



ตำรับยา “ตรีผลา” ผลไม้ไทยไม่ถูกลิ้ม



ผศ.ดร.สุदारัตน์ หอมหวล

ในทางการแพทย์แผนไทย และอายุรเวทของอินเดีย ตำรับ “ตรีผลา” เป็นยาพื้นฐานที่รู้จักกันมาแต่โบราณกาลว่าเป็นยาที่มีสรรพคุณในการรักษาสมดุลของธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย ใช้ขับพิษออกจากระบบต่างๆของร่างกาย โดยเฉพาะระบบทางเดินอาหาร ระบบเลือดและระบบน้ำเหลือง และเป็นยาที่ค่อนข้างปลอดภัย ตำรายาไทย เรียกว่า “พิกัตตรีผลา” คือการจำกัดจำนวนผลไม้ 3 อย่าง มี ลูกสมอพิเภก ลูกสมอไทย และลูกมะขามป้อม สรรพคุณแก้ปิตตะ วาตะ เสมหะ ในกองธาตุ กองฤดู กองอายุ และกองสมุฏฐาน ในการทำยาตำรับนี้ ต้องใช้ผลไม้ครบทั้ง 3 ชนิด เพราะแต่ละชนิดจะลดอาการข้างเคียงของกันและกัน เช่น สมอพิเภก มีรสเปรี้ยว อาจทำให้เกิดอาการปวดมวนท้อง และท้องเสียได้ จึงต้องมี สมอไทย และมะขามป้อม ซึ่งมีรสฝาด ขม มาช่วยลดอาการดังกล่าว เรียกว่า “รู้ถ่าย รู้ปิดเอง” (ระบายแล้วหยุดเอง)

คำว่า “ตรี” แปลว่า “สาม” คำว่า “ผลา (ผล)” คือผลไม้ 3 อย่าง ได้แก่ ผลสมอไทย ผลสมอพิเภก และผลมะขามป้อม



สมอไทย

www.thaicrudedrug.com
by Sudarat Homhual



สมอพิเภก



www.thaicrudedrug.com
by Sudarat Homhual

มะขามป้อม

สมอพิเภก

ชื่ออื่น ลัน สมอแหน แหน แหนขาว แหนตัน สะคู้

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Terminalia bellirica* (Gaertn.) Roxb.

ชื่อวงศ์ Combretaceae

ลักษณะภายนอก ผลรูปกลมหรือรี แข็ง กว้างประมาณ 1.5-2 ซม. ยาว 2.5-3 ซม. มีสัน 5 สัน ผิวนอกปกคลุมด้วยขนสีน้ำตาลหนาแน่น เมล็ดเดี่ยว แข็ง ผลอ่อนรสเปรี้ยว ผลแก่รสเปรี้ยวฝาดหวาน (ฝาด สุขุม) เมล็ดในรสฝาด

สรรพคุณ ตำรายาไทย: ผลอ่อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ และไข้เจือลม เป็นยาระบาย ยาถ่าย ผลแก่ แก้เสมหะจุกคอก ทำให้ชุ่มคอ แก้โรคตา แก้ธาตุกำเริบ บำรุงธาตุ แก้ไข้ แก้ริดสีดวง แก้ท้องร่วงท้องเดิน รักษาโรคท้องมาน เมล็ดในแก้บิดแก้บิดมูกเลือด *ประเทศพม่า*: ใช้ผลแห้งรักษาอาการไอ และโรคตา ในอินโดจีน ใช้เป็นยาฝาดสมาน และยาบำรุง ผลสดเป็นยาถ่าย

องค์ประกอบทางเคมี พบสาร chebulagic acid, ellagic acid, gallic acid

สมอไทย

ชื่ออื่น กกส้มมอ สมอ มาแน่ สมออัพยา หมากแน่ะ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Terminalia chebula* Retz. var *chebula*

ชื่อพ้อง *Myrobalan chebula* Gaertn.

ชื่อวงศ์ Combretaceae

ลักษณะภายนอก ผลรูปทรงกลม หรือรูปไข่ กว้าง 1-2.5 ซม. ยาว 2-4 ซม. ผลสดสีเขียวอมเหลือง หรือบางครั้งมีสีแดงปน ผิวเรียบ มีสัน 5 สัน เมล็ดเดี่ยว แข็ง รูปรี ขนาดใหญ่ ผลแห้งสีดำเข้ม ผิวย่น ผลอ่อนรสเปรี้ยว ผลแก่มีรสฝาดติดเปรี้ยว ขม ไม่มีกลิ่น เนื้อผลรสฝาดเปรี้ยว เมื่อชิมจะมีรสขมเล็กน้อยในช่องแรกและจะมีรสหวานตามมา เมล็ดมีรสขม

สรรพคุณ ตำรายาไทย: ผล ระบายอ่อนๆ แก้ลมป่วง แก้พิษร้อนใน คุมธาตุ แก้ลมจุกเสียด รู้ผายธาตุ รู้ระบายรู้ถ่ายอุจจาระ ถ่ายพิษไข้ คุมธาตุในตัวเสร็จ แก้ไข้เพื่อเสมหะ ผลอ่อน มีฤทธิ์เป็นยาระบาย ถ่ายอุจจาระ ถ่ายเสมหะ ลดไข้ ขับลมในลำไส้ แก้โลหิตในท้อง แก้น้ำดี ผลแก่ เป็นยาฝาดสมาน แก้ท้องเดิน แก้ไข้เพื่อเสมหะ ถ่ายอุจจาระ รู้ถ่ายรู้ปิดเอง แก้ลมจุกเสียด อาเจียน แก้อะอืด แก้อึดใจ แก้ท้องร่วงเรื้อรัง เป็นยาชงใช้อมกลั้วคอแก้เจ็บคอ เมล็ด รสขม ทำให้เจริญอาหาร

องค์ประกอบทางเคมี gallic acid, chebulic acid, chebulinic acid, chebulagic acid, corilagin, terchebin, glucogallin, ellagic acid, sennoside A, chebulin, catechol, tannic acid

มะขามป้อม

ชื่ออื่น กันโตด(เขมร), กำทวด(ราชบุรี), มั่งลู, สันยาซ่า(กะเหรี่ยง แม่ฮ่องสอน)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Phyllanthus emblica* Linn.

ชื่อพ้อง *Emblica officinalis* Gaertn.

ชื่อวงศ์ Euphorbiaceae

ลักษณะภายนอกของเครื่องยา

ผลสดกลม มีเนื้อ ผิวเรียบ ใส ฉ่ำน้ำ เมื่อคีบสีเขียวออกเหลือง ผลสุกสีเหลืองออกน้ำตาล เส้นผ่าศูนย์กลาง 1-2 เซนติเมตร มีเส้นพาดตามความยาวของลูก 6 เส้น เมล็ดกลมแข็งมี 1 เมล็ด เนื้อผลมีรสฝาด เปรี้ยว ขม หวาน รับประทานเป็นอาหารได้ ทำให้ชุ่มคอ รับประทานน้ำตามไป ทำให้มีรสหวานดีขึ้น

สรรพคุณ ตำรายาไทย: เนื้อผลแห้ง รสเปรี้ยวฝาดขม ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอ เป็นยาฝาดสมาน แก้ริดสีดวง แก้บิด แก้ท้องเสีย ใช้ควบกับธาตุเหล็ก แก้โรคดีซ่าน และช่วยย่อยอาหาร ยางจากผล รสเปรี้ยวฝาดขม ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ ใช้เป็นยาแก้ไอ

องค์ประกอบทางเคมี

มีวิตามินซีสูง (ในผลมะขามป้อม 1 ผลมีปริมาณวิตามินซีเทียบเท่ากับส้ม 2 ลูก) นอกจากนี้ยังพบ rutin, mucic acid, gallic acid, phyllemblic acid สารกลุ่มแทนนิน เบนซินอยด์ เทอร์ปีน ฟลาโวนอยด์ อัลคาลอยด์ คูมาริน เป็นต้น



เครื่องยา “ตรีผลา”

บัญชียาจากสมุนไพร: ที่มีการใช้ตามองค์ความรู้ดั้งเดิม ตามประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2554 “ยาตรีผลา” จัดอยู่ในยารักษาอาการของระบบทางเดินหายใจ กลุ่มยาบรรเทาอาการไอ โดยมีรายละเอียดดังนี้



สูตรตำรับ

ในผงยา 90 กรัม ประกอบด้วย
เนื้อลูกสมอไทย เนื้อลูกสมอพิเภก เนื้อลูกมะขามป้อม
หนักสิ่งละ 30 กรัม

ข้อบ่งใช้

บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ



ขนาดและวิธีใช้

ชนิดชง

รับประทานครั้งละ 1-2 กรัม ชงน้ำร้อน ประมาณ 120-200 มิลลิลิตร
ทิ้งไว้ 3-5 นาที ดื่มในขณะที่ยังอุ่น เมื่อมีอาการไอ ทุก 4 ชั่วโมง

ชนิดเม็ด ชนิดลูกกลอน และชนิดแคปซูล

รับประทานครั้งละ 300-600 มิลลิกรัม เมื่อมีอาการไอ วันละ 3-4 ครั้ง

อาการไม่พึงประสงค์ อาจทำให้มีอาการท้องเสียได้



การทำน้ำสมุนไพร “ตรีผลา” ไว้ดื่มเอง

นำสมุนไพรทั้ง 3 ชนิด ในอัตราส่วน (1 ต่อ 1 ต่อ 1) ใส่น้ำ 3 เท่าของสมุนไพร ถ้าต้องการได้เข้มข้นก็ใส่น้ำน้อย ใช้รับประทานก่อนอาหาร เข้า-เย็น ครั้งละ 1 แก้ว แต่ถ้าอยากได้แบบเจือจาง ใช้ดื่มทั้งวันเป็นน้ำสมุนไพร ก็ให้ใส่น้ำเพิ่มขึ้น

(วิธีเตรียมจาก กลุ่มสารนิเทศและวิเทศสัมพันธ์ กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก)

เอกสารอ้างอิง

- 1.สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. บัญชียาจากสมุนไพร พ.ศ. 2554 ตามประกาศคณะกรรมการพัฒนาระบบยาแห่งชาติ เรื่องบัญชียาหลักแห่งชาติ (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2554. พิมพ์ครั้งที่ 2. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์:กรุงเทพมหานคร,2554.
2. ฐานข้อมูลเครื่องยาไทย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี www.thaicrudedrug.com, accessed 15 ก.ค. 2555.



ผลสมอไทย