เป็นยาบำรุงกำลังหลังฟื้นไข้





# กระชายขาว โสมไทยสู้ภัยโควิด

*Kaempfer*

ชื่อวิทยาศาสตร์:  
*Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf.

### กระชายขาว

เป็นพืชที่ใช้เป็นส่วนผสมของอาหารโดยเฉพาะ รากกระชาย ใช้เป็นเครื่องจิ้มหรือเป็นส่วนประกอบของน้ำพริกแกงโดยเฉพาะแกงที่ใส่ปลา เช่น แกงป่า ต้มโฮกฮือ กระชายดับกลิ่นคาวของปลาได้ดี

กระชายมีคุณสมบัติบำรุงร่างกาย มีรสขชาติ เผ็ดร้อน มีกลิ่นหอมระเหยอ่อนๆ ที่สำคัญยังเต็มไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด ตำรายาไทยใช้เหง้าแก้โรคในปากเช่นปากเปื่อย ปากเป็นแผล ปากแห้ง ขับระดูขาว ขับปัสสาวะ รักษาโรคบิด แก้ปวดมวนท้อง

จากการทดลองในสารสกัดแอลกอฮอล์และคลอโรฟอร์ม พบว่ามีฤทธิ์ต้านเชื้อราที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังและในปากได้ดีพอสมควร

นอกจากนั้นกระชายมีสารสำคัญที่เป็นองค์ประกอบหลักคือ แพนดูราทินเอ (Panduratin A) และพิโนสโตรบิน (Pinostrobin) ที่สามารถยับยั้งเชื้อไวรัสได้ และเป็นการเสริมภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบและต้านโควิด-19 เราสามารถนำกระชายขาวมาปรุงอาหารสมุนไพร เครื่องดื่ม เพื่อส่งเสริมสุขภาพได้ เพราะนอกจากจะมีสารอาหารที่ดีแล้ว ยังมีพฤษเคมีที่มีประโยชน์แก่ร่างกายได้ง่าย ไม่ต้องเสียเงินซื้อในราคาแพง มาสนับสนุนสมุนไพรให้อยู่กับคนไทยไปนานๆ กันดีกว่า

ผู้จัดทำข้อมูล : อ.สุทธิรักษ์ สิทธิสุนทร สมาคมหมอแผนกไทยจังหวัดเชียงใหม่

งานธุรกิจสุขภาพ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่





# ต้มยำน้ำใสไก่บ้านตรีภาพพิช ต้านโควิด-19



รากกะเพรา



หัวกระชาย



เหง้าข่า

**หลักเภสัชกรรมไทย** พืชยาที่มีสรรพคุณต้านโรคโควิด 19 พืชตรีภาพพิช คือ จำนวนตัวยาแก้พิษตามกาล 3 อย่าง

1. รากกะเพรา สรรพคุณ ขับเหงื่อ แก้ไข้สันนิบาต แก้พิษตานซาง
2. หัวกระชาย สรรพคุณ บำรุงธาตุ บำรุงกำหนด เป็นยาอายุวัฒนะ
3. เหง้าข่า ขับลม บำรุงร่างกาย แก้ไข้สันนิบาต บำรุงธาตุ บำรุงกำหนด ขับลม แก้ไขสันนิบาต แก้เลือดเสีย

## วัตถุดิบ

1. ไก่บ้านติดกระดูกสับเป็นชิ้นพอคำ ครึ่งตัว
2. เห็ดฟาง 50 กรัม
3. ตะไคร้ 2 ต้น
4. ใบมะกรูด 5-6 ใบ
5. รากกะเพรา หัวกระชาย เหง้าข่า อย่างละ 1 ทัพพีมือ
6. มะเขือเทศลูกเล็ก 3-4 ลูก
7. หอมแดง 2-3 หัว
8. พริกชี้หนู 7-10 เม็ด
9. มะนาว 1 ลูก
10. น้ำปลา 2-3 ช้อนโต๊ะ
11. น้ำสะอาด 4-5 ถ้วยตวง
12. ต้นหอม 2 ต้น
13. ผักชีฝรั่ง 1 ต้นใหญ่

## วิธีทำ

1. หั่นตะไคร้ รากกะเพรา เหง้าข่า หัวกระชาย ฉีกใบมะกรูด บุบพริกชี้หนู หอมแดง หั่นต้นหอม ผักชีฝรั่ง มะเขือเทศและเห็ดฟางเตรียมไว้ ต้มน้ำร้อนให้เดือดลวกไก่ที่หั่นแล้วพอสุกพักไว้ก่อน
2. ต้มน้ำสะอาดให้เดือด แล้วใส่ หัวกระชาย รากกะเพรา เหง้าข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง และมะเขือเทศลงไป ต้มสักครึ่งชั่วโมง น้ำเดือดอีกครั้ง แล้วใส่พริกชี้หนูบุบลงไป ใส่ไก่ที่ลวกไว้เมื่อสักครู่น้ำเดือดจนน้ำเดือด ระหว่างนั้นหมั่นช้อนฟองออก ใส่เห็ดฟางลงไป รอจนสุกปรุงรสด้วยน้ำปลา ปิดไฟ
3. ตักต้มยำไก่ของเราที่กำลังร้อน ๆ ใส่ถ้วยที่เตรียมไว้ บีบมะนาวลงไปปรุงรสตามใจชอบ โรยต้นหอมและผักชีฝรั่งส่งกลิ่นหอมมารับประทานก็พร้อมเสิร์ฟ

**เคล็ดลับ:** การทำต้มยำไก่บ้านให้น้ำออกมาใส ๆ ต้องลวกไก่ก่อน เพื่อให้เนื้อไก่ เลือด และสิ่งปนเปื้อนทั้งหลายออกไปก่อน แล้วค่อยนำมาใส่ในต้มยำ และระหว่างทำต้มยำ ต้องหมั่นตักฟองออกจะช่วยให้น้ำใสรับประทานยิ่งขึ้น

ผู้จัดทำข้อมูล : อ.วิมล นันทนัส สมภักดิ์การแพทย์แผนไทยศึกษา

งานธุรกิจสุขภาพ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่





## น้ำพริกมะขามป้อม

### ส่วนผสม

- เนื้อมะขามป้อม ½ ถ้วยตวง
- น้ำตาลปี๊บ 1 ½ ช้อนโต๊ะ
- หอมแดงซอย 1 หัว
- น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียมไทย 4-5 กลีบ
- ปลาสดทอดกรอบ
- กะปิ ห่อใบตอง
- เผาให้หอม 1 ช้อนโต๊ะ
- ไข่เค็ม
- พริกชี้หนูสวน 10 เม็ด
- ผักสดตามชอบ



### วิธีทำ

1. โขลกเนื้อมะขามป้อมพอละเอียด ตักขึ้นพักไว้
2. โขลกหอมแดง กระเทียม และกะปิ ใส่เนื้อมะขามป้อมลงไป
3. ใส่พริกชี้หนู ลงไปโขลกพอแตก ปรงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ และน้ำปลา โขลกส่วนผสมพอเข้ากันอีกครั้ง ตักใส่ภาชนะ จัดเสิร์ฟ พร้อมปลาสด และผักสดตามชอบ

มะขามป้อมมีวิตามินซีสูงและยังมีสารต้านอนุมูลอิสระอื่นอีกหลายชนิด มีฤทธิ์ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ด้านการอักเสบช่วยฟื้นฟูโรคหลากหลาย เช่น ลดคอเลสเตอรอลในเลือด ลดการแข็งตัวของหลอดเลือดแดง โรคเบาหวาน ตับอ่อนอักเสบ โรคมะเร็ง ท้องเสีย โรคทางสายตา ปวดข้อ ถ่ายเป็นเลือด โรคอ้วน โรคข้อเข่าเสื่อม เป็นต้น



ผู้จัดทำข้อมูล : อ.วิไล เก่าทนต์ สมาชิกกรรมการแพทย์แผนไทยอำนวยการ





## น้ำพริกตรีผลา มะขามอ่อน เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน



### หลักเภสัชกรรมไทย หมวดพิกัดยา

พิกัดตรีผลา คือ การจำกัดจำนวนผลไม้ 3 อย่าง ประกอบด้วย

1. ลูกสมอพิเภก รสเปรี้ยวฝาดหวาน แก้เสมหะจุกคอ ทำให้ชุ่มคอ แก้ธาตุ บำรุงธาตุ รูด้ายรู้ปิดเอง
2. ลูกสมอไทย รสเปรี้ยวฝาดขม แก้ไข้เพื่อเสมหะ แก้โลหิตในอุทร แก้หน้าดี รูด้ายรู้ปิดเอง
3. ลูกมะขามเป็ยม รสเปรี้ยวฝาดขม แก้ไข้เพื่อลม แก้ไอ แก้เสมหะ ถ่ายอุจจาระ แก้ลักปิดลักเปิด

สรรพคุณตำรับ แก้ปิตตะ วาตะ เสมหะ ในกองธาตุ กองตุล กองอายุ และกองสมุฏฐาน

มะขามอ่อน รสเปรี้ยวฝาด เป็นยาระบาย แก้ท้องผูก ช่วยขับเสมหะ แก้คออักเสบ แก้ไข้หวัด ขับพยาธิ

### ส่วนผสม

1. มะขามอ่อนสด 100 กรัม
2. ตรีผลาแห้งบดหยาบ 100 กรัม
3. เนื้อหมูสับ 300 กรัม
4. พริกชี้หูสวน 8-10 เม็ด
5. กระเทียม 7-8 กลีบ
6. หอมแดง 2-3 หัว
6. น้ำตาลปีบ 100 กรัม
7. กะป้อย่างดีเผาไฟ 2 ซ่อนโต๊ะ
8. น้ำปลาอย่างดี 1 ซ่อนโต๊ะ
9. ดอกเกลือ ครึ่งช้อนชา
10. น้ำมันสำหรับผัด 3-4 ซ่อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. เลือกมะขามอ่อนขนาดกำลังพอดี ชูดผิวมะขามให้สวยงาม และเอาไปล้างน้ำให้สะอาดพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ แล้วเอามาตำในครกพอหยาบๆ ใสดอกเกลือเล็กน้อย เสร็จแล้วตักใส่ถ้วยพักไว้
2. ตำพริกชี้หูสด กระเทียม และหัวหอมแดง ตำพอหยาบ ใสกะปิตามลงไป โขลกเบาๆ ให้ส่วนผสมเข้ากันจากนั้นใส่มะขามอ่อนที่พักไว้ ตรีผลาแห้งบดหยาบ และตามด้วยหมูสับ ตำส่วนผสมทุกอย่างให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใช้ไฟอ่อน เอาน้ำพริกที่เตรียมไว้ลงไปผัดคนให้เข้ากันจนหมูสุก และน้ำพริกแห้ง ใสพริกสดทั้งเมล็ดลงไปผัดในน้ำพริกจะทำให้ดูน่ารับประทานยิ่งขึ้น
4. ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา ผัวรสเปรี้ยวไม่พอบีบมะนาวเติมลงไป ชิมรสชาติ ให้มีสามรสออกเปรี้ยว หวาน นำเค็ม เป็นอันเสร็จพร้อมเสิร์ฟ รับประทานกับผักสด ไข่เจียว ปลาทอด อร่อยช่ยปากใคร

ผู้จัดทำข้อมูล : อ.วัลลา เก่งกาฬ สภาทนายความไทยกรุงเทพฯ

งานธุรกิจสุขภาพ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่





# แกงเผ็ดมะระขี้นก ใส่มะเขือพวง ต้านโรคเบาหวาน



## ส่วนผสม

1. เนื้อสันในหมู 300 กรัม
2. ลูกมะระขี้นก 200 กรัม
3. ลูกมะเขือพวง 100 กรัม
4. น้ำพริกแกงเผ็ด 2-3 ช้อนโต๊ะ
5. หัวกะทิ 1 ถ้วยตวง
6. หางกะทิ 2 ถ้วยตวง
7. น้ำตาลปีบ 2-3 ช้อนชา
8. น้ำปลา 2-3 ช้อนชา
9. ใบมะกรูดฉีก ใบ 7-8
10. ใบโหระพา 1/4 ถ้วยตวง
11. พริกชี้ฟ้าสีแดงหั่นเฉียง 2-3 เม็ด
12. เกลือป่น 2 ช้อนโต๊ะ

## วิธีทำ

1. หั่นมะระขี้นกเป็นแว่นบางๆ  
ขยำเกลือป่นล้างน้ำทิ้งให้คลายรสขม พักไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำพริกและน้ำพริกแกงเผ็ดลงไปผัด  
ให้แตกมันส่งกลิ่นหอม
3. ใส่เนื้อสันในหมูหั่นชิ้นลงไปผัดกับเครื่องแกงให้เข้ากัน  
ใส่หางกะทิตามลงไป พอเดือดจนเนื้อหมูสุกตักใส่มะระขี้นก  
ลงไปเคี่ยวพอสุก ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบน้ำปลา คนให้เข้ากัน  
ชิมรสให้พอดี เสร็จแล้วใส่มะเขือพวง ใบมะกรูด ใบโหระพา  
พริกชี้ฟ้า คนให้เข้ากันอีกครั้ง ตักใส่ภาชนะพร้อมรับประทาน

## ผลมะระขี้นก มีสรรพคุณ ดังนี้

1. ลดระดับน้ำตาลในเลือด ต้านโรคเบาหวาน
2. ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความแก่ชรา
3. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
4. ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
5. ลดไขมันในเลือด ลดความอ้วน
6. ยับยั้งเชื้อเอชไอวีหรือ HIV
7. ช่วยรักษาโรคหอบหืด
8. ช่วยลดความดันโลหิต
9. ช่วยให้เจริญอาหาร



## ผลมะเขือพวง มีสรรพคุณ ดังนี้

1. ลดระดับน้ำตาลในเลือด ต้านโรคเบาหวาน
2. ช่วยทำให้เลือดหมุนเวียนดี
3. รักษาแผลในกระเพาะอาหาร
4. แก้ไอ ช่วยขับเสมหะ
5. แก้ปวดกระเพาะ
6. รักษาฝีบวมมีหนองและอาการบวมอักเสบ
7. บำรุงธาตุ
8. ใช้กินแก้เมาเหล้า ทำให้รสเหล้าจืดลง
9. บำรุงตับ



ผู้จัดทำข้อมูล : อ.วิไลภรณ์ นันทนัส สภาเภสัชกรรมแผนไทยอัครราชวิทยาลัย

งานธุรกิจสุขภาพ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่





# เมี่ยงคำกลีบดอกบัวหลวง บำรุงธาตุ

เมี่ยงคำกลีบดอกบัวหลวง อาหารว่างบำรุงธาตุทั้ง 4 ให้สมดุล  
ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานป้องกันโรค

### ส่วนประกอบของเมี่ยงคำ

- กลีบดอกบัวหลวงสรรพคุณบำรุงธาตุดิน บำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง บำรุงครรภ์
- หัวหอมแดง สรรพคุณบำรุงธาตุลมแก้ไอหวัด
- ชিং สรรพคุณบำรุงธาตุไฟแก้ไอเย็น
- มะนาว สรรพคุณบำรุงธาตุน้ำขับเสมหะ
- เปลือกมะนาว สรรพคุณบำรุงธาตุไฟช่วยขับลม
- พริก สรรพคุณบำรุงธาตุลมช่วยย่อยอาหาร
- มะพร้าว สรรพคุณบำรุงธาตุดินบำรุงกระดูก
- ถั่วลิสง สรรพคุณบำรุงธาตุดินบำรุงเอ็น
- กุ้งแห้ง สรรพคุณบำรุงธาตุดินบำรุงผิวหนัง
- น้ำตาล สรรพคุณบำรุงธาตุดินบำรุงกำลัง

### ส่วนผสมน้ำราดเมี่ยงคำ

1. น้ำตาลโตนด หรือ น้ำตาลปีบ
2. กะปิอย่างดี (เผา)
3. น้ำปลาอย่างดี
4. ข่าหั่นละเอียด
5. ตะไคร้ทุบๆ
6. ชিংแก่
7. หัวหอมแดง
8. กุ้งแห้งโขลกละเอียด
9. ถั่วลิสงคั่วป่น
10. น้ำสะอาด

### วิธีการทำเมี่ยงคำ

1. เตรียมกลีบบัวหลวงสำหรับห่อเมี่ยงคำ
2. มะพร้าวหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ คั่ว
3. หัวหอมแดงหั่นเป็นชิ้นลูกเต๋า
4. ชিংหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
5. มะนาวหั่นทั้งเปลือกเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
6. พริกชี้หูซอย
7. ถั่วลิสงคั่ว
8. กุ้งแห้งชนิดจืด

### วิธีทำน้ำราดเมี่ยงคำ

1. นำมะพร้าวคั่วมาโขลกให้ละเอียด พักไว้
2. โขลกขิงแก่ หัวหอมแดง กะปิ ให้ละเอียดพักไว้
3. ใส่กุ้งแห้ง มะพร้าวคั่วโขลกละเอียด น้ำตาลโตนด น้ำปลา ตะไคร้ทุบใส่ลงในหม้อใส่น้ำสะอาดนำขึ้นตั้งไฟปานกลาง หมั่นคนอย่าให้ติดก้นหม้อ พอเดือด ใส่ถั่วลิสงคั่วป่นค่อย ๆ โรยใส่ อย่าใส่ครั้งเดียวหมด เพราะอาจจะจับเป็นก้อน เคี่ยวต่อไปประมาณ 15 นาที จนน้ำเมี่ยงข้นเหนียว ปิดไฟตั้งทิ้งให้เย็น น้ำเมี่ยงจะมีลักษณะข้นเหนียว

### วิธีการกิน

กินเป็นคำๆ โดยห่อเครื่องเคียงต่างๆ ด้วยกลีบดอกบัวหลวงแล้วราดด้วยน้ำราดเมี่ยงคำ

ผู้จัดทำข้อมูล : อ.วิมล เม้งดิษฐ์ สภาวัฒนธรรมแห่งประเทศไทยอำนาจ

งานธุรกิจสุขภาพ กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่  
CHIANG MAI PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE



กลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

10 ถนนสุเทพ ตำบลสุเทพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ๕๐๒๐๐

โทรศัพท์ : ๐๕๓-๒๑๑-๐๔๘ ต่อ ๑๐๔ โทรสาร : ๐๕๓-๒๑๑-๗๔๐

E-mail : [thaimed.cm@gmail.com](mailto:thaimed.cm@gmail.com) Website : [www.lannahealthhub.org](http://www.lannahealthhub.org)

