

# การบำบัดด้วยความร้อนจากพืชผักสวนครัว

## How to treat with Thai traditional medicine

ณัฐรดา บุรุษเสียม\*  
Natrada Burusliam\*

ในยุคปัจจุบันการปลูกพืชผักสวนครัวมีความสำคัญเป็นอันดับแรกของชีวิตประจำวัน เพราะนอกจากใช้ปรุงเป็นอาหารในครัวเรือนและเป็นเครื่องเทศชั้นดีที่ปลูกไว้รับประทานเองได้แล้ว ยังสามารถนำมาทำหัตถการบำบัดด้วยความร้อนได้ด้วย เป็นทั้งอาหารและยาที่ครอบคลุมการพึ่งพาตนเองโดยไม่ต้องรับประทานยาและมีผลดีต่อสุขภาพของเราเอง สามารถทำได้ง่ายและใช้ต้นทุนต่ำ รวมถึงช่วยบำบัดอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ๆ ได้อีกด้วย

การบำบัดด้วยความร้อนทางการแพทย์แผนไทยเป็นการบำบัดด้วยความร้อนต้น ช่วยเพิ่มอุณหภูมิเนื้อเยื่อของร่างกาย โดยใช้วัสดุที่เหมาะสมในการถ่ายเทความร้อน และทำให้ผิวหนังชุ่มชื้นด้วย มี 2 ประเภท คือ

1.การบำบัดด้วยความร้อนต้นแบบแห้ง เป็นการใช้ความร้อนแห้งรักษาสตรีหลังคลอดอย่างที่เรามักจะได้ยินกันว่า “อู๋ไฟ” และยังมีวิธีการอื่น ๆ เช่นการทับหม้อเกลือ การนวดอู่ ก้อนแล้ว การนึ่งถ่าน เพื่อสมานแผลที่เกิดจากการคลอดทารก ทำให้แผลแห้งสนิท ดิดง่าย ซึ่งการบำบัดเหล่านี้จะเป็นการขับของเสียในร่างกายออกทางผิวหนัง อาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นลม หรือตกเลือดได้ ก่อนที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ นั้นต้องคำนึงเสมอว่าในช่วงหลังคลอดร่างกายจะอ่อนเพลีย ดังนั้นจึงควรรอให้ร่างกายฟื้นตัวก่อนการฟื้นฟูสุขภาพสตรีหลังคลอดแบ่งเป็น 2 ประเภท 1.สตรีหลังคลอดที่คลอดปกติสามารถฟื้นฟูสุขภาพได้หลังจาก 7 วันหลังคลอด ถึง 3 เดือน วันละไม่เกิน 1 ครั้ง ติดต่อกันไม่เกิน 1 สัปดาห์ 2.กรณีผ่าตัดคลอด สามารถฟื้นฟูสุขภาพได้หลังจากคลอดบุตรแล้ว 1 เดือน (หรือจนแผลผ่าตัดหายเป็นปกติ) แต่ไม่เกิน 3 เดือน วันละไม่เกิน 1 ครั้ง ติดต่อกันไม่เกิน 1 สัปดาห์ ระยะเวลาการทำหัตถการฟื้นฟูสุขภาพสตรีหลังคลอดใช้เวลา 2 ชั่วโมงต่อครั้ง สำหรับสตรีหลังคลอดที่อยู่ในช่วงที่มีไข้สูง

เกิน 37.5 องศาเซลเซียส หรือมีประจำเดือนมาห้ามทำการฟื้นฟูสุขภาพและในระหว่างทำการฟื้นฟูสุขภาพพบว่ามีอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ มีเลือดออกผิดปกติหรือเจ็บหน้าท้องขณะรับบริการให้หยุดทำหัตถการและทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรส่งพบแพทย์แผนปัจจุบัน ดังนั้นสตรีหลังคลอดควรทำการฟื้นฟูสุขภาพกับผู้ประกอบวิชาชีพการแพทย์แผนไทย เพื่อความปลอดภัยของสตรีหลังคลอด



### 2.การบำบัดด้วยความร้อนต้นแบบชื้น

การอบไอน้ำสมุนไพร ด้วยการเข้ากระโจม เป็นการอบด้วยไอน้ำที่ได้จากการต้มสมุนไพรตามภูมิปัญญาท้องถิ่นสามารถอบและสูดดมไอน้ำสมุนไพรได้ ซึ่งในปัจจุบันได้พัฒนาเป็นตู้อบไอน้ำสมุนไพรเพื่อควบคุมอุณหภูมิในการบำบัดรักษาโรกระบบทางเดินหายใจให้ทุเลาลงและช่วยฟื้นฟูสุขภาพสตรีหลังคลอด ทำให้การไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลืองบริเวณผิวหนังดีขึ้นทำให้รูขุมขนเปิดและสิ่งสกปรกถูกขับออกมาพร้อมเหงื่อ และนอกจากนี้ยังช่วยลดอาการอักเสบปวด บวมของกล้ามเนื้อ สรรพคุณของไอน้ำขึ้นอยู่กับเครื่องยาของสมุนไพรที่ทำได้ในแต่ละท้องถิ่น การเตรียมตัวก่อนอบไอน้ำสมุนไพร ต้องให้ผู้รับบริการอาบน้ำหรือเอาน้ำปะพรมตัว ถูผิวหนังเพื่อเปิดรูขุมขนเพื่อเป็นการเตรียมเส้นเลือด

\* แพทย์แผนไทยชำนาญการ โรงพยาบาลชลบุรี

\* Thai Traditional Medicine, Chonburi Hospital

ให้พร้อมต่อการยืดขยายและหดตัว สวมใส่ชุดที่ไม่หนาจนเกินไป เมื่อผู้รับบริการเข้าอบไอน้ำสมุนไพรซึ่งมีการควบคุมอุณหภูมิให้อยู่ระหว่าง 42 - 45 องศาเซลเซียส ใช้เวลาในการอบไอน้ำสมุนไพรรวม 30 นาที โดยเข้าอบไอน้ำสมุนไพร 2 รอบ รอบละ 15 นาที และออกมานั่งพัก 5 - 10 นาที หลังการอบไอน้ำสมุนไพรทุกครั้งให้ดื่มน้ำทดแทนเหงื่อที่เสียไป แต่ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัด สำหรับในรายที่ไม่เคยอบไอน้ำสมุนไพรมาก่อน อาจใช้เวลาในการอบไอน้ำสมุนไพร 3 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที เพื่อให้ร่างกายปรับตัวได้และไม่เกิดอันตรายในระหว่างอบไอน้ำสมุนไพร หลังการอบไอน้ำสมุนไพรครบตามกำหนดเวลาแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันที ให้นั่งพัก 5 - 10 นาที หรือรอจนเหงื่อแห้ง แล้วจึงอาบน้ำเพื่อชำระเหงื่อโคลและสมุนไพร และช่วยให้เส้นเลือดหดตัวลงเป็นปกติ ทั้งนี้ผู้รับบริการควรวัดความดันโลหิตทุกครั้งก่อนเข้ารับบริการ วัดความดันโลหิตระหว่างทำการอบไอน้ำสมุนไพรและวัดความดันโลหิตหลังการอบไอน้ำสมุนไพรด้วย สำหรับผู้ป่วยที่ห้ามเข้ารับการอบไอน้ำสมุนไพร ได้แก่ 1. ผู้ที่มีไข้สูง อุณหภูมิเกิน 38.5 องศาเซลเซียส หรือหลังฟื้นไข้ใหม่ ๆ 2. โรคลมชัก 3. โรคหอบหืดหรือขณะมีอาการ 4. ผู้ที่มีประจำเดือน 5. โรควันโรค 6. มีอาการอักเสบจากบาดแผลต่าง ๆ 7. อ่อนเพลีย อดนอน อดอาหาร 8. ปวดศีรษะชนิดเวียนศีรษะ คลื่นไส้ 9. ความดันโลหิตสูงที่ควบคุมไม่ได้ 10. หลังรับประทานยาใหม่ ๆ 11. เด็กและสตรีมีครรภ์ 12. ผู้ที่มีแผลผ่าตัดหรือผ่าตัดคลอดที่ยังไม่หายสนิท ในกรณีที่ผู้รับบริการมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคไต โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูงที่รับประทานยาควบคุมอยู่ และโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต ควรแจ้งให้แพทย์แผนไทยทราบเพื่อประเมินอาการระหว่างรับบริการอบไอน้ำสมุนไพรและป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายต่อผู้รับบริการได้และในระหว่างทำการอบไอน้ำสมุนไพรพบว่ามีอาการหน้ามืด วิงเวียนศีรษะ เป็นลม หายใจไม่ออก แสบตามผิวหนังขณะรับบริการให้หยุดอบไอน้ำสมุนไพรทันทีและทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรส่งพบแพทย์แผนปัจจุบัน



**การประคบร้อนด้วยผ้าขนหนู** เป็นการใช้ความร้อนขึ้นประคบบริเวณที่มีอาการอักเสบ ปวด บวม แดง ร้อน

ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในผู้ป่วยทั่วไป โดยการนำผ้าขนหนูชุบน้ำอุณหภูมิปกติ บิดพอหมาด ๆ จากนั้นเตรียมน้ำร้อนใส่ขัน นำผ้าขนหนูที่ชุบน้ำอุณหภูมิปกติใส่ลงในขัน ชุบน้ำร้อนบิดหมาด ๆ ทดสอบความร้อนของผ้าประคบบริเวณท้องแขนแล้วนำมาประคบบริเวณที่มีอาการปวด เมื่อความร้อนจากผ้าขนหนูคลายตัวลงให้ชุบน้ำร้อนในขัน บิดหมาด ๆ แล้วประคบซ้ำ ให้ประคบซ้ำประมาณ 5 - 6 ครั้ง จึงหยุดประคบ วิธีการนี้สามารถหาอุปกรณ์ได้ง่ายและช่วยบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อได้ สำหรับผู้ที่ห้ามประคบร้อนด้วยผ้าขนหนู ได้แก่ 1. ผู้ที่มีไข้สูง อุณหภูมิเกิน 38.5 องศาเซลเซียส 2. บริเวณที่มีกระดูกแตกหัก ปริเวณที่ยังไม่ติดสนิท 3. บริเวณที่เป็นแผลเปิดหรือเลือดออกใหม่ ๆ 4. บริเวณที่มีการติดเชื้อ 5. บริเวณที่มีอาการอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) จากอุบัติเหตุในช่วง 24 ชั่วโมงแรก ในกรณีที่ผู้รับบริการมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือบริเวณที่มีอาการชา รวมถึงผู้สูงอายุและเด็ก ควรทำการประคบร้อนด้วยผ้าขนหนูด้วยความระมัดระวังเพื่อป้องกันการเกิดแผลไหม้ พอง แสบ ร้อนระหว่างทำการประคบร้อนด้วยผ้าขนหนู

ในระหว่างการประคบร้อนด้วยผ้าขนหนู หากใช้ผ้าขนหนูที่ร้อนเกินไปทำให้ผิวหนังเกิดแผลไหม้ พอง แสบ ร้อนตามผิวหนัง บวม เป็นรอยดำและอาจทำให้เกิดการติดเชื้อเฉพาะที่ได้ ให้หยุดประคบร้อนด้วยผ้าขนหนูทันทีและถ้ามีอาการแสบร้อนให้ประคบเย็น หากพองจนผิวหนังถลอกให้ไปพบแพทย์แผนปัจจุบัน



**การประคบด้วยสมุนไพร** คือการนำสมุนไพรที่หาได้ในท้องถิ่น ซึ่งมีกลิ่นหอมช่วยให้เกิดความผ่อนคลายและสรรพคุณทางยามาช่วยออกฤทธิ์เสริมกับความร้อน นำไปประคบในบริเวณที่ต้องการ ความร้อนจะกระจายไปทั่วบริเวณผิวหนังที่ประคบ โดยใช้เวลา 15-30 นาที จะทำให้อุณหภูมิของกล้ามเนื้อระดับลึกจากผิวหนังประมาณ 1-2 ซม. เพิ่มขึ้นได้ ผิวหนังจะมีอุณหภูมิเพิ่มขึ้น ประมาณ 40-45 องศาเซลเซียส ความร้อนที่นำมาประคบผิวหนังจะไปกระตุ้นปลายประสาทที่รับความรู้สึกร้อนเย็น ทำให้ขัดขวางการส่งสัญญาณความรู้สึกปวดที่จะผ่านไปยังสมอง และการที่เครื่องยาสมุนไพรใน

ลูกประคบถูกความร้อนก็จะทำให้ฤทธิ์ยาและน้ำมันหอมระเหยออกมา สามารถซึมผ่านเข้าสู่ผิวหนังได้

การประคบร้อนเป็นการประคบเพื่อลดปวดได้เช่นเดียวกันกับการประคบเย็น แต่จะใช้หลังจากเกิดการบาดเจ็บเฉียบพลันไปแล้วหลังจาก 48 ชั่วโมง และที่สำคัญต้องไม่มีอาการแดง ร้อนบริเวณที่ปวด ซึ่งการประคบร้อนจะเหมาะกับอาการปวดตึงของกล้ามเนื้อจากการทำงานหรือเป็นกรณีจากการปวดเรื้อรังมากกว่า

สำหรับผู้ที่ห้ามประคบร้อนด้วยสมุนไพร ได้แก่ 1. ผู้ที่มีไข้สูง อุณหภูมิเกิน 38.5 องศาเซลเซียส 2. บริเวณที่มีกระดูกแตกหัก ปริเวณที่ยังไม่ติดสนิท 3. บริเวณที่เป็นแผลเปิดหรือเลือดออกใหม่ ๆ 4. บริเวณที่มีการติดเชื้อ 5. บริเวณที่มีอาการอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) จากอุบัติเหตุในช่วง 24 ชั่วโมงแรก ในกรณีที่ผู้รับบริการมีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคอัมพฤกษ์ อัมพาต หรือบริเวณที่มีอาการชา รวมถึงผู้สูงอายุและเด็ก ควรทำการประคบร้อนด้วยสมุนไพรด้วยความระมัดระวังเพื่อป้องกันการเกิดแผลไหม้ พอง แสบ ร้อนระหว่างทำการประคบร้อนด้วยสมุนไพร

ในระหว่างทำการประคบร้อนด้วยสมุนไพร หากใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไปทำให้ผิวหนังเกิดแผลไหม้ พอง แสบ ร้อนตามผิวหนัง บวม เป็นรอยดำและอาจทำให้เกิดการติดเชื้อเฉพาะที่ได้ ให้หยุดประคบร้อนด้วยสมุนไพรทันทีและถ้ามีอาการแสบร้อนให้ประคบเย็น หากพองจนผิวหนังถลอกให้ไปพบแพทย์แผนปัจจุบัน

### การทดสอบความร้อนของลูกประคบ

ทดสอบความร้อนก่อนทำการประคบทุกครั้ง ไม่ควรให้ร้อนเกินไปเพราะอาจทำให้ผิวหนังพุพอง ไหม้ได้ ควรมีผ้าขนหนูรองเพื่อคลายความร้อนที่สัมผัสกับผิวหนังโดยตรง

### ข้อควรระวังในการประคบ

1. ระวังในผู้ป่วยที่สงสัยว่ามีประวัติแพ้สมุนไพรในลูกประคบสมุนไพร

2. ไม่ควรประคบบริเวณใบหน้าหรือผิวหนังที่บอบบางหรือบริเวณที่เป็นแผล

3. ระวังในผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้ป่วยกลุ่มนี้มีความรู้สึกตอบสนองความร้อนช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้ พองได้

4. ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีแผลอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ในช่วง 24 ชั่วโมงแรก อาจจะทำให้เกิดอาการบวมมากขึ้นควรใช้น้ำแข็งประคบเย็นก่อน

5. หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะทำให้ชะตัวยาออกจากผิวหนัง และอุณหภูมิของร่างกายปรับเปลี่ยนไม่ทันอาจทำให้เป็นไข้ได้

## การประคบสมุนไพรมีผลต่อร่างกาย 3 ด้าน คือ

### 1. ผลจากความร้อน

**1.1 เพิ่มการไหลเวียนโลหิต** เมื่อผิวหนังได้รับการกระตุ้นด้วยความร้อน จะมีการส่งสัญญาณประสาท ทำให้เกิดการหลั่งสารที่ช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อเรียบของหลอดเลือด ทำให้มีการขยายตัวของหลอดเลือด ช่วยเพิ่มอัตราการไหลเวียนโลหิตให้เพิ่มขึ้น

**1.2 ลดความเจ็บปวด** เมื่อผิวหนังถูกความร้อนทำให้กระตุ้นการไหลเวียนโลหิตไปยังบริเวณที่เจ็บปวดไปกระตุ้นใยประสาทขนาดใหญ่ (A-beta) มีผลทำให้เซลล์ substantia gelatinosa ยับยั้งการทำงานของเซลล์ส่งต่อ (transmission T cell) ในการส่งสัญญาณประสาทความเจ็บปวดไปยังสมอง จึงไม่เกิดอาการเจ็บปวด

**1.3 ลดการอักเสบ** เมื่ออุณหภูมิของเนื้อเยื่อบริเวณที่ประคบเพิ่มขึ้น ทำให้ภายในเซลล์มีปฏิกิริยาทางเคมีและอัตราการเผาผลาญเพิ่มขึ้นด้วย ทำให้เนื้อเยื่อนำออกซิเจนไปใช้ได้มากขึ้น กล้ามเนื้อที่มีการอักเสบหรือได้รับบาดเจ็บจะเกิดขบวนการซ่อมแซมเนื้อเยื่อได้ ช่วยลดการอักเสบของกล้ามเนื้อ

**1.4 ลดการติดขัดของข้อ** การประคบตามข้อกระดูกทำให้อุณหภูมิบริเวณรอบข้อสูงขึ้น เนื่องจากความร้อนทำให้การหดตัวของเนื้อเยื่อคอลลาเจนมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ส่งผลต่อแรงต้านทานและการเคลื่อนไหวของข้อกระดูก ทำให้อาการปวดข้อลดลงและเคลื่อนไหวได้สะดวกมากขึ้น ถ้าเนื้อเยื่อรอบข้อมีอุณหภูมิสูงถึง 40-45 องศาเซลเซียสจากการประคบด้วยความร้อน การทำงานของเอนไซม์คอลลาจีเนสจะเพิ่มขึ้น ส่งผลให้เนื้อเยื่อและพังผืดหดเกร็งและหดรั้งน้อยลง

### 2. ผลจากสมุนไพร

**2.1 ผลจากการประคบผิวหนัง** เครื่องยาในลูกประคบประกอบด้วย ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ ใบมะขาม ใบส้มป่อย ผิวมะกรูด การบูร พิมเสน เกลิอ เครื่องยาที่ใช้ต้องมีความเหมาะสมและไม่ทำให้เกิดการแพ้ สมุนไพรดังกล่าวมักนิยมใช้และมีสรรพคุณทางยาดังนี้

**ไพล** (*Zingiber montanum* (Koenig) Link ex Diétr.) เป็นพืชล้มลุกอยู่ในวงศ์ ZINGIBERACEAE เหง้าไพลรสฝาดขึ้นเถียน มีกลิ่นหอมเฉพาะ เหง้าแก่จัดอายุ 10 เดือนขึ้นไปจะถูกนำมาทำเป็นยา

สารสำคัญที่พบในเหง้าไพล คือ น้ำมันหอมระเหยสารกลุ่มฟีนิลบิวทินอยด์ฟีนี เช่น สาร(E)-1-(3,4-dimethoxyphenyl)butadiene (DMPBD) สาร(E)-4-(3,4-dimethylphenyl)but-3-en-1-ol (compound D) และสารกลุ่มเคอร์คูมินอยด์ เช่น cassumunarin และ cassumunin



สรรพคุณ ใบ รสขื่นเย็น แก้ก้นเนื้อครันตัว แก้ปวดเมื่อย ดอก รสขื่น แก้ไข้ใน กระจายเลือดที่เป็นลิ่มเป็นก้อน ขับระดู ทำลายเลือดเสีย

ต้น รสฝาดขื่นเย็น แก้อุจจาระพิการ แก้อาตุพิการ เหง้า รสฝาดขื่นเย็น แก้ฟกช้ำ บวม เคล็ด ขัดยอก ปวดเมื่อย แก้ท้องอืด ขับลม

**ข้อมูลจากการศึกษาวิจัย** พบว่า น้ำมันหอมระเหยที่อยู่ในเหง้าสามารถช่วยลดอาการอักเสบและบวมได้ และมีสารที่ออกฤทธิ์ขยายหลอดเลือด คือ 4-(4-hydroxy-1-butenyl) veratrol ในผู้ป่วยเด็กที่เป็นหืดทั้งชนิดเฉียบพลันและเรื้อรัง พบว่าได้ผลดีเมื่อนำผงไพลมาใช้ ซึ่งปัจจุบันยังไม่พบความเป็นพิษของไพลในมนุษย์



**ขมิ้นชัน** (*Curcuma longa* Linn.) เป็นพืชล้มลุกอยู่ในวงศ์ ZINGIBERACEAE

เหง้าของขมิ้นชันรสฝาด มีกลิ่นหอม สามารถเก็บมาใช้เมื่อช่วงอายุ 9-10 เดือนนำมาทำเป็นยา

สารสำคัญที่พบในเหง้าขมิ้นชัน คือ  $\alpha$ -turmerone, curcumin และอนุพันธ์ของ curcumin

สรรพคุณ เหง้า รสฝาด มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ลดการอักเสบ และมีฤทธิ์ในการขับน้ำดี

น้ำมันหอมระเหยในขมิ้นชันมีสรรพคุณบรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืด แน่นจุกเสียด แก้อาการหวัด ขับลม แก้ผื่นคัน แก้ท้องร่วง แก้ปวดเมื่อย แก้ปวดประจำเดือน

**ข้อมูลจากการศึกษาวิจัย** พบว่า ขมิ้นชันจะไปออกฤทธิ์ต้านการอักเสบ ฤทธิ์ในการลดการบีบตัวของลำไส้ ฤทธิ์ในการคลายกล้ามเนื้อเรียบโดยออกฤทธิ์ต้าน acetylcholin,

barium chloride และ serotonin ซึ่งช่วยบรรเทาอาการปวดเกร็งในผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหาร ส่วนที่เป็นยาภายนอก ได้แก่ ทาแก้ผื่นคัน โรคผิวหนังพุพอง ยารักษาชันนะตุ และหนังศีรษะ เป็นเม็ดผื่นคัน เหง้าของขมิ้นชันมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรียคือ จะไปยับยั้งสาเหตุการเกิดกรดเนื่องจาก *Lactobacillus acidophilus* และ *L. planturum* ฤทธิ์ฆ่าเชื้อรา สามารถยับยั้งสาเหตุการเกิดโรคกลากเกลื้อน และมีฤทธิ์ในการขับน้ำดี โดยสาร curcumin และ p-tolylmethylcarbinol สามารถขับน้ำดีและกระตุ้นการสร้างน้ำดี

ผลจากน้ำมันหอมระเหย มีฤทธิ์ในการต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการปวดท้อง ท้องอืด แน่นจุกเสียดโดยกระตุ้นการหลั่ง mucin มาเคลือบกระเพาะอาหาร และยับยั้งการหลั่งน้ำย่อยชนิดต่าง ๆ มีฤทธิ์ในการลดการอักเสบ โดยสาร curcumin ที่มีสมบัติเป็นสารแอนติออกซิแดนต์ (antioxidant)



**ขมิ้นอ้อย** (*Curcuma zedoaria* Roscoe) เป็นพืชล้มลุกอยู่ในวงศ์ ZINGIBERACEAE

เหง้าของขมิ้นอ้อย รสฝาดเผื่อน เผ็ดเล็กน้อย มีกลิ่นหอมเฉพาะ สามารถเก็บมาใช้เมื่อช่วงอายุ 8-9 เดือนนำมาทำเป็นยา

สารสำคัญที่พบในเหง้าขมิ้นอ้อย คือ curcumin และมีน้ำมันหอมระเหย sesquiterpenes, curcumenone.

สรรพคุณ เหง้า รสฝาดเผื่อน สมานลำไส้ แก้ท้องร่วง แก้อาการปวด ขับปัสสาวะ แก้ฟกบวม แก้อักเสบ แก้พิษโลหิต

**ข้อมูลจากการศึกษาวิจัย** พบว่าเหง้าขมิ้นอ้อยมีฤทธิ์แรงในการต้านการอักเสบ โดยไปยับยั้ง COX-2 และ iNOS (nitric oxide synthase) ซึ่งเป็นเอนไซม์ที่ทำให้เกิดสารสำคัญในกระบวนการอักเสบ และมีฤทธิ์ยับยั้งการสร้าง TNF- $\alpha$  ซึ่งสารสำคัญที่ออกฤทธิ์ คือ epiprocurcumenol, 1, 7-bis(4-hydroxyphenyl)-1,4,6-heptatrien-3-one, procurcumenol

ผลจากน้ำมันหอมระเหยในขมิ้นอ้อยมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียแกรมบวกโดยเฉพาะ *Staphylococcus aureus* ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการติดเชื้อในผู้ป่วยที่ติดเชื้อเอชไอวีและแกรมลบ แต่ในการทดสอบกับ *S. aureus* ใน agar plate พบว่าไม่มีฤทธิ์



**ตะไคร้** (*Cymbopogon citratus* (De ex Nees) Stapf.)

เป็นพืชล้มลุกอยู่ในวงศ์ POACEAE (GRAMINEAE)

ลำต้น รสปร่า มีกลิ่นหอมเฉพาะ สามารถเก็บมาใช้เมื่อมีช่วงอายุ 3-6 เดือนนำมาทำเป็นยา

สารสำคัญที่พบในน้ำมันหอมระเหยของตะไคร้ คือ menthol , cineole , camphor , linalool , citral , citronellol , geraneol และ cineole

สรรพคุณ ตัน รสหอมปร่า ขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด แก้อาการเกร็ง ขับเหงื่อ แก้อาการปวดศีรษะ แก้อาการชัดเบา แก้น้ำ แก้อาการชัดเบาเป็นเลือด ทำให้เจริญอาหาร

เหง้า แก้อาหาร บำรุงไฟธาตุ ขับลมในลำไส้ แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาการชัด แก้อาการชัด พิการ รักษาเกลื้อน แก้ไข้หวัด ขับประจำเดือน ขับระดูขาว ใช้ภายนอกทาแก้อาการปวดบวมตามข้อ

**ข้อมูลจากการศึกษาวิจัย** พบว่าน้ำมันหอมระเหยจากตะไคร้สามารถต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดอาการท้องเสียได้ สามารถยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย *E. coli* และต้านเชื้อราที่เป็นสาเหตุของโรคผิวหนัง เช่น กลาก เกลื้อน ได้



**ใบมะขาม** (*Tamarindus indica* L.) เป็นไม้ยืนต้นอยู่ในวงศ์ LEGUMINOSAE-CAESALPINOIDEAE

ใบ รสเปรี้ยว มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ มาจาก Tartaric acid และ Malic acid ใบที่เก็บมาใช้ทำยาจะเป็นใบที่ไม่อ่อนไม่แก่ เรียกว่า ใบเพสลาด คือ ใบที่เจริญมาระยะหนึ่ง พันระยะใบอ่อน คลอโรฟิลล์สีเขียวสดเต็มพื้นที่ใบ

สารสำคัญในใบมะขาม คือ Tartaric acid และ Malic acid สรรพคุณ ใบ รสเปรี้ยวเป็นยาระบาย ยาถ่าย

รักษาอาการชัดเบา มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ ช่วยทำให้ผิวพรรณสะอาดและช่วยต้านทานโรค หรือใช้ล้างแผลเรื้อรังได้ ใช้ใบสดต้มน้ำอาบหลังคลอด ผสมกับสมุนไพรรื่นต้มอาบหรืออบสมุนไพรรื่น เนื่องจากในใบสดมีรสเปรี้ยวมีกรดหลายชนิดช่วยทำให้ผิวหนังสะอาดยิ่งขึ้น

**ข้อมูลจากการศึกษาวิจัย** พบว่าใบมะขามมีสารออกฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย gram-positive เช่น เชื้อแบคทีเรีย *E. coli*, cocci และ bacilli



**ใบส้มป่อย** (*Acacia concinna* (Willd.) DC.) เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กหรือไม้พุ่มรอเลื้อยอยู่ในวงศ์ LEGUMINOSAE

ใบ รสเปรี้ยว ฝาดเล็กน้อย ใบที่เก็บมาใช้ทำยาจะเป็นใบเพสลาด

สารสำคัญในใบส้มป่อย คือ วิตามินเอและบีตาแคโรทีน สรรพคุณใบ รสเปรี้ยว ฝาดเล็กน้อย ขับเสมหะ แก้น้ำลายเหนียว แก้บิด ขับระดูขาว ฟอกโลหิต ชำระเมือกมันในลำไส้ ตาประคบให้เส้นเอ็นหย่อน

ฝัก รสเปรี้ยว มีสารซาโปนินสูง ฝักแก้ต้มเอาน้ำสระผม ขจัดรังแค บำรุงผม

ใบและฝัก ต้มอาบ ทำความสะอาด บำรุงผิว

**ข้อมูลจากการศึกษาวิจัย** พบว่าใบส้มป่อยเป็นผักที่มีวิตามินเอและบีตาแคโรทีนสูงมากเป็นอันดับต้น ๆ ผลจากการทดสอบฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระพบว่า มีฤทธิ์สูงมาก นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่าสารซาโปนินในฝักส้มป่อยทำให้ T cells ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายดีขึ้น



**ผิวมะกรูด** (*Citrus hystrix* DC.) เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กอยู่ในวงศ์ RUTACEAE ผิว รสปร่าหอม ร้อน

สารสำคัญในผิวมะกรูด คือ น้ำมันระเหยง่ายร้อยละ 4

มีองค์ประกอบหลักเป็น “เบตาไพเนน”(beta-pinene) ประมาณร้อยละ 30, “ลิโมนีน”(limonene) ประมาณร้อยละ 29, beta-phellandrene, citronellal นอกจากนี้ยังพบ linalool, borneol, camphor, sabinene, germacrene D, aviprin

สารกลุ่มคูมาริน ได้แก่ umbelliferone, bergamottin, oxypeucedanin, psoralen, N-(iminoethyl)-L-ornithine (L-NIO) น้ำจากผลพบกรด citric

สรรพคุณ ผิว รสปร่าหอม ร้อน เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้แน่นจุกเสียด ขับระดู ขับผายลม เป็นยาบำรุงหัวใจ

น้ำมันจากผิวมะกรูดช่วยป้องกันรังแค และทำให้เส้นผมดกดำเป็นเงางาม ผล รสเปรี้ยว แก่น้ำลายเหนียว กัดเสมหะ กัดเถาตานในท้อง แก้วระดูเสีย ฟอกโลหิตระดู ขับระดู ขับลมในลำไส้ ถอนพิษผิดสำแดง

**ข้อมูลจากการศึกษาวิจัย** พบว่าสาร coumarins 2 ชนิดที่ได้จากผลมะกรูด ได้แก่ bergamottin และ N-(iminoethyl)-L-ornithine (L-NIO) มีฤทธิ์ยับยั้งการหลั่งไนตริกออกไซด์ (NO) ในหลอดทดลอง ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เกิดการอักเสบ ซึ่งหลังจาก macrophage ของหนูที่ถูกกระตุ้นด้วย lipopolysaccharide (LPS) และ interferon-g (IFN- g) โดยมีค่า IC50 เท่ากับ 14.0 μM และ 7.9 μM ตามลำดับ

**ข้อควรระวัง** การใช้น้ำมันหอมระเหยกับผิวหนังในปริมาณที่มาก ต้องหลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงเนื่องจากน้ำมันที่ได้จากการบีบผิวผล อาจทำให้เกิดพิษเมื่อสัมผัสกับแสงได้ และเกิดมีสารสีเกินที่ผิวหนัง บริเวณใบหน้า และลำคอ เพราะมีสารกลุ่มคูมาริน แต่ น้ำมันจากผิวผลที่ได้จากการกลั่นไม่มีสารนี้



การบูร (Cinnamomum camphora (L.) J.Presl) เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่อยู่ในวงศ์ LAURACEAE

เนื้อไม้จำนวนมากด้วยไอน้ำจะได้ “การบูร” รสร้อนปร่าเมา การบูร คือผลึกที่แทรกอยู่ในเนื้อไม้ของต้นการบูรที่มีอยู่ทั่วไปทั้งต้น โดยมีมักจะอยู่ตามรอยแตกของเนื้อไม้ และมีมากที่สุดใ้ในแก่นของราก รองลงมา คือ ส่วนแก่นของต้น ซึ่งส่วนที่อยู่ใกล้กับโคนต้นจะมีการบูรมากกว่าส่วนที่อยู่เหนือขึ้นมา ส่วนในใบและยอดอ่อนมีการบูรอยู่น้อย โดยในใบอ่อนจะมีน้อยกว่าใบแก่

ผงการบูรนั้นจะมีลักษณะเป็นเกล็ดกลม ๆ ขนาดเล็ก เป็นสีขาวและแห้ง อาจจับกันเป็นก้อนร่วน ๆ และแตกง่าย เมื่อทิ้งไว้ในอากาศจะระเหิดไปหมด

สารสำคัญของการบูรที่ได้จากเนื้อไม้และน้ำมันหอมระเหยรวมกันประมาณ 1% ซึ่งประกอบด้วย acetaldehyde, betelphenol, caryophyllen, cineole, eugenol, limonene, linalool, orthodene, p-cymol, และ salvene

รากของต้นการบูรมีน้ำมันหอมระเหย 3% ซึ่งประกอบไปด้วย azulene, cadinene, camphene, camphor, carvacrol, cineol, citronellol, citronellic acid, fenothen, limonene, phellandene, pinene, piperiton, piperonylic acid, safrole และ terpineol

ใบของต้นการบูรพบ camphor และ camperol ราก กิ่ง และใบ พบน้ำมันระเหยโดยเฉลี่ยประมาณ 3-6% โดยในน้ำมันระเหยจะมีสารการบูรอยู่ประมาณ 10-50% และพบว่าต้นการบูรยิ่งมีอายุมากเท่าไร จะพบว่ามีสารการบูรมากตามไปด้วย โดยพบสาร Azulene, Bisabolone, Cadinene, Camphorene, Carvacrol, Safrol เป็นต้น

สรรพคุณ เกิดการบูร รสร้อนปร่าเมา ใช้ทาถูขนาด แก้ปวด แก้เคล็ดบวม ชัดยอก แผลง แก้กระตุก แก้ปวดข้อ แก้ปวดเส้นประสาท แก้วรอยผิวหนังแตก แก้พิษแมลงต่อย และโรคผิวหนังเรื้อรัง เป็นยาระงับเชื้ออย่างอ่อน ขับเหงื่อ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ แก้ไข้หวัด และขับลม บำรุงธาตุ บำรุงกำหนด ยากกระตุ้นหัวใจ บำรุงหัวใจ เป็นยาชาเฉพาะที่ เป็นยาระงับประสาท แก้อาการชักบางประเภท ใช้ผสมเป็นยาเพื่อป้องกันแมลงบางชนิด

**ข้อมูลจากการศึกษาวิจัย** พบว่าเกิดการบูร มีประสิทธิภาพในการช่วยกระตุ้นประสาทส่วนกลาง และกระตุ้นการทำงานของหัวใจ ทำให้หัวใจเกิดการบีบตัวและเต้นเร็วมากขึ้น ส่งผลทำให้การหายใจดีขึ้น และมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ต้านเชื้อราฆ่าแมลง

**ข้อควรระวังในการใช้การบูร** สตรีมีครรภ์ห้ามรับประทานและผู้ที่มีปัสสาวะเป็นเลือด ปัสสาวะขัด เป็นโรคไตตีดวงทวาร อุจจาระแข็งแห้งไม่ควรรับประทาน

ห้ามใช้น้ำมันการบูรที่มีสีเหลืองและสีน้ำตาล เพราะมีความเป็นพิษ

เมื่อรับประทานการบูร 0.5-1 กรัม จะมีผลทำให้เกิดอาการเวียนศีรษะ และภายในมีอาการแสบร้อนและอาจเกิดอาการแพ้ได้

ถ้ารับประทานการบูร 2 กรัมขึ้นไปจะเกิดอันตรายทำให้เกิดอัตราการเต้นของหัวใจอ่อนลง หากรับประทานการบูร 7 กรัมขึ้นไปจะเป็นอันตรายถึงชีวิต



**พิมเสน (Borneol camphor)** พิมเสนพบในพืชหลายชนิด เช่น หนาด (*Blumea balsamifera*), เปราะหอม (*Kaempferia galanga*), พืชวงศ์ยางนา (*Dipterocarpaceae*) และพืชสกุล *Artemisia*

พิมเสนเป็นสารที่ถูกออกซิไดซ์กลายเป็นสารกลุ่มคีโตน (การบูร) ได้ง่ายมาก จึงมีชื่อเรียกในอดีตว่า Borneol camphor พิมเสนสามารถสังเคราะห์ได้จากปฏิกิริยารีดักชันระหว่างการบูรกับโซเดียมบอโรไฮไดรด์ ( $\text{NaBH}_4$ ) จะได้พิมเสนในรูปไอโซบอร์เนออล (isoborneol)

พิมเสนรสเผ็ดขม กลิ่นหอม ฉุน เย็น เป็นเกล็ดเล็ก ๆ สีขาวขุ่น เนื้อแน่นกว่าการบูร ระเหิดได้ช้ากว่าการบูร พิมเสนบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ พิมเสนธรรมชาติหรือพิมเสนแท้และพิมเสนสังเคราะห์



**พิมเสนธรรมชาติ หรือ พิมเสนแท้ (Borneol camphor)** คือ พิมเสนที่ได้มาจากการระเหิดของยางจากต้นไม้นชนิดหนึ่งในวงศ์ *DIPTEROCARPACEAE* (วงศ์ยางนา) ได้จากการกลั่นเนื้อไม้ มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า *Dryobalanops aromatica* Gaertn.

โดยยางที่ได้จากการระเหิดจะมีลักษณะเป็นเกล็ดใส มีขนาดเล็ก เป็นรูปหกเหลี่ยม และเปราะแตกได้ง่าย พิมเสนจะมีเนื้อแน่นกว่าการบูร ระเหิดได้ช้ากว่าการบูร ติดไฟให้แสงจ้า และมีควันมากแต่ไม่มีเขม่า

**พิมเสนสังเคราะห์ หรือ พิมเสนเทียม (Borneolum Syntheticum)** คือ พิมเสนที่ได้จากสารสกัดจากต้นการบูรอยู่ในวงศ์ *LAURACEAE* (วงศ์อบเชย) ชื่อวิทยาศาสตร์ คือ *Cinnamomum camphora* (L.) Presl., ต้นหนาด (หนาดหลวง หนาดใหญ่ หรือพิมเสนหนาด มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า

*Blumea balsamifera* (L.) DC. จัดอยู่ในวงศ์ *ASTERACEAE* หรือ *COMPOSITAE* (วงศ์ทานตะวัน) หรือน้ำมันสนโดยผ่านวิธีทางเคมีวิทยา เมื่อกลั่นพิมเสนด้วยไอน้ำ จะได้น้ำมันพิมเสน (patchouli oil) มีสารสำคัญคือ patchoulol และ norpatchoulol

สารสำคัญที่พบ ได้แก่ d-Borneol, Humulene, Caryophyllene, Asiatic acid, Dryobalanon Erythriol, Dipterocarpol, Hydroxydammarone2

สรรพคุณ เกล็ดพิมเสน รสเย็น หอม ฉุน เป็นยาขับเหงื่อ ขับเสมหะ กระตุ้นการหายใจ กระตุ้นสมอง บำรุงหัวใจ ใช้เป็นยาระงับความกระวนกระวาย ทำให้วังซิม แก้อัมวิงเวียน หน้ามืด หัวใจอ่อน บำรุงหัวใจ ทำให้ชุ่มชื้น ทำให้เรือขับผายลม แก้อุจจาระแข็งแน่นเพ้อ แก้อาการปวดท้อง แก้อาการปวดแผลเรื้อรัง แผลกามโรค แผลเนื้อร้าย

**ข้อมูลจากการศึกษาวิจัย** พบว่าจากการทดสอบฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่าพิมเสนมีคุณสมบัติที่คล้ายคลึงกับการบูร พิมเสนมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อได้หลายชนิด เช่น เชื้อในลำไส้ใหญ่, เชื้อราบนผิวหนัง, *Staphylococcus*, *Streptococcus* และยังใช้ในการรักษาอาการปวดเส้นประสาทหรืออาการอักเสบข้อควรระวังในการใช้พิมเสน สตรีมีครรภ์ห้ามรับประทานและหากใช้เกินขนาดอาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้อาเจียน ความจำสับสน



**เกลือ (Sodium Chloride)** เกลือที่ผลิตได้จากน้ำทะเล เป็นผลึกสีขาว รสเค็ม

สารเคมีสำคัญในเกลือ คือ โซเดียมคลอไรด์ (*Sodium Chloride*) นอกจากนี้ยังมีโปแตสเซียม (*Potassium*) แมกนีเซียม (*Magnesium*) และแคลเซียม (*Calcium*)

สรรพคุณ เกลือ รสเค็ม บำรุงธาตุทั้ง 4 แก้น้ำดีพิการ แก้น้ำเหลืองเสีย แก้อาการร้อนในกระหายน้ำ แก้อาการคัดจมูก ขจัดเสมหะในหลอดลม รักษาฟัน ป้องกันฟันผุ

ในทางการแพทย์แผนไทย รสเค็ม มีฤทธิ์ชุ่มชื้นไปตามผิวหนัง สรรพคุณ แก้อาการเหนียว แก้อาการร้อนในกระหายน้ำ รักษาแผลพุพอง แก้พิษไข้ แก้พิษงู แก้พิษแมลงกัดต่อย แก้พิษตาน้ำเหลือง สมุนไพรจากลูกประคบจะซึมเข้าสู่ผิวได้ โดยมีเกลือเป็นตัวกลางที่ช่วยให้สรรพคุณทางยาจากสมุนไพรต่าง ๆ ซึมซาบผ่านผิวหนังและออกฤทธิ์ได้ดีขึ้น

**2.2 ผลจากการสูดดมกลิ่นหอมของสมุนไพร** เมื่อเครื่องยาสมุนไพรในลูกประคบถูกความร้อน ทำให้สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยเกิดกลิ่นหอม เมื่อโมเลกุลของน้ำมันหอมระเหยเข้าไปติดอยู่ที่ขนจมูกจะส่งกระแสประสาทไปที่ตัวรับกลิ่นแล้วส่งต่อไปยัง limbic brain ก่อให้เกิดการกระตุ้นความจำและมีอารมณ์ตอบสนองในด้านบวก Hypothalamus จะได้รับผลดังกล่าวด้วย ทำให้ร่างกายมีการหลั่งสารเคมีที่เหมาะสม จึงรู้สึกผ่อนคลายและนอนหลับได้ดีขึ้น

### 3.ผลจากการคลึงกล้ามเนื้อ

การประคบสมุนไพรจะเป็นลักษณะการคลึงและยกลูกประคบบนกล้ามเนื้อ ทำให้เซลล์ที่ตายแล้วหลุดออกจากผิวหนัง ไม่เกิดการอุดตันของต่อมเหงื่อ ต่อมไต้ผิวหนังและรูขุมขน ทำให้ต่อมเหล่านี้ทำงานได้ดีขึ้น ผิวหนังบริเวณที่ได้รับการประคบจะมีลักษณะแดงขึ้นแสดงถึงการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น ทำให้การคั่งค้างของสารในร่างกายบริเวณนั้นลดลง ทำให้อาการปวดลดลงไปด้วย

#### ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร

- 1.กระตุ้นและเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
- 2.ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการปวดเมื่อย

3.ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณที่ประคบและทำให้เส้นเอ็น เนื้อเยื่อ ฟังผืดยืดตัวออก

4.ลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือบริเวณข้อต่อต่าง ๆ หลังจาก 24 - 48 ชม.ไปแล้ว

5.ช่วยให้รู้สึกสดชื่นผ่อนคลายจากกลิ่นของน้ำมันหอมระเหย

สำหรับการทำลูกประคบใช้เอง หากไม่สามารถหาสมุนไพรได้ทั้งหมด ก็ควรมีสמןไพรหลัก ได้แก่ ไพล ขมิ้นชัน ผิวมะกรูดและ ตะไคร้ ก็เพียงพอแล้ว สำหรับเรื่องคุณภาพนั้น มีการทำวิจัยพบว่าลูกประคบที่มีคุณภาพดี ควรมีสารสำคัญของน้ำมันหอมระเหยจากไพล ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด และ ตะไคร้ ช่วยลดอาการอักเสบ บรรเทาอาการเจ็บปวดได้และมีกลิ่นหอมสดชื่น ช่วยให้ผ่อนคลายความเครียด ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยได้ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพใจเลยทีเดียวและสมุนไพรเหล่านี้ก็ยังสามารถนำมาประกอบอาหารหรือบรรเทาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยในเบื้องต้นได้ด้วย