

สรรพคุณและกระบวนการหมักเภสัชโลณโสจิระกะ

THE PROPERTIES AND FERMENTATION PROCESS OF LONASOJIRAKA PHARMACY

ดร.เสพบัณฑิต โห่งบัณฑิต¹, พัสกร อุ่นภาค²,
สมพงษ์ แซ่ท้อ³, ดร.กิจชัย วงศ์ราช⁴, และดร.ธนวิษณุ กิจเดช⁵
วิทยาลัยสงฆ์เชียงราย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Dr. Sapbandit Hnongbundit¹, Phatsakorn Unkat²,
Somphong Saetho³, Dr. Kitchai Wongrat⁴, and Dr. Thanawit Kitdet⁵

Chiang Rai Buddhist College, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding Author E-mail : mcs.sepbandit@gmail.com¹, mommam2106@gmail.com²,

Somphong.thor@gmail.com³,kijandnok@gmail.com⁴,Thanawitkitdet@gmail.com⁵

(Received : November 22, 2025; Edit : December 7, 2025; accepted : December 7, 2025)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับพืชสมุนไพรและสรรพคุณของ "เภสัชโลณโสจิระกะ" ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา 2) ถอดบทเรียนกระบวนการหมัก และ 3) วิเคราะห์คุณค่าของผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการหมัก

ผลการศึกษาพบว่า เภสัชโลณโสจิระกะประกอบด้วยวัตถุดิบหลักคือสมุนไพร 32 ชนิด (จำแนกตามส่วนต่างๆ ของพืช เช่น ผล เมล็ด ราก และสารสกัด) สำหรับกระบวนการผลิต เริ่มต้นจากการเตรียมวัตถุดิบด้วยการล้าง ตากแห้ง และบดละเอียด จากนั้นนำไปหมักร่วมกับส่วนผสมอื่นๆ ได้แก่ ปลาไนล เนื้อวัวสด เกลือ ถั่ว งา พริก และน้ำผึ้งผสมน้ำอ้อยต้มละลาย ในภาชนะปิดสนิทและตั้งไว้ในที่ร่มเป็นเวลา 365 วัน ก่อนจะกรองแยกกากเพื่อให้ได้น้ำหมักบริสุทธิ์

จากการวิเคราะห์คุณค่าพบว่า น้ำหมักโลณโสจิระกะมีประโยชน์ครอบคลุมหลายด้าน ได้แก่ ด้านสุขภาพ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ด้านการอักเสบ และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ด้านโภชนาการ อุดมไปด้วยโปรตีนพืช วิตามิน แร่ธาตุ และใยอาหาร ด้านการบำบัดโรค มีฤทธิ์ต้านจุลชีพ ขับสารพิษ และบรรเทาอาการริดสีดวงทวาร นอกจากนี้ยังสามารถประยุกต์ใช้ใน ด้านการเกษตร และ ด้านความงาม ได้อีกด้วย อย่างไรก็ตาม การบริโภคควรคำนึงถึงปริมาณที่เหมาะสมและข้อควรระวังเพื่อป้องกันอาการแพ้ ซึ่งข้อมูลจากการวิจัยนี้จะเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาผลิตภัณฑ์สุขภาพที่มีความปลอดภัยและได้มาตรฐานต่อไป

คำสำคัญ: สรรพคุณ, กระบวนการหมัก, เภสัช, โลณโสจิระกะ

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the medicinal plants and pharmacological properties of "*Bhesajjalonasociraka*" as recorded in the Tripitaka and Buddhist scriptures; 2) to investigate the fermentation process of *Bhesajjalonasociraka*; and 3) to analyze the value of the product derived from these fermented medicinal plants.

The results indicate that the primary ingredients of *Bhesajjalonasociraka* consist of 32 types of herbs, categorized by plant parts such as fruits, seeds, roots, and natural extracts. The fermentation process begins with the selection and preparation of raw materials, including washing, drying, and grinding the herbs. These are then mixed with sugar or honey and a solvent. The mixture is fermented in plastic containers alongside other ingredients, including Nile tilapia, fresh beef, salt, beans, sesame, chili, and a boiled mixture of honey and sugarcane juice. The containers are sealed and left to ferment in the shade for 365 days before the liquid is filtered to obtain the final product.

The analysis reveals that *Bhesajjalonasociraka* possesses value in multiple dimensions: **Healthwise**, it boosts immunity, acts as an anti-inflammatory, controls blood sugar levels, and supports the circulatory system. **Nutritionally**, it is rich in vitamins, minerals, plant proteins, and dietary fiber. **Therapeutically**, it exhibits detoxification and antimicrobial properties and aids in the treatment of hemorrhoids. Furthermore, it has applications in **agriculture** as a bio-fertilizer and insect repellent, as well as in **cosmetology** for skin care, hair care, and spa products. However, consumption requires caution regarding dosage and potential side effects, such as allergies or irritation. This research serves as foundational data for developing *Bhesajjalonasociraka* into a safe and effective health product in the future.

Keyword: Properties, Fermentation Process , Pharmacy, Lonasojiraka

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ตามพระดำรัสในพระไตรปิฎก และพระอรรถกถาจารย์ อธิบายไว้ใน ปฐมสมันตปาสาทิกา ภาค 3 หน้าที่ 148 ความว่า “เรื่องยาตองพิเศษชื่อโลณโสจิริกะ ว่า “ยาโลณโสจิริกะนั้น กลั่นให้มีสี เหมือนรสน้ำขมพู เป็นเครื่องบริโภคน้ำอย่างสนิท (เป็นยาแก้โรคอย่างสงัด) แห่งบุคคลผู้เป็นโรคลม โรคไอ โรคเรื้อน โรคผอมเหลืองและบานทะโรคเป็นต้น และเป็นเครื่องดื่มภายหลัง แห่งบุคคลผู้รับประทานอาหารแล้ว เกสซ์เป็นเครื่องย่อยอาหารที่บริโภคแล้ว เช่น ยาขนานนั้นย่อมไม่มี ก็ยาโลณโสจิริกะนี้นั้น ย่อมควรแก่ภิกษุทั้งหลาย แม้ในปัจฉิมภักดิ์ สำหรับภิกษุผู้อาพาธ จัดเป็นยาตามปกติทีเดียว แต่ผู้ไม่อาพาธต้องผสมกับน้ำ (วิมหา.อ. (ไทย) ๑/๑๙๒/๑๔๘) จึงควร โดยความเป็นเครื่องดื่มและเครื่องบริโภคแล ”

โลกมีความหลากหลายของภูมิประเทศ เช่น พื้นที่หนาวเย็น ร้อนแห้ง และชุ่มน้ำ ซึ่งมีพืชหลากหลายชนิดที่เกิดขึ้นตามสภาพแวดล้อมนั้นๆ ซึ่งพืชเหล่านี้สามารถนำมาใช้ประโยชน์ต่าง ๆ ทั้งในการบริโภค การใช้เป็นที่อยู่อาศัย การใช้เป็นพืช และการรักษาโรค ภูมิปัญญาเกี่ยวกับพืชและสมุนไพรได้ถูกส่งต่อจากรุ่นสู่รุ่นตั้งแต่สมัยโบราณ พืชบางชนิดถูกใช้ในการรักษาโรคและได้รับการยอมรับในด้าน การบำรุงสุขภาพ บางชนิดมีความสำคัญทางศาสนาและความเชื่อ วัฒนธรรมของแต่ละพื้นที่ส่งเสริมให้เกิดการใช้พืชสมุนไพรในการรักษาโรคและดูแลสุขภาพ

ประเทศไทยมีภูมิศาสตร์ที่หลากหลาย ประกอบด้วยสามฤดู ได้แก่ ฤดูร้อน ฤดูฝน และฤดูหนาว ซึ่งส่งผลให้แผ่นดินมีความอุดมสมบูรณ์และเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของพืชหลากหลายชนิด พืชเหล่านี้บางชนิดมีสรรพคุณในการรักษาโรคและบำรุงสุขภาพ ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นสมุนไพรในการรักษาโรคและปรับสมดุลร่างกาย โดยเฉพาะในสังคมพื้นบ้านที่มีการส่งต่อความรู้ในการใช้สมุนไพรจากประสบการณ์ตรง ความรู้เหล่านี้ถูกส่งต่อและสะสมผ่านรุ่นสู่รุ่น

ในปัจจุบันสมุนไพรยังคงมีบทบาทสำคัญทั้งในด้านการแพทย์ การทำอาหาร และการบำรุงความงาม โดยการใช้สมุนไพรนั้นมีทั้งประโยชน์และโทษ การวิจัยเกี่ยวกับสมุนไพรเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นเพื่อเข้าใจสรรพคุณและโทษของสมุนไพรแต่ละชนิด โดยเฉพาะการวิจัยในด้านการแพทย์และการพัฒนาผลิตภัณฑ์จากสมุนไพร การนำความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรมาใช้พัฒนาเป็นยารักษาโรคและผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน ซึ่งมีการส่งเสริมและสนับสนุนการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพรจากทั้งภาครัฐและภาคเอกชนในหลาย ๆ แผนพัฒนาของประเทศ การพัฒนานวัตกรรมสมุนไพรเพื่อใช้ในการรักษาโรคและการสร้างรายได้จากการส่งออกก็มีความสำคัญเพิ่มมากขึ้นในการสนับสนุนเศรษฐกิจของประเทศ

วัตถุประสงค์

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาพืชสมุนไพรและสรรพคุณเภสัชโลณโสจิริกะที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษากระบวนการหมักเภสัชโลณโสจิริกะ และ 3) เพื่อวิเคราะห์คุณค่าผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรที่ใช้หมักทำเภสัชโลณโสจิริกะ

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mix method) ซึ่งประกอบด้วย เชิงคุณภาพ (Qualitative Research) การวิจัยในเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อรวบรวมองค์ความรู้จากปฐมภูมิสู่กระบวนการและขั้นตอนการหมักเภสัชโลณโสจิริกะ ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงมือผู้บริโภคอย่างมีประสิทธิภาพ โดยแบ่งรูปแบบการวิจัยตามวัตถุประสงค์แต่ละข้อดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 เพื่อศึกษาพืชสมุนไพรและสรรพคุณเภสัชโลณโสจิริกะที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ในประเด็นนี้ผู้วิจัยจักใช้รูปแบบการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เพื่อให้ได้ซึ่งข้อเท็จจริงด้านข้อวัตถุประสงค์ สรรพคุณวัตถุประสงค์ ขนาดของวัตถุประสงค์ และสรรพคุณของวัตถุประสงค์ อย่างครบถ้วน

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 เพื่อศึกษากระบวนการหมักเภสัชโลณโสจิริกะ ในประเด็นนี้ผู้วิจัยจักใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อให้ทราบขั้นตอนการคิดสรร ขนาด จำนวน ของวัตถุประสงค์ที่ปรากฏในคัมภีร์ และลงมือปฏิบัติหมักเพื่อให้ได้ตามจำนวนเวลาที่กำหนดตามคัมภีร์กล่าวไว้ กระทั่งได้ผลผลิตออกมาเป็นเภสัชโลณโสจิริกะ

วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อวิเคราะห์คุณค่าผลิตภัณฑ์จากพืชสมุนไพรที่ใช้หมักทำเภสัชโลณโสจิริกะ ในประเด็นนี้ผู้วิจัยจักใช้รูปแบบเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) วิเคราะห์คุณค่า สรรพคุณ อันตราย ของวัตถุประสงค์ต้นธาตุ จากนั้นสังเคราะห์ตามหลักการแนวคิดที่บทวนมาใช้ในงานวิจัย จากนั้นนำเสนอพรรณนาเป็นหมวดหมู่ให้ชัดเจน เพื่อให้ทราบข้อมูลสรรพคุณและอันตรายตามข้อเท็จจริงต่อไป

การเก็บข้อมูล (Data Collection)

1) **เก็บข้อมูลสมุนไพร** ศึกษาวัตถุดิบจากตำราสมุนไพร ตามรายชื่อที่ปรากฏในสรรพคุณและฎีกา แล้วบันทึกข้อมูลสรรพคุณของสมุนไพรไทย บันทึกสาระที่ปรากฏในสมุนไพรหลังประกอบผ่านกระบวนการผลิตแล้วพร้อมจะนำไปใช้

2) **ระยะเวลาดำเนินการ** ผู้วิจัยกำหนดระยะเวลา ตามปรากฏในสรรพคุณว่า การหมักนั้นมีระยะเวลา 1 ปี สรุปผลสรรพคุณและผลการผลิต เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในกระบวนการวิจัยเพื่อสร้างผลิตภัณฑ์

เครื่องมือการวิจัย (Research Instrument)

ประกอบด้วยการศึกษาค้นคว้าข้อมูล ด้วยระบบคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต โปรแกรมพระไตรปิฎก เอกสารต่าง ๆ ลงมือจัดซื้อวัตถุดิบที่ปรากฏ จัดหาภาชนะในการหมัก ปฏิบัติการหมักตามขั้นตอน สังเกตการณ์ บันทึกและวิเคราะห์ สรุปข้อเท็จจริง

การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis)

การวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลหรือศึกษาในลักษณะของการวิจัยในภาคเอกสารก่อนแล้วค่อยนำวัตถุดิบมาลงมือปฏิบัติจริง เมื่อรวบรวมเอกสารองค์ความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรที่มีชื่อปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกา รวมถึงกระบวนการหมักที่เป็นองค์ความรู้ด้านการหมักสมุนไพรแบบการแพทย์แผนไทย จักวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1) วิเคราะห์องค์ความรู้จากข้อมูลที่ได้จากการนำเภสัช เพื่อให้ได้ข้อมูลเป็นหมวดหมู่ ด้านสรรพคุณ ด้านอันตราย ด้านรูปแบบ ด้านการวัด-ตวง ของแต่ละชนิดของวัตถุดิบ ตามแนวคิดทฤษฎีการจัดการความรู้ (Knowledge Management : KM)
 2) วิเคราะห์คุณค่าองค์ความรู้จากพระไตรปิฎกสู่คุณค่าทางโภชนาการ ตามแนวคิดการพัฒนา (Development)
 3) วิเคราะห์ข้อมูลจากส่วนต่าง ๆ มาสังเคราะห์รวมกันเพื่อสร้างให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ การสร้างนวัตกรรมตามแนวคิดการสร้างนวัตกรรมและผลิตภัณฑ์ (Innovation and Product) และบรรยายสรุป (Descriptive Statistic) ตามแนวคิดการใช้สมุนไพร (Concept of using herbs) ตามหลักการใช้สมุนไพรรักษาโรค (Using herbs to treat disease) และวิเคราะห์ตามหลักกระบวนการหมักสมุนไพร (Fermenting herbs Process)

4. วิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดเพื่อสรุปและอภิปรายผลเปรียบเทียบกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (Related research) ที่ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมมา

ผลการวิจัย

การวิจัยนี้ไม่เพียงแต่เกี่ยวข้องกับการศึกษาคุณสมบัติทางการแพทย์ของสมุนไพร แต่ยังรวมถึงการศึกษาในด้านต่าง ๆ เช่น การผลิตและการควบคุมมาตรฐานยา การพัฒนาอุตสาหกรรมสมุนไพร และการส่งเสริมการใช้สมุนไพรในระดับพื้นฐานเพื่อเพิ่มความรู้และเสริมสร้างสุขภาพของประชาชน นอกจากนี้ยังมีการปรับใช้สมุนไพรในระบบการแพทย์แผนปัจจุบันและแผนโบราณในการรักษาโรคและส่งเสริมสุขภาพเชิงป้องกัน การพัฒนานวัตกรรมสมุนไพรเพื่อส่งออกจึงเป็นส่วนสำคัญในการขยายโอกาสทางเศรษฐกิจและการยกระดับอุตสาหกรรมสมุนไพรของประเทศ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คณะวิจัยจักสรุปผลการวิจัยจากวัตถุประสงค์ 3 ข้อ ตามลำดับ ดังนี้

- 1.พืชสมุนไพรและสรรพคุณวัตถุดิบเภสัชโลณโสจิริกะ
- 2.กระบวนการหมักเภสัชโลณโสจิริกะ
- 3.วิเคราะห์คุณค่าผลิตภัณฑ์เภสัชโลณโสจิริกะ

1.1 พืชสมุนไพรและสรรพคุณวัตถุดิบเภสัชโลณโสจิริกะ

เพื่ออธิบายวัตถุประสงค์ที่ 1 สรรพคุณสมุนไพรที่นำมาหมักเป็นเภสัชโลณโสจิริกะ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถา พบวัตถุดิบคือสมุนไพร รวม 32 ชนิด ตามลำดับ คือ 1) กลุ่มชนิดวัตถุดิบ 2) สรรพคุณสมุนไพรแต่ละชนิดและ 3) สังเคราะห์สรรพคุณตามอาการของโรค ดังนี้

ก) กลุ่มชนิดตามลักษณะรูปร่างของสมุนไพร

1. ชนิดผล (Fruits) หรือ ส่วนที่เป็นผล

สมอไทย (Thai anchor) มะขามป้อม (Indian gooseberry) มะนาว (Green lime) สับปะรด (Pineapple) ขนุน (Jackfruit) ละมุด (Sapodilla)กล้วย (Banana) มะม่วง (Mangifera indica) มะกอกป่า (Spondias pinnata) พริกจินดาแดง (Red chili peppers)

2. ชนิดเมล็ด (Seeds) หรือ ส่วนที่เป็นเมล็ด

พริกไทย (Piper nigrum) ถั่วเขียว (Vigna radiata) ถั่วแดง (Red beans) ถั่วเหลือง (Soybean) ข้าวเปลือก (Paddy) เมล็ดงาดำ (Poppy seeds) เมล็ดงาขาว (White sesame seeds) ถั่วดำ (Black beans) ถั่วลิสง (Arachis hypogaea)

3. ชนิดราก (Roots, Rhizomes, or Underground Parts)

ขมิ้น (Turmeric) กระชาย (Zingiber cassumunar) ข่า (Galangal) ขิง (Ginger) ไพล (Plai) มันเทศ (Yam) เผือก (Colocasia esculenta)

4. อื่น ๆ (สารสกัด, เครื่องปรุง, หรือแร่ธาตุที่ไม่เข้ากลุ่มข้างต้น)

ตีปาลี (Piper retrofractum) (เป็นผลแห้ง ใช้เป็นเครื่องเทศ) น้ำปลา (Fish sauce) (เป็นเครื่องปรุง ไม่ใช่พืช) น้ำอ้อยงบ (Sugar cane juice) (เป็นสารสกัดจากพืช) น้ำผึ้ง (Honey) (เป็นสารสกัดจากธรรมชาติ) เกลือป่น (Salt) (เป็นแร่ธาตุ) เกลือเม็ด (เป็นแร่ธาตุ)

ข) จัดกลุ่มตามลักษณะฤทธิ์ทางยา

1. **ชนิดฤทธิ์ร้อน (Warm/Hot Nature)** สมุนไพรหรืออาหารที่มีฤทธิ์ร้อน ช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิต ขับลม และเพิ่มพลังงานในร่างกาย ขมิ้น (Turmeric) กระชาย (Zingiber cassumunar) ข่า (Galangal) ขิง (Ginger) ไพล (Plai) ตีปาลี (Piper retrofractum) พริกจินดาแดง (Red chili peppers) พริกไทย (Piper nigrum) น้ำผึ้ง (Honey)

2. **ชนิดฤทธิ์เย็น (Cool/Cold Nature)** สมุนไพรหรืออาหารที่มีฤทธิ์เย็น ช่วยลดความร้อน ถอนพิษ ลดอักเสบ และให้ความสดชื่น สมอไทย (Thai anchor ball) มะขามป้อม (Indian gooseberry) มะนาว (Green lime) สับปะรด (Pineapple) ขนุน (Jackfruit) ละมุด (Sapodilla)กล้วย (Banana) มะม่วง (Mangifera indica) มะกอกป่า (Spondias pinnata) น้ำอ้อยงบ (Sugar cane juice)

3. **สมุนไพรที่มีฤทธิ์สมดุล (Neutral or Mild Nature)** มีฤทธิ์กลาง ๆ หรือสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามวิธีการใช้ ถั่วเขียว (Vigna radiata) (บางครั้งจัดเป็นฤทธิ์เย็น) ถั่วแดง (Red beans) ถั่วเหลือง (Soybean) ข้าวเปลือก (Paddy) เมล็ดงาดำ (Poppy seeds) เมล็ดงาขาว (White sesame seeds) ถั่วดำ (Black beans) ถั่วลิสง (Arachis hypogaea) มันเทศ (บางตำราจัดเป็นฤทธิ์อุ่นเล็กน้อย) เผือก (Colocasia esculenta) (ฤทธิ์กลาง ค่อนเย็นเล็กน้อย)

4. **อื่น ๆ (แร่ธาตุ และเครื่องปรุง)** เกลือป่น (Salt) & เกลือเม็ด มีฤทธิ์ปรับสมดุล ขึ้นอยู่กับปริมาณ การบริโภคน้ำปลา (Fish sauce) มีฤทธิ์กลาง อาจร้อนขึ้นถ้าบริโภคมาก

ค) **สังเคราะห์สรรพคุณตามอาการของโรค** สังเคราะห์สรรพคุณของสมุนไพร จัดตามกลุ่มอาการของโรคที่สมุนไพรสามารถบรรเทาอาการได้ ดังนี้

1. แก้อาการ ไข้ บรรเทาอาการไอ และขับเสมหะ ช่วยบรรเทาอาการของไข้หวัด คัดจมูก เจ็บคอ ไอ และช่วยละลายเสมหะ

2. แก้อาการ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม และช่วยย่อยอาหาร ช่วยบรรเทาอาการแน่นท้อง ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย และลดอาการจุกเสียด

3. บำรุงหัวใจ และลดความดันโลหิต ช่วยบำรุงระบบไหลเวียนโลหิต ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ และช่วยปรับสมดุลความดันโลหิต

4. แก้อาการ หลอดลมอักเสบ และบำรุงลำไส้ ช่วยขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ลดอาการท้องผูก และล้างลำไส้

5. แก้อาการ ปวดฟัน และบรรเทาอาการในช่องปาก ช่วยบรรเทาอาการปวดฟัน ปากเป็นแผล และลดกลิ่นปาก

6. บำรุงกระดูก และลดอาการปวดข้อ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก และลดอาการอักเสบของข้อ

7. บำรุงเลือด และเพิ่มธาตุเหล็ก ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันภาวะโลหิตจาง

8. บำรุงสมอง เพิ่มความจำ และลดความเครียด ช่วยบำรุงระบบประสาท เพิ่มความจำ และลดความเครียด

9. เพิ่มพลังงาน และเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ช่วยให้ร่างกายมีพลังกำลัง เหมาะสำหรับผู้ที่ออกกำลังกาย

สมุนไพร 32 ชนิด ดังกล่าว ช่วยอาการเหล่านี้ได้

ง) **สังเคราะห์สรรพคุณเพื่อบรรเทาอาการโรคที่ปรากฏในอรรถกถา**

1. **โรคลม (วาตโรค)** โรคลมเป็นคำที่ใช้เรียกอาการหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับลมในร่างกาย เช่น ลมในทางเดินอาหาร ท้องอืด ท้องเฟ้อ เรอ ผายลมบ่อย ลมในระบบไหลเวียนโลหิต หน้ามืด เวียนศีรษะ วูบ หมดสติ ลมในระบบประสาท ปวด

ศึระะ ไมเกรน ลมชัก สมุนไพรที่ช่วยรักษาอาการเกี่ยวกับลม เกล็ดเลือดต่ำ มีสมุนไพรหลายชนิดที่สามารถช่วยบรรเทาอาการที่เกี่ยวข้องกับลมได้

กลุ่มช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ชิง ช่วยขับลม แก้อาการคลื่นไส้ และช่วยย่อยอาหาร ข่า ลดอาการท้องอืด แน่นท้อง และช่วยขับลม กระชาย ช่วยย่อยอาหารและบรรเทาอาการจุกเสียด พริกไทย กระตุ้นระบบย่อยอาหาร ลดการเกิดแก๊สในกระเพาะ ดีปลี ลดอาการท้องอืด และช่วยให้ร่างกายอบอุ่น

กลุ่มช่วยบำรุงระบบไหลเวียนโลหิต ลดอาการหน้ามืด เวียนศีรษะ มะขามป้อม มีวิตามินซีสูง ช่วยบำรุงหลอดเลือดและลดอาการเวียนศีรษะ ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น ลดอาการเลือดลมไม่ปกติ ไพล ช่วยขยายหลอดเลือด ลดอาการชา และเวียนศีรษะ น้ำผึ้ง ช่วยบำรุงร่างกายและให้พลังงาน ลดอาการหน้ามืด

กลุ่มช่วยลดอาการวูบ หมดสติ ลมชัก ชิง มีฤทธิ์กระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น มะนาว ลดอาการหน้ามืด และช่วยปรับสมดุลความดันโลหิต เกลือ ใช้แก้อาการหน้ามืดจากความดันต่ำ

สมุนไพรที่ อาจทำให้ “ลม” แยะลง พริกจินดาแดง อาจกระตุ้นกรดในกระเพาะ ทำให้เกิดอาการจุกเสียดมากขึ้น ถั่ว (ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วลิสง) อาจทำให้เกิดแก๊สในลำไส้มากขึ้น

วิธีใช้สมุนไพรเพื่อรักษาโรคลม ขับลมในทางเดินอาหาร ดื่มน้ำขิง หรือทานขมิ้นผสมน้ำผึ้ง บำรุงระบบไหลเวียนเลือด ดื่มน้ำมะขามป้อม น้ำผึ้ง หรือทานขมิ้น แก้อาการหน้ามืด วูบ หมดสติ ตมมะนาว หรือเกลือช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด

สรุป สมุนไพรสมุนไพรมีหลายชนิดที่สามารถช่วยบรรเทาอาการเกี่ยวกับลมได้ ไม่ว่าจะเป็น ลมในกระเพาะ ลมในหลอดเลือด หรือลมในระบบประสาท โดยเฉพาะ ชิง ข่า กระชาย ขมิ้น ไพล ดีปลี มะขามป้อม และน้ำผึ้ง

2. โรคไอ (กาสรโรค) จากรายการ สมุนไพร 32 ชนิด มีหลายชนิดที่สามารถช่วย บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ และบรรเทาอาการเจ็บคอได้ สมุนไพรเหล่านี้ช่วยรักษาโรคไอได้ สมุนไพรที่มีฤทธิ์แก้ไอ ขับเสมหะ บรรเทาอาการเจ็บคอ ดังนี้

กลุ่มผลไม้ที่ช่วยแก้ไอ มะขามป้อม มีวิตามินซีสูง ลดการระคายเคืองคอ ช่วยขับเสมหะ มะนาว กรดซิตริกช่วยลดเสมหะ ลดอาการไอแห้ง กลัวย เนื่องจากช่วยเคลือบลำคอ ลดการระคายเคือง สับปะรด มีเอนไซม์โบรมีเลน (Bromelain) ช่วยลดเสมหะและอักเสบ

กลุ่มราก เหง้า และเครื่องเทศที่ช่วยบรรเทาอาการไอ ชิง มีสารจินเจอร์อล (Gingerol) ช่วยขยายหลอดลม ลดการอักเสบ ข่า มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย ช่วยลดการระคายเคืองคอ กระชาย ช่วยลดเสมหะ ต้านเชื้อไวรัสที่เป็นสาเหตุของหวัดและไอ ขมิ้น มีสารเคอร์คูมิน (Curcumin) ต้านอักเสบ ลดอาการไอจากการติดเชื้อ ดีปลี เป็นสมุนไพรสำคัญในตำรายาแก้ไอของแพทย์แผนไทย

กลุ่มสมุนไพรอื่น ๆ ที่ช่วยลดอาการไอ น้ำผึ้ง ช่วยเคลือบลำคอ ลดอาการไอแห้ง และมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย เกลือ ใช้กลัวยช่วยลดเสมหะและการอักเสบ

สมุนไพรที่ อาจไม่เหมาะ กับผู้ป่วยที่มีอาการไอ พริกจินดาแดง / พริกไทย อาจกระตุ้นให้เกิดการระคายเคืองคอมากขึ้น ถั่วบางชนิด (ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วดำ ถั่วลิสง) อาจทำให้เกิดเสมหะมากขึ้น

วิธีใช้สมุนไพรแก้ไอ น้ำขิงผสมน้ำผึ้ง ดื่มน้ำอุ่น ๆ เพื่อช่วยขับเสมหะและลดการอักเสบ น้ำมะนาวผสมน้ำผึ้ง ช่วยบรรเทาอาการไอแห้ง ชาขมิ้นผสมน้ำผึ้ง ต้านอักเสบ ลดการระคายเคืองคอ น้ำสับปะรดสด ช่วยละลายเสมหะ

สรุป จากสมุนไพร 32 ชนิด มีหลายชนิดที่สามารถช่วย บรรเทาอาการไอและขับเสมหะ ได้ โดยเฉพาะ มะขามป้อม มะนาว กลัวย สับปะรด ชิง ข่า กระชาย ขมิ้น ดีปลี และน้ำผึ้ง (พงเพชร สีหาบุรณ, 2568)

3. โรคเรื้อน (กฐโรค) สำหรับการรักษาโรคเรื้อน (Leprosy) ด้วยสมุนไพร 32 ชนิด นั้น การใช้สมุนไพรในการรักษาโรคเรื้อนยังไม่เป็นที่ยอมรับในระดับสากลว่าเป็นการรักษาหลัก แต่สมุนไพรบางชนิดอาจช่วยในเรื่องของการบรรเทาอาการ เช่น การรักษาผิวหนังที่เกิดการติดเชื้อหรือการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย

สมุนไพรที่อาจช่วยบรรเทาโรคเรื้อน ขมิ้น (Turmeric) สรรพคุณ: มีสารเคอร์คูมิน (Curcumin) ที่ช่วยต้านการอักเสบและต่อต้านเชื้อจุลินทรีย์ ช่วยบรรเทาอาการอักเสบและติดเชื้อบนผิวหนัง น้ำผึ้ง (Honey) สรรพคุณ: มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ช่วยรักษาผิวหนังและลดการอักเสบ กระชาย (Fingerroot) สรรพคุณ: มีสารฟลาโวนอยด์ที่มีฤทธิ์ต่อต้านการติดเชื้อ ข่า (Galangal) สรรพคุณ: ข่ามีฤทธิ์ต้านเชื้อจุลินทรีย์ที่ช่วยลดการติดเชื้อภายนอก

สรุป แม้ว่าการใช้สมุนไพรบางชนิดอาจช่วยในแง่ของการบรรเทาอาการ เช่น การช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน หรือการลดอาการอักเสบ แต่การรักษาโรคเรื้อนควรได้รับการดูแลจากแพทย์ เพราะโรคเรื้อนต้องใช้เวลาปฏิบัติวินะเฉพาะที่มีการวิจัยและการยืนยันทางการแพทย์

4. **โรคเบาหวานโรค (ภคนทรโรค)** เบาหวานหรือโรคกรดเลือดสูง มีหลายชนิดที่สามารถช่วยบรรเทาอาการโรคเบาหวานได้ โดยสามารถแบ่งออกเป็นกลุ่มที่ช่วยในด้านต่าง ๆ ดังนี้

กลุ่มช่วยระบาย แก้กท้องผูก ลดการเบ่งขณะขับถ่าย สมอไทย มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก มะขามป้อม อุดมไปด้วยวิตามินซีและไฟเบอร์ ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น มะนาว มีกรดซิตริกและไฟเบอร์ ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย กล้วย มีไฟเบอร์สูง ทำให้อุจจาระนุ่มขึ้น ลดการระคายเคืองที่ทวารหนัก สับปะรด มีเอนไซม์ช่วยย่อยอาหาร ลดอาการท้องผูก ดีปลี มีฤทธิ์ช่วยขับลม แก้กท้องอืด ลดอาการแน่นท้อง

กลุ่มช่วยลดอักเสบและสมานแผล ขมิ้น มีสารเคอร์คูมิน (Curcumin) ด้านการอักเสบ ลดอาการบวมของโรคผิวหนัง ไพล มีฤทธิ์ลดอักเสบ ช่วยบรรเทาอาการปวด ชিং ลดอาการอักเสบและช่วยกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ข่า มีสารต้านการอักเสบ บรรเทาอาการปวดและบวม

กลุ่มช่วยบำรุงหลอดเลือด ลดอาการบวมของโรคผิวหนัง มะขามป้อม ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของหลอดเลือด เมล็ดงาดำ / เมล็ดงาขาว มีโอเมก้า 3 และสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้หลอดเลือดยืดหยุ่น ลดการอักเสบ

กลุ่มช่วยลดการติดเชื้อ และต้านอนุมูลอิสระ น้ำผึ้ง มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ สมานแผล และลดอาการอักเสบ เกลือ ใช้แช่น้ำอุ่นเพื่อลดอาการบวมและอักเสบ

สมุนไพรที่อาจไม่เหมาะ กับผู้ป่วยโรคเบาหวาน พริกจินดาแดง / พริกไทย อาจทำให้ระคายเคืองลำไส้และทำให้โรคเบาหวานกำเริบมากขึ้น ถั่วต่าง ๆ (ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วลิสง) แม้จะมีไฟเบอร์ แต่ถั่วบางชนิดอาจทำให้เกิดแก๊สในลำไส้และทำให้อาการของโรคเบาหวานแย่ลง

วิธีใช้สมุนไพรในการรักษาโรคเบาหวาน

รับประทาน ต้มน้ำมะนาวผสมน้ำอุ่นทุกเช้า รับประทานกล้วยเป็นประจำ ต้มน้ำขมิ้นชัน หรือน้ำมะขามป้อม

ทาภายนอก ใช้น้ำผึ้งทาบริเวณโรคเบาหวานเพื่อลดการอักเสบ ใช้ขมิ้นผสมน้ำมันมะพร้าวทาเพื่อช่วยสมานแผล

แช่น้ำอุ่นผสมเกลือ ช่วยลดอาการบวมและอักเสบของโรคเบาหวาน

สรุป จากสมุนไพรที่คุณระบุ มีหลายชนิดที่สามารถช่วยบรรเทาอาการโรคเบาหวานได้ โดยเฉพาะกลุ่มที่ช่วยระบายอ่อน ๆ, ลดอักเสบ, และบำรุงหลอดเลือด เช่น สมอไทย, มะขามป้อม, กล้วย, ขมิ้น, ไพล และน้ำผึ้ง

5. **โรคผอมเหลือง (ปญฺชโรค)** โรคผอมเหลือง หมายถึง ภาวะขาดสารอาหาร โลหิตจาง หรือโรคที่เกี่ยวข้องกับตับ มักเกี่ยวข้องกับการขาดสารอาหาร การดูดซึมสารอาหารผิดปกติ หรือปัญหาเกี่ยวกับตับที่ส่งผลให้ร่างกายซูบผอมและมีอาการตัวเหลือง น้ำหนักสมุนไพรโสมโศจรกะสามารถช่วยรักษาโรคผอมเหลืองได้ ดังนี้

สมุนไพรที่ช่วยบำรุงร่างกายและเพิ่มสารอาหาร มะขามป้อม (Indian gooseberry) มีวิตามินซีสูง กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันและช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็ก(สมบุรณิ รักษาไทย,2559;55-63) สับปะรด (Pineapple) มีเอนไซม์โบรมีเลนช่วยย่อยอาหารและเพิ่มการดูดซึมโปรตีน กล้วย (Banana) มีโพแทสเซียมสูง ช่วยฟื้นฟูพลังงานและลดภาวะขาดสารอาหาร น้ำอ้อยขาน (Sugar cane juice) ช่วยเพิ่มพลังงานและบำรุงเลือด(วรนุช ศรีสุวรรณ,2558;133-141)

สมุนไพรที่ช่วยบำรุงตับและระบบเลือด ขมิ้น (Turmeric) มีสารเคอร์คูมินที่ช่วยบำรุงตับและลดการอักเสบของเซลล์ตับ(พรณิ สายบุญเรือง,2561;89-96) พริกไทย (Piper nigrum) ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต(สมศักดิ์ วรคามิน,2562;112-119)

สมุนไพรที่ช่วยกระตุ้นความอยากอาหารและการย่อย ชิง (Ginger) กระตุ้นระบบย่อยอาหารและช่วยให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารดีขึ้น กระชาย (Zingiber cassumunar) ช่วยปรับสมดุลธาตุในร่างกายและบำรุงกำลัง(ณัฐกานต์ ภูมิไทย, วิชัย จันทรสม,2560;77-85) ดีปลี (Piper retrofractum) ช่วยเพิ่มความอยากอาหาร โรคผอมเหลือง (ซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับภาวะขาดสารอาหาร, โรคตับ, หรือการดูดซึมอาหารผิดปกติ) อาจแย่ลงจากการใช้สมุนไพรบางชนิดที่มีฤทธิ์ไม่เหมาะสม เช่น

สมุนไพรที่อาจทำให้ภาวะขาดสารอาหารแย่ลง พริกไทย (Piper nigrum) และ พริกจินดาแดง (Red chili peppers) มีสารแคปไซซิน (Capsaicin) ที่อาจระคายเคืองกระเพาะอาหารและทำให้ระบบย่อยอาหารแปรปรวน ส่งผลให้ร่างกายดูดซึมสารอาหารได้น้อยลง ดีปลี (Piper retrofractum) มีฤทธิ์ร้อน อาจทำให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานมากขึ้น ส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอลง

สมุนไพรที่อาจทำให้โรคตับแย่ลง ขมิ้น (Turmeric) แม้ว่าจะช่วยบำรุงตับในปริมาณที่เหมาะสม แต่ถ้าใช้มากเกินไป อาจกระตุ้นการทำงานของตับมากเกินไป ทำให้ตับทำงานหนักขึ้น ไพล (Plai) มีฤทธิ์ด้านการอักเสบ แต่หากใช้มากเกินไป อาจมีผลต่อเอนไซม์ตับและทำให้ระบบเผาผลาญในร่างกายผิดปกติ

สมุนไพรมะม่วง (Mangifera indica) และ มะขามป้อม (Indian gooseberry) มีสารแทนนิน (Tannins) ที่อาจรบกวนการดูดซึมธาตุเหล็กและแร่ธาตุอื่น ๆ ข้าวเปลือก (Paddy) และ ถั่วต่าง ๆ หากรับประทานในปริมาณมากโดยไม่ผ่านกระบวนการแปรรูปที่เหมาะสม อาจมีสารต้านโภชนาการ เช่น กรดไฟติก (Phytic acid) ที่รบกวนการดูดซึมแร่ธาตุสำคัญ

สรุป สมุนไพรบางชนิดใน 32 ชนิด มีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงเลือด พื้นฟูการทำงานของตับ และเพิ่มการดูดซึมสารอาหาร ซึ่งอาจช่วยบรรเทาอาการของโรคผอมเหลืองได้ อย่างไรก็ตาม การรักษาหลักยังต้องอาศัยการวินิจฉัยทางการแพทย์และโภชนาการที่เหมาะสม

สมุนไพรมะม่วงที่มีฤทธิ์ร้อน กระตุ้นการเผาผลาญมากเกินไป หรือรบกวนการดูดซึมสารอาหาร อาจทำให้อาการของโรคผอมเหลืองแย่ลง ดังนั้น ควรเลือกใช้สมุนไพรมะม่วงที่ช่วยบำรุงร่างกาย พื้นฟูระบบย่อยอาหาร และเสริมการทำงานของตับให้เหมาะสม

ฉ) อันตรายของสมุนไพรมะม่วง 32 ชนิด ที่ประกอบในเภสัชโกลด์โสมจิระกะ

สมุนไพรมะม่วงและพืชหลายชนิดที่กล่าวมาล้วนมีทั้งคุณประโยชน์และอันตราย การใช้อย่างไม่ระมัดระวังอาจมีอันตรายหรือผลข้างเคียงได้ ขึ้นอยู่กับการใช้ในปริมาณที่มากเกินไปหรือผู้ที่มีปัญหาสุขภาพเฉพาะบางอย่าง คณะผู้วิจัยพรรณนาของอันตรายจากสมุนไพรมะม่วง 32 ชนิด ที่เป็นสมุนไพรมะม่วง โดยรวมถึงกลุ่มแร่ธาตุและสารจากธรรมชาติทีละชนิด เพื่อให้เห็นข้อเสียของสมุนไพรมะม่วง หากใช้ในปริมาณที่มากเกินไป ดังนี้

1. สมอไทย (*Phyllanthus emblica*) อาจทำให้เกิดอาการท้องเสียในบางคน หากใช้มากเกินไป
2. มะขามป้อม (*Emblica officinalis*) อาจทำให้เกิดอาการแพ้ หรือระคายเคืองในระบบทางเดินอาหารหากใช้ในปริมาณมาก
3. ขมิ้น (*Curcuma longa*) อาจระคายเคืองกระเพาะอาหารและทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับผู้ที่มีปัญหากระเพาะหรือท้องไส้
4. กระจับปี่ (*Boesenbergia rotunda*) การใช้ในปริมาณสูงอาจส่งผลกระทบต่อตับและไต
5. มะนาว (*Citrus limon*) อาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อผิวหนังและระบบทางเดินอาหารเมื่อบริโภคมากเกินไป
6. สับปะรด (*Ananas comosus*) อาจทำให้เกิดอาการท้องเสียในบางคน โดยเฉพาะผู้ที่มึนระบบทางเดินอาหารที่บอบบาง
7. ขนุน (*Artocarpus heterophyllus*) สามารถทำให้เกิดอาการท้องอืดหรือท้องผูกหากทานในปริมาณมาก
8. ละมุด (*Chrysophyllum cainito*) หากทานเมล็ดในปริมาณมากอาจเป็นอันตราย
9. ข่า (*Alpinia galanga*) 10. ขิง (*Zingiber officinale*) อาจทำให้เกิดการระคายเคืองกระเพาะหรือคลื่นไส้ในบางคน
11. ไพล (*Zingiber zerumbet*) มีสารที่อาจระคายเคืองต่อกระเพาะอาหาร
12. มันเทศ (*Ipomoea batatas*) การบริโภคในปริมาณมากอาจทำให้เกิดท้องอืด
13. เผือก (*Colocasia esculenta*) หากทานในปริมาณมากหรือทานไม่สุกอาจทำให้เกิดอาการคลื่นไส้
14. กัลยัญ (*Musa spp.*) อาจทำให้เกิดท้องอืดหรืออาการท้องผูกในบางคน
15. มะม่วง (*Mangifera indica*) อาจทำให้เกิดอาการแพ้ในบางคน
16. ดีปลี (*Piper retrofractum*) การใช้ในปริมาณมากอาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร
17. มะกอกป่า (*Spondias pinnata*) อาจทำให้เกิดอาการท้องเสียหรือระคายเคือง
18. พริกจินดาแดง (*Capsicum annuum*) การใช้ในปริมาณมากอาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองในกระเพาะอาหาร
19. น้ำปลา (*Fish sauce*) มีเกลือสูง อาจทำให้ความดันโลหิตสูงหากใช้มากเกินไป
20. พริกไทย (*Piper nigrum*) อาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองในกระเพาะหากใช้ในปริมาณมาก
21. ถั่วเขียว (*Vigna radiata*) 22. ถั่วแดง (*Phaseolus vulgaris*) 23. ถั่วเหลือง (*Glycine max*) 24. ถั่วดำ (*Vigna unguiculata*) หากทานในปริมาณมากอาจทำให้เกิดอาการท้องอืด
25. น้ำอ้อย (*Sugarcane juice*) การทานมากเกินไปอาจทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูง
26. ข้าวเปลือก (*Oryza sativa*) อาจทำให้เกิดอาการแพ้ในบางคน

27.เมล็ดงาดำ (Sesamum indicum) 28.เมล็ดงาขาว (Sesamum indicum) ใช้ในปริมาณมากอาจทำให้เกิดอาการท้องอืด

29.น้ำผึ้ง (Honey) อาจทำให้เกิดอาการแพ้ในบางคน

30-31.เกลือ (Salt) (เกลือเม็ด และเกลือปน) การใช้มากเกินไปอาจทำให้เกิดความดันโลหิตสูงหรือปัญหาสุขภาพเกี่ยวกับไต

32.ถั่วลิสง (Arachis hypogaea) อาจทำให้เกิดอาการแพ้ในบางคน

การใช้สมุนไพรหรืออาหารทุกชนิดควรทำด้วยความระมัดระวัง โดยเฉพาะหากมีปัญหาสุขภาพหรือกำลังใช้ยาอื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้สมุนไพรหรือผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ เพื่อป้องกันผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้น(Mayo Clinic,2020)

1.2 กระบวนการหมักเกลือโซเดียม อธิบายวัตถุประสงค์ที่ 2 กระบวนการหมักเกลือโซเดียม โดยมีขั้นตอนดังนี้

จัดเตรียม 1. คัดเลือกวัตถุดิบ 2. ล้างทำความสะอาด 3. ตากให้แห้ง (บางชนิด) 4. เตรียมน้ำหมักและภาชนะ

วิธีทำ 1. หั่นหรือบดสมุนไพรให้ละเอียด 2. ผสมสมุนไพรกับน้ำตาลหรือน้ำผึ้ง 3. เติมน้ำตาลที่เหลือ 4. หมักในถังพลาสติกแล้วปิดฝาให้แน่นมิดชิด เก็บไว้ในที่ร่ม 365 วัน 5. กลั่นหรือกรองใส่ภาชนะสะอาด

ปฏิบัติการ เตรียมภาชนะเกลลอน 200 ลิตร ล้างให้สะอาด คร่ำตากให้แห้งสนิทเพื่อป้องกันแบคทีเรีย จากนั้นนำสมุนไพรที่หั่นหรือบดแล้วลงในภาชนะ โดยสูตรเกลือโซเดียมนี้ นำปลานิลถอดขี้เกลือหรือเกลือออกแล้ว ล้างก่อน ตามด้วยเนื้อวัวสด จากนั้นสมุนไพรแต่ละชนิดลงพร้อมโปรยเกลือเม็ด เกลือปนให้กระจายทั่วถึงสลับกับสมุนไพรประเภทถั่ว งา พริกไทย ดีปรี พริกป่น และน้ำผึ้ง จนเสร็จสิ้น นำน้ำอ้อยงบที่ต้มละลายน้ำจนเย็นแล้วเทลงผสมสุดท้ายเทน้ำปลาลง เป็นตัวทำละลาย จากนั้นปิดฝาให้สนิทนำไปเก็บไว้ในที่ร่ม ไม่แดด ไม่ร้อน อากาศถ่ายเทได้สะดวก ปล่อยไว้ 365 วัน จากนั้นเปิดฝา นำน้ำมากรองให้สะอาดแล้วนำมาบริโภค

1.3 วิเคราะห์คุณค่าผลิตภัณฑ์ เพื่ออธิบายวัตถุประสงค์ที่ 3 วิเคราะห์คุณค่าผลิตภัณฑ์ คณะผู้วิจัยจัดแบ่งคุณค่าออกเป็น 5 ประการ ดังนี้

1) **คุณค่าด้านสุขภาพ** ผลิตภัณฑ์น้ำหมักเกลือโซเดียมมีส่วนช่วยเสริมภูมิคุ้มกันด้วยสรรพคุณของ สมอไทย มะขามป้อม ขมิ้น และน้ำผึ้งมีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ช่วยต้านการอักเสบด้วยสรรพคุณของ ขมิ้น ขิง ไพล และดีปรี มีสารที่ช่วยลดการอักเสบ เช่น ปวดข้อ อักเสบภายในร่างกายบรรเทาปัญหากระเพาะอาหารด้วยสรรพคุณของ กระชาย มะนาว ข่า ขิง พริกไทย และดีปรี ช่วยกระตุ้นระบบย่อยอาหาร ลดอาการแน่นท้อง ท้องอืด และช่วยขับลม ช่วยควบคุมน้ำตาลในเลือดด้วยสรรพคุณของ มะม่วง มันเทศ และเผือกมีใยอาหารที่ช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล บำรุงหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตด้วยสรรพคุณของ พริกไทย พริกจินดาแดง และถั่วชนิดต่าง ๆ มีสารที่ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดทำงานดีขึ้น ดีต่อสุขภาพตับและไตด้วยสรรพคุณของสมุนไพร เช่น สมอไทย และมะขามป้อมมีฤทธิ์ช่วยขับสารพิษ

2) **คุณค่าด้านโภชนาการและอาหาร** ผลิตภัณฑ์น้ำหมักเกลือโซเดียมอุดมด้วยสรรพคุณของ วิตามินและแร่ธาตุ มะขามป้อม มะม่วง กล้วย และสับปะรดให้วิตามินซีสูง ช่วยบำรุงผิวพรรณและเสริมภูมิคุ้มกัน เป็นแหล่งโปรตีนจากพืช ถั่วเขียว ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วดำ และถั่วลิสงให้โปรตีนที่ช่วยซ่อมแซมร่างกาย มีไขมันดี เมล็ดงาดำ เมล็ดงาขาว และถั่วลิสงมีกรดไขมันไม่อิ่มตัวที่ดีต่อสุขภาพหัวใจ ช่วยเสริมใยอาหาร กล้วย มะม่วง มันเทศ เผือก และข้าวเปลือกช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ลดอาการท้องผูก

3) **คุณค่าด้านสมุนไพรและการบำบัดโรค** ผลิตภัณฑ์น้ำหมักเกลือโซเดียมอุดมด้วยสรรพคุณ ช่วยขับสารพิษและล้างพิษในร่างกาย สมอไทย มะขามป้อม และน้ำอ้อยงบมีฤทธิ์ช่วยขับของเสียออกจากร่างกาย มีฤทธิ์ต้านจุลชีพและเชื้อโรค ขมิ้น ข่า ขิง และพริกไทยมีสารที่ช่วยต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและไวรัส ช่วยรักษาอาการริดสีดวงทวาร สมอไทย ดีปรี และพริกไทยช่วยลดอาการบวมและอักเสบ

4) **คุณค่าด้านการเกษตรและสิ่งแวดล้อม** ผลิตภัณฑ์น้ำหมักเกลือโซเดียมอุดมด้วยสรรพคุณ ใช้เป็นปุ๋ยชีวภาพ น้ำหมักจากสมุนไพรและพืชผลสามารถนำมาใช้เป็นปุ๋ยอินทรีย์ช่วยบำรุงพืช ใช้ไล่แมลงศัตรูพืช พริกไทย ดีปรี และพริกจินดาแดงมีสารที่ช่วยไล่แมลงและศัตรูพืชโดยธรรมชาติ ช่วยลดขยะอินทรีย์ การหมักสมุนไพรช่วยนำของเหลือจากพืชผลมาใช้ประโยชน์แทนการทิ้งขยะ

5) **คุณค่าด้านความงามและเครื่องสำอาง** ผลิตภัณฑ์น้ำหมักเกลือโซเดียมอุดมด้วยสรรพคุณ ช่วยบำรุงผิวพรรณ น้ำหมักจากมะนาว ขมิ้น และน้ำผึ้งสามารถใช้เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ดูแลผิว ช่วยบำรุงเส้นผม สมุนไพรบางชนิด เช่น มะขามป้อม และไพล ช่วยลดผมร่วงและบำรุงหนังศีรษะ ใช้เป็นน้ำหมักสำหรับทำสปา ขมิ้น ข่า และไพลสามารถใช้เป็นส่วนผสมของสมุนไพรแช่ตัวเพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สรุปว่า ผลิตภัณฑ์น้ำหมักโกลนโสรจระกุดมด้วยสมุนไพรที่มีคุณค่าหลายด้าน เช่น เสริมภูมิคุ้มกันและต้านการอักเสบ ด้วยสมอไทย มะขามป้อม ขมิ้น ขิง และดีปลี ช่วยบำรุงสุขภาพระบบทางเดินอาหารและลดน้ำตาลในเลือดจากกระชาย มะนาว และเผือก รวมถึงบำรุงหัวใจและไตด้วยสมุนไพรต่างๆ นอกจากนี้ยังมีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น วิตามินซีจากผลไม้ต่างๆ และโปรตีนจากถั่วต่างๆ และสามารถนำไปใช้เป็นปุ๋ยชีวภาพและไล่แมลงในเกษตรกรรม รวมถึงช่วยบำรุงผิวพรรณและเส้นผม

อภิปรายผล

อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ 1) พืชสมุนไพรและสรรพคุณวัตถุดิบที่ใช้ในเภสัชโกลนโสรจระกุดม 2) กระบวนการหมัก และ 3) คุณค่าของผลิตภัณฑ์

1. พืชสมุนไพรและสรรพคุณ พบว่าสมุนไพรและวัตถุดิบรวม 32 ชนิด สามารถจำแนกเป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ ผล เมล็ด ราก/เหง้า และวัตถุดิบอื่น ๆ เช่น เปลือก น้ำผึ้ง น้ำปลา โดยสรรพคุณสมุนไพรสอดคล้องกับงานวิจัยด้านการใช้สมุนไพรเพื่อการรักษาและส่งเสริมสุขภาพ เช่น งานของแสงเทียน กระจุกฤทธิ์ จิราญช มีสุวรรณ จันทรจิรา ตรีเพชร และทศพล เมืองอินทร์ ที่ต่างชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของภูมิปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพชุมชน นอกจากนี้ยังสามารถจำแนกตามฤทธิ์ทางยาเป็น 3 กลุ่ม คือ ฤทธิ์ร้อน เช่น ขิง ข่า ดีปลี พริกไทย ฤทธิ์เย็น เช่น มะนาว มะขามป้อม มะม่วง และฤทธิ์สมดุล เช่น ถั่ว งา เผือก มันเทศ รวมถึงแร่ธาตุและเครื่องปรุง เช่น เปลือก น้ำปลา

เมื่อสังเคราะห์ตามอาการ สมุนไพรเหล่านี้สามารถบรรเทาได้หลายด้าน เช่น แก้กัวด ลดไข้ บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ ช่วยระบบย่อยอาหาร บำรุงหัวใจ ลดความดัน บำรุงกระดูก เลือด สมอ และเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ตลอดจนป้องกันโรคต่าง ๆ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น อัจฉรา สุ่มงเกษตร ซึ่งถึงการใช้สมุนไพรในการรักษาโรค การป้องกันโรคในชุมชน และการบูรณาการกับพุทธปรัชญาเถรวาท

อย่างไรก็ตาม สมุนไพรทั้ง 32 ชนิดมีข้อควรระวัง เช่น สมอไทยอาจทำให้ท้องเสีย ขมิ้นอาจระคายเคืองกระเพาะ มะนาวอาจกัดผิวหนัง มะม่วงและถั่วบางชนิดก่อให้เกิดอาการแพ้ เปลือกและน้ำปลาอาจทำให้ความดันสูง หากบริโภคเกินควร ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานของอัจฉรา สุ่มงเกษตร นพรัตน์ จันทรแสง และสุนทร ชัยเสถียร ที่ชี้ถึงอันตรายของสมุนไพรหากใช้ไม่เหมาะสม

2. กระบวนการหมัก กระบวนการหมักเภสัชโกลนโสรจระกุดมเริ่มจากการคัดเลือกและทำความสะอาดสมุนไพร หั่นหรือบดให้ละเอียด แล้วหมักร่วมกับน้ำอ้อยงาบ น้ำปลา น้ำผึ้ง เปลือก และวัตถุดิบโปรตีน เช่น ปลาเนื้และเนื้อวัว หมักในภาชนะปิดสนิทในที่ร่มนาน 365 วัน ก่อนกรองและนำมาใช้ ขั้นตอนนี้สะท้อนภูมิปัญญาโบราณที่เน้นความสะอาด การป้องกันเชื้อโรค และการสกัดตัวยาสมุนไพรอย่างเต็มที่

3. คุณค่าของผลิตภัณฑ์ ผลิตภัณฑ์หมักมีคุณค่า 5 ด้าน ได้แก่

สุขภาพ เสริมภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบ บำรุงหัวใจ ตับ ไต ระบบย่อย และควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

โภชนาการ มีวิตามินซีสูงจากผลไม้ โปรตีนจากถั่ว กรดไขมันดีจากงาและถั่ว และใยอาหารจากธัญพืช

เศรษฐกิจ สามารถต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์สุขภาพ สร้างรายได้ให้ชุมชน

สังคมและวัฒนธรรม เป็นการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและสะท้อนความเชื่อทางพุทธศาสนาที่เชื่อมโยงสุขภาพกายและใจ

การวิจัยและพัฒนา สามารถใช้เป็นฐานข้อมูลต่อยอดการศึกษาทางเภสัชกรรม สมุนไพร และการแพทย์ทางเลือก

โดยสรุป การศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าสมุนไพร 32 ชนิดและกระบวนการหมักแบบโกลนโสรจระกุดม ไม่เพียงสะท้อนภูมิปัญญาโบราณ แต่ยังมีคุณค่าต่อสุขภาพ โภชนาการ เศรษฐกิจ และการอนุรักษ์วัฒนธรรม ทั้งนี้ควรใช้สมุนไพรอย่างระมัดระวัง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและปลอดภัยต่อผู้บริโภค

สรุป

"เภสัชโกลนโสรจระกุดม: ภูมิปัญญาแห่งการรักษาและคุณภาพของสมุนไพร 32 ชนิด" เภสัชโกลนโสรจระกุดม นับเป็นมรดกทางภูมิปัญญาที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถา เป็นตำรายาที่รวบรวมสมุนไพรถึง 32 ชนิดเข้าด้วยกัน โดยจำแนกตามลักษณะและฤทธิ์ยาเพื่อมุ่งเน้นการปรับสมดุลและบรรเทาความเจ็บป่วยในหลายระบบของร่างกาย ประโยชน์อันหลากหลายของตำรายานี้ครอบคลุมตั้งแต่การดูแลระบบทางเดินหายใจ เช่น การแก้อาการหวัด ลดไข้ และขับเสมหะด้วยสมุนไพรอย่างขิง ข่า และมะขามป้อม ไปจนถึงการดูแลระบบทางเดินอาหาร โดยอาศัยฤทธิ์ของกระชายและพริกไทยในการขับลม แก้อาการท้องอืด ช่วยย่อย และใช้มะม่วงหรือมะนาวในการล้างพิษและแก้ท้องผูก นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงหัวใจ สมอ และเสริมสร้างพลังงานให้แก่ร่างกาย

หัวใจสำคัญของตำรายานี้คือการทำงานสอดคล้องประสานกันของ "ฤทธิ์ยา" ทั้งฤทธิ์ร้อนที่ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ฤทธิ์เย็นที่ช่วยถอนพิษลดความร้อน และฤทธิ์สมดุลที่ปรับเปลี่ยนไปตามปริมาณการใช้ ซึ่งสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับโรคเฉพาะทางได้ อาทิ โรคลม (วாதะ) โรคไอ (กาสะ) และโรคผิวหนังบางชนิด (กุฎฐะ) เพื่อลดการอักเสบและเสริมภูมิคุ้มกัน

การใช้สมุนไพรตำรับนี้จำเป็นต้องมีความระมัดระวัง เพราะสมุนไพรบางชนิดอาจก่อให้เกิดการระคายเคืองหรือมีผลข้างเคียงหากใช้ผิดวิธี โดยเฉพาะในผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูงหรือผู้ที่ต้องระวังเรื่องการแข็งตัวของเลือด อีกทั้งพึงตระหนักเสมอว่า เกล็ดเลือดโสมจืดจะเป็นเพียงตัวช่วยบรรเทาอาการ ไม่สามารถนำมาใช้ทดแทนยาแผนปัจจุบันในการรักษาโรคร้ายแรงที่ต้องอาศัยยาปฏิชีวนะได้

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พวงเพชร สีหาบูรณ.(2568). ภูมิปัญญาพื้นบ้านกับการรักษาผู้ป่วยอาการไอโดยการใช้สมุนไพร กรณีศึกษาหมอแดง สัจจัง ต.หนองคู อ.นาคนูน จ.มหาสารคาม, **รายงานการวิจัย**, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:<https://mednaceia.it.mahidol.ac.th>, (23 กุมภาพันธ์ 2568).
- สมบูรณ์ รักษาไทย.(2559).การศึกษาผลของใบบัวบกในการกระตุ้นการสร้างเซลล์ใหม่ในตับ. **วารสารวิจัยสมุนไพร**. ปีที่ 22 ฉบับที่ 1.55-63.
- วรนุช ศรีสุวรรณ.(2558). ฤทธิ์ของพริกไทยต่อการกระตุ้นระบบไหลเวียนโลหิตและระบบย่อยอาหาร. **วารสารโภชนาการและสุขภาพ**. ปีที่ 19 ฉบับที่ 3.133-141.
- พรณี สายบุญเรือง.(2561). ฤทธิ์ของขมิ้นชันในการป้องกันภาวะตับอักเสบจากสารพิษ.**วารสารการแพทย์แผนไทยและทางเลือก**. ปีที่ 30 ฉบับที่ 2.89-96.
- สมศักดิ์ วรคามิน.(2562).ผลของมะขามป้อมต่อการเพิ่มธาตุเหล็กในเลือดของผู้ป่วยโลหิตจาง. **วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพ**, ปีที่ 45 ฉบับที่ 3.112-119.
- ณัฐกานต์ ภูมิไทย.(2560). วิจัย จันทร์สม.ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของกระชายกับระบบทางเดินอาหาร. **วารสารเภสัชศาสตร์**, ปีที่ 27 ฉบับที่ 4. 77-85.
- Mayo Clinic (2020). Herbal medicine and supplements: Safe use and effects on health." Retrieved from <https://www.mayoclinic.org>.