

สมุนไพรไทยนี้มีค่ามาก
พระเจ้าอยู่หัวทรงฝากให้รักษา
แต่ปู่ ย่า ตา ยาย ใช้กันมา
ควรลูกหลานรู้รักษาใช้สืบไป
เป็นเอกลักษณ์ของชาติควรศึกษา
วิจัยยาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม
รู้ประโยชน์รู้คุณโทษสมุนไพร
เพื่อคนไทยอยู่รอดตลอดกาล

พระราชนิพนธ์

สมเด็จพระชนนีศรีราชินี กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



สถาบันเศรษฐกิจพอเพียง
มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
เลขที่ 6 หมู่ 4 ตำบลหัวไทร อำเภอบางคล้า
จังหวัดฉะเชิงเทรา 24110

0910362586

Thananan.leg@gmail.cpm



นายชนาณรงค์ เหล็กเกตุ
วิทยากร

ฐานคนรักสุขภาพ

[www.http://ise.rru.ac.th](http://ise.rru.ac.th)



ยาหม่องเหลือง สมุนไพร



ภูมิปัญญา สู่การพัฒนาผลิตภัณฑ์
เพื่อสร้างคุณค่า เพิ่มมูลค่า แก่ผลผลิตในท้องถิ่น



ไพล

เหง้ามีเปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีเหลืองแกมเขียว เหง้าสดฉ่ำน้ำ รสฝาด ชื่น เย็น ร้อนซ่า มีกลิ่นเฉพาะ เหง้าไพลแก่สด และแห้ง มีรสเผ็ดเล็กน้อย

รักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกช้ำบวม ข้อเท้าแพลง ใช้หัวไพลฝนทาแก้ฟกบวม เคล็ดขัดยอก หรือใช้เหง้าไพล ประมาณ ๑ เหง้า ตำแล้วคั้นเอาน้ำทาถูบริเวณที่มีอาการ หรือตำให้ละเอียด ผสมเกลือเล็กน้อย คลุกเคล้า แล้วนำมาห่อเป็นลูกประคบ อุ่นน้ำให้ความร้อน ประคบบริเวณปวดเมื่อย และบวม ฟกช้ำ เข้า-เย็นจนกว่าจะหาย หรือทำเป็นน้ำมันไพลไว้ใช้ก็ได้ โดยเอาไพลหนัก ๒ กิโลกรัม ทอดในน้ำมันพืชร้อนๆ ๑ กิโลกรัม ทอดจนเหลืองแล้วเอาไพลออก ใส่ผงกำมะถันประมาณ ๔ ช้อนชา ทอดต่อไปด้วยไฟอ่อนๆ ประมาณ ๑๐ นาที กรองแล้วร่อนจนน้ำมันอุ่นๆ ใส่การบูรลงไป ๔ ช้อนชา ใส่ในภาชนะปิดฝาปิดสนิท รอจนเย็น จึงเขย่าการบูร ให้ละลาย น้ำมันไพลนี้ใช้ทาถูวันละ ๒ ครั้ง เข้า-เย็น หรือเวลาปวด (สูตรนี้เป็นของนายวิบูลย์ เข็มเฉลิม อำเภอสนมชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา)

“หมอที่ดีที่สุดในโลกคือตัวเราเอง
ฉะนั้นการดูแลรักษาสุขภาพ รวมถึง
การบำบัดรักษาเบื้องต้น จึงเป็น
หน้าที่ของเรา เราต้องพึ่งพาตนเอง
เสียก่อน ก่อนคิดพึ่งผู้อื่น ”



วัสดุ

- ชุดทำยาหม่อง 1 ชุด
- ไพลสด 1 กิโลกรัม
- น้ำมันมะพร้าว 1 กิโลกรัม
- สมุนไพรอื่นๆ

วิธีทำ

- ล้างไพลให้สะอาด ผึ่งในที่ร่มให้แห้ง
- หั่นหัวไพลให้เป็นแว่นบางๆ (เท่าๆ กัน)
- ตังน้ำมันมะพร้าวในกระทะ ใช้ไฟอ่อนถึงปานกลาง ใส่ไพลที่หั่นไว้แล้วลงไปทอดจนเหลืองกรอบ
- กรองกากไพลออกจากน้ำมันมะพร้าวด้วยผ้าขาวบางหลายๆ ชั้น จะได้น้ำมันไพล (1)
- ผสมพิมเสน เมนทอล การบูร น้ำมันระกำ น้ำมันยูคาลิปตัส (ทั้งหมดอยู่ในชุดทำยาหม่อง) ให้เข้ากัน เติร์ยมไว้ (2)
- นำพาราฟิน โขมันผึ้ง วาสลีน ตุ่นด้วยน้ำร้อนให้ละลาย (3)
- นำส่วนผสม (1) ปริมาณ 30% ลงผสมกับส่วนผสม (3) เมื่อเข้ากันแล้วเติมส่วนผสม (2) คนให้เข้ากัน (ใช้ไฟอ่อน)
- หยอดส่วนผสมลงขวด หรือตลับ รอให้เย็นตัว จะได้ยาหม่องเหลืองที่มีสีเหลืองสวยงาม สามารถนำไปใช้

เคล็ดไม่ลับ

- ขณะทอดไพลและสมุนไพรอื่นๆ ให้ใส่กำมะถันลงไปทอดด้วย 4-5 ดอก เพื่อป้องกันการเหม็นหืน หากต้องเก็บน้ำมันสมุนไพรไว้ในคราวต่อไป
- เก็บรักษายาหม่องในที่ที่ไม่โดนแสง เนื่องจากสีที่ได้จากสมุนไพรจะจางไว้มากเมื่อโดนแสง