



เรื่อง ตรีผลา



รายละเอียด

ตรีผลา (Triphala) (อ่านออกเสียงว่า ตรี-พะ-ลา) คืออะไร ? คำว่าตรี แปลว่า สาม ส่วนคำว่าผลานั้นหมายถึงผลไม้ จึงหมายถึงผลไม้ 3 อย่าง ซึ่งประกอบไปด้วยลูกสมอพิเภก (*Terminalia belerica* (Gaertn.) Roxb.), ลูกสมอไทย (*Terminalia chebula* Retz.), ลูกมะขามป้อม (*Phyllanthus emblica* Linn.) สรุปก็คือ ตรีผลาเป็นยาสมุนไพรที่เป็นส่วนผสมของสมอพิเภก สมอไทย และมะขามป้อม



เมื่อผลไม้ทั้งสามตัวนี้มารวมกันก็จะมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยควบคุมและกำจัดสารพิษในร่างกาย ซึ่งจะส่งเสริมสรรพคุณซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี จนปัจจุบันได้มีการนำยาคำรับตรีผลามาใช้ในรูปแบบของผลิตภัณฑ์เครื่องดื่มกันอย่างกว้างขวาง ใช้ได้ทุกเพศทุกวัยตั้งแต่เด็กเล็กจนถึงคนชรา และยังเป็นที่ยินยอมอย่างมากในสหรัฐอเมริกา เพราะมีส่วนช่วยลดน้ำหนักและล้างพิษในร่างกาย และที่สำคัญคือมีความปลอดภัยสูง ไม่มีผลข้างเคียงใด ๆ

โดยตัวยาคำทั้งสามจะช่วยควบคุมพิษข้างเคียงของกันและกัน เช่น รสเปรี้ยวของลูกสมอพิเภกมีฤทธิ์เป็นยาระบาย จึงต้องใช้ลูกสมอไทยและลูกมะขามป้อมซึ่งมีรสฝาดและขมไปช่วยแก้อาการจุกเสียดแน่นท้องและลดอาการท้องมวน เป็นต้น

สรรพคุณของตรีผลา

1. ช่วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันความเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย
2. ช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรง ป้องกันไม่ให้ร่างกายอ่อนเพลีย
3. ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ ทำให้มีอายุยืนยาว
4. ช่วยชะลอความแก่ชรา คงความอ่อนเยาว์
5. ช่วยเพิ่มคอลลาเจน ทำให้ผิวพรรณผ่องใสยิ่งขึ้น
6. มีส่วนช่วยทำให้แผลสิ่ว จุดต่างดำหายและจางเร็วยิ่งขึ้น
7. ตรีผลามีประโยชน์ช่วยให้หลับสบาย หลับลึก และตื่นมาอย่างสดชื่น มีชีวิตชีวา ไม่ง่วงนอน
8. ช่วยปรับธาตุ ปรับสมดุลในร่างกาย กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต
9. มหาพิกัตตรีผลา (สมอพิเภก 3 ส่วนใช้แก้ธาตุไฟ / สมอไทย 2 ส่วนช่วยแก้ธาตุลม / มะขามป้อม 1 ส่วนช่วยแก้ธาตุดินและน้ำ) สูตรช่วยแก้ท้องปิตตะ แก้ธาตุไฟกำเริบในช่วงฤดูร้อนหรือธาตุร้อนในร่างกาย
10. มหาพิกัตตรีผลา สูตรแก้ท้องวาตะ สำหรับฤดูฝน (สมอพิเภก 1 ส่วน / สมอไทย 3 ส่วน / มะขามป้อม 2 ส่วน)
11. มหาพิกัตตรีผลา สูตรแก้ในท้องเสมหะ สำหรับฤดูหนาว (สมอพิเภก 1 ส่วน / สมอไทย 3 ส่วน / มะขามป้อม 2 ส่วน)
12. ใช้ตรีผลาเพื่อป้องกันและแก้ไขโรคต่าง ๆ ในทุกฤดูกาล ให้ใช้ผลไม้ทั้ง 3 อย่างในอัตราส่วนเท่า ๆ กัน จะช่วยทำให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง
13. ประโยชน์ตรีผลาช่วยบำรุงเส้นเสียง
14. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกาย
15. ช่วยควบคุมความดันโลหิต ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน
16. ช่วยป้องกัน ยับยั้ง และต่อต้านเซลล์มะเร็ง ชะลอการเติบโตของเซลล์มะเร็งได้



17. ช่วยต่อต้านเนื้องอก ช่วยทำลายเซลล์มะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งปอด มะเร็งตับ
 18. ช่วยป้องกันหวัด
 19. ช่วยป้องกันและบำบัดรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน โรคหวัด และวัณโรค
 20. ตริผลามีสรรพคุณช่วยขับสารพิษ ล้างพิษในร่างกาย ระบบน้ำเหลือง ล้างน้ำเหลืองเสีย ชำระเมือกในลำไส้
 21. ตริผลาช่วยควบคุมน้ำหนัก ลดน้ำหนัก และมวลไขมันออกจากร่างกาย
 22. ช่วยในการขับถ่ายระบายท้องหากใช้ก่อนนอน
 23. เป็นยาที่ช่วยควบคุมการขับถ่ายและหยุดถ่ายโดยอัตโนมัติ
 24. ตริผลารักษาโรคจิตตวิง และช่วยบรรเทาอาการของโรคจิตตวิงทวาร
 25. ช่วยปกป้องไต
 26. ช่วยต่อต้านโรคไขข้ออักเสบอย่างประสิทธิภาพ
 27. ช่วยบรรเทาอาการของโรคเกาต์ ด้วยการรับประทานตริผลาร่วมกับมหาหิงคุ์เป็นประจำ
 28. ปัจจุบันมีการนำมาแปรรูปผลิตเป็นเครื่องดื่ม น้ำตริผลา ตริผลาแคปซูล ซึ่งใช้กันอย่างแพร่หลาย
ตริผลาสามารถหาซื้อมาใช้ได้ง่ายในรูปของเครื่องดื่ม แต่ถ้าจะทำเองก็ได้โดยใช้สมอไทย สมอพิเภก มะขามป้อม อย่างละ 1 ส่วนเท่า ๆ กัน แล้วใส่น้ำพอประมาณ ใช้รับประทานก่อนอาหารครั้งละ 1 แก้ว เข้าและเย็น แต่ถ้ายากจะได้แบบเข้มข้นก็ให้ใส่น้ำน้อย ๆ หรือถ้ายากได้แบบเจือจางก็ใส่น้ำเยอะหน่อย หรืออีกสูตรให้ใช้สมอพิเภก 100 กรัม / สมอไทย 200 กรัม / มะขามป้อม 400 กรัม นำมาใส่ในหม้อต้มกับน้ำ 6 ลิตร แล้วต้มจนเดือดประมาณ 30 นาที หลังจากนั้นให้ใส่น้ำตาลทรายแดง 600 กรัมและเกลืออีก 1 ช้อนชา เคี่ยวจนเข้ากันแล้วจึงยกออกจากเตาไฟ กรองเอาแต่น้ำมาใส่ขวดแช่เย็นไว้ จะดื่มร้อน ๆ เป็นชาก็ได้ ดื่มได้ทุกเวลา เช้า กลางวัน เย็น โดนไม่มีผลข้างเคียงใด ๆ
- สำหรับตัวยาทัง 3 นี้ มะขามป้อมกับสมอไทยนั้นหาซื้อได้ง่ายในรูปของสด แต่สมอพิเภกอาจจะหายากซักหน่อย หรือจะหันไปใช้ของแห้งทั้งหมดก็ได้เหมือนกัน แต่สิ่งที่ต้องระวังก็คือเรื่องความสะอาดที่อาจจะปนเปื้อนเชื้อราได้ง่าย โดยเฉพาะมะขามป้อม ดังนั้นควรเลือกซื้อให้ดี ๆ หน่อย ถ้าเจอราาก็ให้ทิ้งไปเลยไม่ต้องเสียตายเพราะบางทีความร้อนสูงก็ไม่อาจจะฆ่าเชื้อราเหล่านี้ได้ การรับประทานเข้าไปแทนที่จะช่วยบำรุงร่างกาย แต่อาจจะเป็นโทษต่อร่างกายซะเอง

ข้อควรระวัง : สำหรับสตรีในช่วงมีประจำเดือนควรงดการรับประทานตริผลา เพราะอาจจะทำให้เลือดออกมามากกว่าปกติ และสำหรับผู้ที่โรคหัวใจไม่แนะนำให้รับประทาน

คำสำคัญ : ตริผลา

ที่มา : <https://medthai.com/>



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2020-06-01

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=1621&code_db=610010&code_type=01

The Office Of Academic Resource Information And Technology