



เรื่องเล่าจากชุมชน

สมุนไพรยากำลัง: พลังวิถีสุภาพดั้งเดิมเพื่อปัจจุบัน

สุภาภรณ์ ปิติพร*

สมุนไพรยากำลัง: พลังวิถีสุภาพดั้งเดิมเพื่อปัจจุบัน เป็นความรู้ที่ได้จากการเดินทางเข้าไปศึกษาการใช้ยาและ ผักตัวเป็นลูกศิษย์ของหมอยาหลายท่านในหลายพื้นที่ของ ประเทศไทย ทำให้ได้ความรู้การใช้สมุนไพรที่อยู่คู่แผ่นดินนี้ ซึ่งพบว่ามีความรู้เรื่องการใช้สมุนไพรมากมายหลายด้านไม่มีการบันทึกรวมทั้งเรื่องราวของสมุนไพรยากำลังเหล่านี้ด้วยการที่ความรู้เหล่านี้ไม่ได้รับการบันทึกนั้นไม่อาจด่วนสรุปว่าคนไทยไม่ชอบบันทึก แต่อาจเป็นเพราะบริบทของสังคมใน ตอนนั้นไม่เห็นความสำคัญ เนื่องจากความรู้ดังกล่าวเป็นสิ่ง ธรรมดาสามัญ เป็นอะไรที่พื้น ๆ รู้กันอยู่ทั่วไป ไม่มีความ จำเป็นต้องบันทึกแต่อย่างใด ซึ่งพบว่าตำราทางการแพทย์แผน ไทยนิยมบันทึกสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาโรค ใช้ในคนป่วยซึ่ง ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรตำรับประกอบด้วยสมุนไพรหลายตัว มักไม่พบตำรับยารักษาอาการง่าย ๆ ใช้สมุนไพรน้อยตัวหรือ แม้แต่สมุนไพรยากำลังนั้นก็มีการบันทึกไว้น้อย อาจเนื่องมา จากเป็นการใช้ในวิถีชีวิตปกติของคนในสังคมในขณะนั้น ดั่ง นั้นแหล่งความรู้เรื่องสมุนไพรยากำลังจึงอยู่ในตัวคนเป็นส่วน ใหญ่ ไร้อำนาจที่จะนำมาใช้ในการอ้างอิง แต่การเป็นเภสัชกร แผนปัจจุบันนั้นทำให้มีระบบคิด มีองค์ความรู้ในการศึกษาเชิง พฤษศาสตร์พื้นบ้าน มีกระบวนการคิดเชิงวิทยาศาสตร์ มี ระบบการสืบค้นข้อมูลการศึกษาวิจัยรวมไปถึงแนวคิดการ คัดกรองผู้บริโภค จึงได้ทำการคัดสรรสมุนไพรยากำลังที่ได้

รวบรวมความรู้มาเพื่อเป็นแนวทางในการที่จะนำพลังวิถีสุภาพดั้งเดิมมาใช้เพื่อสังคมปัจจุบัน

สมุนไพรยากำลัง หมายถึงสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการ บำรุงกำลังแม้คนปกติที่ต้องการให้มีเรี่ยวแรงกำลังวังชาในการ ทำงาน บำรุงร่างกายให้แข็งแรงไม่เจ็บป่วย บำรุงเพื่อให้มี สมรรถภาพในการทำหน้าที่ของสามีภรรยาได้อย่างไม่ขาดตก บกพร่อง เป็นต้น

ยาบำรุงกำลังจึงเป็นยาที่คนปกติสามารถกินได้ โดยไม่ ต้องให้เจ็บป่วยเสียก่อน และกินได้เป็นประจำ ในปริมาณ น้อย ๆ หรือใช้ตัวยามากไม่เข้มข้น อาจกล่าวได้ว่ายากำลังเป็นวิถีสุภาพที่โดดเด่นอย่างหนึ่งของวัฒนธรรมการแพทย์ตะวันออก ซึ่งมีการใช้ทั้ง “ยารักษาโรค” และ “ยาบำรุง” ควบคู่กัน ใน ขณะที่การแพทย์ตะวันตกแม้จะมียารักษาโรคที่มีประสิทธิภาพ แต่ก็ไม่มีการใช้ยาบำรุง ในปัจจุบันทั่วโลกหันมาให้ความสำคัญกับการบำรุงร่างกายให้แข็งแรงและชะลอความแก่ ทำให้ ตลาดผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่อ้างสรรพคุณบำรุงร่างกายด้าน ต่างๆ เติบโตอย่างมาก จนมีมูลค่าทั่วโลกสูงถึง 83,000 ล้าน ดอลลาร์สหรัฐ แต่ถ้าหากย้อนกลับไปในอดีตจะพบว่าชุมชน ในประเทศไทยตั้งแต่เหนือจรดใต้ ต่างมียาต้มหม้อใหญ่ มี โห่ลอยตอง ที่มีส่วนผสมของสมุนไพรบำรุงสุขภาพมากมาย หลายชนิดรวมกัน เป็นสูตรหรือตำรับประจำหมู่บ้าน แต่ละ หมู่บ้านก็มีหลายสูตรขึ้นอยู่กับผู้รู้และชนิดของสมุนไพรที่มีใน พื้นที่และฤดูกาลนั้น ๆ

ดังนั้นเราจึงมีทุนทางสังคมมหาศาลที่จะนำมาใช้ให้เป็น

*โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ปราจันบุรี

ประโยชน์ต่อทั้งสังคม สุขภาพ และเศรษฐกิจ

บทบาทของยาบำรุง

1) บทบาทต่อสังคมของยาบำรุง

ยาบำรุงเหล่านี้ขึ้นอยู่กับวิถีของสังคมเกษตรกรรมในอดีต เป็นเครื่องมือยึดโยงชุมชนให้ดำรงอยู่เพราะยาบำรุงเป็นยาที่สามารถกินด้วยกันได้ และกินได้ทุกวันแม้ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย กล่าวคือเมื่อกลับจากงานในเรือกสวนไร่นาก็แวะเวียนมาพูดคุยกันถึงเรื่องราวต่าง ๆ ในหมู่บ้าน แล้วมากินยาต้มสมุนไพรกันไปคุยกันไป โสกันไป (พูดคุย) นำไปสู่ความสัมพันธ์และร่วมกันแก้ปัญหา เป็นที่ประลองวิชาของพ่อหมอคนนั้น แม่หมอคนนี้ ที่มีตำรับยาบำรุง ยาอายุวัฒนะแล้วเอามาแบ่งปันกัน ช่วยกันเก็บ ช่วยกันหา มีต้นยามากมายที่ลูกหลานได้รู้จักผ่านยาหม้อใหญ่ ที่ต้มไว้ทุกเย็น จากการที่ถูกใช้ให้ไปเก็บหา บางคราก็มาร่วมวง แต่เมื่อวิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไป ยาหม้อใหญ่ได้เลือนหายไป ความเป็นชุมชนก็คลอนแคลนง่อนแง่น การดำรงอยู่ของยาบำรุงจากสมุนไพรก็พลอยเลือนหายไปด้วยพร้อม ๆ กับตำรับและต้นสมุนไพรยาบำรุงที่หายไปจากการรับรู้ของคนในสังคม

2) บทบาทต่อสุขภาพของยาบำรุง

ยาบำรุงจะมีบทบาทในการทำให้ร่างกายเป็นปกติสามารถเจริญเติบโตได้ดี มีความสามารถทำงาน ทำหน้าที่ได้ตามปกติ ไม่เจ็บ ไม่ป่วย หรือทำให้ร่างกายฟื้นจากความเจ็บป่วยให้สามารถกลับมาทำงานได้ตามปกติ ซึ่งพอจะแบ่งกลุ่มของยาบำรุงได้ดังนี้

ประเภทของยาบำรุง

- 1) ยาบำรุงกำลัง เพื่อทำภารกิจเฉพาะอย่าง เช่น ต้องการทำงานหนัก ต้องการเดินทางขึ้นเขาลงห้วย การออกรบ เป็นต้น
- 2) ยาบำรุงที่แบ่งตามเพศ เช่น ยาบำรุงสำหรับผู้หญิง ยาบำรุงสำหรับผู้ชาย
- 3) ยาบำรุงที่แบ่งตามอายุ เช่น ยาบำรุงเด็ก ยาบำรุงผู้ใหญ่ ยาบำรุงผู้สูงอายุ
- 4) ยาบำรุงที่แบ่งตามสภาพของร่างกาย เช่น ยาบำรุงสำหรับผู้หญิงตั้งครรภ์ ยาบำรุงสำหรับผู้ป่วยฟื้นไข้ เป็นต้น
- 5) ยาบำรุงที่แบ่งตามฤดูกาล ว่าแต่ละฤดูต้องใช้ยาบำรุงสมุนไพรอะไรบ้าง

6) ยาบำรุงเฉพาะบุคคล เช่น แต่ละคนที่ธาตุพื้นฐานเดิมเป็นอย่างไร ควรกินอะไร ซึ่งอาจเรียกว่าการกินตามธาตุ เป็นต้น

การเตรียมยาบำรุง

วิธีที่นิยมใช้ในการปรุงยาบำรุงจากสมุนไพร ได้แก่ การต้ม การชง การดอง การทำเป็นลูกกลอน เป็นต้น ซึ่งมีรายละเอียดในการเตรียมดังนี้

1. การต้มยา

การต้มยาของหมอพื้นบ้านโดยทั่วไปจะนำสมุนไพรใส่ในหม้อแล้วเติมน้ำให้สูงกว่าระดับสมุนไพรสองเท่า (โดยยกดยาลงแล้วใส่น้ำให้ท่วมขึ้นมา 1 เท่า) ต้มให้เดือดด้วยไฟปานกลาง แล้วต้มต่ออีกประมาณ 15 นาที รินเอาน้ำมารับประทานตามที่ระบุไว้ในตำรับ

ยาบำรุงของไทยโดยทั่วไปจะกินครั้งละ 1 แก้ว วันละ 2 ครั้ง หรือกินต่างน้ำ หมายถึงกินเมื่อหิวน้ำแทนการกินน้ำ เมื่อจะรับประทานยาครั้งต่อไปให้เอาน้ำเท่ากับปริมาณที่ลดลงไปจากการต้มครั้งก่อนเติมลงไป แล้วต้มใหม่ให้เดือด ทำเช่นเดียวกับการต้มครั้งก่อน โดยปกติจะอุ่นยาวันละครั้ง ต้มกินติดต่อกัน 5 - 7 วัน หรือที่เรียกว่า ต้มจนยาจืด

หม้อที่ใช้ต้มนิยมใช้หม้อดินหรือหม้อเคลือบ ไม่นิยมใช้หม้อสแตนเลสหรือหม้ออลูมิเนียม โดยเฉพาะหม้ออลูมิเนียมไม่ควรใช้ เนื่องจากอาจมีโลหะหนักผสมในตัวยาจากการกัดกร่อนของน้ำยาต้มได้

2. การชง

การชงยานิยมใช้กับสมุนไพรแห้งที่บดเป็นผงหยาบมีขนาดเล็กกว่าสมุนไพรที่ใช้ต้ม โดยนำไปใส่ในถุงชงหรือผ้าขาวบาง สมุนไพรบางชนิดจะใช้ใบสดชงก็ได้ หากใช้ใบสดนิยมนวดใบให้ซ้าก่อนชง ใช้วิธีชงเช่นเดียวกับชา โดยชงในน้ำร้อน ปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 15 - 20 นาทีแล้วจึงรับประทาน (แต่ถ้าเป็นชาจีนที่ดื่มกันโดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 6 นาที) สมุนไพรที่ใช้มีทั้งสมุนไพรเดี่ยวหรือตำรับ น้ำที่ใช้เป็นน้ำร้อน อุณหภูมิไม่เกิน 100 องศาเซลเซียส สัดส่วนของผงสมุนไพรและน้ำร้อนที่ใช้จะแตกต่างกันตามชนิดของสมุนไพร โดยทั่วไปจะใช้สมุนไพรประมาณ 1 หยิบมือ (1 - 2 กรัม) ต่อน้ำ 1 แก้ว (200 - 250 ซีซี)

3. ยาดอง

ยาดอง หมายถึง การปรุงยาโดยการหมักสมุนไพรกับ

สารละลายที่ต้องการ เพื่อจะสกัดตัวยาออกจากสมุนไพรและสามารถควบคุมเชื้อจุลินทรีย์ไม่ให้เจริญเติบโต ทำให้ยาสามารถเก็บได้นานขึ้น ทั้งยังเหมาะกับตัวยาคีโอสถสารละลายตัวด้วยความร้อน วิธีการตวงยานั้นมีอยู่หลายวิธี เช่น การตวงสุรา การตวงน้ำผึ้ง การตวงเกลือ การตวงเปรี้ยว การตวงน้ำมูตร การตวงข้าวหมาก เป็นต้น ในที่นี้ขอยกตัวอย่างยาตวงสุรา ยาตวงน้ำผึ้ง ยาตวงเปรี้ยว

3.1 การตวงสุรา

ยาตวงเหล้ากำลังเป็นที่นิยมกันมากที่สุดวิธีหนึ่งเนื่องจากสมุนไพรหลายชนิดต้องใช้การตวงถึงจะได้ผลดี แต่ภาพพจน์ของยาตวงก็เปลี่ยนไปในบริบทของสังคมปัจจุบันที่มีการบริโภคแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้นมากในหมู่ประชากรจนเป็นปัญหาด้านสุขภาพที่ค่อนข้างรุนแรง ทำให้มีการณรงค์ให้คนลดเลิกเหล้า ดังนั้นแม้ว่าจะยังพบบ่อยเห็นยาตวงตามซุ้มยาตวงในงานวัดหรือร้านค้าในตลาดอยู่บ้าง แต่ผู้ที่นิยมชมชอบยาตวงมักถูกมองว่า ถ้าไม่ติดเหล้าก็เป็นคนที่ไม่มีความรู้ การกินยาตวงจึงเป็นภูมิปัญญาที่ยังคงอยู่ในรูปของการใช้ แต่ขาดความเข้าใจในรากฐานแนวคิดของการใช้สมุนไพรยากำลัง

วิธีตวงสุราเป็นการนำเอาสมุนไพรที่ผ่านการล้าง หั่นตากหรือผึ่งให้แห้ง (การใช้สมุนไพรสดที่ยังมีความชื้นสูงอาจทำให้ยาตวงนั้นเน่าได้) มาห่อด้วยผ้าขาวบาง แล้วใส่โหลสำหรับตวงที่แห้งสะอาด จากนั้นนำเหล้าโรงหรือเหล้าขาวรินใส่ลงไปพอท่วมตัวยาคือ แล้วกดให้หอยาสมุนไพรจมลงในน้ำเหล้าไว้สักครู่ ปิดฝาขวดโหลให้สนิท โดยใช้ผ้าคลุมปากโหลก่อนปิดฝา (เกลือ) หรือใช้ผ้าคลุมมัดฝาโหล (ฝาแก้ว) จะทำให้ปิดได้สนิทยิ่งขึ้น ทิ้งไว้ประมาณ 30 วัน อาจนำเอาโหลยาตวงไปตากแดด หรือเอาไปหมกไว้ในขุ่ยข้าวเปลือก จะทำให้อุณหภูมิสูงขึ้น ช่วยให้การสกัดสารด้วยแอลกอฮอล์ทำได้ดีขึ้น ในกรณีนี้ใช้เวลาประมาณ 15 วัน ก็สามารถนำมาดื่มเป็นยาตวงเหล้าได้แล้ว การเปิดโหลคนบ่อย ๆ หรือการใช้วัตถุพิษสมุนไพรที่ย่อยขนาดให้เล็กลง จะทำให้การสกัดสารทำได้ดีขึ้นเช่นกัน

ข้อควรระวัง ในการใช้ยาตวงบำรุงกำลัง

1. สตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยโรคหัวใจ ไม่ควรดื่มยาตวงสุรา
2. ไม่ควรดื่มเกิน 2 ตะไลต่อวัน

3.2 การตวงน้ำผึ้ง

ทำเช่นเดียวกับการตวงสุราแต่ใช้น้ำผึ้งแทน ไม่นิยมห่อตัวยาคือด้วยผ้าขาวบาง น้ำผึ้งสามารถใช้ตวงยาได้เพราะน้ำผึ้งจะควบคุมเชื้อจุลินทรีย์ไม่ให้เจริญเติบโต จึงนิยมใช้น้ำผึ้งตวงผลไม้ สมุนไพร เช่น กล้วย ยอ สมอ มะขามป้อม เป็นต้น

3.3 การตวงเปรี้ยว

เป็นการสกัดโอสถสารจากสมุนไพรด้วยน้ำ แต่ใช้การคุมเชื้อด้วยความเปรี้ยว ซึ่งความเปรี้ยวอาจมาจากมะขาม มะกรูด สารส้ม หรือสมุนไพรเปรี้ยวอื่น ๆ วิธีการตวงเปรี้ยวนี้จะต้มสมุนไพรที่มีสมุนไพรเปรี้ยวรวมอยู่ด้วยก่อนแล้วตั้งทิ้งไว้ระยะหนึ่ง เช่น 7 หรือ 15 วันแล้วแต่ตำรับ หรือบางตำรับ โดยให้ดูว่าผลไม้เปรี้ยวแล้ว เช่น มะกรูด

4. ยาลูกกลอน

ยาลูกกลอนทำโดยบดสมุนไพรแห้งให้เป็นผงละเอียดในขนาดที่พร้อมจะถูกลูกด้วยน้ำย่อยภายในกระเพาะอาหารและลำไส้ แล้วนำผงยานั้นมาผสมกับสารยึดเกาะเพื่อให้ปั้นเป็นลูกกลอนได้และแตกตัวได้ดีเมื่อเข้าสู่ระบบทางเดินอาหาร สารยึดเกาะที่ดีที่สุดคือ น้ำผึ้ง เมื่อผสมผงยากับน้ำผึ้งแล้วให้ทดลองปั้นดู หากปั้นแล้วแตกให้เติมน้ำผึ้ง แต่ถ้าปั้นแล้วเหนียวติดมือ ให้ผสมผงยาเพิ่มจนสามารถปั้นเป็นก้อนไม่ติดมือ จากนั้นนำลูกกลอนที่ปั้นได้ไปผึ่งแดดประมาณ 2 วัน หรืออบที่ 50 องศา 48 ชั่วโมง เก็บในขวดสะอาดและแห้งสนิท ปิดฝาเก็บไว้ในที่แห้ง โปร่ง ไม่มีแดดส่อง

ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้เป็นยาบำรุง

สมุนไพรที่นิยมใช้เป็นยาบำรุงนั้นมีมากมายหลากหลายชนิด ทั้งที่พบเห็นเป็นเครื่องเทศใช้ในการปรุงอาหารในชีวิตประจำวัน เช่น *กระเทียม กระชาย ไพล พริกไทย กะทือ* และที่เป็นสมุนไพรตามท้องถิ่นต่าง ๆ ส่วนใหญ่แล้วชื่อของสมุนไพรที่ใช้บำรุงกำลังมักจะมีชื่ออุปมาอุปไมยของการเป็นยาบำรุงกำลังไว้เสมอ เช่น *กำลังช้างเผือก กำลังช้างสาร ม้ากระต๊อบโรง แม่แม่ก่า ม้าสามต่อน กำลังเลือดม้า กำลังวัวเถลิง โคคลานเครือ กำลังทรี* เป็นต้น ซึ่งแฝงนัยยะของความแข็งแรงดังเช่นสัตว์ต่าง ๆ เช่น ช้าง ม้า วัว ควาย เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีนัยยะอื่น ๆ เช่น *ซินปที* (ภาษาอีสาน ซิน = ฝาดุง, ป = ไม่, ที = นุ่นสวม) *ค่างควาต่าหรือฤๅษีนางครวญ* พญาสามสิบสองเมีย แม่ช้างสามสิบสองผิว ผู้เฒ่ากันจ้าง (ผู้เฒ่าปล้ำช้าง) ซึ่งมีนัยยะ

ของการเป็นยาเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีสมุนไพรที่มีชื่อป้องกันความเป็นยากำลังไว้ เช่น *พญาดาบหัก* มาจากความแข็งแรงของร่างกายที่สามารถต่อสู้ฟันศัตรูได้จนดาบหัก *ฮ่อสะพายควาย* มาจากสมุนไพรที่จีนฮ่อคนหนึ่งต้มกินแล้วสะพายควายข้ามเขากลับบ้านไปได้ เป็นต้น สมุนไพรในกลุ่มหลังนี้ส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่แต่ละท้องถิ่นใช้กันทั่วไป มักไม่ปรากฏในตำราแพทย์แผนไทย เช่น ตำราแพทย์ศาสตร์สงเคราะห์ ซึ่งเป็นตำรามาตรฐานที่ทางราชการรับรอง ดังนั้นสมุนไพรเหล่านี้จึงมีแนวโน้มที่จะเลือนหายไปจากการรับรู้ของคนในสังคม อย่างไรก็ตาม จากกระแสนิยมการแพทย์แนวธรรมชาติที่เกิดขึ้นทั่วโลก ทำให้มีความพยายามในการค้นหาสมุนไพรที่มีฤทธิ์คงความเป็นหนุ่มสาว ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงเพิ่มภูมิต้านทานต่อโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ มากขึ้น ซึ่งเปิดโอกาสให้สมุนไพรยาบำรุงกำลังได้กลับมาสู่สังคมอีกครั้ง แต่จะกลับมาในรูปแบบของสมุนไพรสารสกัดที่ดัดลึทธิบัตร มีราคาแพงคนทั่วไปไม่สามารถพึ่งตนเองได้ ในขณะที่สมุนไพรยาบำรุงยังมีการใช้อยู่ในหลายชุมชน การส่งเสริมเผยแพร่ การทำชุดความรู้ การจัดหา และกระจายพันธุ์สมุนไพรให้กับชุมชน ดังที่มีกิจกรรมนี้ในงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ 8 ในแนวคิดยาไทยเด็กใช้ได้ผู้ใหญ่ใช้ได้ เพื่อคนทั่วไปสามารถใช้ประโยชน์จากภูมิปัญญาของตนเองในวันที่ 30 สิงหาคม ถึง 2 กันยายน 2554 ที่ผ่านมา จึงเป็นกลไกหนึ่งที่จะทำให้สมุนไพรยาบำรุงมีบทบาทตามที่เคยมีมาในอดีต

ตัวอย่างของสมุนไพรเหล่านี้ ได้แก่

กระท่อมเลือด ยาเลือดที่สตรีต้องรู้จัก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Stephania venosa* (Blume) Spreng.

เป็นพืชที่มีหัวขนาดใหญ่และมียางสีแดงเหมือนเลือดตามกิ่งก้านไหลออกมา หมอยาจะใช้เป็นยาบำรุงกำลัง คงกระพันชาตรี เชี่ยนตีไม่เจ็บ รักษาอาการชืดเซียว ฟันพุ่ร่างกาย ลำหรับสตรีพอมแห้ง ไม่มีน้ำมีนวลให้กลับดูมีน้ำมีนวล บำรุงเลือด บำรุงร่างกาย บำรุงกำหนดโดยการนำมาต้มหรือดองกิน

กลิ้งกลางดง คงสุขภาพ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Stephania suberosa* Forman.

กลิ้งกลางดงเป็นสมุนไพรที่มักใช้คู่กับกระท่อมเลือด

โดยเข้าตำรับยาหลายตำรับ เช่น ยาอายุวัฒนะ แก้เบาหวาน บำรุงกำลัง รักษาฝีในปอด แก้โรคกระเพาะอาหาร แก้ฟกบวม ทำให้นอนหลับสบาย นอกจากนี้หมอยาชาวไทใหญ่ยังใช้ร่วมกับแมงไม้ ต้มอาบต้มกินจะทำให้ร่างกายแข็งแรง อ้วนท้วนสมบูรณ์ ไม่ปวดแข็งปวดขา และช่วยในผู้ที่เป็นตะคริวเป็นประจำได้

กำลังเลือดม้า แข็งแรงเหมือนม้า

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Knema angustifolia* (Roxb.) Warb

กำลังเลือดม้า เป็นสมุนไพรของชาวป่า ไบคล้ายใบมะม่วง หมอยาไทยใหญ่จึงเรียกว่า มะม่วงเลือด เปลือกของกำลังเลือดม้าถ้าฟันหรือตากให้เป็นแผล จะมียางสีแดงเหมือนสีเลือดไหลออกมา พอหมอยาในภาคเหนือ กลาง อีสาน ซึ่งมีต้นนี้อยู่มาก จะใช้เปลือกกำลังเลือดม้าเป็นยาบำรุงเลือด บำรุงร่างกาย นิยมใช้เปลือกต้นต้มหรือดองเหล้าบำรุงกำลัง

กำลังข้างเผือก มีกำลังดังช้าง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Hiptage benghalensis* (L.) Kurz. ssp. *candicans* (Hook. f.) Sirirugsa

กำลังข้างเผือกเป็นยากำลังที่ใช้กันทุกภาค โดยในแต่ละท้องถิ่นจะมีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไปเช่น ฮ่อสะพายควายใบกลม กำลังม้า คำพมา ซึ่งคุณ ยายหมื่น ดวงอุปะ บอกว่าเพี้ยนมาจากคำว่า กำขาม้า กล่าวคือ สามารถกำขาม้าแล้ววิ่งไปพร้อมกับม้าได้ การใช้จะนำลำต้นมาต้มกินบำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย และอาจจะต้มรวมกับสมุนไพรบำรุงกำลังตัวอื่นๆ กำลังข้างเผือกจัดเป็นยากำลังที่สำคัญชนิดหนึ่งของเมืองไทย พอหมอส่วนใหญ่รู้จักใช้เหมือนกันแม้จะเรียกชื่อต่างกัน

เจ็ดกำลังช้างสาร มีกำลังดังช้างเจ็ดตัว

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Peristrophe bivalvis* (L.) Merr.

เจ็ดกำลังช้างสารเป็นสมุนไพรที่หมอยาภาคกลางนิยมใช้ในการบำรุงกำลัง แก้ปวดเมื่อย บำรุงสมรรถภาพทางเพศ

กำลังทรี กำลังมากดังควายที่มีกำลังมากที่สุด(ทรีพี)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Prismatomeris sessiliflora* Pierre ex Pitard

กำลังทรีมีรากสีเหลืองยิ่งกว่าขมิ้นเป็นสมุนไพรที่กินแล้ว

ให้กำลังมากเหมือนควายทรีพีในเรื่องรามเกียรติ์ วิถีชีวิตของชาวบ้านทั่วไปในภาคกลางและภาคตะวันออกเฉียงใต้ดั้งเดิม มักกินยาต้มรากกำลังทรีพีไป ขูดสวนไป มีแรงงานไม่เหน็ดเหนื่อย ไม่เมื่อยล้าจากงานหนักในไร่นา

กำลังวัวเถลิง มีกำลังดังวัวเถลิง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Anaxagorea luzonensis* A.Gray

กำลังวัวเถลิงเป็นสมุนไพรที่กำลังที่เรียกชื่อเหมือนกันทุกภาค ทั้งอีสาน กลาง เหนือ ใต้ พอเอ่ยถึงกำลังวัวเถลิงหมอยาทุกภาคจะรู้ว่าคือต้นไหน ดังนั้นจึงถือว่ากำลังวัวเถลิงเป็นเอกลักษณ์ในสรรพคุณบำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย โดยการต้มหรือดองเหล้ากิน

กูดกิมม้า ยากำลังม้าปนแรด

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Angiopteris evecta* (G.Forst.) Hoffm.

ส่วนใหญ่หมอยาที่รู้จักและใช้กูดกิมม้าเป็นยารักษาโรคจะเป็นหมอยาที่อยู่ใกล้ป่าที่มีความชื้นสูงสักหน่อย ซึ่งสรรพคุณก็จะใช้เป็นยาบำรุงกำลัง ยาอายุวัฒนะ บำรุงเลือดลม ขับปัสสาวะ แก้ปวดเมื่อย นอกจากนี้หมอยาภาคใต้ยังใช้ในสรรพคุณรักษาโรคหัวใจ โรคมะเร็งอีกด้วย

ข้าวหลามดง ยาแม่ลูกอ่อน พรของนักรบ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Goniothalamus laoticus* Craib.

หมอยาชาวมุสลิมทางภาคใต้ของไทยจะเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ตูเกะไซตินาอาลี แปลว่าไม้เท้าของท่านไซตินาอาลี ซึ่งเป็นสหายของท่านศาสดานบีมุฮัมมัดของศาสนาอิสลาม ซึ่งท่านเป็นนักรบที่เก่งกล้า ร่างกายแข็งแรงและมีกำลังในการปกป้องท่านศาสดา ซึ่งแสดงให้เห็นถึงสรรพคุณที่ยอดเยี่ยมของสมุนไพรตัวนี้ หมอยาพื้นบ้านยังนิยมใช้ทำยาหม้อใหญ่ เพื่อใช้บำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ นอกจากนี้ยังใช้เป็นยาต้มสำหรับสตรีหลังคลอดเพื่อฟื้นฟูร่างกายบำรุงน้ำนมหญิงหลังคลอดได้อีกด้วย

คำไทย ยาบำรุงเลือดสตรี

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Bixa orellana* L.

คำไทย บำรุงเลือดสตรี ดีกับทุกคน บำรุงน้ำเหลืองและเลือดให้บริบูรณ์ แก้เลือดจาง บำรุงเลือดลม บำรุงร่างกาย

บำรุงสตรีอยู่ไฟ แก้กษัย บำรุงสมรรถภาพทางเพศ

เครือเขาแกบ ความแข็งแรงของพญาดาบหัก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ventilago denticulate* Willd.

ยากำลังแต่ครั้งโบราณที่หมอยาแทบทุกภาครู้จักเป็นอย่างดี ว่าเป็นยาสมุนไพรในทางบำรุงเอ็น แก้กษัย บำรุงกำลังทั้งสิ้น โดยสามารถใช้ได้ทั้งใบ เถา ราก บำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย แก้ปวดหลังปวดเอว บำรุงเอ็นได้เช่นกัน

เครือโทสง คู่หูตำยาน ตำนานสู้เมีย

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Streptocaulon juvenas* Merr.

เครือโทสงเป็นยากำลังที่พอประกาศใจทัศน์และหมอยาอื่นๆ ใช้แทนรากตำยาน เพื่อรักษาโรคไม่สู้เมีย หรือบางทีก็ใช้คู่กัน เพราะทั้งคู่เป็นพืชในตระกูลเดียวกัน รากก็คล้ายคลึงกัน เครือโทสงจึงมีอีกชื่อหนึ่งว่า ตำยานสากหอม

โคกกระสุน บำรุงไต ทำให้ผู้ชายแข็งแรง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Tribulus terrestris* L.

โคกกระสุนจะอยู่ในตำรับยาแก้กษัย แก้ปัสสาวะพิการ แก้ไตพิการ เป็นยาที่ดีมากสำหรับรักษาโรคเกี่ยวกับทางเดินปัสสาวะและบำรุงไต ทั้งยังใช้รักษาอาการหย่อนสมรรถภาพทางเพศ กระตุ่น

ขังน้ำว จ้าวยาของเด็กน้อย

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ochna integerrima* (Lour.) Merr.

ขังน้ำว เสริมกำลังผู้ใหญ่ แก้ไขเด็กผอม ขังน้ำวเป็นสมุนไพรต้นหนึ่งที่พอหมอยาภาคอีสาน ภาคกลาง ภาคเหนือ ใช้เป็นยากำลัง ทั้งเป็นยาเดี่ยว หรือเข้ายากำลังตัวอื่น ๆ นอกจากนี้หมอยาไทยใหญ่ยังใช้ขังน้ำวรักษาเด็ก เป็นชางจ่อยผอม นั้นหมายถึงสภาวะที่ภูมิคุ้มกัน ในร่างกายไม่ดี หรือเป็นโรคเรื้อรัง หรือสภาวะภูมิคุ้มกันไม่ดีนั่นเอง

ตาไก่ กำแพงเจ็ดชั้น

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Salacia chinensis* L.

ตาไก่เป็นสมุนไพรที่หมอยาอีสานทุกคนรู้จักเป็นอย่างดี มีอีกชื่อหนึ่งว่า กำแพงเจ็ดชั้น เนื่องจากเนื้อไม้ของเถาตาไก่มีลักษณะเป็นลายเรียงตัวเป็นวง ๆ รอบศูนย์กลางเหมือน

กำแพงที่ล้อมไว้ ตาไก่เป็นยาที่หมอยาทุกภาคใช้รักษาเอ็น
รักษากล้ามเนื้อ บำรุงร่างกาย แก้ปวดเมื่อย ช่วยระบายของ
เสีย

ม้าแม่กำ ยาฆ่าของคนป่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Polygala chinensis* L.

ม้าแม่กำถือว่าเป็นยาพื้นบ้านที่ชาวบ้านไทยใหญ่รู้จักดี
เชื่อว่าหากกินรากม้าแม่กำต้มติดต่อกันอย่างน้อย 10 วัน จะ
บำรุงร่างกายอย่างมาก เดินขึ้นเขาได้สบายไม่เหนื่อย สามารถ
เดินขึ้นเขาได้รวดเดียวโดยไม่ต้องหยุด นอกจากนี้ยังทำให้
หลับสบาย คลายเครียด เพิ่มกำลัง ทำให้เลือดในตัวแล่นดี

ม้าสามต้น ต้องตอนสามครั้ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Asperagus filicinus* Buch.-Hum.

ม้าสามต้นเป็นหนึ่งในยาที่กำลังที่สำคัญของคนไทยใหญ่
คือมากับม้าแม่กำ ชื่อม้าสามต้น ลือว่าเป็นสมุนไพรที่มี
สรรพคุณเพิ่มพลังทางเพศสูงมาก ถ้าเป็นม้ากินเข้าไป ก็ต้อง
ถูกจับตอนถึงสามครั้งถึงจะหมดฤทธิ์

ยอ ยาสตรี ที่คนสูงวัยและชายฉกรรจ์ก็ใช้ได้

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Morinda citrifolia* L.

คนไทยแต่โบราณแทบทุกบ้านมักจะหมกยอไว้ในไหเกลือ
เก็บไว้กิน ด้วยความที่ยอเป็นยาสารพัดประโยชน์ ครั้นเมื่อ
ครั้นตัวจะเป็นหวัดก็กินยอ ท้องอืด ท้องเฟ้อ คลื่นไส้อาเจียน
ก็กินยอ ปวดหัวมึนหัว ปวดประจำเดือน เป็นลมใจสั้นใจหวี
ก็กินยอ ปวดแขนปวดขา ปวดข้อปวดเข่า เมื่อยเนื้อเมื่อยตัวก็
กินยอ หมดเรื้อยหมดแรง ซามือซาเท้าก็กินยอ เอ็นตกนกตาย
ในผู้ชายก็กินยอ ผู้หญิงในวัยหมดประจำเดือนมีอาการผิด
ปรกติต่าง ๆ นานา เช่น มีอารมณ์หงุดหงิด เตี้ยร้อนเตี้ยหนาว
ยอก็จะช่วยบรรเทาได้ในระดับ

หนอดหอม

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Ficus hirta* Vahl.

หมอยาทุกภาคทั้งอีสาน กลาง เหนือ และใต้ รวมทั้งหมอยา
ไทยใหญ่ ต่างก็ใช้หนอดหอมเป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงร่างกาย
บำรุงหัวใจ ทำให้จิตใจสงบ คลายเครียด จึงจัดเป็นยาบำรุงที่
ไม่เร้าร้อน เน้นการฟื้นฟู ชะลอความแก่ แก้พิษภายในร่างกาย

แก้อ่อนเพลีย แก้ปวดเมื่อย และบำรุงน้ำนม

หมามูย ผู้ชายคุยได้

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Mucuna pruriens* (L.) DC.

เมล็ดหมามูยถูกใช้เป็นยากระตุ้นและเพิ่มสมรรถภาพทาง
เพศแก้อ่อนเพลียโดยหมอยาพื้นบ้านไทยทั้งภาคอีสานและ
ภาคเหนือ นอกจากนี้ยังมีการใช้ด้วยสรรพคุณเดียวกันปรากฏ
อยู่ในการแพทย์จีน รวมทั้งในตำราอายุรเวทของอินเดียที่มี
บันทึกการใช้เมล็ดหมามูยมากกว่าสามพันปีแล้ว

ฮ่อสะพายควาย ผู้ชายเมียหลง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Berchemia floribunda* Wall.

เราจะพบฮ่อสะพายควายในตำรายาต้องบำรุงกำลังแทบ
ทุกตำรับของหมอเมือง สรรพคุณที่สำคัญ ตามการใช้ของพ่อ
หมอไทยใหญ่คือ กินแล้วทำให้เมียหลง โดยใช้ทั้งรากและเถา
ดองกินหรือต้มกิน ส่วนใบจะต้มหรือชงน้ำกิน ทำให้เลือดลม
เดินสะดวก บำรุงกำลัง บำรุงข้อให้แข็งแรง บำรุงกำหนด เป็น
ยากระตุ้น บำรุงร่างกาย

ตัวอย่างตำรับยาบำรุง

ตำรับยาบำรุงร่างกายและยาบำรุงกำลังที่รู้จักกันดีในหมู่
หมอแผนไทยและหมอพื้นบ้าน อาจแบ่งเป็นสองกลุ่มใหญ่ๆ คือ

1) กลุ่มยาบำรุงธาตุให้บริบูรณ์: ตำรับยาในกลุ่มนี้โดย
มากจะประกอบด้วยสมุนไพรที่มีรสร้อน เพิ่มการไหลเวียน
ของเลือด เช่น พริกไทย ติปสี เจตมูลเพลิงแดง ชิงแห้ง กระเทียม
สะค้าน หัวหมู และสมุนไพรบำรุงกำลังอื่น ๆ เช่น ผางเสน
คำไทย กลุ่มนี้มีแนวคิดพื้นฐานที่เชื่อว่า ถ้าธาตุบริบูรณ์ไม่
บกพร่องแล้ว ร่างกายก็จะแข็งแรงและมีกำลังวังชาขึ้นมาเอง

2) กลุ่มยากำลัง: การใช้ยาในกลุ่มนี้เชื่อว่าจะส่งผลต่อ
กล้ามเนื้อเส้นเอ็นในร่างกาย ทำให้พลังกำลังหรือสมรรถภาพ
ของร่างกายเพิ่มขึ้น โดยไม่เกี่ยวกับการปรับธาตุต่าง ๆ ส่วน
ใหญ่แล้วจะใช้พืชพรรณที่มีอยู่เฉพาะในภูมิภาคและท้องถิ่น
นั้นๆ หมอยาอีสานจะใช้สมุนไพรที่ได้จากป่าเต็งรัง เช่น *กอกกอย*
ลอดขอน หัวฮ้อนกระแต กำลังเลือดค่าง เป็นต้น ส่วนหมอเมือง
หมอยาไทยใหญ่ หมอยาเมืองเลย จะใช้พืชพรรณที่อยู่ในที่สูง
เช่น *เต่าบ่เป็นหรือหอมไก่อ ม้าแม่กำ ตานค่อม้า ยาฮากแดง*
เป็นต้น ส่วนหมอยาพื้นบ้านในภาคใต้ซึ่งอยู่ในสภาพอากาศที่

มีความชื้นสูง จะใช้ฤๅษีนางครวญหรือค่างควาดำ สมุนไพรในวงศ์กระดังงาอีกหลายชนิด และตังกัฏฐาริหรือปลาไหลเผือก เป็นต้น

1. ตำรับยาในกลุ่มยาบำรุงธาตุให้บริบูรณ์

1.1 ยาบำรุงกำลัง

ส่วนประกอบ ขมิ้น ดีปลี ไพล พริกไทย ขิงแคง ชะเอมไทย กระเทียม หัวหมู มะขามป้อมเอาแต่เนื้อ สมอพิเภก อย่างละ 1 ชีด

วิธีทำ ตากแห้ง บดเป็นผง ใส่น้ำผึ้ง กลัวย่นน้ำว่า 1 ลูก หมัก 1 คืน ปั่นขนาดเท่าเม็ดพุทราไทยตากแดดประมาณ 3 วัน กินครั้งละ 1-2 เม็ด วันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น

1.2 ยาบำรุงธาตุ

ส่วนประกอบ หัวหมู 2 ส่วน พริกไทย 1 ส่วน ดีปลี 1 ส่วน พริกน้อยชี้หนู 1 ส่วน กระเทียม 1 ส่วน ขิง 1 ส่วน

วิธีทำ บดผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนขนาดเม็ดมะแว้ง กินเช้า - เย็น ก่อนกินข้าว คนหนุ่ม ห้ามกิน

1.3 ยาอายุวัฒนะ

ส่วนประกอบ หัวหัวหมู 5 บาท หัวไพลแห้ง 5 บาท ขิงแห้ง 5 บาท หัวกะทือแห้ง 5 บาท หัวกระชายแห้ง 5 บาท พริกไทยล่อน 5 บาท ข้าวเย็นเหนือ 5 บาท ข้าวเย็นใต้ 5 บาท รากแฉ่ง 5 บาท เกลือ 10 บาท

วิธีทำ คั่วเกลือแล้วบดรวมกับสมุนไพรทั้งหมดทำเป็นผงไว้ ละลายกับน้ำผึ้ง รับประทานครั้งละ 1 ช้อนชา วันละ 1 ครั้ง หลังอาหารเย็น หรือผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็น ลูกกลอนขนาดเท่าเม็ดพุทราไทย รับประทานครั้งละ 2 เม็ด หลังอาหารเย็น

2. ตำรับยาในกลุ่มยาอายุกำลัง

2.1 ยามหากำลัง

ส่วนประกอบ เถาโคคลาน เถากำลังวัวเถลิง โดไม่รู้ล้มทั้งห้า เปลือกตะโกนา หัวกระชาย เปลือกทึงถ่อน หัวหัวหมู พริกไทยล่อน ฟ้าทะเลยาโจร

วิธีทำ ทูทุกอย่างตากแห้งสิ่งละเท่า ๆ กัน ทำผงละลายน้ำผึ้ง กินครั้งละ 1 ช้อนชา วันละ 1 ครั้ง ก่อนนอน หรือจะทำเป็นยาลูกกลอนขนาดเท่าเม็ดพุทราไทย กินครั้ง 2 เม็ด วันละครั้ง ก่อนนอน

2.2 ยาบำรุงกำลังสามิและภรรยา

ส่วนประกอบ กระชายแดง 1 แก้ว กระเทียม 1/2

แก้ว ดีปลี 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีใช้ สมุนไพรทั้งหมดตากแห้ง บดผงผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน ผสมไข่ไก่สด ๆ บด คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วนำไปตากแดด

หมายเหตุ กระชายแดงคล้ายกระชายแต่โคนใบแดง สามารถใช้กินต่างชาแทนโสม บำรุง กำลัง

2.3 ยาบำรุงกำลังผู้ชาย

ส่วนประกอบ เถากำลังเสือโคร่ง เถาม้ากระเทียมโรง รากสุรามะริด เถาชะเอมไทย (อีเลี่ยน) ยาหัว

วิธีใช้ ดองหรือต้มกิน

2.4 ยาแหยง ป้องกันโรคภัย ใช้ได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่

ส่วนประกอบ ตานคอม้า รากม้าแม่กำ รากม้าสามต่อน แมวไม้ รากหม่อน รากอากาศเตย ป่า รากกาสามปีก ขิง จาวมะพร้าว เปลือกผลแก่ของมะตูม ก้านของพลู

วิธีใช้ ต้มกินทุกเช้าตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนสาม โรคภัยไข้เจ็บออก ๆ แอด ๆ ไม่อย่างกรายมาหา ไม่ว่าจะเด็กหรือผู้ใหญ่จะไม่ค่อยป่วย ไม่ค่อยไอ เวลานั้นปวดหลังปวดเอว ปวดหลังข้อ ต่อกระดูกไม่ค่อยเป็น

2.5 ยาบำรุงกำลังคนทำงานหนัก

ส่วนประกอบ สากตำยาน เครือเขาแก้ว รากพังคิ ตะไคร้ต้น ใบมะเมา ใบส่องฟ้า อย่างละเท่า ๆ กัน

วิธีทำ ต้มกิน ครั้งละ 1 แก้ว เช้า - เย็น

2.6 ยาบำรุงกำลังคนชาย

ส่วนประกอบ ช้างน้ำ นมสาว ตาไก่ รากตำยานตัวผู้ รากตำยานตัวเมีย รากเครือเขาแก้ว รากตากวาง รากตานกกด รากเตื่อหอม รากเถาวัลย์เปรียง รากเนียมนกเขา ยาหัวใหญ่ **วิธีทำ** ต้มกินเป็นยาบำรุงกำลังใส่น้ำผึ้งลงไปนิดหน่อย

2.7 ตำรับพังผาเข้าหากัน

ส่วนประกอบ เครือเขาแก้ว สากตำยานตัวผู้ สากตำยานตัวเมีย ไม้มนสาว ยาหัวใหญ่ อย่างละ 1 ชีด มะพร้าว 2 ลูก

วิธีทำ สมุนไพรทุกอย่างหั่น ตากแห้ง บดเป็นผง ส่วนมะพร้าวขูดตาก บดเป็นผง ทั้งหมด ผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนขนาดเท่า 2 เม็ดในมะขามป้อม กิน 1 เม็ด 3 เวลา ก่อนนอน

2.8 ยาแก่นกเขาไม้ชัน

ส่วนประกอบ รากตำยานดอกแดง รากเฒ่าล้มลูก

(เลี้ยวเครือ)

วิธีทำ ดองเหล้ากิน ครั้งละ 15 - 30 ซีซี ก่อนนอน

2.9 ยาอายุวัฒนะ

ส่วนประกอบ สุกในดิน (ขมิ้น) ปืนต้นไม้ (บอระเพ็ด)
ไหว้ธรณี (หญ้าแห้วหมู) สิบแคร์ (สีชมชื่น) เฒ่าบ่เป็น (ย่านาง)

วิธีทำ ตากแห้งตำผง ผสมน้ำผึ้งทำเป็นลูกกลอนขนาด

เท่าเม็ดพุทราไทย กินครั้งละ 1 เม็ด วันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น
ทั้งหมดนี้เป็นเพียงตัวอย่างของสมุนไพรยากำลังซึ่งเป็นพลังวิถีสุภาพดั้งเดิมที่มีมากมายหลากหลายตำรับ รวบรวมการอนุรักษ์ พัฒนา ศึกษาวิจัย เผยแพร่ และคุ้มครอง ขอเพียงแต่รู้จักและตระหนักถึงคุณค่าสิ่งเหล่านี้ ซึ่งจะทำให้สมุนไพรยากำลังอยู่สังคมไทยตลอดไปอย่างยั่งยืน