

# ตรีผลา คืออะไร

ในวงการแพทย์แผนไทยและแพทย์อายุรเวท  
อินเดีย ยาตรีผลาดำรับนี้เป็นยาพื้นฐานที่รู้จักกันมา  
แต่โบราณกาลว่าเป็นยาที่มีสรรพคุณช่วยรักษา  
ความสมดุลธาตุทั้ง 4 ของร่างกาย

ชื่อ ตรีผลา ความหมาย ตรี แปลว่าสาม  
ผลา(ผล) คือ ผลไม้ หมายถึงผลไม้ 3 อย่าง  
ได้แก่ ผลสมอไทย ผลสมอพิเภก และผลมะขามป้อม

คุณประโยชน์ของตำรับตรีผลา เป็นตำรับยาตาม  
แพทย์แผนไทย เพื่อล้างพิษออกจากระบบต่างๆ  
ของร่างกายโดยเฉพาะระบบทางเดินอาหาร  
ระบบเลือดและระบบน้ำเหลืองและเป็นยาที่ปลอดภัย  
ไร้ผลข้างเคียง

ไม่นิยมใช้สมุนไพรวัดเดียวในการทำยาดำรับนี้  
เนื่องจากต้องควบคุมพิษข้างเคียงของกันและกัน  
เช่น รสเปรี้ยว ซึ่งมีฤทธิ์ระบายของผลสมอพิเภก  
อาจทำให้เกิดอาการมวนท้อง จึงต้องใช้ผลสมอไทย  
และผลมะขามป้อมซึ่งมีรสฝาดและขม ช่วยแก้ลม  
จุกเสียดและลดอาการมวนท้อง

ตำรับตรีผลา สามารถนำมาทำเป็นน้ำสมุนไพรร  
ดื่มได้ โดยนำสมุนไพรรทั้ง 3 ชนิดนี้ในอัตราส่วน  
( 1 ต่อ 1 ต่อ 1 ) ใส่น้ำ 3 เท่าของสมุนไพรร ถ้าต้องการ  
ได้เข้มข้นก็ใส่น้ำน้อย ใช้รับประทานก่อนอาหาร  
เช้า-เย็น ครั้งละ 1 แก้ว แต่ถ้าอยากได้แบบเจือจาง  
ใช้ดื่มทั้งวันเป็นน้ำสมุนไพรรก็ให้ใส่น้ำมากหน่อย

ผลิตและเผยแพร่โดย : กลุ่มสารนิเทศและวิเทศสัมพันธ์  
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก  
โทร. 02-951-0319 [www.dtam.moph.go.th](http://www.dtam.moph.go.th)



# ตรีผลา

## ตำรับสมุนไพรร

ช่วยรักษาความสมดุล  
ธาตุทั้ง 4 ของร่างกาย





## สมอไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์ Terminalia chebula Retz.  
 ชื่อวงศ์ COMBRETACEAE  
 ชื่อสามัญ Myrobalan, Terminalia  
 ชื่ออื่น สมออภัย ม่าแน่มาก มะนะ

# “ตรีผลา”

## สมอพิเภก

ชื่อวิทยาศาสตร์ Terminalia bellirica (Gaertn.) Roxb.  
 ชื่อวงศ์ COMBRETACEAE  
 ชื่อสามัญ Beleric myrobalan  
 ชื่ออื่น ลัน (เขียงราย) สมอแทน(กลาง) แทน แทนขาว แทนตัน(เหนือ)  
 สะคู่ (กะเทียะ—แม่ฮ่องสอน) ชิบะคู่ (กะเทียะ—เชียงใหม่)



### สรรพคุณ

ราก แก้อาการท้องผูก  
 เปลือกต้น แก้ปัสสาวะพิการ  
 แก่นต้น แก้อาการท้องผูก  
 ดอก แก้โรคลำไส้ ผลอ่อน แก้ลมชัก เป็นยาถ่าย  
 ผล แก้ลมชัก ทำให้ชุ่มคอ แก้ลมชัก แก้ผื่นคันเป็นตุ่มหนอง  
 ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา  
 ด้านเชื้อแบคทีเรีย ด้านไวรัส ด้านเชื้อรา ด้านยีสต์ เป็นพืชต่อปลา  
 แก้อาการท้องผูก แก้ท้องผูก แก้ท้องผูก แก้ท้องผูก แก้ท้องผูก  
 ลดความดันโลหิต ยับยั้งระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูง  
 ยับยั้งหลอดเลือดอุดตัน ยับยั้งเบาหวาน ลดระดับน้ำตาลในเลือด

# ตำรับสมุนไพร

## มะขามป้อม

ชื่อวิทยาศาสตร์ Phyllanthus emblica L.  
 ชื่อวงศ์ EUPHORBIACEAE  
 ชื่ออื่น / ชื่อท้องถิ่น กำหวด (ราชบุรี) กันโตด (เขมร—จันทบุรี)  
 อ้ว อำไบเหล็ก (จีน) ลันยาล่า มั่งลู่ (กะเทียะ—แม่ฮ่องสอน)

### สรรพคุณ

ผลสด แก้กระหายน้ำ เป็นยาบำรุง แก้อาการท้องผูก  
 ละลายเสมหะ ขับปัสสาวะ ใช้เป็นยาระบาย รักษาโรคบิด  
 รักษาเลือดออกตามไรฟัน นำมาตำให้ละเอียดผสมกับน้ำผึ้ง  
 รับประทานเป็นยาถ่ายพยาธิ  
 ผลแห้ง นำมาบดขยี้ร้อนแบบชาดื่มแก้ท้องเสีย บำรุงธาตุ  
 รักษาโรคบิด

เมล็ด นำมาเผาไฟจนเป็นถ่านผสมกับน้ำมันพืช ทาแก้คัน  
 หรือตำเป็นผงขยี้ร้อนดื่มรักษาโรคเบาหวาน ท้องผูก  
 ท้องอืดลมอืด แก้คลื่นไส้ อาเจียน

### สารเคมีและสารอาหารที่สำคัญ

ในเนื้อมะขามป้อมมีกรดแอสคอร์บิก (Ascorbic) หรือวิตามิน ซี  
 ทำให้ในมะขามป้อม 1 ผล มีวิตามินซีที่สูงกว่า  
 ในบรรดาพืชผักผลไม้ชนิดอื่นๆ



### สรรพคุณ

ทั้งต้น แก้ท้องผูก เป็นยาสมุนไพร  
 ยาขับเสมหะ แก้อาการเสียวคอและหน้าอก  
 เปลือก เป็นยาขับปัสสาวะ ยาบำรุงหัวใจ ขับน้ำเหลืองเสีย  
 ดอก ใช้รักษาโรคบิด  
 ผล ผลอ่อน ใช้เป็นยาระบาย

ผลแก่ มีรสฝาด เนื่องจากมีสารพวกแทนนิน (tannin)  
 ใช้เป็นยาสมุนไพร แก้ลมชัก แก้ลมชัก แก้ลมชัก  
 เป็นยาขับเสมหะ แก้คออักเสบ ขับน้ำเหลืองเสีย  
 เนื้อหุ้มเมล็ด ใช้รักษาเกี่ยวกับน้ำดี ท้องร่วง เรื้อรัง ท้องผูก  
 ท้องขึ้น บิด อืดเฟ้อ โรคบิด กระเพาะปัสสาวะไม่ทำงาน อาเจียน  
 อาการระอิก พยาธิในลำไส้ โรคท้องมาน ตับและม้ามโต  
 วิธีใช้

แก้โรคท้องผูกต้องกินวันละ 3-5 ลูกทุกวันจนอาการท้องผูก  
 หายไป จึงหยุดกินยา ผู้ที่มีอาการไอ เจ็บคอ เสียงแหบ มีเสมหะ  
 ติดคอ คั้นคอกินๆ ให้เอาเนื้อลูกสมอไทยมาผสมเกลือและน้ำแก  
 พอสวย ตำสามสิ่งนี้ให้แหลกเข้ากันดี แล้วแบ่งอมขนาดเท่า  
 ปลายนิ้วก้อย อาการไอ คั้นคอกินจะหาย