

ยาต้มไทย ใครๆ ก็ทำได้



สมุนไพรมหาสมาคม

โครงการสมุนไพรมหาสมาคมเพื่อการพึ่งตนเอง

มูลนิธิสุขภาพไทย

www.thaihof.org

ชอฟ้าดีเพาเวอร์ จะหมายความว่าอย่างไรยังไม่มีข้อสรุป แต่ที่กำลังเป็นความหวังสร้างเศรษฐกิจไทย

ยาต้มไทยนับเป็นชอฟ้าดีเพาเวอร์หรือไม่ก็ไม่ทราบ แต่ต่างชาติหลายภาษามาไทยนิยมซื้อกลับไปใช้และเป็นของฝาก คนไทยเองก็พกพาสุดอดทนกันไปทุกภาค

ถ้าว่ากันตามเกณฑ์กระทรวงวัฒนธรรม ที่ประกาศมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมระดับจังหวัดและระดับชาติ ก็ต้องบอกว่า ยาต้มไทยยังไม่ได้รับการขึ้นทะเบียน มีที่ใกล้เคียงที่ได้รับการขึ้นทะเบียนไว้แล้วตั้งแต่ปี 2556 คือ “ยาหม่อง” ในประเภท : การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน

ทางกระทรวงวัฒนธรรมให้ความรู้ไว้ว่า แต่ก่อนที่ผลิตยาหม่องออกมาขายนั้น บรรดานายห้างและร้านค้าได้จ้างลูกจ้างชาวพม่า (ซึ่งแสดงว่าไทยรับเอาแรงงานเพื่อนบ้านมานานแล้ว) ออกมาเดินเร่ขายตามบ้าน ชาวบ้านพากันเรียกยาคูนี้ตั้งกันทั่วไประยะว่า “ยาหม่อง” เรื่อยมา

วิธีการปรุยาหม่องแต่ดั้งเดิมนั้น จะใช้สมุนไพรหลายชนิดแล้วแต่สูตร แต่ก็มีสรรพคุณได้ทั้งยาทาและยาต้ม จึงพบสมุนไพรรักษาที่ใช้กันส่วนมากเป็นพวกให้น้ำมันหอมระเหยหรือมีกลิ่นหอมเย็น เช่น พิมเสน การบูร เกสรตดระระแห่น้ำมันระกำ น้ำมันกานพลู น้ำมันอบเชย เป็นต้น และนำมาผสมในตัวยาคูนี้เพื่อให้เป็นเนื้อยาหม่อง

โดยในอดีตมักใช้ขี้ผึ้ง หรือไขสัตว์ต่างๆ ในปัจจุบันก็ใช้ตัวช่วยกันลื่นยาได้ง่ายจำพวกพาราฟินและวาสลีนในการทำยาหม่อง และมีสูตรผสมตามแต่จะต้องการสรรพคุณ เช่น แก้แมลงสัตว์กัดต่อย ใช้ขนาดแก้ปวดเมื่อย ฯลฯ และยาหม่องยังใช้ลูดยอดแก๊งเวียน คัดจมูกได้ด้วย เข้าข่าย 2 in 1 นั่นเอง

สหรับ “ยาต้มไทย” มีดีเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว ในมยุยาสมุนไพรมหาสมาคมช่วยให้ลมทั่วร่างกายเดินได้สะดวก สูดยาต้มที่ไร้ช่วยให้จมูกโล่ง สมองโล่ง หายใจไม่ติดขัดออกซิเจนในเลือดก็เดินดี ช่วยให้การสูบฉีดโลหิตดีขึ้น ก็ทำให้หทัยวาตะหรือลมเลี้ยงหัวใจเดินคล่อง

ยาต้มจึงช่วยให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า หายง่วงและมึนงง และช่วยให้มีภูมิต้านทานโรคดีเพราะเลือดลมเดินดีด้วยตามภูมิปัญญาไทยเรารวบรวมสูตรยาต้ม คนที่สนใจยาต้มชื่อโบราณที่น่าจะเคยได้ยินยาต้มลัมโอมือ ซึ่งเป็นพันธุ์หนึ่งของลัม



มะม่วง หรือสูตรยาต้มผิวลัม 8 อย่างก็มี

ในครั้งนั้นขอเสนอสูตรยาต้มที่ทางมูลนิธิสุขภาพไทยนำสูตรจากการเผยแพร่ของศูนย์ข้อมูล คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล นำมาปรับประยุกต์และนำไปอบรมให้นักเรียนโรงเรียนประชาชนิเวศน์แผนกมัธยม และสอนให้เด็กในชุมชนในกรุงเทพฯ 2-3 แห่ง เพื่อทำไว้ให้พ่อแม่ปู่ย่าตายายใช้พึ่งพาตนเอง

สูตรยาต้มทั่วไปแบ่งได้ 2 ประเภท คือ ประเภทเป็นน้ำหรือของเหลว และที่เป็นสมุนไพรรอบตใส่ลงในกระปุกให้สูตดม สูตรยาต้มที่ทางมูลนิธินำไปสอนให้ทำเองนั้น เป็นการผสมผสานให้เป็นยาต้มที่มาจากสมุนไพรรอบตผสมกับสารให้กลิ่นหอม จึงได้ยาต้มที่มีของเหลวผสมในสมุนไพรรอบตด้วย

ส่วนประกอบที่ใครๆ ก็ทำได้ ให้นำกระวาน 1 ผล โป๊ยเซียน 1 ผล กานพลู 5 ดอก อบเชย 1 ช้อนชา ลูกผักชี 1 ช้อนชา พริกไทยดำ 1 ช้อนชา สมุนไพรรอบตเหล่านี้หาซื้อตามร้านขายยวัตถุติยาไทย เค็ลล์ลือคือ ควรตำหรือบดให้เป็นชิ้นเล็กๆ จะดีกว่าไม่บด สมุนไพรรอบตจะให้กลิ่นหอมหรือกลิ่นเฉพาะตัว หอมนวลเวลาสูตดม สดส่วนที่กล่าวไว้เมื่อบดหรือตำแล้ว คลุกให้เข้ากัน ใส่ภาชนะไว้ก่อน

สวนประกอบจำพวกที่ผสมแล้วจะเป็นของเหลว คือ ใช้การบูรและพิมเสน อย่างละ 1 ช้อนชา ผสมในกระปุกปากกว้างมีฝาปิด คนเข้ากันจะเป็นของเหลว แต่การบูรและพิมเสนก็ใช้ได้แล้ว แต่ถ้ามีทุนทรัพย์ก็สามารถเติมสมุนไพรรอบตที่มีราคาแพงขึ้นได้อีก 2 ชนิด จะช่วยกลิ่นดียิ่งขึ้น คือ เติมนมเนย 2 ช้อนชา ผสมลงไปเป็นของเหลว เมื่อละลายเข้ากันดีแล้ว เติมน้ำมันยูคาลิปตัสสัก 3 ม.ล. ปิดฝาไว้

สูตรสมุนไพรรอบตนี้ สามารถแบ่งสมุนไพรรอบตแล้วลงไปให้ขวดเล็กขนาด 7 ม.ล. ได้ถึง 3 ขวด จากนั้นก็เทน้ำมันสมุนไพรรอบต

มติชน สุดสัปดาห์

Matchon Weekend
Circulation: 500,000
Ad Rate: 353

Section: First Section/-

วันที่: ศุกร์ 12 - พุธสัปดาห์ 18 เมษายน 2567

ปีที่: 44

ฉบับที่: 2278

หน้า: 63(ขวา)

Col.Inch: 61.17

Ad Value: 21,593.01

PRValue (x3): 64,779.03

ศิลปิน: ชาว-ดำ

คอลัมน์: สมุนไพรเพื่อสุขภาพ: ยาต้มไทย ใครๆ ก็ทำได้

ที่เป็นของเหลวที่เตรียมไว้ลงไปในช่วงเล็กๆ ทั้ง 3 ชนิด เคล็ด
ลับอีกประการคือ ให้หาผ้าก๊อชหรือสำลีเล็กๆ ขนาดพอดีกับ
ปากขวด ปิดไว้จะช่วยให้อกกลืนอยู่นานขึ้น บางคนไม่ชอบกลิ่น
พิมเสนการบูรจะไม่ใส่ก็ได้ และสารให้กลิ่นเหล่านี้ไม่ควรสูด
ดมถี่และมากเกินไป จะทำให้ระคายเคืองจมูกได้ เด็กเล็กไม่ควรใช้
สมุนไพรในยาต้มสูตรนี้หาได้ง่ายทั่วไป ทั้งกระวาน กานพลู
อบเชย ลูกผักชี พริกไทยดำ แต่คงมีคนสงสัยว่า โป๊ยกั๊ก นี้
เป็นสมุนไพรจีนมาได้ยังไง ก็คงเพราะวัฒนธรรมผสมผสาน
ไทยจีน หมอยาไทยเองก็เรียกว่าจันทน์แปดกลีบ ตามลักษณะ
รูปดาวแปดแฉก และชื่อ โป๊ยกั๊ก (โป๊ย = แปด, กั๊ก = แฉก)
ซึ่งก็มีการนำมาใช้ตามสรรพคุณตำรายาไทยด้วยคือ ผลใช้ขับ
ลม ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้อาการอาหารไม่ย่อย แก้ไอ
แก้แสบร้อนด้านท้องที่เรียกว่า น้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค
คล้ายกลั่นเนื้อเรียบ แก้ปวดท้อง ขับลม แก้ไอ ขับเสมหะ ขับ
น้ำนม เพิ่มการไหลเวียนโลหิต

และยังมีการใช้น้ำมันหอมระเหยจากจันทน์แปดกลีบนี้ผสมใน
ยาผงชนิดหนึ่งใช้แก้อาการท้องอืด น้ำมันหอมจากโป๊ยกั๊กจึงมี
กลิ่นช่วยระบบทางเดินหายใจได้และช่วยการไหลเวียนเลือด จึง
เป็นกลิ่นหอมที่ดีในยาต้มนั่นเอง

กิจกรรมครอบครัวทำยาต้มไทยติดตัวติดบ้านได้ง่ายๆ
แต่สำหรับ “ยาต้มไทย” แม้ยังไม่ได้ขึ้นทะเบียนมรดก
ภูมิปัญญาชาติ แต่ก็ยังเป็นซอฟต์แวร์สร้างมูลค่าการ
ตลาดวงการสมุนไพรนับพันล้านแล้ว ●