



นิเวศิยบาล

ยาฝรั่งใครว่าแน่ ลองสมุนไพรไทยแท้จะติดใจ



กิน



ดม

ทา



รักษา ด้วย ภูมิปัญญาไทย

Muse Trip* ห้องแหล่งสมุนไพร ปรารจันบุรี

- ◆ เวิร์คช็อป “ยาแก้ลมสมุนไพร” ณ อภัยภูเบศร
- ◆ ลุยสวนพืชสมุนไพร ณ บ้านดงบัง

วันเสาร์ที่ 21 มิถุนายน 2557

เวลา 07.00 – 18.00 น. (คนละ 300)

Muse Talk ชวนคุย...

“มหัศจรรย์สมุนไพรไทยกับการรักษาแนวแพทย์ทางเลือก”

วันเสาร์ที่ 28 มิถุนายน 2557

เวลา 13.00 – 16.00 น.

ณ ห้องเปิดใจ นิเวศิยบาล(ฟรี)

ลงทะเบียนฟรีเพื่อเรียนรู้แห่งชาติ

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร(ปัจจุบัน)



เป็นโรงพยาบาลที่มีการดำเนินงานด้านการพัฒนาสมุนไพรมายาวนาน ด้วยความมุ่งหวังที่จะทำให้งานภูมิปัญญาในการใช้สมุนไพรของประเทศไทยได้รับการสืบสาน โดยทำหน้าที่เป็นสะพาน เชื่อมระหว่างความรู้ภูมิปัญญาดั้งเดิมกับคนสมัยใหม่ ทำให้สมุนไพรที่เคยรุ่งเรืองในอดีตสามารถกลับมามีบทบาทอีกครั้ง ด้วยการผสมผสานเทคโนโลยีทางเภสัชกรรม การศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์ และความรู้ทางพฤกษศาสตร์พื้นบ้าน ที่เป็นภูมิปัญญาของคนโบราณมาผสมผสานกัน การเริ่มงานสมุนไพรของอภัยภูเบศร เริ่มตั้งแต่ปี 2526 ผู้ริเริ่มพัฒนาสมุนไพร อภัยภูเบศร คือ เภสัชกรหญิง ดร.สุภาภรณ์ ปิติพร ซึ่งเป็นผู้ที่สนใจการใช้สมุนไพร ได้เริ่มต้นเรียนรู้ภูมิปัญญา เดินสำรวจป่า และเก็บรวบรวมข้อมูลที่เหมาะสม มาหลายชั่วอายุคน จากหมอยาพื้นบ้าน และได้วางแนวทางพัฒนา “จากใบไม้ให้กลายเป็นยา” ซึ่งเป็นการส่งเสริมและพัฒนาการใช้ผลิตภัณฑ์สมุนไพรเพื่อบริการแก่ประชาชน

โดยยึดหลักสำคัญ ดังนี้

1. ตอบสนองความเดือดร้อน และความจำเป็นในการดูแลสุขภาพแก่ประชาชน
2. สมุนไพรที่นำมาพัฒนาต้องมีสรรพคุณดี และมีความปลอดภัย
3. เป็นสมุนไพรที่หาง่าย ปลูกง่าย และพึ่งตนเองได้ในระดับชุมชนและประเทศ
4. มีการศึกษาข้อมูลความรู้รอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาจากตำรายาไทย รายงานทางวิชาการทั้งจากงานวิจัยและผลการทดลองต่างๆ ทั้งในและ นอกประเทศ รวมถึงประสบการณ์การใช้ของชาวบ้าน
5. ผสมผสานความรู้เดิมและเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาประยุกต์ให้เหมาะสม
6. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งของราชการ องค์กรเอกชน และองค์กรชาวบ้าน

ในชุมชน

สนับสนุนพิพิธภัณฑ์การเรียนรู้แห่งชาติ



ดร.สุภรณ์ ปิธิพร

แนวคิดดังกล่าวนี้ ถือเป็นจุดเปลี่ยนที่สำคัญในการนำสมุนไพรมาใช้ในระดับการบริการของโรงพยาบาล โดยสมุนไพรชนิดแรกที่ได้นำมาพัฒนาตามแนวทางดังกล่าว คือ “สเลตฟงพอนตัวเมีย” สำหรับรักษาเริม

หลังจากนั้นต่อมา ได้มีการพัฒนาสมุนไพรที่มีข้อมูลการศึกษาวิจัยเป็นหลักฐานยืนยันถึงสรรพคุณ ให้สามารถใช้ได้จริงในสังคม ในอีกหลายๆ กลุ่มผลิตภัณฑ์ทั้งยาสมุนไพร เครื่องสำอาง เครื่องดื่ม ตลอดระยะเวลา กว่า 30 ปีที่ผ่านมา อภัยภูเบศรได้พัฒนา ผลิตภัณฑ์มากกว่า 100 รายการ เพื่อเป็นทางเลือกแรกในการดูแลสุขภาพของผู้คนด้วยวิถีและคุณค่าจากธรรมชาติ

นอกจากนี้อภัยภูเบศร ยังพัฒนาให้ทีมงานบริการด้านการแพทย์แผนไทย ทั้งศาสตร์การนวด การตรวจรักษาโรคโดยแพทย์แผนไทย ตลอดจนการบริการให้คำปรึกษาและแนะนำเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ และสมุนไพร โดยมีความมุ่งมั่นว่าทุกผลิตภัณฑ์และบริการของอภัยภูเบศรจะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมการพึ่งตนเองของประเทศในด้านยา ลดดุลการค้าด้านยาจากต่างประเทศ ช่วยส่งเสริมความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อม และเพื่อตอบสนองต่อวิถีชีวิตของคนในสังคมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

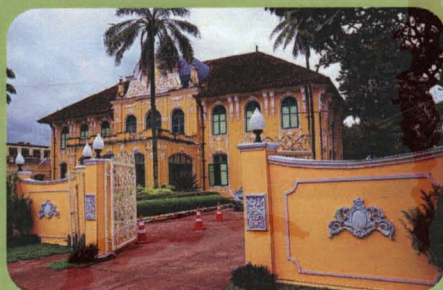
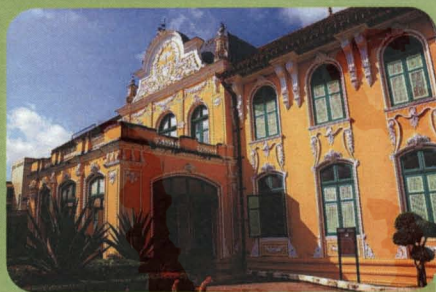


สเลตฟงพอนตัวเมีย หรือพญาขอ



ผลิตภัณฑ์ของอภัยภูเบศร

ตึกเจ้าพระยาอภัยภูเบศร



เจ้าพระยาอภัยภูเบศร (ชุ่ม อภัยวงศ์) ให้สร้างตึกหลังนี้ขึ้น ในปี พ.ศ. 2452 สร้างโดยบริษัท ไฮวาร์ด เออร์สกิน ซึ่งเป็นแบบเดียวกัน กับตึกของท่านเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ที่พระตะบอง โดยท่านเจ้าพระยาอภัยภูเบศร เพื่อใช้รับเสด็จพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว แต่ทรงสิ้นพระชนม์ก่อน ต่อมาตึกหลังนี้ได้รับเสด็จพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ในปี พ.ศ. 2455 และเชื้อพระวงศ์อีกหลายพระองค์ ตึกหลังนี้เป็นมรดกตกทอดมาถึงพระนางเจ้าสุวัทนา พระวรราชเทวี ในรัชกาลที่ 6 และพระองค์ได้มอบตึกหลังนี้ให้แก่ทางราชการ ในปี พ.ศ. 2482 และได้กลายเป็นตึกผู้ป่วยที่สวยงามที่สุดจนถึงปี พ.ศ. 2512 ในสมัยนายแพทย์สุจินต์ พลานุภูล ได้ทำการบูรณะและจะเปิดใช้เฉพาะในโอกาสพิเศษเท่านั้น ต่อมาได้มีการบูรณะตึกครั้งใหญ่ในปี พ.ศ. 2537 เพื่อจัดทำเป็นพิพิธภัณฑ์การแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร

สถาบันพิพิธภัณฑ์การเรียนรู้แห่งชาติ

เจ้าพระยาอภัยภูเบศร (ชุ่ม อภัยวงศ์)



เจ้าพระยาอภัยภูเบศร
(ชุ่ม อภัยวงศ์)

ต้นตระกูลอภัยวงศ์ คือ เจ้าพระยาอภัยภูเบศร (แบน) ซึ่งในสมัยพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้รับราชการอยู่ที่กัมพูชา เพราะขณะนั้นเกิดการจลาจลเหลือแต่นักกองตัวเอง ซึ่งยังทรงพระเยาว์อยู่ เมื่อนักกองตัวเองเติบโตใหญ่ได้พระราชทานภิเษกให้ปกครองกัมพูชา และทรงมีพระราชดำรัสขอเมืองพระตะบอง เสียมราฐ ศรีโสภณให้เจ้าพระยาอภัยภูเบศร (แบน) ครอบครองตรงต่อกรุงเทพฯ ตั้งแต่ พ.ศ.2337 เพื่อเป็นบำเหน็จแก่เจ้าพระยาอภัยภูเบศร(แบน)ที่ปกครองกัมพูชาโดยเรียบร้อยมาถึง12 ปี



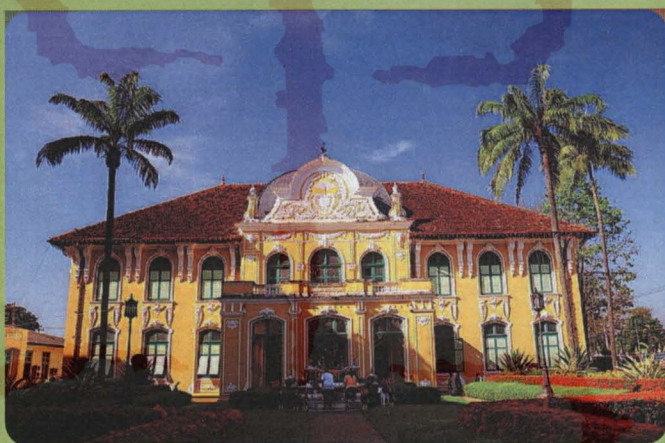
พระยาคทาธรธรณินทร์ (เอีย)

เจ้าพระยาอภัยภูเบศร (ชุ่ม อภัยวงศ์) เกิดเมื่อวันที่ 29 กรกฎาคม 2404 ที่ จังหวัดพระตะบอง เป็นบุตรเจ้าพระยาคทาธรธรณินทร์ (เอีย) ผู้สำเร็จราชการเมืองพระตะบองและท่านผู้หมื่นทิม เมื่อเจริญวัยมีอายุสมควรเข้ารับราชการได้ บิดาจึงได้นำเข้าถวายตัวเป็นมหาดเล็กพิเศษอยู่ ณ มณฑลกรุงเทพฯ ในสมัยรัชกาลที่ 5 ได้ไปฝึกหัดราชการในสำนักสมเด็จพระบวรราชเจ้ามหาสุรสิงหนาท (ช่วง บุนนาค) และในราชสำนักท่านมีความกตัญญูทูลเกล้าฯ ถวายพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวอย่างถึง ได้รับพระราชทานสัญญาบัตรเลื่อนเป็น พระอภัยพิทักษ์ ตำแหน่งผู้ช่วยราชการเมืองพระตะบอง จากนั้นจึงได้ออกไปรับราชการกับบิดา

ปี พ.ศ. 2435 บิดาถึงแก่สัญกรรม ได้รับพระราชทานสัญญาบัตรบรรดาศักดิ์เลื่อนเป็น พระอภัยพิทักษ์ ตำแหน่ง ผู้ช่วยราชการเมืองพระตะบอง ด้วยความสามารถของท่านเจ้าพระยาอภัยภูเบศร (ชุ่ม อภัยวงศ์) ในปี พ.ศ. 2446 ร.5 จึง โปรดเกล้าฯ ให้เจ้าพระยาอภัยภูเบศรเป็นผู้สำเร็จราชการ มณฑลบูรพาและให้ว่าราชการเมืองพระตะบอง ได้รับพระราชทานสัญญาบัตรบรรดาศักดิ์เลื่อนเป็นพระยาคทาธรธรณินทร์

ปี พ.ศ. 2449 เกิดการผันแปรทางการเมืองระหว่างประเทศไทยกับอินโดจีนของฝรั่งเศส ซึ่งกัมพูชาตกไปอยู่ภายใต้การปกครองของฝรั่งเศส เจ้าพระยาอภัยภูเบศรจึงได้กราบบังคมทูลพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ขอพระราชทานราชานุญาตอพยพเข้ามารับราชการสนองพระเดชพระคุณในกรุงเทพฯ ท่านเจ้าพระยาอภัยภูเบศรจึงได้อพยพครอบครัวและผู้ติดตามเข้ามาอยู่ในประเทศไทยที่เมืองปราจีนบุรี

โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร



เปิดทำการเมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2484 จัดเป็น 1 ใน 19 โรงพยาบาลประจำจังหวัด ยุคแรกของประเทศไทย เดิมใช้ชื่อว่าโรงพยาบาลปราจีนบุรี ต่อมาได้มีการเปลี่ยนเป็น "โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร" เมื่อวันที่ 24 มิถุนายน 2509 เนื่อง จากหอผู้ป่วยหลังแรก คือ ตึกเจ้าพระยาอภัยภูเบศรนั้น สร้างโดยเจ้าพระยาอภัยภูเบศร (ชุ่ม อภัยวงศ์) ตึกนั้นมีคุณค่าทั้งความงามด้านสถาปัตยกรรม และทางประวัติศาสตร์ ปัจจุบันตึกหลังนี้ใช้เป็นที่จัดแสดงพิพิธภัณฑ์การแพทย์แผนไทย

ปัจจุบัน โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศรมีฐานะเป็นโรงพยาบาลศูนย์ มีขีดความสามารถในการให้บริการทางการแพทย์ในระดับสูง คือ ระดับทุติยภูมิ เช่นเดียวกับโรงพยาบาลศูนย์ทั่ว ๆ ไป แต่สิ่งที่โรงพยาบาลแห่งนี้แตกต่างจากโรงพยาบาลศูนย์ที่อื่นๆ ในประเทศนั้น คือ มีการผสมผสานการใช้สมุนไพรและการแพทย์แผนไทยเข้าสู่ระบบบริการสุขภาพของโรงพยาบาล รวมทั้งเพื่อพัฒนาเป็นเศรษฐกิจของชุมชนและออกสู่ตลาดโลก

ร้านยาไทยต้นแบบโพธิ์เงิน – อภัยภูเบศร โอสถ



เกิดขึ้นเนื่องจากความตั้งใจและความต้องการในการสืบสานการแพทย์แผนไทยให้คงอยู่กับประชาชนในปัจจุบัน เนื่องจากโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ถือได้ว่าเป็นผู้นำด้านการศึกษาค้นคว้าความรู้การแพทย์แผนไทยและการแพทย์พื้นบ้าน รวมถึงด้วยสมุนไพรมากมาย ล้วนแล้วแต่มีคุณค่าและมีประโยชน์อย่างยิ่ง จึงมีความปรารถนาที่จะให้บริการรักษากับประชาชนทั่วไปด้วยศาสตร์ของการแพทย์แผนไทย การตรวจรักษาด้วยยาสมุนไพรแบบโบราณ เพื่อเป็นการอนุรักษ์และสืบทอดความรู้ของบรรพบุรุษได้



จนกระทั่ง คุณปัญญา มีเจริญ หลานชายของ กังจู้เจ้าของร้านยาโพธิ์เงิน ดั้งเดิม ได้ติดต่อเพื่อมอบดูยา รวมทั้งตำรายา และเครื่องยาต่างๆ ที่มีให้กับทางโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร โดยคุณปัญญาได้เล่าถึงประวัติของร้านยาโพธิ์เงินให้ฟังว่า “กังจู้ เป็นคนจีน แต่มาเกิดที่ประเทศไทย มีลูกคนสุดท้ายชื่อ ทองอ่อน ซึ่งพ่อทองอ่อน เป็นบิดาของคุณปัญญาผู้เล่า จุดเริ่มต้นของร้านยานั้นเกิดขึ้นจาก เดิมกังจู้กับลูกๆ อยู่ที่พระประแดงและมีอยู่ช่วงหนึ่งทำไม่สบายมีคนมารักษาทำนด้วยยาไทยแล้วอาการดีขึ้น จึงเกิดความศรัทธาในยาสมุนไพรไทย และด้วยในช่วงนั้นที่บ้านท่านมีสวนสมุนไพรอยู่บ้าง จึงได้ค้นคว้าและเรียนรู้จากผู้รู้หลายท่าน จากนั้นได้ย้ายบ้านมาอยู่ที่ตลาดพลู และได้เปิดร้านขายยาที่ตลาดพลู





กังจู้ คือหนึ่งในผู้สืบทอดศาสตร์การแพทย์แผนไทย และร้านยาสมุนไพรชื่อดังอันดับต้นๆ ในแผ่นดินไทยย่านตลาดพลู เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร โดยใช้ชื่อร้านว่า โพธิ์เงินโอสถ มีเครื่องหมายการค้าเป็น ตระนางกินธร

พ่อทองอ่อนได้รับช่วงสืบทอดกิจการร้านยาจนกระทั่งพ่อทองอ่อนเสียชีวิตเมื่ออายุ 45 ปี จากนั้นพี่สาวของคุณปัญญา คือคุณกัลยา มีเจริญเข้ารับช่วงต่อจากพ่อทองอ่อน โดยคุณปัญญาพอได้ช่วยบ้าง

ในช่วงที่พี่สาวดำเนินกิจการนั้น ได้มีการรวบรวมตำรับตำรายาจากการที่มีลูกค้ามาสั่งซื้อ หรือจดตัวยาไว้เพื่อสะดวกในการหา แต่ไม่ได้ระบุไว้ว่าช่วยแก้อะไร สมุนไพรในร้านมีมากมายกว่า 600 ชนิด และในสมัยนั้นที่ร้านโพธิ์เงินถือได้ว่ามีความเชี่ยวชาญในด้านยากวาด มีการกวาดยาทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ แต่ต่อมาราคาสมุนไพรแพงขึ้น รวมถึงไม่มีผู้สืบทอดอย่างจริงจัง จึงต้องเลิกกิจการไป

ปัจจุบัน ได้มอบตัวยา ข้าวของเครื่องยาต่างๆ ที่เคยใช้ในร้านเดิมให้กับทางโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ดำเนินการจัดตั้งเป็นร้านยาไทยต้นแบบโพธิ์เงินอภัยภูเบศร โอสถที่เปิดให้บริการตรวจรักษาโรคต่างๆ ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทย และจ่ายยาสมุนไพร ดิถีพิพิธภัณฑสถานเจ้าพระยาอภัยภูเบศร โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร จ.ปราจีนบุรี

สถาบันพิพิธภัณฑสถานการเรียนรู้แห่งชาติ

กลุ่มสมุนไพรบ้านดงบัง

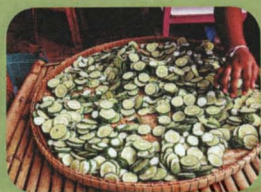


ที่ตั้งหมู่ 6 ตำบลดงบังเหล็ก อำเภอมือง จังหวัดปราจีนบุรี บ้านดงบังเมื่อ 80 ปี เป็นผืนป่าใหญ่อาชีฟส่วนใหญ่เน้นการทำนา ต่อมาเปลี่ยนอาชีฟเป็นชาวสวนไม้ดอกไม้ประดับ นอกจากการทำอาชีฟเกษตรกรแล้ว ความรู้ด้านหมอยาจากพ่อใหญ่แก้ว มุกดา ยังได้รับการถ่ายทอดมายังลูกชาย คือนายแดง มุกดา และนายสุรินทร์ คุณสุข เป็นลูกเขยและปัจจุบันความรู้ด้านหมอยาได้ถ่ายทอดมาสู่รุ่นที่สาม คือ นายสมัย คุณสุข ผู้นำกลุ่มสมุนไพรบ้านดงบัง ทำให้ ชุมชนแห่งนี้มีความเชี่ยวชาญหลายด้าน

เมื่อปี พ.ศ.2517 ได้มีการจัดตั้งกลุ่มเกษตรกรเป็นครั้งแรกใช้ชื่อว่า “กลุ่มเกษตรกรดงบังเหล็ก ” ต่อมาจัดตั้งกลุ่มขึ้นใหม่ ปรับเปลี่ยนมาปลูกไม้ดอกไม้ประดับมากยิ่งขึ้นมีพรรณไม้หลายชนิด ด้วยความสำเร็จของการประกอบอาชีพทางการเกษตร ส่งผลให้มีการรวมกลุ่มสร้างความเข้มแข็ง

และสามารถดำเนินงานด้านการเกษตร เกิดรายได้ให้กับครอบครัวเป็นอย่างมาก ด้วยศักยภาพของชุมชนที่มีองค์ความรู้เรื่องสมุนไพร ยาพื้นบ้าน ประกอบกับได้รับการสนับสนุนเรื่องสมุนไพรจากโรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ซึ่งเป็นโรงพยาบาลนำร่องเรื่องการแพทย์ทางเลือกและการนำสมุนไพรมาใช้เป็นยารักษาโรคต่าง ๆ

สภามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดงบัง



ในปี พ . ศ .2543 ชุมชนบ้านดงบังจึงได้ก่อตั้ง
“กลุ่มสมุนไพรบ้านดงบัง” เพื่อพัฒนาการเกษตรแบบยั่งยืนโดย
ใช้เกษตรอินทรีย์ เมื่อจัดตั้งเป็นกลุ่มแล้วหน่วยงานภาครัฐและ
เอกชนได้เข้าไปช่วยเหลือให้ชาวบ้านดงบังได้มีความรู้ในเรื่องการ
จัดการต่าง ๆ ของกลุ่มให้เป็นระบบมากยิ่งขึ้น ซึ่งโรงพยาบาล
เจ้าพระยาอภัยภูเบศรได้ให้เภสัชกรเข้าไปแนะนำขั้นตอนการ
ผลิตพืชสมุนไพรเน้นเกษตรอินทรีย์ กระบวนการจัดการ
การปลูก ผลผลิต การกระจายรายได้ การจัดทำระบบบัญชี
โดยมุ่งเน้นผลผลิตที่มีคุณภาพ เป็นแหล่งวัตถุดิบสมุนไพรเกษตร
อินทรีย์ ระดับมาตรฐานสากล

เมื่อชุมชนเข้มแข็ง บ้านดงบัง จึงได้รับคัดเลือกเป็น
“หมู่บ้าน OTOP ต้นแบบ” พร้อมกับพัฒนาเป็น “หมู่บ้าน
ท่องเที่ยว OTOP” ของจังหวัดปราจีนบุรี โดยมีวัตถุประสงค์
เพื่อพัฒนาศักยภาพหมู่บ้านดงบัง ให้เป็นหมู่บ้านท่องเที่ยว
สมุนไพรเกษตรอินทรีย์แบบครบวงจร ส่งเสริมและสนับสนุน
ภูมิปัญญาด้านสมุนไพร การแพทย์แผนไทย ในจังหวัดปราจีนบุรี
ให้มีมาตรฐานสู่ระดับสากล โดยมีขอบเขตของ สินค้าและบริการ
ดังนี้

- เป็นสถานที่ท่องเที่ยวเชิงเกษตรโดยมุ่งเน้น
“สมุนไพรเกษตรอินทรีย์”
- จัดศูนย์การเรียนรู้สวนสมุนไพรเกษตรอินทรีย์
- ให้บริการด้านสปา การนวด อบ ประคบด้วยสมุนไพร
- บริการที่พักแบบ Home Stay สำหรับผู้ที่ต้องการศึกษา
เรียนรู้วิถีชีวิตชาวบ้านผู้ปลูกสมุนไพร
- ศูนย์เพาะชำและจำหน่ายเมล็ดพันธุ์ ต้นกล้าสมุนไพร
- ศูนย์จำหน่ายสินค้าและวัตถุดิบสมุนไพรเกษตรอินทรีย์

ยาเกล็ด

เป็นยาในรูปแบบของเกล็ดคล้ายน้ำตาลทราย ซึ่งเกล็ดที่ได้นั้นเกิดจากน้ำตาลซึ่งเป็นส่วนผสมในยานั่นเอง ข้อดีของการทำยาในรูปแบบที่เป็นเกล็ด คือ มีรสหวานทำให้รับประทานง่าย นอกจากนี้น้ำตาล มีสรรพคุณในทางบำรุงร่างกายด้วยเช่นเดียวกัน

การปรูดยาเกล็ด เป็นการปรูดยาตามหลักและตำรับอายุรเวทจากอินเดีย ซึ่งมีส่วนผสมหลัก คือ สมุนไพรมะเขือเทศที่เป็นยาในรูปแบบของเหลว น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลกรวด และเพิ่มยาผงจำพวกเครื่องเทศที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น ดีปลี กระวาน อบเชย ลงไปในปริมาณเล็กน้อย เพื่อเพิ่มไฟธาตุหรือเพิ่มพลังในการย่อย เพราะยาที่มีสรรพคุณในทางบำรุง มักจะมีสรรพคุณหนัก ซึ่งหมายถึงว่าต้องการพลังในการย่อยที่มากพอ ตำรับยาบำรุงของอายุรเวทจึงมักใส่สมุนไพรรสเผ็ดร้อนลงไปด้วย

ยาเกล็ดบัวบก มีสรรพคุณบำรุงร่างกาย บำรุงสมอง บำรุงเลือด แก้อ่อนเพลีย โดยมีส่วนผสม คือ บัวบกเฉพาะส่วนที่อยู่เหนือดิน ล้างสะอาด 200 กรัม, น้ำตาลทรายชนิดไม่

วิธีทำ

1. นำบัวบกที่ล้างสะอาดแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ตำให้แหลก หรือปั่นด้วยเครื่องปั่นน้ำผลไม้ โดยใส่น้ำลงไปเล็กน้อย จากนั้นให้คั้นและกรองเอาแต่น้ำ
2. เคี่ยวน้ำคั้นใบบัวบกรวมกับน้ำตาลทรายโดยใช้ไฟปานกลางในกระทะทองเหลืองหรือกระทะสแตนเลส หมั่นคนเป็นระยะๆ
3. เคี่ยวจนได้น้ำเชื่อมเข้มข้น จนน้ำงวดลง สังเกตว่าน้ำเชื่อมส่วนบนสุดซึ่งเกาะอยู่กับขอบด้านในของกระทะจะมีลักษณะคล้ายผลึกหรือเกล็ดน้ำตาลสีขาว แสดงว่าน้ำเชื่อมเข้มข้นได้ที่แล้ว
4. เติมน้ำมันงไปเคลือบกระทะลงไปที่ละน้อย ใช้ทัพพีหรือตะหลิวคนอย่างรวดเร็วแต่นุ่มนวล เพื่อให้ยาผงฟุ้งกระจาย หลังจากเติมน้ำมันงเคลือบกระทะจนหมดแล้ว ให้ปิดไฟและยกกระทะลงจากเตา
5. กวนส่วนผสมไปเรื่อยๆ เพื่อให้ตัวยามาเข้ากัน เมื่ออุณหภูมิลดลง ยาค่อยๆ แห้งและเกาะกันเป็นเกล็ดคล้ายเกล็ดน้ำตาลทราย ตัวยางบางส่วนอาจจับกันเป็นก้อน ให้ใช้ตะหลิวเคาะหรือกดให้แตก จะได้ยาที่มีลักษณะคล้ายเกล็ดน้ำตาล ดักยาลงใส่ภาชนะที่มีฝาปิดสนิท เพื่อไม่ให้ความชื้นเข้าไป

วิธีรับประทาน รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนชา โดยอาจรับประทานแล้วดื่มน้ำอุ่นตาม หรือผสมในนมอุ่นๆ กินก่อนนอน

ข้อควรระวัง ผู้ที่เป็นโรคเบาหวานห้ามรับประทาน เพราะเป็นยาที่มีน้ำตาลมาก

ที่มา: ดร.สุภาภรณ์ ปิณฑิ



สำนักงานกวีรรมคดี

okmd



สถาบันพิพิธภัณฑ์การเรียนรู้แห่งชาติ

สถาบันพิพิธภัณฑ์การเรียนรู้แห่งชาติ

เลขที่ 4 ถนนสนามไชย แขวงพระบรมมหาราชวัง
เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200

โทร: 02 225 2777 แฟกซ์: 02 225 2775

www.museumsiam.com

facebook.com/museumsiamfan