

ตำรับยาพื้นบ้าน 4 ภาค

มหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 6

2-6 กันยายน 2552

ณ อิมแพ็คเมืองทองธานี จ.นนทบุรี



แผนงานพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพเพื่อการพึ่งตนเองของชุมชน

ตำรับยาพื้นบ้าน 4 ภาค

มหาวิทยาลัยมหิดล ครั้งที่ 6

2-6 กันยายน 2552

ณ อิมแพ็คเมืองทองธานี จ.นนทบุรี

แผนงานพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ
เพื่อการพึ่งตนเองของชุมชน
มูลนิธิสุขภาพไทย

ตำรับยาพื้นบ้าน 4 ภาค

บรรณาธิการ วีรพงษ์ เกรียงสินยศ

ผู้เรียบเรียง เครือข่ายหมอพื้นบ้าน 4 ภาค

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2552 จำนวน 2,000 เล่ม

พิธีจูนอักษร สหพรพร เพ็ชรจำรัส

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

จัดพิมพ์โดย แผนงานพัฒนากลุ่มมีปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ
เพื่อการพึ่งตนเองของชุมชน

มูลนิธิสุขภาพไทย

520/1-2 ถนนเทศบาลรังรักษ์เหนือ ซอย 16

แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2589-4243 โทรสาร 0-2591-8092

E-mail: thaihof@yahoo.com

Website: <http://www.thaihof.org>

ออกแบบรูปเล่ม ชนิสรา นาถนอม

พิมพ์ที่ อุษากการพิมพ์

คำนำ

ความรู้ “ตำรับยาพื้นบ้าน 4 ภาค” เกิดจากความร่วมมือของเครือข่ายสุขภาพวิถีไท ซึ่งเป็นการรวมกลุ่มของผู้ทำงานด้านภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพจากทุกภูมิภาค ประกอบด้วยกลุ่มหมอยาพื้นบ้าน กลุ่มประชาสังคม กลุ่มนักวิชาการ กลุ่มราชการ และองค์กรมูลนิธิต่างๆ ที่ต้องการเห็นการใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาในการพึ่งพาตนเองในชุมชน

ตำรับยาพื้นบ้านที่นำเสนอนี้ ได้เลือกมาเป็นเพียงบางส่วน เพื่อนำมาสาธิต แนะนำ และให้สัมผัสของจริงสำหรับผู้มาชมงาน “มหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 6” ระหว่างวันที่ 2-6 กันยายน 2552 ที่ อิมแพ็ค เมืองทองธานี จ.นนทบุรี ตำรับยาเหล่านี้มีแหล่งที่มา ซึ่งได้ระบุชื่อผู้ให้ข้อมูลไว้ หากท่านใดนำไปใช้ประโยชน์ ขอได้ระลึกถึงคุณ และกรุณากล่าวอ้างถึง ดังวัฒนธรรมของดีแต่โบราณท่านมักจะเอื้อเพื่อให้เพื่อช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ หากแต่นำไปประกอบกิจการค้าขอให้ตระหนักถึงที่มาไว้ด้วย บางตำรับเป็นยาสามัญประจำบ้านมีเจตนาเผยแพร่เพื่อส่งเสริมให้ฟื้นฟูกลับมาใช้สมกับคำว่า “ยาสามัญประจำบ้าน” เคียงคู่ครัวเรือนไทย

อย่างไรก็ตาม ยาไทย สมุนไพร ตำรับยาพื้นบ้านต่างๆ เป็นของดีมีคุณค่า แต่ทุกท่านควรระลึกไว้เสมอว่า ยาทุกชนิดมีคุณ แต่ควรเรียนรู้การใช้อย่างถูกวิธีด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า

“สมุนไพรให้คุณมาก หากใช้พลาดเกิดโทษได้”

ขอให้ผู้อ่านโปรดทำความเข้าใจ ข้อความรู้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพร
ในหนังสือนี้ด้วย

มูลนิธิสุขภาพไทย ในฐานะองค์กรประสานงานในแผนงานพัฒนา
ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพเพื่อการพึ่งตนเองของชุมชน ได้รับการ
สนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ขอขอบคุณ
พ่อหมอแม่หมอยาพื้นบ้าน ผู้รู้ต่างๆ ที่กรุณาเปิดเผยข้อมูลเพื่อเป็นการ
สืบสานความรู้ภูมิปัญญาไทยให้กว้างขวางสืบไป

แผนงานพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพเพื่อการพึ่งตนเองของชุมชน

มูลนิธิสุขภาพไทย

หลักการใช้สมุนไพร

1. ควรเริ่มใช้สมุนไพรที่เป็นอาหารก่อน และควรรู้พิษยาก่อนใช้ เพราะขึ้นชื่อว่ายา มีพิษทั้งนั้น หรือความรู้ข้อห้ามใช้ เพราะยาบางชนิดมีข้อห้ามใช้กับคนบางคน การได้รู้จักพิษหรือข้อห้ามใช้ ทำให้มีความปลอดภัยในการใช้มากขึ้น
2. ถ้ายาใดไม่เคยกินมาก่อน ควรเริ่มกินในขนาดน้อยๆ เช่น กินเพียงครึ่งหนึ่งของขนาดที่กำหนดไว้ และรอดูว่ามีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นกับร่างกายหรือไม่ ถ้าไม่มีจึงค่อยกินต่อ
3. อย่าใช้ยาเข้มข้นเกินไป เช่น ใช้ต้มกินต่างน้ำไม่ควรไปใช้ต้มเคี่ยวกิน เพราะยาจะเข้มข้นเกินไปจนทำให้เกิดพิษได้
4. คนที่อ่อนเพลียมาก เด็กอ่อน และคนชรา ห้ามใช้ยามากเพราะคนเหล่านี้มีกำลังต้านทานยาน้อยจะทำให้ยาเกิดพิษได้ง่าย
5. โดยทั่วๆ ไป เมื่อกินยาสมุนไพร 1 วันแล้ว อาการไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนยา แต่ถ้าเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคกระเพาะ หืด ท้องผูกเรื้อรัง เมื่อใช้ยาสมุนไพร 1 อาทิตย์แล้วอาการไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนยา

สมุนไพรให้คุณมาก
หากใช้พลาดเกิดโทษได้

สารบัญ

	หน้า
ตำรับยา แก้ไข้	7
ตำรับยา แก้ไอ	15
ตำรับยา แก้โรคระบบทางเดินอาหาร	16
ตำรับยา สำหรับสตรี	20
ตำรับยา แก้โรคเกี่ยวกับเด็ก	23
ตำรับยา แก้โรคผิวหนัง	25
ตำรับยา แก้ปวดฟัน รำมะนาด เหงือกบวมอักเสบ	30
ตำรับยา แก้อาการเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ กระษัย	32
ตำรับยา อายุวัฒนะ	39
ตำรับยา แก้ความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด	45
ตำรับยา แก้แมลงสัตว์กัดต่อย	47

ตำรับยา แก้วใจ

1. ใช้หวัด

ขนานที่ 1 ยาห้ารากล

สรรพคุณ	แก้ใช้หวัด ปวดหัว ตัวร้อน
ส่วนประกอบ	รากชิงชี รากหญ้านาง รากคนทา รากเท้า ยายหม่อม รากมะเดื่อชุมพร หนังก้อย่างละ 1 บาท
วิธีทำ	นำตัวยาทั้ง 5 ราก ต้มน้ำ 3 ส่วน เคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน (ไฟอ่อน) รินเอาแต่น้ำกิน
ขนาดรับประทาน	1 ถ้วยกาแฟ ก่อนอาหาร วันละ 3 เวลา เช้า กลางวัน เย็น
ข้อห้าม	ห้ามดื่มน้ำเย็น และของแสลงต่างๆ

2. ใช้ทุกชนิด

ขนานที่ 1 ยาถ่ายพิษไข้ (นายชาญวุฒิ พันธุ์สายศรี จ.พระนครศรีอยุธยา)

สรรพคุณ	ถ่ายพิษไข้ทุกชนิด
ส่วนประกอบ	ใบมะกา 3 กำมือ หญ้าแพรก 1 กำมือ หญ้าปากควาย 1 กำมือ ผักคูน (ผักสีด้า) 3 ผัก ข้าวเปลือก 3 หยิบมือ เกลือตัวผู้ 3 เม็ด
วิธีทำ	นำตัวยาทั้งหมดมาต้ม เคี่ยวน้ำ 4 ส่วนให้เหลือ 1 ส่วน (ไฟอ่อน)
ขนาดรับประทาน	1 ถ้วยกาแฟ ดื่มตอนเย็น เวลาท้องว่าง ดื่ม ในขณะที่ยายังอุ่นๆ

ข้อห้าม

ห้ามของเย็นทุกชนิด และข้อควรระวัง สำหรับ
ใบมะกานันให้เก็บตอนเช้า

ขนานที่ 2 ยาแก้ปวดเมื่อยจากพิษไข้

(นางประทีป ลาภเกิน จ.พระนครศรีอยุธยา)

สรรพคุณ

แก้ปวดเมื่อย บำรุงกำลัง

ส่วนประกอบ

เถาว์ลยี่เปรียง นำมาคั่วพอบดม 1 ชีด

ชะเอม 2 ช้อน (ฟานบางๆ)

วิธีทำ

นำตัวยามาต้มน้ำ 4 ส่วน เคี่ยวเหลือ 1 ส่วน
(ไฟอ่อน)

ขนาดรับประทาน

1 ถ้วยกาแฟ ก่อนอาหาร 3 เวลา เช้า กลางวัน
เย็น

ข้อห้าม

น้ำเย็น กะทิ หน่อไม้

ขนานที่ 3 ยาต้มแก้ไข้ปวดเมื่อย (นายจิตต์ คงสม จ.สงขลา)

ส่วนประกอบ

บอระเพ็ด หญ้าเกล็ดหอย ชิงช้าสี มะขามป้อม
ผักบุ้งเล

วิธีใช้

นำตัวยาน้ำหนักเสมอกาก (เท่ากัน) ต้มกินน้ำ
เช้า-เย็น ครั้งละ 1 แก้ว

ขนานที่ 4 ยาแดงดับพิษไข้ (นายวิบูลย์ เข้มเฉลิม จ.ฉะเชิงเทรา)

สรรพคุณ

แก้ไข้ทุกชนิด โดยเฉพาะไข้ร้อน

ส่วนประกอบ

รากเหมือดคน รากมะปรางหวาน รากมะนาว
รากมะกรูด เปราะหอม โกรฐหัวบัว จันทน์เทศ
แก่นฝางเสน อย่างละ 1 ตำลึง ส่วนเกสรบัวหลวง
ดอกสารภี ดอกบุนนาค ดอกมะลิซ้อน ดอกพิกุล
อย่างละ 1 บาท แก่นจันทน์แดง เอาเท่ายาทั้งหลาย
(37 บาท) ทุกอย่างอบแห้ง

วิธีใช้

จำพวงรากหั่นเป็นท่อนสั้น แก่นฝางเสน แก่นจันทน์
แดงตากเป็นชิ้นเล็ก พร้อมนำทุกอย่างบดให้ละเอียด
ร่อนด้วยที่ร่อนรูหยาบตามร่อนรูละเอียด กากที่เหลือ
บดอีกครั้งร่อนอีกรอบ เก็บใส่กระปุก หรือปั่นเป็น
ลูกกลอน ผสมยากับน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว หรือ
น้ำลอยดอกมะลิ รับประทานได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่
ผู้ใหญ่ครั้งละ 1 ช้อนชา เด็กลดลงตามส่วน

ขนานที่ 5 ยาเขียวใหญ่

สรรพคุณ

แก้ไข้ทั้งปวง ดับพิษร้อน ถอนพิษ ใช้ หัด อีสุกอีใส
กระทั่งพิษไข้

ส่วนประกอบ

ใบมะกรูด ใบมะนาว ใบมะระ ใบผักบุ้งชน ใบผักบุ้ง
รวม ใบผักบุ้งไทย ใบมะยม ใบมะเฟือง ใบมะไฟ
ใบถั่ว และใบคนที่สอ ใบสะเดา ใบขี้เหล็ก
ใบกระเพรา ใบทับทิม ใบมะตูม ใบหมากผู้
ใบหมากเมีย ใบสมิ ใบชิงช้าชาลี ใบหมากกิน
ใบมะพร้าว ใบย่านาง ใบชุมเห็ดไทย ใบตำลึง
ใบพุทรา ใบฝรั่ง ใบผักขาว ใบบัวหลวง ใบน้ำเต้า
ใบผักหวาน ใบพิมเสน ใบมะลิ ใบหญ้าคา ใบ
แห้วหมูให้เอาทั้งห้า ใบว่านน้ำเอาทั้งห้า ใบหญ้า
ปากควาย ใบไพล ใบกะทือ ใบเตยหอม ใบชะพลู
ใบบอระเพ็ด ใบสะค้าน ใบชิง ใบข่า ใบเปราะหอม
ใบกระชาย ใบทองกลาง ใบกระถิน ใบตะไคร้ เฉพาะ
เครื่องเทศ จันทน์ทั้งสอง ว่านกีบแรด ว่านร่อยทอง
เมล็ดพรณผักกาด โกลฐหัวบัว เนระพูสี พริกไทย
ชิง ดีปลี ลูกผักชี

วิธีใช้ ละลายยากับน้ำชาหรือข้าว หรือน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว และสามารถขลิบหยาบๆ หั่น อีสุกอีใสได้ รับประทาน ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ครั้งละ 1 ช้อนชา เด็กลด ลงตามส่วน

ขนานที่ 6 ยาประสะจันทน์แดง (ยาแดงดับพิษไข้)

สรรพคุณ แก้ไข้ทุกชนิด โดยเฉพาะไข้ร้อน

ส่วนประกอบ รากเหมือดคน รากมะปรางหวาน รากมะนาว รากมะกรูด เปราะหอม โกงสุหัวบัว จันทน์เทศ แก่นฝางเสน อย่างละ 1 ตำลึง ส่วนเกสรบัวหลวง ดอกสารภี ดอกบุนนาค ดอกมะลิซ้อน ดอกพิทูร อย่างละ 1 บาท แก่นจันทน์แดง เอาเท่ายาทั้งหลาย (37 บาท) ทุกอย่างอบแห้ง

วิธีทำ จำพวกรากหั่นเป็นท่อนสั้น แก่นฝางเสน แก่นจันทน์แดงตากเป็นชิ้นเล็ก พร้อมนำทุกอย่างบดให้ละเอียด ร่อนด้วยที่ร่อนรูดหยาบตามร่อนละเอียด กากที่เหลือ บดอีกครั้งร่อนอีกรอบ เก็บใส่กระปุก หรือปั้นเป็น ลูกกลอน

วิธีใช้ ผสมยากับน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว หรือน้ำลอยดอกมะลิ รับประทานได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ครั้งละ 1 ช้อนชา เด็กลดลงตามส่วน

ขนานที่ 7 ยาเหลืองหอมลพิษร้อน (พ่อจันดี เข้มเฉลิม จ.ฉะเชิงเทรา)

สรรพคุณ แก้ไข้ทั้ง 3 ฤดู เป็นไข้ระบาดร้อนสะบัดหนาว เมื่อ ยตามเนื้อตามตัว

ส่วนประกอบ แก่นจันทน์ขาว แก่นจันทน์ดำ จันทน์เทศ แก่นจันทน์ ชะมด แก่นจันทน์แดง โกงสุทั้งห้า (โกงสุอ โกงสุหัวบัว

โกฐเชียง โกฐเขมา โกศจุฬาลัมพา) เม็ดเทียน
ทั้งห้า (เทียนดำ เทียนแดง เทียนขาว เทียนตาตุ๊กแตน
เทียนข้าวเปลือก) แก่นกฤษณา แก่นกระลำพัก
(ล้มเข้าที่ออกแก่น) เปลือกสมุนแวง ขอนดอก เปลือก
ชะลูด อบเชยเทศ ลูกจันทน์เทศ ดอกจันทน์
ดอกบุนนาค ดอกสารภี อย่างละ 1 บาท ชะเอมเทศ
2 บาท ทุกอย่างอบแห้ง พิมพ์ 10 สลึง น้ำประสาน
ทองสะตุ 1 บาท

วิธีทำ

จำพวกแก่นตากเป็นชิ้นเล็กๆ จำพวกเปลือกและ
ชะเอมเทศสับเป็นท่อนสั้น ลูกจันทน์เทศทุให้แตก
พร้อมนำทุกอย่างบดละเอียด ตามด้วยพิมพ์
น้ำประสานทองสะตุเข้าบดเป็นชุดสุดท้าย หลังจากนั้น
นึ่งมาร้อนด้วยที่ร่อนรูหยาบ และรูละเอียดตามลำดับ
ภาวที่เหลือบดอีกครั้งร่อนอีกรอบ เก็บใส่ขวดโหล

วิธีใช้

ผสมยากับน้ำร้อน ผู้ใหญ่ครั้งละ 1 ช้อนกาแฟ เด็ก
ลดลงตามส่วน

3. ใช้เลือดออก ใช้ทับทุม หัด อีสุกอีโส ขาง

ขนานที่ 1 (นางประทีป ลาภเกิน จ.พระนครศรีอยุธยา)

สมุนไพรมะพร้าว ต้นลูกใต้ใบทั้ง 5 หอมแดงโทน 1-2 หัว

วิธีทำ นำต้นลูกใต้ใบ 1 กำมือ มาล้างน้ำให้สะอาด แล้วต้ม
รวมกับหอมแดงโทน ต้ม 3 ส่วน เอา 1 ส่วน กินเมื่อมี
อาการ กินก่อนหรือหลังอาหารก็ได้

คำแนะนำ การต้มต้นลูกใต้ใบให้ใช้ดอกไม้ไผ่มัดสมุนไพรมะพร้าว 3
เปราะ แล้วแก้ที่ละเปราะในการต้มแต่ละครั้ง น้ำยา
สมุนไพรมะพร้าวจะออกมาพอดีและอุ่นกินที่ละเปราะก็

จะหาย และการสวดคาถาพระเจ้า 5 พระองค์ จะช่วยให้เสริมสรรพคุณยา

ข้อห้าม ห้ามกินหน่อไม้และน้ำเย็น ไม่ควรอาบน้ำ ให้เช็ดตัวจะหายเร็วกว่า

ขนานที่ 2 (ยาแก้ไข้ตัวร้อนเนื่องจากใช้ทับซาง)

(นางสาวถวาย กลั่นพจน์ จ.พระนครศรีอยุธยา)

ส่วนประกอบ จันทน์แดง จันทน์ขาว โกฐทั้ง 5 และสมุลแว้ง

วิธีใช้ บดเป็นผงอย่างละเอียดๆ กัน น้ำประสานทองสะอาด (ห้ามใส่น้ำ) ใช้แต่น้อย กินครั้งละครึ่งช้อนชา ทุก 4-6 ชั่วโมง ใช้ตามอาการ กินได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ถ้ามีอาการไอ ใช้น้ำมะนาว เกลือ แทรกพิมเสน ถ้าท้องเสียเอาเปลือกมังคุดฝนกับน้ำปูนใสเป็นกระสาย ถ้าเป็นไข้ธรรมดา ใช้น้ำดอกไม้มเทศ (น้ำที่แช่ดอกไม้ เช่น มะลิ กุหลาบ) พิมเสนแทรก

ข้อควรระวัง ไม่ควรกินเกิน 3 วัน

(ใช้ซาง อาการ ไข้ตัวร้อนจะเป็นฝ้าสีขาวที่บริเวณโคนลิ้นปาก โตขึ้นมาจะเป็นเด็กขาดสารอาหาร ท้องป่องหรือเรียกว่า ตาลขโมย ถ่ายอุจจาระกลืนเหม็นเน่า บางคนตาแฉะ)

ขนานที่ 3 ยาแก้ไข้ทับถดู ถูทับไข้

(นางประทีป ลากเกิน จ.พระนครศรีอยุธยา)

ส่วนประกอบ จุกมะพร้าว 3 จุก เกลือตัวผู้ 3 เม็ด

วิธีทำ นำมาต้มน้ำ 3 ส่วน เคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน (ไฟอ่อน)

ขนาดรับประทาน 1 ถ้วยกาแฟ ก่อนอาหาร เข้า กลางวัน เย็น
หรือดื่มต่างน้ำก็ได้

ข้อห้าม อาหารที่มีรสเย็นต่างๆ

4. ใช้ตัวร้อน (ครั้นเนื้อ ครันตัว)

ขนานที่ 1 (นายชาญวุฒิ พันธุ์สายศรี จ.พระนครศรีอยุธยา)

ส่วนประกอบ บัวหลวง 3 ดอก หน้าไต้ใบ 1 กำมือ หน้าคา 1
กำมือ

วิธีใช้ ต้มน้ำ 3 ส่วนเอา 1 ส่วน กิน 3 เวลา เข้า กลางวัน
เย็น ครึ่งละ 1 ถ้วยชา ก่อนอาหาร

ข้อควรระวัง ยาตำรับนี้เป็นยาเย็น รับประทานต่อเนื่องนานๆ
อาจทำให้ความดันต่ำได้ จึงไม่ควรรับประทาน
ต่อเนื่องนาน

5. ใช้ทั่วไป (เครือข่ายหมอบ้านฯ ภาคใต้)

ขนานที่ 1

วิธีใช้ ใช้ว่านน้ำดำแช่น้ำสะอาด ใช้ชโลมตัวถอนพิษไข้ ถอน
พิษร้อน และใช้ฝนพอกทากระหม่อมเด็กแก้ไขหวัด

ขนานที่ 2

วิธีใช้ ใช้ ใบผักเสี้ยนผี นำมาตำ พอกหัว แก้ไข้ปวดหัว

ขนานที่ 3

วิธีใช้ ใช้พลูออม ทั้ง 5 (ถอนทั้งต้น) นำมาต้ม ใช้น้ำชุบผ้าปิดหน้า
ผาก แก้ไข้ปวดหัว

ขนานที่ 4

ส่วนประกอบ ใบกระเพราแห้ง ใบบัวบกแห้ง พริกไทยดำ

วิธีใช้ ทั้งหมดเสมอภาค(เท่ากัน) บดผงปั้นเป็นเม็ดเท่า
ไข่จิ้งจกกินครั้งละ 1 เม็ด วันละ 2 เวลา เข้า-เย็น
แก้ไขหวัดเรื้อรัง

ขนานที่ 5

ส่วนประกอบ แก่นขี้เหล็ก ผักเสี้ยนผี ต้นแมงลัก

วิธีใช้ ทั้งหมดเอาเสมอภาค ต้มน้ำ 3 ส่วนเอา 1 ส่วน
กินวันละ 4-5 ครั้งๆ ละ ครึ่งถึง 1 ถ้วย แก้ปวดหัว
เรื้อรัง

ขนานที่ 6

นำใบกระท่อมขี้หนู 1 ใบ เคี้ยวกลืนน้ำในปาก คายกากทิ้ง แก้อาการ
ครั่นเนื้อครั่นตัว

ขนานที่ 7

รากหมากและรากมะพร้าว ตำแช่น้ำสะอาด เอาชโลมหัวและ
ตัวแก้ไขถอนพิษร้อน

ขนานที่ 8

นำยอดกระดอม ลวกหรือต้มกะทิ กิน แก้ไข้เบื่ออาหาร

ขนานที่ 9

ใช้หญ้าไต่ใบทั้ง 5 (ถอนทั้งต้น) มาต้มกิน แก้ไข้

ขนานที่ 10

นำลูกมะระขี้้นก มาต้มกินเป็นผักเหนาะ แก้ไข้

ขนานที่ 11

นำรากเจตมูลเพลิงตากแห้ง ต้มกินน้ำ แก้อ่อนใน แก้ไข้ปวดเมื่อย
ร่างกาย

ขนานที่ 12

นำรากนมแมว มาต้มกินน้ำ แก้ไข้เส้น

ขนานที่ 13

นำใบว่านกาบหอยแครง มาต้มกินน้ำแก้ไข้ร้อนใน และแก้ไข้

ขนานที่ 14

ใช้เขยตาย แม่ยายกลบ ทั้ง 5 (ต้น ราก ใบ ดอก ผล) ต้มแก้ไข้จับสั่น



ตำรับยา แก้ไอ

ขนานที่ 1 ยาแก้ไอผง (นายวิบูลย์ เข้มเฉลิม จ.ฉะเชิงเทรา)

สรรพคุณ แก้ไอ ปอดหรือหลอดลมอักเสบ แก้ไอหวัดให้เจ็บคอ คอแห้ง แก้ไอหอบหืด แก้ไอวัณโรค

ส่วนประกอบ ผงเสน 200 กรัม น้ำสะอาด 5 ลิตร พริกไทยร้อน 50 กรัม กานพลู 50 กรัม สารส้ม 50 กรัม ปูนขาว จากเปลือกหอยแครง 15 กรัม เมนทอล 25 กรัม การบูร 25 กรัม ดินน้ำตาล (ขัณฑสกร) 2.5 กรัม

วิธีทำ เจียกผงเป็นชิ้นเล็กใหญ่กว่าไม้จิ้มฟันเล็กน้อย นำไป ต้มให้เดือดประมาณ 15-30 นาที ส่วนผสมอื่นๆ ต้มให้ละลายดีใส่โหล ค่อยเทน้ำผงที่อุ่นใส่โหลตาม แช่ไว้ 2-3 วัน ระวังอย่าหั่นคนวันละ 1-2 ครั้ง หลังจากนั้นกรองกากยาออก เก็บน้ำยาแก้ไอใส่ขวด

ขนานที่ 2 ยาแก้สารพัดไอ

(หมอบุญชู นະวงค์ ชาติพันธุ์ลาวเวียง จ.อุทัยธานี)

ส่วนประกอบ

รากส้มกุ้ง พริกไทย กระเทียม
ดีปลี โพล หนักร้อยละ 1 สลึง ว่านน้ำ
หนัก 3 สลึง กานพลู หนัก 1 เฟื้อง
ใบหนาด หนัก 1 ตำลึง สมอร่องแร้ง
หนัก 1 บาท สารส้ม หนัก 2 สลึง
ดินประสิว หนัก 1 สลึง

วิธีปรุงยาและรับประทาน

นำยาทั้งหมดมาบด หากแก้ไอผสม
น้ำมะนาว หากแก้เลือดผสมน้ำมะนาว

ตำรับยา แก้โรกระบบทางเดินอาหาร

1. โรคท้องเดิน ท้องร่วง บิด

ขนานที่ 1 (นายสำราญ จิตต์ชุ่มชื่น จ.พระนครศรีอยุธยา)

ส่วนประกอบ เปลือกผลมังคุด 3 ผล แห้งหรือสดก็ได้ เกลือ

วิธีใช้ นำมาต้มกับเกลือต้มต่างน้ำ

ขนานที่ 2 (แก้บิด) (นายบุญทิ้ง ปานประไพ จ.อ่างทอง)

ส่วนประกอบ หัวกระเทียมเผาไฟ 1 หัว น้ำปูนใส

วิธีใช้ ปอกเปลือกหัวกระเทียม แล้วผนกับน้ำปูนใส กิน 2
ช้อนโต๊ะ กินเช้าและเย็น หรือกลืนเมื่อมีอาการบิด

ขนานที่ 3 (เครื่องช่ายหมอบ้านฯ ภาคใต้)

วิธีใช้ ใช้ละมุด แก่ 1 ลูก ผ่าแบ่งเป็น 2 ซีก ต้ม 1 ซีก ทิ้ง 1 ซีก
ที่ต้มใช้ น้ำ 3 ส่วน เคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วนหรือนำเอาลูกแก่
มาฝนกับน้ำปูนใส กินแก้ท้องร่วง

ขนานที่ 4 (เครื่องช่ายหมอบ้านฯ ภาคใต้)

วิธีใช้ ใช้ใบสะแกสด เคี้ยวกลืนเอาแต่น้ำกากคายทิ้ง

ขนานที่ 5 (เครื่องช่ายหมอบ้านฯ ภาคใต้)

วิธีใช้ นำข่าเล็กหรือข่าใหญ่ ตำคั้นเอาน้ำผสมกับน้ำปูนใส
ประมาณ 1 คูลี กินแก้ท้องเสีย

ขนานที่ 6 (เครื่องช่ายหมอบ้านฯ ภาคใต้)

วิธีใช้ ใช้ลูกยอต้มกินน้ำ กินแก้ท้องเสียท้องร่วง

ขนานที่ 7 (เครื่องช่ายหมอบ้านฯ ภาคใต้)

วิธีใช้ ใช้ใบฝรั่งอ่อนๆ เคี้ยวกินน้ำแก้ท้องร่วง

ขนานที่ 8 (เครื่องช่ายหมอบ้านฯ ภาคใต้)

วิธีใช้ นำเอาใบนมแมว 1 กำมือ ใบฝรั่ง 9 ใบ และกล้วยน้ำฟาด
9 ลูก มาต้มกินน้ำแก้ท้องร่วง

ขนานที่ 9 (เครื่องช่ายหมอบ้านฯ ภาคใต้)

วิธีใช้ นำเอาเปลือกต้น มะม่วงหิมพานต์ ต้มกินน้ำ แก้ท้องร่วง

ขนานที่ 10 (เครื่องช่ายหมอบ้านฯ ภาคใต้)

วิธีใช้ นำเอาไส้ข้าวโพดแห้ง ลูกลอยสุก และตะไคร้ทั้งต้น มาต้มกินน้ำ
แก้ท้องร่วง

ขนานที่ 11 (เครือข่ายหมอบ้านฯ ภาคใต้)

วิธีใช้ ใช้เข็มป่า (ดอกขาว) ยอดเคี้ยวร่วมกับเกลือ แก้วทองเสีย
ปีตมวน

2. อาการปวดท้อง ท้องอืดเพื่อ

ขนานที่ 1 ยาแก้ธาตุพิการ (พ่อจันดี เข้มเฉลิม จ.ฉะเชิงเทรา)

สรรพคุณ แก้ธาตุหย่อนธาตุเสีย บำรุงธาตุให้ปกติ แก้ปวดท้อง
ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ แก่ลมจุกเสียด

ส่วนประกอบ ดีปลี ชะพลู เจตมูลเพลิง สะค้าน ชิงแห้ง หัวหมู
วานน้ำ ผลมะตูมอ่อน ดอกพิกุล ดอกบุนนาค
ดอกสารภี ดอกมะลิ เกสรบัวหลวง อบเชยเทศ
กานพลู ผลเร่วอย่างละ 4 บาท ชะเอมเทศ 2 บาท
ทุกอย่างอบแห้ง การบูร 2 บาท เมนทอล 2 สลึง

วิธีทำ ทุกอย่างบดละเอียด ตามด้วยการบูร เมนทอลบด
ที่หลัง เมื่อละเอียดดีแล้วจึงมาร่อนที่ร่อนรูหยาบ และ
รูละเอียดตามลำดับ กากที่เหลืออบอีกครั้งร้อนอีก
รอบ เก็บใส่ขวดโหล

วิธีใช้ ละลายยากับน้ำร้อนหรือสุรารับประทานก่อนอาหาร
ผู้ใหญ่ครั้งละ 1-2 ช้อนชา เด็กอายุ 10-14 ปี ครั้งละ
1/2-1 ช้อนชา เด็กเล็กลดลงตามส่วน กรณีรับประทาน
ยาแล้วยังไม่หาย ให้รับประทานต่อเนื่องทุกๆ 1-2 ชม.
จนกว่าจะหาย ส่วนแก้ถ่ายท้อง ท้องร่วงใช้ใบฝรั่งต้ม
แทรกเกลือเล็กน้อยเป็นน้ำกระสาย แก่ลมป่วง ทั้งถ่าย
ทั้งอาเจียน อ่อนเพลียใช้ไพล ไม้สัก จันทน์ทั้งสอง
(แก่นจันทน์แดง แก่นจันทน์ขาว) อย่างละเท่ากันต้ม

เป็นน้ำกระสาย แก้บิดมูกเลือดปวดมวนใช้กระทือ
หมกไฟนด้วยน้ำปูนใสหรือขงน้ำร้อนเป็นน้ำกระสาย
ข้อควรระวัง หญิงมีครรภ์เป็นไข้ตัวร้อนห้ามรับประทาน
รับประทานได้เมื่อใช้หายแล้วหรือเมื่อถ่ายยาแล้ว
จะบำรุงธาตุสมบูรณ์

3. ยารักษาริดสีดวงทวาร

ขนานที่ 1 (พ่อเพื่อย ดีด้วยมี จ.สุรินทร์)

ส่วนประกอบ กาสามปึก ตัวผู้ เกล็ดปลาช่อนทั้ง 5 รสสุคนธ์
(ดอกขาว) ใช้รากหรือต้น หรือเครือ นำมาตัดให้เป็น
7 ท่อน เวีรทมอโรัก (เขมร) ใช้ต้น นำมาตัดเท่าขนาด
หัวแม่มือ

วิธีใช้ นำมาต้มดื่ม

ข้อควรระวัง ห้ามกินอาหารแสลง เช่นของหมักดอง ปลาทุไ่
เนื้อวัว เนื้อควาย ปลาร้า ปลาจ่อม ปลาไหล ปลาที่
ไม่มีเกล็ด กุ้ง

ตำรับยา สำหรับสตรี

ขนานที่ 1 ยาขับน้ำคาวปลา (นายวินูลย์ เข็มเฉลิม จ.ฉะเชิงเทรา)

สรรพคุณ สำหรับคนที่เพิ่งคลอดลูกแล้วไม่ได้อยู่ไฟ รับประทานเพียงครั้งเดียว ส่วนคนที่คลอดบุตรมานานและไม่ได้อยู่ไฟ รับประทานเดือนละ 1-2 ครั้ง หลายเดือนติดต่อกัน

ส่วนประกอบ พริกชี้หนู และน้ำสมสายชู นำพริกชี้หนูแห้งคั่วให้เหลืองสวຍเกือบเกรียมเล็กน้อย เพื่อไล่ความชื้น ยกกระทะลงจุดไฟเผาพริกจนทั่ว พอพริกใกล้เป็นถ่าน (ไฟใกล้หมด) เอาฝาครอบดับไฟทิ้งไว้สักพัก ตำให้ละเอียด เก็บใส่ขวด

วิธีใช้ ผสมผงพริกที่ตำไว้ 1 ช้อนชา กับน้ำส้มสายชู 1 ฝาเล็ก เติมน้ำอุ่นเล็กน้อย รับประทานตอนท้องว่าง รสไม่ค่อยเผ็ดหรือแทบไม่เผ็ด แต่จะมีอาการร้อนท้องมาก เหยื่อแตก

ข้อควรระวัง สำหรับคนเป็นโรคหัวใจ รับประทานปริมาณน้อยๆ ก่อน แล้วสังเกตอาการ

ผลพลอยได้ น้ำมันที่ได้เก็บไว้ทาเวลาปวดเมื่อย แก้มือเท้าตายได้ แต่ควรทาน้อยๆ ก่อน เพราะร้อนมาก

ขนานที่ 2 ตำรับยาอยู่ไฟหลังคลอด (พ่อน้อย มณีอ่อน จ.สุรินทร์)

สรรพคุณ ขับเลือดคั่งค้าง อยู่ไฟหลังคลอด

ส่วนประกอบ ไม้ไฟ ดับเต่า ขันทองพยาบาท กรวยป่า มะพลับดง กระทุ่มน้ำ กระทุ่มบก พริกไทย กระเทียม

วิธีใช้

นำตัวยา 1-7 มาสับละเอียดกัน ใช้กระเทียม 2 หัว ใช้พริกไทย 20 เม็ด ใส่ในน้ำต้มพอท่วมยา กินครั้งละ 1 ถ้วยแกง ก่อนอาหาร 3 เวลา

ข้อห้าม

หญิงมีครรภ์ห้ามรับประทาน

ขนานที่ 3 ยาไฟประลัยกัลป์

สรรพคุณ

เน้นหญิงหลังคลอดที่ไม่อยู่ไฟ ใช้เป็นยาขับเลือด

ส่วนประกอบ

หอยสังข์ สารส้ม ดินประสิว ลูกจันทน์เทศ เม็ดเทียนดำ เม็ดเทียนขาว ขมิ้นอ้อย ชিংแห้ง ดีปลี พริกไทยขาว กระเทียม กระชาย ไพล ผีวมะกรูด หัวหอมแดง กระเทียม ข่าลิง แก่นสน รากเจตมูลเพลิง เกาสะค่าน เปลือกกุ่มบก เปลือกกุ่มน้ำ เปลือกทองหลางใบมน การบูร มหาหิงค์ (ก้อนยาง) 3 บาท เกลือสินเธาว์ 6 สลึง ทุกอย่างแห้งหมด อย่างละ 1 บาท ยกเว้น มหาหิงค์กับเกลือ

วิธีทำ

หอยสังข์ สารส้ม ลูกจันทน์เทศ มหาหิงค์นำมาโขลกแตกหยาบๆ แยกกันแต่ละอย่าง หัวว่านฝานบางๆ เกาสะค่านหั่นท่อนสั้นๆ เปลือกกุ่มกับแก่นสนตากขึ้นเล็กๆ ทั้งหมดนี้อบให้แห้ง (ยกเว้นหอยสังข์ สารส้ม ดินประสิว การบูร เกลือ มหาหิงค์) เมื่ออบแห้งแล้ว นำทุกอย่างเข้าเครื่องบดโดยมหาหิงค์บดเป็นตัวสุดท้ายหลังจากอย่างอื่นบดละเอียดแล้ว จากนั้นมาร่อนด้วยที่ร่อนรูหยาบ ตามด้วยที่ร่อนรูละเอียด กากที่เหลืออบอีกครั้งแล้วนำมาร่อนจนหมด ชะร่อนควรหาผ้าปิดจมูกและงดการพูดคุยเพื่อป้องกันน้ำลายกระเด็นใส่ยา

วิธีใช้ รับประทานครั้งแรก น้ำส้มสายชู (ช่วยขับเลือด) 1
ช้อนชา ผสมยา 1 ช้อนชา รับประทานตอนท้องว่าง
ครั้งต่อไปใช้น้ำอุ่นหรือเหล้าผสมแทนน้ำส้มสายชู
รับประทานวันละ 1-2 ครั้ง ประมาณ 3-5 วัน
ส่วนผู้ที่ปัญหาเกี่ยวกับเลือด ควรรับประทานต่อเนื่อง
รักษาริตสีดวงทวารใช้น้ำผึ้งผสม

ข้อควรระวัง ห้ามหญิงตั้งครรภ์รับประทาน

ขนานที่ 3 ตำรับมดลูกหย่อน (นายพรชัย คงดวงดี จ.สุรินทร์)

อาการ ปวดท้องน้อย ปวดมดลูก มดลูกหย่อน

ส่วนประกอบ พุทราบ้านใช้ต้น พุทราป่าใช้ต้น มะตูมใช้ต้น กระเทียม
พริกไทย

วิธีใช้ นำตัวยาทั้งหมดใส่น้ำท่วมยาต้มกิน ครั้งละ 1 ถ้วยแกง
ก่อนอาหาร 3 เวลา

ข้อห้าม ห้ามรับประทานของหมักดอง



ตำรับยา แก้วโรคเกี่ยวกับเด็ก

ขนานที่ 1 ยาประสะกะเพรา (ยาสามัญประจำบ้านแผนไทย)

วัตถุดิบประกอบ พริกไทย ขิง ดีปลี กระเทียม หนังกิ่งละ 2 ส่วน
ชะเอมเทศ มหาหิงคุ์ หนังกิ่งละ 8 ส่วน
เกลือสินเธาว์ หนัก 1 ส่วน ผิวมะกรูด หนัก 20
ส่วน ใบกะเพรา หนัก 47 ส่วน

วิธีทำ

สรรพคุณ

บดเป็นผง ทำ เป็นเม็ด หนักเม็ดละ 0.1 กรัม
แก้ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ ละลายน้ำสุก หรือน้ำใบ
กะเพราต้ม แก้ท้องแน่นจุกเสียด ใช้โพลเพาไฟ
พอสูก ฝนแทรก

ขนาดรับประทาน รับประทานเช้า เย็น

เด็กอายุ 1-3 เดือน ครั้งละ 1-2 เม็ด

เด็กอายุ 4-6 เดือน ครั้งละ 2-3 เม็ด

เด็กอายุ 7-12 เดือน ครั้งละ 4-6 เม็ด

ขนานที่ 2 ยาแสงหมึก (ยาสามัญประจำบ้านแผนไทย)

วัตถุดิบประกอบ หมึกหอม จันทน์ชะมด ลูกกระวาน จันทน์เทศ
ใบพิมเสน ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ กานพลู ใบสัน
พร้าวหอม หัวหอม ใบกะเพรา หนังกิ่งละ 4 กรัม
พิมเสน หนัก 1 ส่วน

วิธีทำ

สรรพคุณ

บดเป็นผง ทำ เป็นเม็ด หนักเม็ดละ 0.2 กรัม

แก้ตัวร้อน ละลายน้ำดอกไม้มเทศ

แก้ท้องขึ้น ปวดท้อง ละลายน้ำใบกะเพราต้ม

แก้ไอ ขับเสมหะ ละลายน้ำลูกมะแว้งเครือ หรือ

ลูกมะแว้งต้นกวาดคอ



แก้ปากเป็นแผล แก้ละออง ละลายน้ำลูก
เบญจกานีฝนทาปาก

ขนาดรับประทาน ใช้กวาดคอวันละ 1 ครั้ง หลังจากนั้นรับประทาน
ทุก 3 ชั่วโมง
เด็กอายุ 1-6 เดือน ครั้งละ 2 เม็ด
เด็กอายุ 7-12 เดือนครั้งละ 3 เม็ด

ขนานที่ 3 ยาตรีหอม (ยาสามัญประจำบ้านแผนไทย)

วัตถุดิบประกอบ เนื้อมะขามเทศ เนื้อมะขามพิเภก เนื้อมะ
ขามป้อม ลูกผักชีลา หนังกิ่งละ 4 ส่วน
รากไคร้เครือ โกลสอ ชะเอมเทศ ลูกชดด้ว
หนังกิ่งละ 1 ส่วน เนื้อมะขามไทย โกลสน้ำเต้า
ใหญ่หนึ่งลูก หนังกิ่งละ 22 ส่วน

วิธีทำ บดเป็นผง ทำ เป็นเม็ด หนักรับประทาน 0.2 กรัม

สรรพคุณ แก้เด็กท้องผูก ระบายพิษไข้

ขนาดรับประทาน รับประทานก่อนอาหารเช้า
เด็กอายุ 1-2 เดือน ครั้งละ 2-3 เม็ด
เด็กอายุ 3-5 เดือน ครั้งละ 4-5 เม็ด
เด็กอายุ 6-12 เดือน ครั้งละ 6-8 เม็ด

ขนานที่ 4 ยามหานิลแห่งทอง (ยาสามัญประจำบ้านแผนไทย)

วัตถุดิบประกอบ เนื้อในเม็ดสะบ้ามอญสุ่ม หวายตะค้าสุ่ม เม็ด
มะกอกสุ่ม ลูกมะคำ ดีควายสุ่ม ถ่านไม้สัก
จันทน์แดง จันทน์เทศ ใบพิมเสน ใบหญ้านาง
หมึกหอม หนังกิ่งละ 1 ส่วน เบี้ยจันคั่วให้เหลือง
3 เบี้ย

วิธีทำ	บดเป็นผง ทำ เป็นเม็ด ปิดทองคำ เปลว หนัก เม็ดละ 0.5 กรัม
สรรพคุณ	แก้ไข้ แก้กระหายน้ำ แก้หัด อีสุก อีใส
ขนาดรับประทาน	รับประทาน วันละ 2 ครั้ง ผู้ใหญ่ ครั้งละ 3-4 เม็ด เด็ก ครั้งละ 1-2 เม็ด

ตำรับยา แก้อโรคผิวหนัง

1. รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ขนานที่ 1 น้ำมันชันตะเคียน (นายวิบูลย์ เข็มเฉลิม จ.ฉะเชิงเทรา)

สรรพคุณ รักษาแผลที่เกิดจากไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ทั้งแผลพุพอง
เป็นหนอง แผลเรื้อรัง แผลสด

ส่วนประกอบ น้ำมันมะพร้าว 1 ถ้วยตวง น้ำปูนใส 2 ถ้วยตวง
ชันตะเคียน 2 ช้อนโต๊ะ ชันสน 2 ช้อนโต๊ะ แป้งจันทน์หรือ
ดินสอพองสะอาด 2 ช้อนโต๊ะ การบูร 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีใช้ ผสมน้ำมันมะพร้าวกับน้ำปูนใส คนให้เข้า ส่วนชันตะเคียน
ชันสน ดินสอพอง การบูรบดแต่ละอย่างให้ละเอียด
ร้อนให้สะอาด นำมาใส่ผสมกับน้ำมันมะพร้าวคน
45-60 นาที จนเป็นเนื้อเดียวกัน ทา หรือใช้สำลี
หรือผ้าก๊อตชุบปิดบริเวณที่เป็นแผลต่อเนื่องจนหาย
กรณีไฟลวกทาต่อเนื่องจนอาการปวดแสบปวดร้อน
หายไป

2. โรครีม โรคงูสวัด

ขนานที่ 1 (นายสง่า พันธุ์สายศรี จ.พระนครศรีอยุธยา)

ส่วนประกอบ งวงตาลแห้ง(ตัวผู้) เหล้าขาว

วิธีใช้ ใช้งวงตาลแห้งฝนกับเหล้าขาวทาบริเวณที่เป็นจนหาย

ขนานที่ 2 (นายสัมฤทธิ์ จำแนกวุฒิ จ.พระนครศรีอยุธยา)

ส่วนประกอบ ใบศรนารายณ์ 1 ใบ (ตัดออกเป็น 3 ท่อนให้เอาท่อนกลาง) ว่านมหากาฬ 1 กำมือ เสดดพังพอน 1 กำมือ ดินสอพอง เหล้าขาว

วิธีใช้ เอาทุกลิ่งตำ แล้วพอกบริเวณแผลจนกว่าสมุนไพรมะเร็งแห้ง

ข้อควรระวัง ไม่ให้ถูกน้ำ

ข้อห้าม ห้ามกินของหมักดอง ห้ามกินข้าวเหนียวแข็ง ห้ามกินอาหารทะเลมีคาวจัด

3. แผลเรื้อรัง ฝีหนอง (เครือข่ายหมอบ้านฯ ภาคใต้)

ขนานที่ 1

วิธีใช้ นำใบพลูมาขยี้กับปูนใส่แผล หรือโปะฝี

ขนานที่ 2

วิธีใช้ ใบหญ้าดอกขาว มาขยี้พอกใส่แผลฝี

ขนานที่ 3

วิธีใช้ นำยอดต้นนุ่นมาตำกับข้าวสุก พอกแผลฝี

ขนานที่ 4

วิธีใช้ นำลูกสะบ้าไปเผาไฟ แล้วนำไปบดผสมกับน้ำมันมะพร้าวใหม่ ทาแผลเรื้อรัง

ขนานที่ 5

วิธีใช้ มะละกอดิบผ่าแล้วเผาไฟให้ร้อน แล้วประคบบริเวณที่เป็น
ฝีใหม่ๆ วันละ 3-4 ครั้ง ครั้งละประมาณ 10-20 นาที ฝีที่
เป็นจะหาย

ขนานที่ 6

วิธีใช้ ตาไม้ไผ่สีสุก ตำกับขมิ้น ใช้พอกแก้หนามแทง และดูดแผล
หนามแทง

4. โรคผิวหนัง กลาก เกลื้อน หิด (เชื้อขี้กลากหรือขี้กลาก ระบาดได้)

ขนานที่ 1

ขุมเห็ดเทศ ใช้ใบขี้เอน้ำทาบริเวณที่เป็นกลาก

ขนานที่ 2

กำมะถัน 3 ส่วน เกลือ 2 ส่วน บดรวมเข้าด้วยกันทาบริเวณกลาก

ขนานที่ 3

ประดู่ ใช้ยางทาบริเวณ ที่เป็นกลากหรือสังคัง

ขนานที่ 4

แต้ว ใช้ยางทาบริเวณที่เป็นที่เป็นกลากหรือสังคัง

ขนานที่ 5

ข่า ใช้หัวตำผสมน้ำมันก๊าดทาที่เป็นเกลื้อน หรือ ข่าเล็ก นำหัวมาตำ
แล้วทาบริเวณที่เป็น กลาก เกลื้อน

ขนานที่ 6

พลู ใช้ใบหรือหัวก้านใบตำคั้นเอาน้ำ หรือใช้เหง้าข่าแก่ๆ ตำผสมกับ
เหล้าขาวเอาน้ำทาบริเวณที่เป็นเกลื้อน

ขนานที่ 7

ว่านงาช้าง ใช้โคนต้นผนกับกาหมัด (สีเสียด) ทาแผลที่เป็นหิด

ขนานที่ 8

หน่อไม้ไผ่ป่า ล้างให้สะอาดต้มเคี่ยวกับน้ำมันมะพร้าวใหม่ทาตาม
แผลหิด ขณะทาควรให้ตัวยาอุ่นๆ จะดี

ขนานที่ 9

กระเทียม ใช้หว่าทาบริเวณที่เป็น กลาก เกสร

ขนานที่ 10

น้ำมันมะพร้าวทั้งขี้มัน เกสร กระเทียม รากเพกา นำไปตั้งไฟอุ่นๆ
ใช้ทา แก้กกลาก เกสร

ขนานที่ 11

ตาลลูกอ่อน นำมาขยี้กับปูนแดง ใช้ทาบริเวณที่เป็น กลาก เกสร

ขนานที่ 12

มังกุด นำเอาเปลือกมังกุดมาเผาไฟ แล้วผสมกับน้ำมันมะพร้าว ใช้ทา
บริเวณที่เป็น กลาก เกสร

5. แก้แผลเรื้อรัง ฝีหนอง (เครือข่ายหมอบ้านฯ ภาคใต้)

ขนานที่ 1

พลู นำใบพลูมาขยี้กับปูนใส่แผล หรือพอกฝี

ขนานที่ 2

หมอน้อย (หญ้าดอกขาว) ใช้ใบมาขยี้พอกใส่แผลฝี

ขนานที่ 3

นุ่น นำยอดมาตำกับข้าวสุก พอกแผลฝี

ขนานที่ 4

บานเย็น ใช้หัวฝนกับน้ำซาวข้าว ทาแก้แผลฟกช้ำ หรือใช้หัวบานเย็น กับตาไม้ไผ่ ฝนกับน้ำล้างสารไล่แผลหนอง

ขนานที่ 5

ไม้ไผ่สีสุก ตาไม้ไผ่ ตำกับขมิ้น ใช้พอกแก้หนามแทง และดูดแผล หนามแทง

ขนานที่ 6

เยมิหระ ใช้ใบต้มอาบน้ำ แก้เด็กเป็นตาล (ตานแดง ตานดำ ตานแฉ่น ตานซาง) แผลเป็นหนองทั้งตัว

ขนานที่ 7

เห็ดไม้โกงกาง หรือเห็ดไม้ยาง นำมาเผาไฟเอาถ่านผสมกับน้ำมัน มะพร้าวทาแผลเรื้อรัง

ขนานที่ 8

หนอนตายยาก สีสียด กำมะถัน ขมิ้นชัน ตำยาทั้งหมดหุงด้วย น้ำมันทาแผลเรื้อรัง

ขนานที่ 9

สะบ้า นำลูกไปเผาไฟ แล้วนำไปบดผสมกับน้ำมันมะพร้าวใหม่ทาแผล เรื้อรัง

ขนานที่ 10

มะละกอดิบ ผ่าเผาไฟให้ร้อน แล้วประคบบริเวณที่เป็นฝีใหม่ๆ วันละ 3-4 ครั้งๆ ละประมาณ 10-20 นาที ฝีที่เป็นจะหาย

ขนานที่ 11

ใบพญารากดำ (บัดนะ) ตำให้ละเอียด พอกที่แผล ฝีที่แตก แล้วจะ หายเร็วขึ้น

ตำรับยา แก้ปวดฟัน รำมะนาด เหงือกบวมอักเสบ

(เครื่องช่ายหมอบ้านๆ ภาคใต้)

ขนานที่ 1

ต้นข่อย เจาะให้เป็นโพรงเอาเกลือเม็ดใส่ไว้ค้างคืน พอรุ่งเช้าจะได้ยาง
ข่อยผสมกับเกลือในโพรงต้นข่อย ให้เอาน้ำนั้นมาอมหรือนำยางข่อยนั้นมาสี
ฟันเป็นประจำ ทำให้มีฟันที่ทนทานแข็งแรงไม่โยกคลอน ป้องกันฟันผุ
รำมะนาด เหงือกบวม หรือ ใช้เปลือกต้นข่อย ต้มกับเกลือ อมแก้ปวดฟัน

ขนานที่ 2

ถ่านไม้ นำเอาถ่านไม้มาผสมกับเกลือ บดให้ละเอียดแล้วนำมา
แปรงฟัน ป้องกันการปวดฟัน

ขนานที่ 3

ต้นไค้ไม่รู้ล้ม รากข่อย เปลือกจามจุรี เกลือแกง พอประมาณต้ม
อมน้ำแก้ปวดฟัน

ขนานที่ 4

หงเทษ (สบู่ดำ) ใช้ยางจิ้มลงในรูฟันที่ปวด แก้ปวดฟัน

ขนานที่ 5

ยอดมันเทศ (มันสำปะหลัง) ยอดเคี้ยว อุดไว้ที่รูฟันผุ

ขนานที่ 6

ดอกกรัก (พันธุ์ที่นำเอาดอกมาร้อยพวงมาลัย) ใช้ยางดอกกรักมาจุ่ม
บริเวณที่ปวดฟัน

ขนานที่ 7

ตาลโตนด ใช้กาบตาลโตนดสด ต้มกับเกลือ แล้วเอาน้ำมาอม

ขนานที่ 8

ไมยราบ ใช้รากต้มกับเกลือ ต้มแล้วเอาน้ำมาอม

ขนานที่ 9

ผักกระดากหัวแหวน ใช้ดอกขี้ให้เหลกอุดรูฟัน หรือนำมาต้มแล้วเอาน้ำมาอม

ขนานที่ 10

ดินเบ็ด (พญาสัตบรรณ) นำเอายางที่ใบมาจุ่มหรือใส่ รูฟันที่เจ็บ

ขนานที่ 11

ใบยาสูบ ยาเส้น นำมาขยี้รวมกับปูน แล้วอุดรูฟัน

ขนานที่ 12

กระดุกไก่ขาว หรือกระดุกไก่ดำ ทั้ง 5 ต้มเอาน้ำมาอม หรือตากแห้ง บดให้ละเอียดเป็นผงแล้วนำมาอม

ขนานที่ 13

มะขามป้อม เคี้ยวลูกสด อมแก้ปวดฟัน

ตำรับยา แก้อาการเส้น เอ็น กล้ามเนื้อ กระษัย

1. ปวดเมื่อย มือเท้าตาย

ขนานที่ 1 น้ำมันพริก (นายวิบูลย์ เข็มเฉลิม จ.ฉะเชิงเทรา)

สรรพคุณ ทาแก้เหน็บชา แก้มือเท้าตาย ช่วยขยายหลอดเลือด
แก้ปวดเมื่อย

ส่วนประกอบ พริกใหญ่แห้ง 1 ชีด พริกเล็กแห้ง 1 ชีด พริกไทย
ดำ-ขาว 1 ชีด ข่าลิง 1 ชีด น้ำมันระกำ 2 ช้อนโต๊ะ
การบูรหรือพิมเสน อย่างละ 1 ช้อนชา น้ำมันมะพร้าว
1 กก.

วิธีใช้ นำพริกคั่วให้ดำไหม้เกรียมเหมือนถ่าน (ไม่เผ็ดแต่
ร้อน) พริกไทย ข่าลิง คั่วแต่ละอย่างให้ออกไหม้เกรียม
เล็กน้อย แล้วมาตำให้แหลกนำใส่โหล พร้อมกับใส่
การบูร พิมเสน ใส่ น้ำมันมะพร้าวให้พอท่วมสมุนไพร
ตามด้วยน้ำมันระกำ แซ่ทิ้งไว้ 1 คืน สามารถกรอง
น้ำมันมาใช้ได้ (ถ้าแช่กากสมุนไพรทิ้งไว้ ทำให้เก็บ
น้ำมันได้นานขึ้น)

ขนานที่ 2 แก้ปวดเมื่อยร่างกาย

(นายคอง วาจักดี ชาติพันธุ์กะเหรี่ยง จ.อุทัยธานี)

ส่วนประกอบ กระบือ 7 ตัวทั้ง 5 พญา 2 เมียทั้ง 5 พญาท้าวเอว
อุมลูกคูหนัง ขมิ้นเครือ กำลังกระทิง

วิธีใช้ นำสมุนไพรทั้ง 6 ชนิดล้างต้น (สด) มาในปริมาณที่
เท่ากัน หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่น้ำจนท่วม แล้วต้มจนเดือด
หรือนำสมุนไพรดังกล่าวมาตากแห้งหรืออบแห้ง แล้ว
จึงนำมาต้ม ก็จะทำให้เก็บยาไว้ได้นาน สามารถดื่ม
แทนน้ำได้

2. กระษัย

ขนานที่ 1 ยาแก้กระษัย หมู เห็ด เบ็ด ไก่

(นายวิบูลย์ เข้มเฉลิม จ.ฉะเชิงเทรา)

สรรพคุณ เป็นยากระษัยเส้น แก้ปวดเมื่อย บรรเทาอาการ
ท้องผูก

ส่วนประกอบ หัวหญ้าแห้วหมู ใบชุมเห็ดเทศ ผักเป็ดแดง
ใบประคำไก่

วิธีใช้ ทุกชนิดนำมาอย่างละกำมือนำไปย่างไฟให้พอหอม
แล้วจึงตำ ใส่ น้ำพอท่วมตัวยาคั่ว ต้มให้เดือดไม่ต้องเคี่ยว
รับประทานวันละ 3-4 แก้ว

ขนานที่ 2 ยากระษัยเส้น บำรุงไต (นายวิจิตร เกษมสุข จ.อ่างทอง)

ส่วนประกอบ ว่านกาบหอยแครง 7 ใบนำมาหั่น ตะไคร้ 5 ต้นทุบให้
แตกแล้วหั่น รากกล้วยน้ำว้ายาว 3 คืบ น้ำตาล
กรวดเล็กน้อย

วิธีใช้ เอาทั้งหมดต้ม 3 ส่วนเอา 1 ส่วน ดื่มก่อนอาหาร
เช้าและเย็น ดื่ม 7 วัน

3. ปวดตามข้อ (รูมาตอย)

ขนานที่ 1 (นายชาญวุฒิ พันธุ์สายศรี จ.พระนครศรีอยุธยา)

ส่วนประกอบ พริกขี้หนู เกือบตัวผู้ 3 เม็ด

วิธีใช้ นำทั้งสองอย่างตำรวมกัน แล้วพอกบริเวณที่ปวด

4. แก้อัมพาต

ขนานที่ 1 (คุณพรชัย คงดวงดี จ.สุรินทร์)

ส่วนประกอบ รากตาด รากพญายา รากตะคร้อ

วิธีใช้ นำทั้งหมดอย่างละเท่าๆ กันมาต้มดื่ม ต่างน้ำได้

5. แก้มมือตายตีนตาย

(หมอบุญชู นະวงค์ ซาติพันธุ์ลาวเวียง จ.อุทัยธานี)

ส่วนประกอบ พริกไทย ชিং กระเทียม ขมิ้นอ้อย เกลือ ใบกระพังโหม

วิธีใช้ นำพริกไทย ชিং กระเทียม ขมิ้นอ้อย มาอย่างละเอียดใบ
กระพัง โหม พอประมาณ ล้างให้สะอาดเอายา
ทั้งหมดต้ม เอน้ำละลายยาากิน

6. แก้เข็ดเมื่อย (เครื่องช่ายหมอบ้านฯ ภาคใต้)

อาการเข็ดเมื่อย เป็นโรคที่เป็นกันมากในชุมชน สาเหตุเกิดจากการ
ประกอบอาชีพเกษตรกร ซึ่งเป็นงานหนักใช้กำลังมาก จึงมีอาการปวดเมื่อย
เนื้อตัว ปวดตามข้อ ปวดหลัง ปวดเอว ปวดหัวเข่า โดยเฉพาะผู้ที่มีย้วยสูงขึ้น

หมอบ้าน และผู้รู้ในชุมชน จะนำสมุนไพรหลายชนิดมาใช้รวมปรุง
เป็นยา เรียกว่ายาดำรับ มีทั้งยาต้ม ยาผงยาลูกกลอน ยาประคบ รวมทั้ง
หุงน้ำมันนวดคลายเส้น และไล่ลมในเส้น เพื่อรักษาอาการดังกล่าว

ขนานที่ 1 ตำรับยาน้ำมัน คลายเส้นเอ็น

(นางนิสากร ถิ่นเกาะยาว จ.พังงา)

ส่วนประกอบ น้ำมันมะพร้าว (แก้ปวดเมื่อยตามเส้นเอ็น) ขมิ้นอ้อย
(บรรเทาความปวด แก้อาการฟกช้ำบวมเคล็ด
ข้อเคล็ดอักเสบ) เถาวัลย์เปรียง(ทำให้เส้นหย่อน
แก้อาการเมื่อยขบ) ฝอยทอง (ดับพิษร้อน) พริก
ไทยดำ (แก้เมื่อยขบ บรรเทาความปวด) ผักเสี้ยนผี
(แก้เหน็บชาตามแขนขา) พิมเสนหรือเมนทอล (ทำให้
ตัวยาแทรกซึม)

วิธีทำ เคี่ยวน้ำมันจนเป็นน้ำมัน กรองน้ำมันแยกจากกาก
น้ำมัน นำตัวยาทิ้งหมด ยาเสมอนวด นำมาเคี่ยวกับ

น้ำมันมะพร้าว นำน้ำมันสมุนไพรลงจากเตา พักไว้ให้
อุ่น ใส่เมนทอลแล้วคนให้ทั่ว ใช้ขวดทาคลายเส้นเอ็น
แก้เข็ด ปวดเมื่อย

ขนานที่ 2 ตำรับยาลูกประคบ แก้เข็ดเมื่อย (นางถัด ตราขู จ.พัทลุง)

ส่วนประกอบ เปลือกมะกรูด 7 ลูก ผักเสี้ยนผี 1 กำมือ ลูกมะนาว
อ่อน 5 ลูก เกลือตัวผู้ 1 ช้อนแกง พิมเสน หนัก
5 บาท

วิธีใช้ นำตัวยาทั้งหมดมาผสมกัน แล้วแบ่งออกเป็น 2 ส่วน
นำมาห่อผ้าขาวมัดด้วยด้าย แล้วนำไปนึ่ง โดยสลับกัน
นึ่งที่ละลูก ในเวลาที่ใช้ประคบ จากนั้นนำมาประคบ
ที่บริเวณเข็ดเมื่อย ระวังอย่าให้ร้อนเกินไป

ขนานที่ 3 ตำรับยาต้ม แก้เข็ดเมื่อย ปวดหลัง ปวดเอว

(นางช่วง เพ็งหนู จ.พัทลุง)

ส่วนประกอบ พื้ทะลายโจร ฮว่านวู้ก ดอกใต้ใบใช้ได้ทั้งสดและแห้ง

วิธีใช้ นำตัวยาทั้งหมดมาต้มหรือดองเหล้า กินก่อนอาหาร
เช้า-เย็น (ยาต้มกิน 1 แก้ว ยาดอง กิน 1 เบ็ก)

ขนานที่ 4 ตำรับยาผงบำรุงเส้นเอ็น (แก้เส้นตก นกตาย)

(นางจारी คงมั่น จ.นครศรีธรรมราช)

ส่วนประกอบ หัวเหว้าหมู ต้นตายปลายเป็น ย่านเอ็นดอกแดง
เข็มดอกแดง คุระเปรียะ (โคคลาน) กำแพงเจ็ดชั้น
(หลุมนก) จันทน์แดง จันทน์ขาว ทุ้งฟ้า

วิธีใช้ นำตัวยาทั้งหมด เสมอากาศ (น้ำหนักเท่ากัน) บดรวม
กันเป็นผง กินเช้าเย็นก่อนอาหารครั้งละ 1 ช้อนชา

ขนานที่ 5 ยาต้ม บำรุงกำลัง แก้เซ็ดเมื่อย

(นายไพโรจน์ ชูวงศ์ จ.นครศรีธรรมราช)

ส่วนประกอบ เหงือกปลาหมอ แก้มชอน เหม็งชอ ย่านพาโหม

หมากหมก ลูกบัว ดีปลีเชือก

วิธีใช้

ตัวยาทั้งหมดเสมอกา (เท่ากัน) นำมาต้มกินน้ำก่อน

อาหาร เข้า-เย็น ครั้งละ 1 แก้ว

ขนานที่ 6 ยาต้ม บำรุงกำลัง แก้เซ็ดเมื่อย

(นายแดนไพร อรัญ จ.นครศรีธรรมราช)

ส่วนประกอบ หน้าดอกขาว ผักปลังแดง หน้าครุ่น

วิธีใช้

หน้าดอกขาวและผักปลังแดง อย่างละ 3 กำมือ

หน้าครุ่น 1 กำมือ นำตัวยาทั้ง 3 อย่างมาต้มรวมกัน

พอน้ำเดือด กินต่างน้ำ

ขนานที่ 7 ยาแก้เซ็ดตามข้อ กระตุก เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ

(นายประพัฒน์ จันทร์อักษร จ.พัทลุง)

ส่วนประกอบ ย่านตายปลายเป็น ย่านเอ็นม้า ย่านเอ็น ต้นก้าง

ปลาแดง ต้นก้างปลาขาว เหงือกปลาหมอ

วิธีใช้

นำตัวยาทั้งหมดเสมอกา (เท่ากัน) ต้มน้ำ 3 ส่วน

เหลือ 1 ส่วน กินเช้า-เย็น จนกว่า ยาจะจืด

ขนานที่ 8 ตำรับยาน้ำมันแก้ปวดเมื่อย ตามกล้ามเนื้อ ข้อ กระตุก

(นายสุวรรณ ศิริรัตน์ จ.สตูล)

ส่วนประกอบ คันทมาลา น้อย โพรเหลือง ผักเสี้ยนผี

วิธีทำน้ำมันมะพร้าว

1. เคี่ยวน้ำกะทิจนเป็นน้ำมัน กรองน้ำมันแยกจากกากน้ำมัน

2. นำตัวยาทั้งหมด ยาเสมอภาค นำมาเคี้ยวกับน้ำมัน
มะพร้าว

วิธีใช้

ทาแก้ปวดเมื่อย ตามกล้ามเนื้อ ข้อ กระดูก

7. แก้ปวดเมื่อยทั่วไป (เครือข่ายหมอบ้านฯ ภาคใต้)

ขนานที่ 1

กำลังเสือโคร่ง เถาวัลย์เปรียง เถาโคคลาน เมล็ดข่อย กำแพงเจ็ดชั้น
กำลังวัวเถลิง เถาเอ็นอ่อน เถาไม้กระต๊อบโรง ทิ้งถ่อน สันพร้าวหอม เปลือกต้น
สมุลแว้ง ลูกผักชีลา ลูกมะตูม นม ทั้งหมดเอาเสมอภาค บดผงผสมน้ำผึ้งรวง
กินเป็นกลอน กินวันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหาร

ขนานที่ 2

หญ้าไต่ใบ ทั้ง 5 ตากแห้งขงคิมต่างน้ำชา แก้ปวดเมื่อย

ขนานที่ 3

พริกไทย ขิง ผลสะค้าน กำลังหนุมาน กำลังช้างสาร ทั้งหมดเอา
เสมอภาค ต้มรับประทาน แก้ปวดเมื่อย

ขนานที่ 4

ว่านสามพันตึง เถาวัลย์เปรียง เปลือกมะพลับ เถาไม้กระต๊อบโรง
ต้นไค้ไม่รู้ล้ม ขมิ้นอ้อย โพล ขมิ้นเครือ เอ็นอ่อน โสมไฟ ข้าวเย็นแดง ทั้งหมด
เสมอภาค ต้ม กินน้ำแก้ปวดเมื่อย

ขนานที่ 5

ผักเสี้ยนผี บดผงผสมกับพริกไทย ละลายน้ำผึ้งรวงกินแก้ปวดเมื่อย
หรือใช้ผักเสี้ยนผี ถอนมาสด แล้วรองใต้ที่นอน นอนทับไว้แก้ปวดเมื่อย

ขนานที่ 6

ย่านเอ็น ต้นกำปลา (ขาว, แดง) ต้นหรือรากแสงชัน ต้นเหืองปลา
หมอทั้ง 5 ย่านตายปลายเป็น สมุนไพรทั้งหมดดองอย่างละเท่ากัน ต้มกินรวมกัน
กินก่อนอาหาร

ขนานที่ 7

ย่านตายปลายเป็น, ตำรวมกับการบูร ใบะที่มีอาการขีดเมื่อย หรือ
เจ็บตามข้อ หัวเข่า

ขนานที่ 8

ขี้เหล็ก เปลือกต้น มาต้มกินต่างน้ำ หรือเปลือกขี้เหล็ก ฝักราชพฤกษ์
หาหึ่ง หัวทือ เม็งซอ ขมิ้นอ้อย ยาดำ สมุนไพรทั้งหมด ต้มรวมกัน กินแก้ขีด
เมื่อยจากโรคกระษัย และมีอาการบวมพอง

ขนานที่ 9

พลับพลึง ใช้ใบพลับพลึงร่นไฟอ่อนๆ ให้นิ่ม โขลกหัวไหลให้แหลก
พอกที่หัวเข่าหรือข้อที่ปวดแล้วใช้ใบพลับพลึงพันทับ

ตำรับยา อายุวัฒนะ

โดย เครือข่ายพญาสุขภาพล้านนา

องค์ความรู้ “ยาอายุวัฒนะ” ได้จากการรวบรวมองค์ความรู้การดูแลสุขภาพสุขภาพพื้นบ้านล้านนา หมอเมือง ในชุมชน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน จังหวัดเชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน ลำปาง ลำพูน พะเยา แพร่ น่าน เชียงราย “ยาอายุวัฒนะ” ตามความหมายของหมอเมืองล้านนา หมายถึงยาทำให้อายุยืนยาว เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง ไม่มีโรคภัย ชาติสมบูรณ์ เลือดลมดี อยู่ดีมีแฮ้ง กินแล้วบั่นดัย ดีปีงาม ลมเตียวดี กินข้าวกี๋รำ นอนดี หลับดี ยะก้านบ่อิด บ่ออน (เลือด ลมเดินสะดวก สุขภาพสมบูรณ์ ร่างกายแข็งแรง รับประทานอาหารได้ดี นอนหลับสบาย ทำงานไม่รู้เหน็ดเหนื่อย)

ตำรายาอายุวัฒนะ

ตำรายาอายุวัฒนะเป็นยาสมุนไพรที่มีการใช้และได้สืบทอดจาก ปู่ ย่า ตา ยาย ปิตามารดา หรือได้มาจากการบวชเรียน เนื่องจากขณะบวชมักได้เรียนภาษาล้านนา ซึ่งจะมีโอกาสได้ศึกษาดำรา เช่น บั๊สลา สมุดใบลาน ที่บันทึกตำรายาเป็นภาษาล้านนาหรือตัวเมืองไว้

แต่เดิมการใช้บริการจากหมอยา ญาติหรือผู้ป่วยจะมีดอกไม้ธูปเทียน บอกกล่าวหมอบางคนจะมีขันธครูของแต่ละตำรา เช่น หกสลึง 9 บาท 21 บาท ขึ้นกับแต่ละตำราและครูที่สืบทอดกันมา นอกจากการใช้ยาอายุวัฒนะแล้ว จะต้องดูแลเรื่องอาหารการกินและการปฏิบัติตัวด้วย

ยาอายุวัฒนะมีหลายสูตร หลายตำรา ส่วนใหญ่ยาอายุวัฒนะจะให้กับผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ เพราะยาอายุวัฒนะเป็นยาที่ใช้เป็นยาบำรุงกำลัง เสริมสร้างกำลังให้แข็งแรง ในปัจจุบันยังพบเห็นการใช้ยาอายุวัฒนะแฝงอยู่ในวิถีชีวิตของคนล้านนา โดยเฉพาะผู้เฒ่าผู้แก่ มีหม้อต้มยาไว้กินภายใน

ครัวเรือน และเผื่อแผ่ให้กับแขกที่มาเยี่ยมเยียนอยู่เสมอ รวมถึงยาตองน้ำผึ้ง ที่หลายคนมีติดบ้านไว้กินก่อนอาหาร เพื่อช่วยเจริญอาหาร ซึ่งแต่ละคน และแต่ละชุมชนมักมีตำรับที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับองค์ความรู้และ ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนนั่นเอง

ยาอายุวัฒนะ 3 รูปแบบ

1. ยาก้วน (ยากวน) เวลากินใช้ช้อนตักกินเป็นช้อนๆ และยาก้วน แล้วนำมาปั่นเป็นลูกกลอน บางตำรับนำมาตากแห้งเก็บไว้ได้นาน บางตำรับนำมาปั่นเป็นก้อนโดยไม่ต้องตากแห้งเก็บไว้ในที่เย็น
2. ยาต้ม เป็นการนำไม้ยามาพัก (สับ) แล้วนำมาต้ม ได้ทั้งสดและแห้ง
3. ยาตอง ส่วนใหญ่แบ่งการตองเป็น 2 รูปแบบ คือ 1. รูปแบบ ตองเหล้า นำมาตองเหล้าพื้นบ้าน หรือเหล้าขาว เพื่อใช้เหล้า เป็นตัวสกัดฤทธิ์ยาออกจากไม้ยา โดยส่วนใหญ่มักกิน 1 เป็ก ก่อนอาหาร (แก้วเหล้าเล็กๆ) 2. รูปแบบตองน้ำผึ้ง เช่น บอระเพ็ด ตองน้ำผึ้ง ขมิ้นตองน้ำผึ้ง หรือกระเทียมตองน้ำผึ้ง กล้วยตองน้ำผึ้ง ขุนตองน้ำผึ้ง เป็นต้น ซึ่งยาที่ใช้จะมีลักษณะที่แตกต่างกันแล้ว แต่ละสูตรตำรายาชนิดนั้นๆ

ปริศนายาเมือง “ยาอายุวัฒนะ” (สุรชาติ รักมนุษย์ หมอเมืองป่าแดด เชียงฮาย)

ภูมิปัญญาที่เป็นปริศนายาเมืองจากบรรพบุรุษล้านนา ได้จาร (บันทึก) ไว้และซ่อนแทรกอยู่ในพระธรรมคัมภีร์ต่างๆ กล่าวถึงสมุนไพรยาอายุวัฒนะ หมอชาวบ้านผู้รู้ได้ใช้กันต่อๆ กันมา บ้างจดบันทึก บ้างจดจำด้วยปากเปล่า สืบทอดตามวัฒนธรรมล้านนา หมอเมืองได้ไขปริศนา ทำให้เกิดประโยชน์ได้ รู้จักพืช รู้สรรพคุณ และทำให้จดจำง่าย ดังปริศนานี้

“บั้งอากาศ ปาดป้ายไม้ ไร่ธรณี หินสงสาร ไปนิพพานกลับ”

ปริศนayaเมือง	ไขปริศนา	ความหมาย
๕ บั้งอากาศ	๕ เสี่ยง บั้ง บั้ง บนอากาศ	๕ น้ำผึ้ง (เสี่ยงบินของผึ้ง)
๕ ปาดป้ายไม้	๕ พาดไปยังต้นไม้-ปลายไม้	๕ จิ้งจาลิง (บอระเพ็ด)
๕ ไร่ธรณี	๕ จัดเอาจากพื้นดิน (ธรณี)	๕ หัวหน้ำนว้หนู (หัวหมูเล็ก)
๕ หินสงสาร	๕ นุ่งเหลือง ห่มเหลือง หินกิเลส	๕ เจ้า หัวขม้นชั้น (ขม้นอ้อย)
๕ ไปนิพพานกลับ	๕ ตายแล้วไม่กลับมาอีก เป็นผี	๕ ผักเสี้ยนผี

สมุนไพรรวมพล ตัด สับ ซอย ตากแห้ง ตำละเอียดคลุกเคล้าด้วยน้ำผึ้ง ปั้นเม็ดลูกกลอน รับประทาน เข้า-เย็น ครั้งละ 2 เม็ด (เม็ดขนาดเท่าเมล็ดพุทรา) จำเริญทุกวันอายุวัฒนะแน่นอนแฮล

ตำรับยาอายุวัฒนะในท้องถิ่นต่างๆ ของล้านนา

1. ยาดัม

ขนานที่ 1 (พ่อคำ ธิตา บ้าน จ.ลำปาง)

ตำรับ รากล้านผีป้าย รากฮวก รากกล่องข้าว รากมะเดื่อหิน (ต้นก็ได้) เครือเดาน้อย เครือเดาหลวง ฟางเสน

วิธีใช้ นำมาตากแห้งพอหมาดๆ นำมามัดรวมกัน แล้วนำไปต้มกิน ดมกินเข้า-เย็น กินแทนน้ำ

สรรพคุณ เจริญอาหาร บำรุงเลือด คลายเส้น แก้ปวดเมื่อย เลือดลมไหลเวียนดี

ขนานที่ 2 (กลุ่มหมอเมืองสร้อยหุ้ม จังหวัดแพร่ พ่อต่วน ปิงจันทร์, พ่อแหว หล้าวัน, พ่อสุตา จันทรศรีแก้ว, พ่อตาคำ คำวัง)

ตำรับ ผางเสน ฮ่อสะพายควาย คนเฒ่าสืมไม้ท้าว เฒ่านั่งหุง หัวยาข้าวเย็นเหนือ กาสามปึก หอมไกล ข้าวจ้าวเปลือก อย่างละเท่ากัน ยกเว้นข้าวจ้าวเปลือกนำมาใส่เพียงหยิบมือเดียว

วิธีใช้ นำมาตากแห้งแล้วต้มดื่ม หรือใช้ต้มสดก็ได้ เลือดลมไหลเวียนดี

สรรพคุณ เจริญอาหาร บำรุงเลือด คลายเส้น แก้ปวดเมื่อย ทำให้หลับสบาย บำรุงกำลัง

ขนานที่ 3 (พ่อก่วน เสี่ยงหวาน จ.แพร่)

ตำรับ ฮ่อสะพายควาย กำแพงเจ็ดชั้น มะเขือแจ้เครือ มักกระที่บโรง จะค่านแดง

วิธีใช้ นำสมุนไพรอย่างละเท่ากันต้มกิน เข้าเย็น หรือนำมาดองเหล้ากินก็ได้

สรรพคุณ บำรุงกำลัง แก้เจ็บหลังเจ็บเอว เจริญอาหาร สุขภาพแข็งแรง

2. ยากวน

ขนานที่ 1 (กลุ่มหมอเมืองทุ่งศรี จ.แพร่ พ่อทองสุข เต็นสังคม, พ่อเป็ง พรหมจันทร์, สิบตำรามาจาก พ่อใหญ่มา ศิริม็อก บ้านแม่ยางโยน อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่)

ตำรับ เปลือกมะตูมหนัก 5 ชีด เปลือกกอกหนัก 3 ชีด เปลือกคั่วหนัก 2 ชีด มะขามเปียก หนัก 1 กิโลกรัมครึ่ง น้ำตาลทราย หนัก 3 กิโลกรัม ตีปสหนัก 1 ชีด พริกไทยหนัก 1 ชีด หอม หนัก 5 ชีด เทียนทั้งห้าหนัก 1 ชีด น้ำผึ้งครึ่งขวดกลม

หมายเหตุ เปลือกค้ำ เปลือกกอก เปลือกมะตูม คีปลี

พริกไทย เทียนทั้งห้า บดให้ละเอียด

วิธีทำ นำมะขามเปียกแช่น้ำอุ่นทิ้งไว้หนึ่งคืน นำน้ำตาลมาเคี่ยวให้เป็นน้ำเชื่อม แล้วนำน้ำมะขามเปียกมาราดลงในน้ำเชื่อม แล้วเคี่ยวรวมกัน เติมกระเทียมสดสับละเอียดลงไปเคี่ยวด้วยกัน ตามด้วยเปลือกมะกอก เปลือกค้ำ เปลือกมะตูม คีปลี พริกไทย และตามด้วยเทียนทั้งห้าเป็นครั้งสุดท้าย เคี่ยวไปจนกระทั่งงวด เหนียว เติมน้ำผึ้งลงไป เคี่ยวต่อจนงวด หรือถ้าสมุนไพรมันที่เคี่ยวแข็งเกินไปให้เติมน้ำผึ้งลงไปอีก เคี่ยวพอให้ข้นเหนียว ไม่แข็ง ไม่เละจนเกินไป (เหมือนการกวนทั่วไป) หลังจากงวดดีแล้ว รอให้เย็น จึงนำมาบรรจุลงในภาชนะ เก็บไว้ในตู้เย็นไว้รับประทาน

วิธีกิน กินครั้งละ 1 ช้อนชาหรือมากกว่านิดหน่อย ก่อนอาหารเช้า-เย็น-ก่อนนอน

สรรพคุณ ช่วยเจริญอาหาร แก้อาการเป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยทำให้เลือดลมไหลเวียนดี บำรุงธาตุ บำรุงเลือดลม

3. ยาดอง

ขนานที่ 1 (พอกวน เสี่ยงหวาน จ.แพร่)

ตำรับ ฮ่อสะพายควาย กำแพงเจ็ดชั้น มะเขือแฉะเครือ
ม้ากระทืบโรง จะคานแดง

วิธีใช้ นำสมุนไพรรอย่างละเท่ากันต้มกิน เข้าเย็น หรือนำมาดองเหล้ากินก็ได้ กินวันละ 1 แก้วเล็กๆ ก่อนอาหารเช้า พอกเป็นกระสาย ไม่ควรกินมากเกินไปเพราะจะทำให้เกิดอาการเมา มากกว่าเป็นยาอายุวัฒนะ

สรรพคุณ บำรุงกำลัง แก้เจ็บหลังเจ็บเอว เจริญอาหาร สุขภาพแข็งแรง

ขนานที่ 2 (บุญส่ง อินทบาล อ.ป่าแดด จ.เชียงราย)

ส่วนประกอบ ไต่ไม่รู้ล้ม 1 กำมือ มะเขือแจ้เครือผ่าซีก ยาว 1 ซ่อนิ้ว
มือ 1 ซ่อนิ้ว แก่นฝางแดง ฮ้อสะพายควาย

วิธีใช้ ดองเหล้ากินก่อนอาหาร 3 มื้อ 1 แก้วเล็ก หรือต้มกิน
แทนน้ำ

สรรพคุณ แก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย บำรุงกำลัง บำรุง
ร่างกาย

4. आयुर्वधनेन

ขนานที่ 1 (พ่อพิน ประสานรัตน์ จ.สุรินทร์)

ส่วนประกอบ กำแพงเก้าชั้น ใช้ 5 ชั้น กำแพงเจ็ดชั้น ใช้ 2 ชั้น
ดัดเต่าตันใช้ 5 ชั้น กรวยป่า ใช้ 5 ชั้น ชันทองพยับบาท
ใช้ 5 ชั้น

วิธีใช้ นำมาต้มดื่ม ก่อนอาหาร 3 เวลา

สรรพคุณ เป็นยาระบาย आयुर्वधने แก่ปวดเส้น ปวดเอ็น

ขนานที่ 2 ตำรับยาบำรุงเลือด (พ่อทัง ภูมิสุข จ.สุรินทร์)

ส่วนประกอบ กระเบา ใช้ตัน กันจ๊ะ ใช้ตัน ฝ้ายน้ำ ใช้ตัน กรวยป่า
ใช้ตัน ดัดเต่าตัน ใช้ตัน จะบก ใช้ตัน จะบกปรัง
ใช้ตัน ไม้ไฟ ใช้ตัน เจตมูลเพลิงขาว ใช้ตัน เจตมูล
เพลิงแดง ใช้ตัน ตระเล้ง (ภาษาเขมร) กระเทียม
พริกไทย

วิธีใช้ นำตัวยาทั้งหมดใส่น้ำต้มพอท่วมยา กินครั้งละ 1 ถ้วย
แกง ก่อนอาหาร 3 เวลา ถ้ายาจืดให้เติมน้ำแล้วดื่ม
ต่างน้ำ

สรรพคุณ บำรุงเลือด เจริญอาหาร บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้ผด
ผื่นคัน



ตำรับยา แก้วความดันโลหิต ลดน้ำตาลในเลือด

ขนานที่ 1 ยากาฝาก (หมอพรชัย จ.ฉะเชิงเทรา)

สรรพคุณ ลดเบาหวาน ลดความดันโลหิต

วิธีทำ ใบกาฝากที่ขึ้นอยู่ตามต้นไม้ต่างๆ ที่สำคัญ คือ กาฝากหนูนก กาฝากเสม็ด กาฝากลัก โดยเฉพาะกาฝากที่มีเหมือน ธิบั่นคือแบนๆ ยาวๆ หรือกาฝากซ้อนกาฝากจะมี สรรพคุณทางยามาก ให้ยกเว้นกาฝากที่อยู่ตามริมถนน เพราะกาฝากจะดูดมลพิษมาไว้ในต้น นำมาล้างให้สะอาด ผึ่งแดด หรือลมให้สลับ แล้วจึงเข้าเครื่องอบแห้ง จากนั้น บดให้ละเอียด นำมาร่อนที่ร่อนรูหยาบแล้วร่อนรูละเอียด ตาม กากที่เหลืออบละเอียดนำมาร่อนอีกครั้ง ระหว่าง ร่อนควรหาผ้าปิดจมูกและงดการพูดคุยเพราะกาฝากมี น้ำหนักเบาฟุ้งกระจายง่าย

วิธีใช้ ก่อนรับประทานยาควรตรวจไต ตรวจระดับน้ำตาลใน เลือดและความดันโลหิต รับประทานก่อนอาหารครั้งละ 1 ช้อนชาพูนชงกับน้ำอุ่น รับประทานที่เพราะยาจะพองตัว รสเผื่อนทำให้กลืนยาก หรือบรรจุแคปซูล (ขนาด 500 มิลลิกรัม) รับประทานครั้งละ 4 แคปซูล ให้รับประทานใน เวลาเช้า กลางวัน เย็น และก่อนนอน ควรปฏิบัติตาม ปกติ เช่น การรับประทานยาของหมอจากโรงพยาบาล การรับประทานอาหาร การนอนหลับพักผ่อน การทำงาน เป็นต้น หลังรับประทานยาครบ 4 สัปดาห์หรือหนึ่งเดือน ควรไปตรวจระดับน้ำตาลในเลือดและความดันโลหิตอีก ครั้ง และทุกๆ หนึ่งปีควรตรวจไตด้วย



ขนานที่ 2 ตำรับยาเบาหวาน (พ่อพนอด รัตนเวียง จ.สุรินทร์)

- อาการ** 1. เป็นเรื้อรังจนเกิดแผลเน่าเปื่อยบริเวณขา แผลหายช้า เนื่องจากเลือดเป็นน้ำตาล
2. มีความดันโลหิตสูงหรือต่ำ หนื่อยง่าย ใจสั่น
- ส่วนประกอบ** ต้นคัตลิ้นใช้ 3-4 ชื้น รสเมาเปื้อ หนามแท่งใช้ 3-4 ชื้น รสเมาเปื้อ ดับเตาดันใช้ 3-4 ชื้น (ละเล็ย) ต้นกรวยป่าใช้ 3-4 ชื้น ต้นหม่อนใช้ 8 ชื้น ใบหูกวางใช้ประมาณ 10 ใบ ลูกมะพร้าวแห้ง ผ่าเอาไส้ 2-3 ชื้น ถ้าใส่มากจะทำให้ผาดมาก
- วิธีใช้** นำตัวยาทั้ง 7 ชนิด ต้มโดยใส่น้ำพอท่วมยา กินครั้งละ 1 ถ้วยแกง ก่อนอาหาร 3 เวลา
- ข้อห้าม** ห้ามกินของหมักดอง ห้ามกินผลไม้ เช่นลำไย เงาะทุเรียน ฯลฯ ห้ามดื่มสุราอย่างเด็ดขาด
- ข้อปฏิบัติ** ดื่มยาต้องดื่มอย่างตั้งใจ เป็นประจำ มีความเชื่อศรัทธาต่อหมอและตำรับยา

ตำรับยา แก้มแลงสัตว์กัดต่อย

1. ตำรับยาถอนพิษงู และพิษแมลงสัตว์กัดต่อย

ขนานที่ 1 (พ่อเอี้ยะ สายกระสุน)

ส่วนประกอบ โลดทะนงแดง หมากแห้ง

วิธีใช้ วิธีที่ 1 ใช้โลดทะนงแดงและหมากแห้ง ฝนกับน้ำ

สะอาด 1 แก้ว (240 ซีซี) แล้วกิน

วิธีที่ 2 ใช้โลดทะนงแดงและหมากแห้ง ฝนกับน้ำ

มะนาว ทาหรือพอกบริเวณแผลที่ถูกพิษ

2. แก้มพิษสัตว์กัดต่อย (พิษงู หมาบ้า พิษปลา ผึ้ง ต่อ แตน)

(เครื่องขายหมอบ้านๆ ภาคใต้)

ขนานที่ 1

ใบอังกาบหนู (ทองพันชั่งดอกเหลือง) ใบเสลดพังพอนตัวผู้
ใบเสลดพังพอนตัวเมีย ทั้งหมดเอาเสมอภาค นำมาตำให้ละเอียดผสมเหล้า
หรือน้ำซาวข้าว เอามากินส่วนกากพอกบาดแผลที่ถูกสัตว์มีพิษกัดทุกชนิด

ขนานที่ 2

ทองหลางหนาม ใช้เมล็ดในของลูกฝนกับน้ำมะนาวปิดพอกบาดแผล
แก้มพิษสัตว์กัดต่อย

ขนานที่ 3

ยาสูบ ใบมะขาม ส้มมะขามเปียก ใส่หม้อต้มรวมแผลที่ถูกปลาที่มีพิษแทง

ขนานที่ 4

เสลดพังพอนตัวเมีย ใช้ใบตำละเอียดกับเหล้าขาว น้ำกิน กากพอก
บาดแผลที่งูกัด หรือใช้เสลดพังพอนตัวผู้ พอกปิดบาดแผลที่ถูกปลาที่มีพิษ
แทง ตะขาบกัด

ขนานที่ 5

ชะพลู ใช้ใบตำผสมกับดินสอพอง แล้วผสมกับเหล้าขาว ทาแผลที่โดน
ต่อ แตน ต่อย

ขนานที่ 6

แพงพวย ใช้ใบตำละเอียดปิดบริเวณบาดแผลของปลาที่มีพิษทุกชนิด
ตำแหวง ปิดไว้อย่าให้หลุดจนกว่าจะหายปวดดีแล้วจึงเอาออก

ขนานที่ 7

กระดุกงเหลื่อม ผนกับน้ำมะนาวทาแผลงัดทุกชนิด

ขนานที่ 8

หมากแห้ง ใช้ใบหรือกาบใบของหมากจูดไฟ แล้วเอาใบสาบเสือ ใส่ใน
ไพน้ نرم แผลที่ถูกปลาที่มีพิษแทง

ขนานที่ 9

หนุมานั่งแท่น ใบมาขยี้กับปูนใส่แผล ตะขบกัด

ขนานที่ 10

จิก เปลือกต้น ผนกับกันโอง ใช้ทาตะขบกัด

ขนานที่ 11

มะนาว น้ำมะนาวทาที่แผล หรือฝานมะนาวเป็นแว่นโปะที่แผลตะขบ
กัด

