

สมุนไพรที่นิยมประกอบเครื่องตุ๋นยาจีน

เขียนโดย แพทย์จีนวรรณวิมล เชี่ยวเชิงชล

สถาบันการแพทย์ไทย-จีน



อาหารเครื่องยาจีนมีทั้งที่เน้นสรรพคุณด้านการบำรุงสุขภาพและด้านการบำบัดรักษาโรค สำหรับอาหารเครื่องยาจีนที่เน้นสรรพคุณด้านบำรุงสุขภาพ นั้นจะมุ่งเน้นเรื่องการเสริมพลัง บำรุงสุขภาพ บำรุงเลือด ปรับสมดุลอินหยาง และเพิ่มภูมิต้านทานโรค ส่วนอาหารเครื่องยาจีนเพื่อบำบัดโรคจะเน้นการรักษาฟื้นฟูโรค

ท่าน ชุนซือเหมี่ยว บิดาด้านยาจีน แพทย์จีนในยุคสมัยราชวงศ์ถัง ท่านชื่นชอบการใช้อาหารเครื่องยา



บำบัดโรคในขั้นต้นก่อน ถ้ายังไม่ได้ผลจึงใช้ยารักษา ซึ่งกล่าวไว้ว่า ยามักมีลักษณะกำลังที่ค่อนข้างแรง การใช้ยาเพื่อขจัดโรคที่เกิดจากภายนอก ย่อมมีส่วนทำลายพลังปั้งจี้ภายในไม่มากนักน้อย ถ้าบำบัดโรคโดยใช้อาหารเครื่องยาซึ่งมีลักษณะกำลังที่อ่อนกว่า จะทำให้อวัยวะภายในสู่สภาวะสมดุลได้ดีกว่า ทั้งยังเสริมพลัง เลือด ทำให้รู้สึกสบายกว่า

ในศาสตร์แพทย์จีนสมุนไพรและอาหารมีคุณสมบัติคือ ฤทธิ์ทั้งสี่ ได้แก่ ฤทธิ์ร้อน อุ่น เย็น และเย็นจัด และรสทั้งห้า ได้แก่ เผ็ด หวาน เปรี้ยว ขมและเค็ม ซึ่งล้วนสัมพันธ์กับเส้นลมปราณและอวัยวะภายใน ดังนั้นสรรพคุณของอาหารเครื่องยาจีนและแต่ละสูตรแตกต่างกันตามส่วนผสม

ข้อควรระวังในการปรุงอาหารที่ประกอบด้วยเครื่องตุ๋นยาจีน ห้ามใช้หม้อทองเหลือง หม้อเหล็ก หรือหม้ออลูมิเนียม ในการประกอบอาหาร ควรใช้หม้อสแตนเลส หรือหม้อดินเผา หม้อเคลือบเท่านั้น

สมุนไพรที่มักนำมาประกอบเครื่องตุ๋นยาจีนโดยส่วนมากจะเป็นหมวดบำรุงซึ่งแบ่งได้ 4 หมวด ได้แก่ บำรุงซี่ บำรุงเลือด บำรุงยีน และบำรุงหยาง



1. **หมวดบำรุงชี** เหมาะสำหรับผู้ที่ชีพรง มีอาการอ่อนเพลีย พุดเสียงเบา หายใจสั้น ไม่มีเรี่ยวแรง เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร อุจจาระเหลว เชื่องซึม เป็นต้น สมุนไพรที่นิยมนำมาประกอบเครื่องตุ๋นได้แก่

1.1 ตังเซียม (党参) สรรพคุณ บำรุงชีที่ม้ามและปอด บำรุงเลือด เพิ่มสารน้ำ

1.2 ปักกีหรืออั้งคี้ (黄芪) สรรพคุณ บำรุงชีของม้ามและปอด ดึงพลังชีขึ้นด้านบน ขับปัสสาวะ เพิ่มการไหลเวียนของเลือด

1.3 ชัวเฮียะ (山药) สรรพคุณ บำรุงชีของม้ามและกระเพาะ เพิ่มสารน้ำบำรุงปอด บำรุงไต

1.4 กำเช่าหรือชะเอมเทศ (甘草) สรรพคุณ บำรุงชีของม้าม ขับเสมหะแก้ไอ แก้ปวด ขับร้อน ล้างพิษ ปรับลดความรุนแรงหรือพิษของยาอื่น

1.5 พุทราจิ้น (大枣) สรรพคุณ บำรุงชีของม้าม สงบจิตกล่อมประสาท หล่อเลี้ยงเลือด ปรับลดความรุนแรงของยาอื่น

เมนูตัวอย่าง กระจกุมตุ๋นตำรับชื้อจวินจื้อทัง

สูตรนี้เน้นบำรุงชีของม้ามและกระเพาะเป็นหลัก ทำให้ทานอาหารได้มากขึ้น ทานแล้วมีเรี่ยวมีแรงดี เครื่องยาจิ้นประกอบด้วย

ตังเซียม (党参) 9 g, แปะตุ๊ก (白术) 9 g, หกเหล็ง (茯苓) 9 g (สรรพคุณขับน้ำ ลดบวม บำรุงหัวใจและม้าม) และ กำเช่า(ชะเอมเทศ) (甘草) 6 g

2. **หมวดบำรุงเลือด** เหมาะสำหรับผู้ที่เลือดพร่อง มีอาการหน้าซีดขาว ริมฝีปากและเล็บซีดขาว เวียนศีรษะ ตาพร่ามัว หัวใจเต้นเร็ว นอนไม่หลับ ประจำเดือนขาดหรือมาน้อย เป็นต้น

สมุนไพรที่นิยมนำมาประกอบเครื่องตุ๋นได้แก่

2.1 ตังกุก หรือโกฐเชียง (当归) สรรพคุณ บำรุงเลือดปรับประจำเดือน ปรับการไหลเวียนเลือดระงับปวด ทำให้ลำไส้ชุ่มชื้น

2.2 เส็กตี้ หรือโกฐชี่แมว (熟地黄) สรรพคุณ บำรุงเลือดหล่อเลี้ยงยिन เพิ่มสารจิง(สารสำคัญในร่างกาย เช่น น้ำไขข้อกระดูก,ฮอร์โมนสืบพันธุ์) ห้ามเลือด

2.3 ลำไยแห้ง (龙眼肉) สรรพคุณ บำรุงชีของหัวใจและม้าม บำรุงเลือดสงบจิต

2.4 แปะเจียกหรือรากโบตันขาว (白芍) สรรพคุณบำรุงเลือดแก้ปวดประจำเดือน แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ ปวดตามแขนขา วิงเวียนศีรษะ หยุดเหงื่อ



เมนูตัวอย่าง **ขาไก่ตุ๋นตำรับชื่ออุ๋ทัง** สูตรนี้เน้นบำรุงเลือดสำหรับผู้หญิงที่ประจำเดือนมาน้อย

เครื่องยาจีนประกอบด้วย

ตั๋งกวย (当归) 9g, ขวนซวงหรือซวงเกียง (川芎) (สรรพคุณช่วยให้เลือดและลมปราณไหลเวียนดี ขับลม

แก้ปวด) 6g, แปะเจียก (白芍) 9g, เส็กตี้ (熟地黄) 12g เพิ่มพุทรา 4 เม็ด

3. หมวดบำรุงยिन เหมาะสำหรับผู้ที่ยिनพร่อง มีอาการ ฝ่ามือฝ่าเท้าร้อน ปากแห้งคอแห้ง จมูกแห้ง ชอบทาน

ของเย็น อุจจาระแห้งแข็ง เป็นต้น สมุนไพรที่นิยมนำมาประกอบเครื่องตุ๋นได้แก่

3.1 เจ็กเต็ก (玉竹) สรรพคุณบำรุงยิน เพิ่มความชุ่มชื้นให้ปอด แก้กระหายน้ำ

3.2 เก้าอี้ (枸杞子) สรรพคุณ เพิ่มความชุ่มชื้นให้ปอดขับเสมหะ บำรุงยินของม้ามและกระเพาะ ปรับ

สมดุลของตับ

3.3 แปะอะ (百合) สรรพคุณ บำรุงยินเพิ่มความชุ่มชื้นให้ปอด แก้ไอแห้งๆ สงบจิตช่วยให้นอนหลับ ขจัด

ความร้อนที่กระเพาะ

3.4 ปักซัวซิม (北沙参) สรรพคุณบำรุงยิน ดับร้อนในปอด เพิ่มสารน้ำบำรุงกระเพาะ

เมนูตัวอย่าง **หมุดัมซัวซิมเจ็กเต็ก** สูตรนี้เน้นบำรุงยินที่ปอด บรรเทาอาการไอจากปอดร้อนได้

เครื่องยาจีนประกอบด้วย

ปักซัวซิม (北沙参), เจ็กเต็ก (玉竹), แปะอะ (百合) อย่างละ 10 กรัม

4. หมวดบำรุงหยาง เหมาะสำหรับผู้ที่หยางพร่อง มีอาการกลัวหนาว มือเท้าเย็น ชอบทานของอุ่นเป็นต้น

สมุนไพรมานิยมนำมาประกอบเครื่องตุ๋นได้แก่

4.1 ไตวตัง (杜仲) สรรพคุณบำรุงตับและไต บำรุงกระดูกและเอ็นให้แข็งแรง บำรุงครรภ์

4.2 ซกต้วง (续断) สรรพคุณ บำรุงตับและไต บำรุง กระดูกและเอ็นให้แข็งแรง บำรุงครรภ์ ห้ามเลือด

4.3 ปาเก็กเทียน (巴戟天) สรรพคุณ บำรุงหยางไต บำรุงกระดูกและเอ็นให้แข็งแรง ขับลมชื้น

เมนูตัวอย่าง **สะโพกหมุดัมปาเก็กถั่วดำ** สูตรนี้เน้นบำรุงหยางที่ไต บรรเทาอาการปวดเมื่อยเอวปวดเข่าได้

เครื่องยาจีนประกอบด้วย

ปาเก็กเทียน (巴戟天) 10 g, ถั่วดำ 100 g, พุทราจีน 8 เม็ด

เอกสารอ้างอิง

Ma Jixing. (2009). Chinese medicine nutritional therapy. chinese medicine record , people ' s medical publishing house

