

มาทำยาตมสมุนไพรกันเถอะ

กฤติยา ไชยนอก
สำนักงานข้อมูลสมุนไพร
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



ภาพโดย พิชานันท์ ลิแก้ว

ยาตมจัดเป็นยาสามัญประจำบ้านชนิดหนึ่ง มีข้อบ่งใช้เพื่อบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก แก้อาการหน้ามืดตาลาย และวิงเวียนศีรษะ ปัจจุบันยาตมมีจำหน่ายอยู่ในท้องตลาดมากมาย หาซื้อได้ง่าย ทั้งแบบที่ประกอบด้วยสารสังเคราะห์ล้วน ซึ่งมีส่วนประกอบหลักคือ เมนทอล การบูร พิมเสน หรือแบบยาตมสมุนไพรที่มีการเพิ่มน้ำมันหอมระเหยหรือชิ้นส่วนของสมุนไพรต่างๆ เข้าไป เพื่อให้ได้กลิ่นหอมที่แตกต่าง และคงจะดีไม่น้อยหากเราสามารถทำไว้ใช้เองที่บ้านได้ ซึ่งการทำยาตมสมุนไพรนั้นมียุติกรรมทำที่ไม่ยุ่งยาก วัตถุดิบสามารถหาซื้อได้จากร้านเคมีภัณฑ์ และร้านขายยาสมุนไพรทั่วไป

ส่วนประกอบของยาตมสมุนไพร

1. สมุนไพรแห้งที่มีกลิ่นหอม เช่น กระวาน, กานพลู, โป๊ยกั๊ก, พริกไทยดำ, ลูกผักชี, อบเชย
2. สารให้กลิ่นหอม ได้แก่ การบูร, เมนทอล, พิมเสน, น้ำมันยูคาลิปตัส
3. ขวดสำหรับใส่ยาตมสมุนไพร

วิธีการทำยาตมสมุนไพร

1. ตวงการบูรและพิมเสน อย่างละ 1 ช้อนชา และเมนทอล 2 ช้อนชา ใส่ในขวดแก้วปากกว้างที่มีฝาปิด คนให้เข้ากันจนเป็นสารละลาย เติมน้ำมันยูคาลิปตัส 3 มล. ลงไป ผสมให้เข้ากัน แล้วปิดฝาตั้งทิ้งไว้
2. นำกระวาน 1 ผล กานพลู 5 ดอก อบเชย 1 ช้อนชา ลูกผักชี 1 ช้อนชา พริกไทยดำ 1 ช้อนชา และโป๊ยกั๊ก 1 ผล ใส่รวมผสม คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ตักสมุนไพรในข้อ 2 ใส่ลงในขวดสำหรับใส่ยาตม แล้วเติมสารละลายในข้อ 1 ลงไปพอประมาณ ปิดฝาพร้อมใช้งาน

*เพิ่มเติม: ก่อนเติมสารละลายลงไปผสมในสมุนไพรอาจปิดบริเวณผิวด้านหน้าของสมุนไพรด้วยสำลีหรือผ้ากอซขนาดเล็กที่พอดีกับปากขวด เพื่อให้กลิ่นอยู่ได้นานขึ้น

เกร็ดความรู้เกี่ยวกับสมุนไพร

กานพลู (Clove) *Syzygium aromaticum* (L.) Merr. & L.M.Perry วงศ์ MYRTACEAE **สรรพคุณ:** ดอก แก้ปวดท้อง แก้ท้องเสีย แก้ท้องอืด ขับลม บำรุงธาตุ ขับเสมหะ แก้ไอ แก้ปากเหม็นรักษาอาการปวดฟัน

อบเชย (Cinnamon) *Cinnamomum* spp. วงศ์ LAURACEAE **สรรพคุณ:** เปลือกต้น บรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย แก้ท้องเสีย ขับพยาธิ บำรุงธาตุ แก้เบื่ออาหาร แก้จุกเสียด แน่นท้อง แก้ไอ แก้ไข้หวัด ลำไส้อักเสบ และใช้เป็นส่วนประกอบในตำรับยาต่างๆ

ลูกผักชี (Coriander) *Coriandrum sativum* L. วงศ์ APIACEAE **สรรพคุณ:** ผล ขับลม แก้ท้องอืด เพื่อ บำรุงธาตุ แก้อาการท้องอืด แก้กระหายน้ำ แก้คลื่นไส้ อาเจียน ทำให้เจริญอาหาร แก้บิด ถ่ายเป็นเลือด ต้มเอาน้ำอมบ้วนปาก แก้ปวดฟัน แก้เจ็บในปากคอ

พริกไทยดำ (Black pepper) *Piper nigrum* L. วงศ์ PIPERACEAE **สรรพคุณ:** ผล บรรเทาอาการท้องอืดเพื่อ แน่นจุกเสียด ขับลมในลำไส้ให้ผายเร็ว ช่วยเจริญอาหาร บำรุงธาตุ ขับเสมหะ ขับเหงื่อ ช่วยลดอุณหภูมิในร่างกาย ขับปัสสาวะ กระตุ้นประสาท แก้อาหารไม่ย่อย แก้ปวดท้อง ปวดฟัน แก้หวัด ทำให้อาหารอร่อย แก้ท้องอืด

โป๊ยกั๊ก (Star Anise) *Illicium verum* Hook. f. วงศ์ ILLICACEAE **สรรพคุณ:** ผล ขับลม ขับเสมหะ บำรุงธาตุ แก้อาหารไม่ย่อย แก้ไอ แก้เกร็ง แก้ปวดท้อง ขับน้ำนม

กระวาน (Siam Cardamom) *Amomum krevanh* Pierre ex Gagnep วงศ์ ZINGIBERACEAE **สรรพคุณ:** ผล แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยขับลม แก้แน่นจุกเสียด บำรุงธาตุ บำรุงกำลัง ขับโลหิต เจริญอาหาร รักษาอาการเบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ขับเสมหะ แก้ปวดท้อง

เกร็ดความรู้เกี่ยวกับสารสังเคราะห์

สารที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็นสารที่พบได้ในสมุนไพร แต่ปัจจุบันจะได้รับการสังเคราะห์

พิมเสน (Borneol camphor) มีลักษณะเป็นเกล็ดเล็ก สีขาวขุ่น พบแทรกอยู่ตามเนื้อไม้ของต้นพิมเสน (*Dryobalanops aromatic* Gaerth.) **สรรพคุณ:** ใช้เป็นยาขับเหงื่อ ขับเสมหะ กระตุ้นการหายใจ ใช้ระงับความกระวนกระวาย แต่ถ้าใช้มากเกินไปจะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน

การบูร (Camphor) เป็นผลึกสีขาวใส แทรกอยู่ตามเนื้อไม้ของต้นการบูร (*Cinnamomum camphora* (L.) J.Presl) โดยจะกระจายอยู่ทั่วต้น และมีกลิ่นหอมตามรอยแตกของลำต้น **สรรพคุณ:** แก้เคล็ดบวม ชัดยอก แผลง แก้ปวดตามข้อ แก้พิษแมลงต่อย รักษาโรคผิวหนังเรื้อรัง

เมนทอล (Menthol) หรือเกล็ดสะระแห่น มีลักษณะเป็นผลึกใส สกัดได้จากส่วนใบของพืชในตระกูลสะระแห่น โดยเฉพาะสะระแห่นฝรั่ง (*Mentha x piperita* L.) **สรรพคุณ:** ลดอาการปวดเมื่อย ฆ่าเชื้อ และใช้เป็นยาขับลม

น้ำมันยูคาลิปตัส (Eucalyptus oil) ได้มาจากการกลั่นส่วนใบและกิ่งอ่อนของต้นยูคาลิปตัส (*Eucalyptus globulus* Labill.) โดยน้ำมันที่ได้จะมีสีเหลืองอ่อนๆ และมีกลิ่นหอมแรง **สรรพคุณ:** บรรเทา

อาการหวัด ลดอาการปวดศีรษะ รักษาแผล และมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ ไม่ควรสูดดมหรือสัมผัสผิวหนังโดยตรง ต้องทำให้เจือจางเสียก่อน

เกร็ดความรู้เกี่ยวกับปฏิกิริยาเคมี

Eutectic mixture คือ การที่สาร 2 ชนิดหรือมากกว่ามาอยู่รวมกันแล้วเกิดการหลอมเหลวที่อุณหภูมิต่ำกว่า ซึ่งจะเห็นได้จากการที่เรานำพิมเสน การบูร และ เมนทอล มาผสมกัน โดยสารทั้ง 3 ชนิดเป็นของแข็งที่มีจุดหลอมเหลวต่างกัน แต่เมื่อนำมาผสมกันที่อุณหภูมิต่ำแล้วสามารถกลายเป็นของเหลวได้

จะเห็นได้ว่าการทำยาผสมสมุนไพรมีวิธีการที่ไม่ยุ่งยาก ซึ่งเราสามารถเพิ่มหรือลดชนิดหรือปริมาณของสมุนไพรตามความชอบของเราได้ อย่างไรก็ตาม แม้การใช้ยาตามข้อบ่งใช้จะมีความปลอดภัย แต่การสูดดมเป็นเวลานาน หรือสูดดมบ่อยๆ อาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองจมูกและทางเดินหายใจได้ ดังนั้นควรใช้ด้วยความระมัดระวัง หากใช้แล้วเกิดความผิดปกติควรหยุดใช้ทันทีและรีบปรึกษาแพทย์ นอกจากนี้ควรเก็บให้พ้นมือเด็ก และหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับบริเวณริมฝีปาก รอบดวงตา หรือบริเวณผิวหนังอ่อน เนื่องจากสามารถทำให้เกิดอาการระคายเคืองได้

บรรณานุกรม

- ยุวดี วงษ์กระจ่าง. ยาผสมมีอันตรายหรือไม่ [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล; 2555 [เข้าถึงเมื่อ 5 มี.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.pharmacy.mahidol.ac.th/knowledge/files/0106.pdf>
- นันทน์ภัส วันดี. ชุดประมวลความรู้ธุรกิจ...ยาผสมสมุนไพร....กล่องความรู้กินได้ [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: โครงการศูนย์ความรู้กินได้. สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้. [เข้าถึงเมื่อ 5 มี.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.okmd.or.th/upload/pdf/2560/KC/herb-salts.pdf>
- ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. ๒๕๕๖ [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข; 2556 [เข้าถึงเมื่อ 5 มี.ค. 2563]. เข้าถึงได้จาก: <http://www.fda.moph.go.th/sites/drug/Shared%20Documents/Law03-TheMinistryOfHealth/Law03-07-03.pdf>
- เอื้อเพื่อวิธีการทำยาหม่องสมุนไพรจาก รศ.ดร. นพมาศ สุนทรเจริญนนท์ และภาควิชาเภสัชวินิจฉัย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล