



สมุนไพรรักษา สาธารณสุขมูลฐาน

วิชาเภสัชกรรมไทย 1
อ.พท.ป.ภาณุพันธ์ ศรีพันธุ์

สมุนไพร

ความหมาย

1. ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525

สมุนไพร หมายถึง พืชที่ใช้ เป็นเครื่องยา

2. พรบ. **คุ้มครองและส่งเสริมภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย**

สมุนไพร หมายถึง พืช สัตว์ ธาตุวัตถุ จุลชีพ สารสกัดดั้งเดิมจากพืช หรือ สัตว์ ที่ใช้แปรสภาพหรือผสม หรือปรุงเป็นยา หรืออาหารเพื่อการตรวจวินิจฉัย บำบัดรักษา หรือป้องกันโรค หรือส่งเสริมสุขภาพร่างกายของมนุษย์ หรือสัตว์

3. ในความรู้สึกของคนทั่วไป

สมุนไพร มักนึกถึงเฉพาะต้นไม้ที่นำมาใช้เป็นยา



ยาสมุนไพร

ตามพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510

ยาสมุนไพร หมายถึง ยาที่ได้จากพืชกษชาติ สัตว์หรือแร่ธาตุ ซึ่งมีได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพ แต่อาจถูกดัดแปลงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็กลง บดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่ง

สมุนไพร อาจเรียกว่า เครื่องยา สำหรับปรุงยาตามที่แพทย์กำหนดให้ผู้ป่วยนำไปใช้ มักใช้สมุนไพรหลายชนิดมาประกอบกันเป็นตำรับ

สมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน

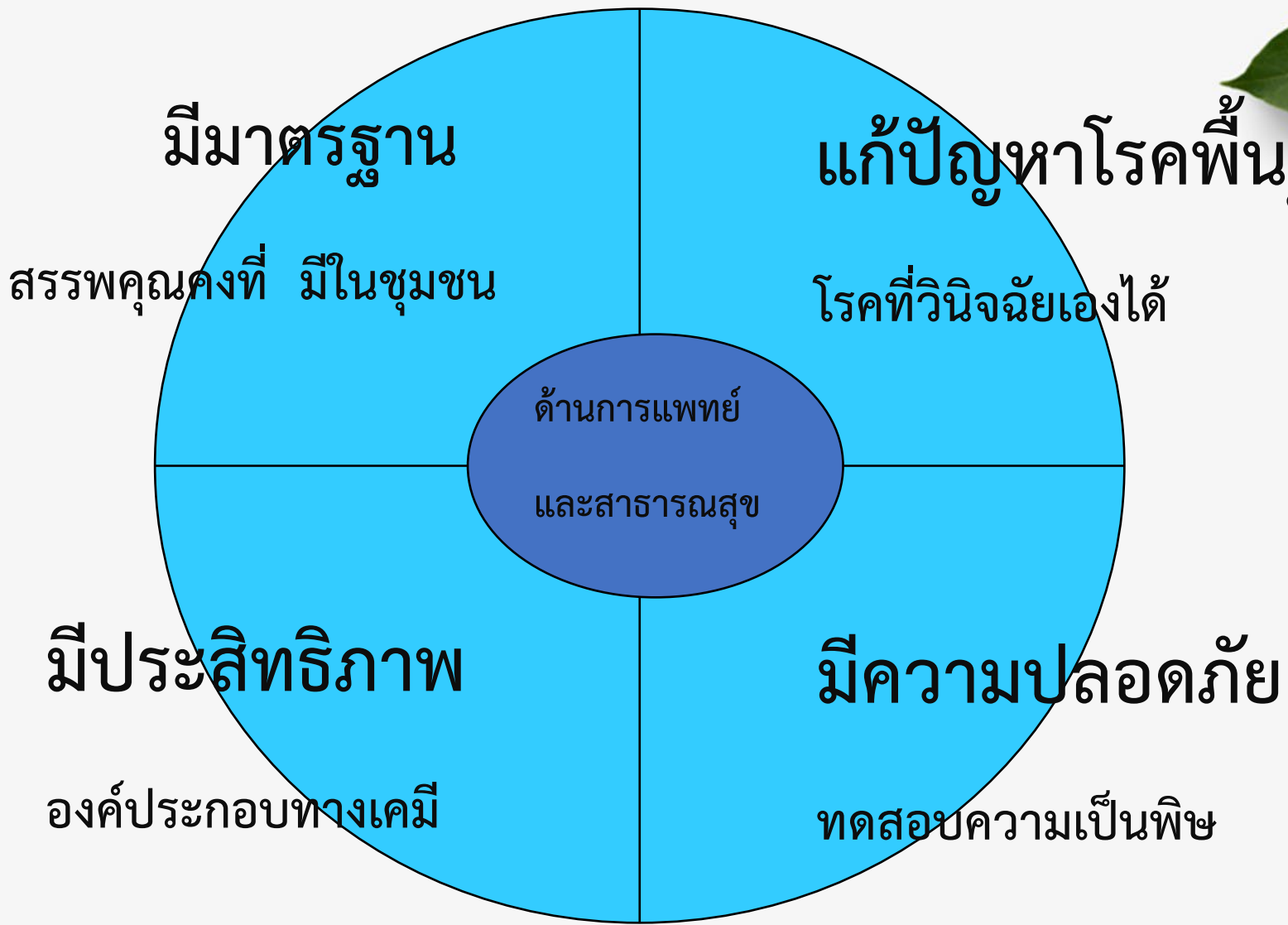


- สมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน หมายถึง สมุนไพรที่ถูกคัดเลือกเพื่อใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพและรักษาโรคหรืออาการเบื้องต้น โดยพิจารณาจากประสิทธิภาพ ความปลอดภัยสอดคล้องกับองค์ความรู้ และทรัพยากรของชุมชน สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่น เป็นสมุนไพรที่ประชาชนนิยมใช้ (สมศักดิ์ นवलแก้ว, 2558)

ความสำคัญของสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



- 1. เป็นสมุนไพรที่รู้จักดีและปลูกง่าย
- 2. การเตรียมและวิธีใช้ไม่ยุ่งยาก
- 3. มั่นใจได้ในประสิทธิภาพและความปลอดภัย
- 4. ประหยัดงบประมาณ และลดการพึ่งพาต่างประเทศ
- 5. อาสาสมัครสาธารณสุขสามารถแนะนำให้ประชาชนได้
- 6. ส่งเสริมการสืบทอดวัฒนธรรมการดูแลสุขภาพแบบพื้นบ้านไทย



อนุรักษ์ธรรมชาติ
และสิ่งแวดล้อม

สอดคล้องกับองค์ความรู้และ
ทรัพยากรของชุมชน

ด้านสังคม

วัฒนธรรม

สอดคล้องกับภูมิประเทศ
ภูมิอากาศ

เหมาะสมในการแก้ไขปัญหา
สุขภาพของท้องถิ่น

เป็นยาสมุนไพร
ที่ประชาชนนิยมใช้



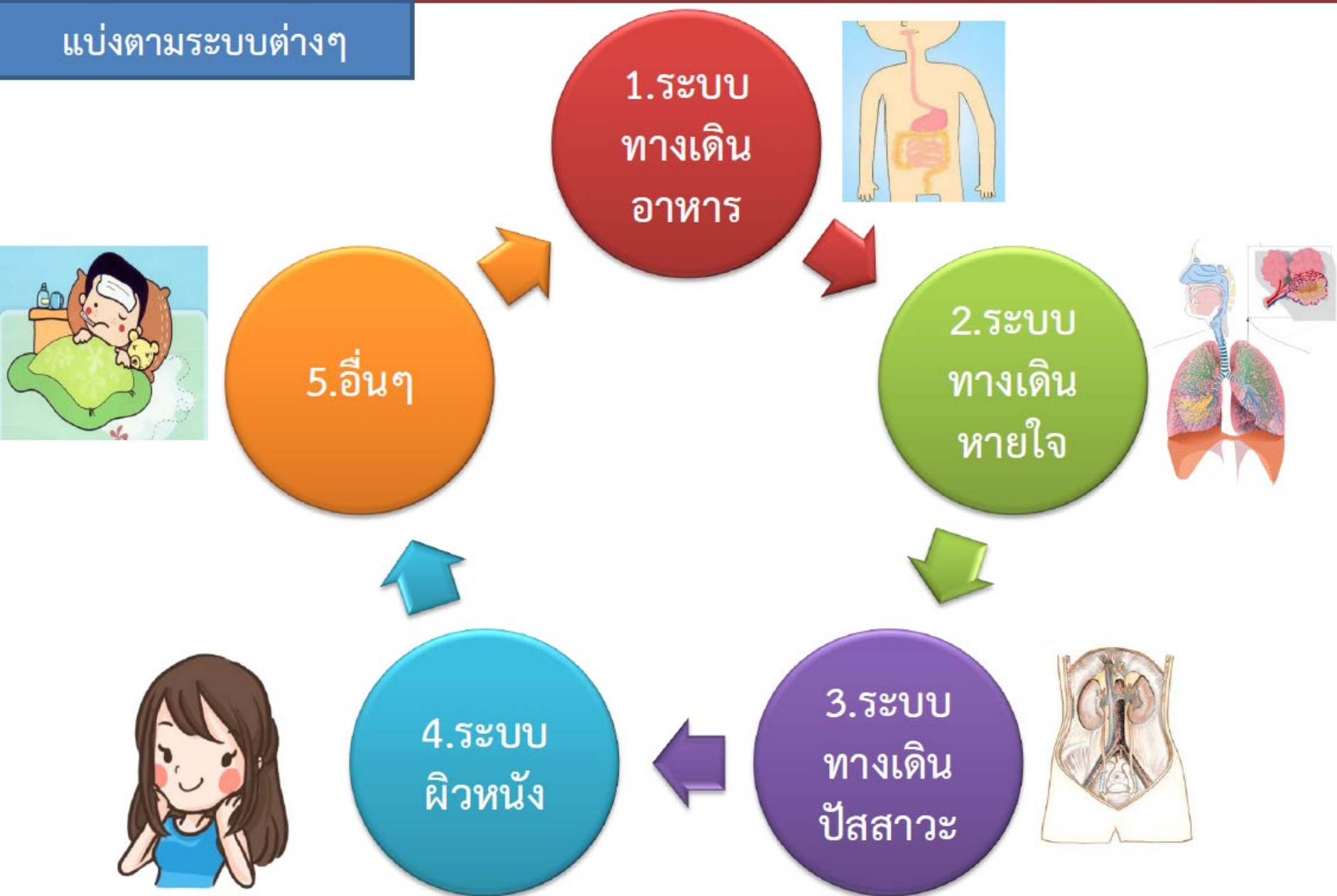
ข้อแนะนำในการใช้สมุนไพร

- ๑. **ใช้ให้ถูกต้อง** สมุนไพรมีชื่อพ้องหรือซ้ำกันมาก และบางท้องถิ่นก็เรียกไม่เหมือนกัน จึงต้องรู้จักสมุนไพร และใช้ให้ถูกต้อง
- ๒. **ใช้ให้ถูกส่วน** ต้นสมุนไพรไม่ว่าจะเป็น ราก ใบ ดอก เปลือก ผล เมล็ด จะมีฤทธิ์ไม่เท่ากันบางทีผลแก่ ผลอ่อนก็มีฤทธิ์ต่างกันด้วย จะต้องรู้ว่าส่วนใดใช้เป็นยาได้
- ๓. **ใช้ให้ถูกขนาด** สมุนไพรถ้าใช้น้อยไป ก็รักษาไม่ได้ผล แต่ถ้ามากไปก็อาจเป็นอันตรายหรือเกิดพิษต่อร่างกายได้
- ๔. **ใช้ให้ถูกวิธี** สมุนไพรบางชนิดต้องใช้สด บางชนิดต้องปนกับเหล้า บางชนิดใช้ต้ม จะต้องรู้วิธีใช้ให้ถูกต้อง
- ๕. **ใช้ให้ถูกกับโรค** เช่น ท้องผูกต้องใช้ยาระบาย ถ้าใช้ยาที่มีฤทธิ์ฝาดสมานจะทำให้ท้องผูกยิ่งขึ้น



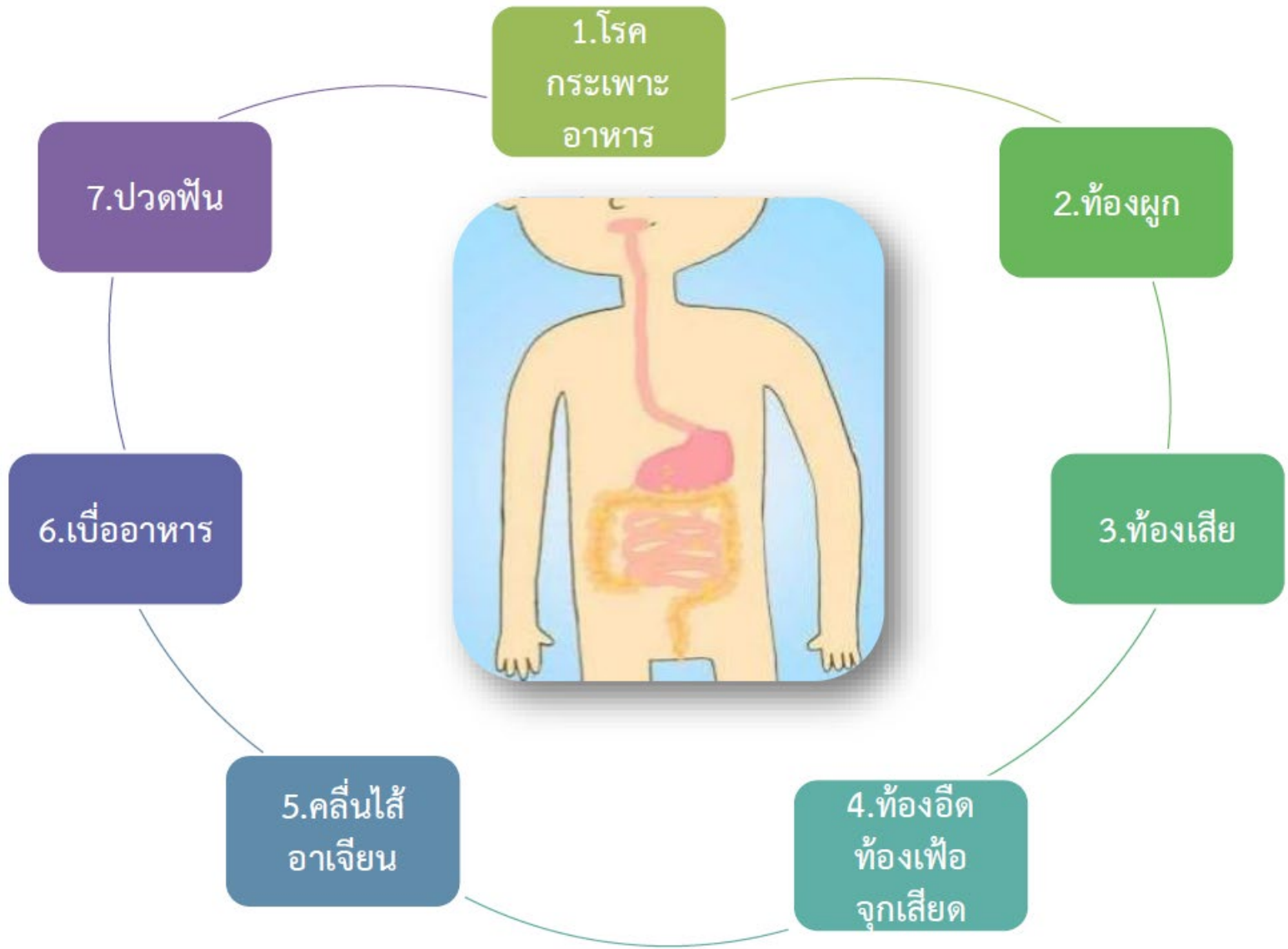
สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

แบ่งตามระบบต่างๆ



กลุ่มโรค/อาการที่ใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน ระบบทางเดินอาหาร

- ▶ โรคกระเพาะอาหาร
- ▶ อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด
- ▶ โรคท้องเดิน
- ▶ อาการท้องผูก
- ▶ อาการคลื่นไส้อาเจียน
- ▶ โรคพยาธิลำไส้
- ▶ อาการปวดฟัน
- ▶ อาการเบื่ออาหาร



โรคกระเพาะอาหาร

- โรคกระเพาะอาหาร หมายถึง อาการปวดแสบ ปวดเสียด หรือจุกแน่นบริเวณ ลิ้นปี่ หรือสะดือ อาจปวดก่อนรับประทานอาหาร หรือหลังรับประทานอาหารก็ได้ หรือเมื่อรับประทานอาหารที่ผิดเวลา และการรับประทานอาหารหรือยาที่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารหรือลำไส้ เช่น เหล้า เบียร์ ยาแก้ปวด ยาแก้ปวดแอสไพริน ยาที่มีสเตียรอยด์ ซึ่งเหล่านี้อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหารได้ สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคกระเพาะอาหาร ได้แก่ ขมิ้นชัน กล้วยน้ำว่า



อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด



- **อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด** เกิดจากการรับประทานอาหารไม่ย่อย การรับประทานอาหารมากเกินไป หรือรับประทานอาหารเร็วเกินไป หรือเกิดจากความเครียด วิตกกังวล สมุนไพรที่ใช้บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด
- ได้แก่ ขมิ้นชัน ขิง กานพลู กระเทียม กะเพรา ตะไคร้ พริกไทย ดีปลี ข่า กระชาย หัวหมู กระจวาน เร่ว มะนาว กระเทียม
- **อาการท้องผูก** เป็นอาการที่ถ่ายอุจจาระไม่เป็นปกติ หรืออุจจาระแข็ง อาการเหล่านี้ เกิดจากการรับประทานอาหารที่มีกากใยน้อย หรือรับประทานอาหารพืชผักผลไม้ที่มีรสฝาด หรือชอบกลั้นอุจจาระ ความเครียด หรือออกกำลังกายน้อยเกินไปส่งผลให้ลำไส้บีบตัวน้อย สมุนไพรที่ใช้บรรเทา
- อาการท้องผูก ได้แก่ ชุมเห็ดเทศ มะขาม มะขามแขก แมงลัก ขี้เหล็ก คุณ

อาการท้องเสีย อาการคลื่นไส้



- **อาการท้องเสีย** เป็นอาการที่มีการถ่ายอุจจาระเหลวมากกว่า 3 ครั้ง ซึ่งมีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารรสจัด หรือรับประทานอาหารที่มีเชื้อโรค หรือรับประทานยาบางชนิดเข้าไป เช่น ยาถ่าย ยาระบาย เป็นต้น สมุนไพรที่ใช้บรรเทาอาการท้องเสีย ได้แก่ ฝรั่ง ฟ้าทะลายโจรกล้วยน้ำว้า ทับทิม มังคุด สีสเลียดเหนือ
- **อาการคลื่นไส้** อาเจียน เป็นกลไกที่ร่างกายกำจัดเศษอาหารที่ตกค้างอยู่ในกระเพาะ อาหารออกทางปาก เช่น รับประทานอาหารที่มากเกินไป การเมารถหรือเมาเรือ แต่ถ้าเป็นการ อาเจียนที่เนื่องมาจากกระเพาะอาหารอุดตัน อาการผิดปกติจากไส้ติ่ง ต้องไปพบแพทย์
- สมุนไพรที่ใช้บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ใช้ขิง ยอ

กลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยทางระบบทางเดินหายใจ



- กลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยทางระบบทางเดินหายใจ การไอ และ ระคาย คอจากเสมหะอาการเหล่านี้เกิดได้เนื่องจากการติดเชื้อแบคทีเรีย หรือไวรัส เป็นหวัดหรือเกิดจากการสูบบุหรี่มากเกินไป หรือรับประทาน ของมันมากเกินไป สมุนไพรที่ช่วยลดอาการไอ ขับเสมหะ ช่วยให้ลำคอ ชุ่มชื้น
- ได้แก่ ขิง ดีปลี เพกา มะขามป้อม มะขาม มะแว้งเครือ มะแว้งต้น

กลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยทางระบบทางเดินปัสสาวะ



- **อาการขัดเบา** เป็นอาการถ่ายปัสสาวะกระปริดกระปรอย ปวดแสบ หรือปวดขัด เวลาถ่ายปัสสาวะมีอาการคล้ายถ่ายไม่สุด สมุนไพรที่มีฤทธิ์หรือสรรพคุณขับปัสสาวะ ได้แก่ กระเจี๊ยบ
- แดง ขลุ่ ตะไคร้ สับปะรด หญ้าคา อ้อยแดง

กลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยทางระบบผิวหนัง



- **กลาก** มีอาการเป็นวงแดง ขอบชัดรอบๆมีตุ่มใสเล็ก ๆ เรียงเป็นวง มีอาการคัน ทำให้เกาและตุ่มจะแตกกลายเป็นขุยขาว ๆ สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคกลาก ได้แก่ กระจีตยม ข่า ชุมเห็ดเทศ ทองพันชั่ง พลู
- **เกลื้อน** มีอาการเป็นวงต่างขาว ขอบนูน เวลาถูกแดด สีจะเข้มขึ้น สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคเกลื้อน ได้แก่ กระจีตยม ข่า ชุมเห็ดเทศ ทองพันชั่ง พลู
- **ชันนะตุ** โรคเชื้อราบนหนังศีรษะ เป็นโรคผิวหนังชนิดหนึ่งที่มีอาการอักเสบของผิวหนังบริเวณหนังศีรษะ อาการของโรคเชื้อราบนหนังศีรษะจะมีอาการคันบริเวณหนังศีรษะมากเมื่อเกามาก ๆ จะเกิดแผลและมีการติดเชื้อมีแบคทีเรีย ทำให้เกิดเป็นแผลติดเชื้ออักเสบเกิดขึ้นบนหนังศีรษะมีน้ำเหลือง น้ำหนองไหลออกมา สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคชันนะตุ ได้แก่ มะค้ำดีควาย

กลาก เกือบ

คือโรคผิวหนังอักเสบจากเชื้อรา แต่ไม่ใช่โรคเดียวกัน



กลาก



เกือบ

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อรากลุ่ม Dermatophyte
รอยโรค : เป็นผื่นวงแหวนสีแดง เห็นขอบผื่นชัดเจน

สาเหตุ : เกิดจากเชื้อรา Malassezia furfur
รอยโรค : เป็นดวงเรียบแบน สีขาว น้ำตาล หรือแดง



รูปที่ 1

(ก) ที่มา: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK544360/bin/tinea__corporis.jpg

(ข) ที่มา: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482500/bin/pityriasis__versicolor.jpg

แผลไฟไหม้/น้ำร้อนลวก

- **แผลไฟไหม้/น้ำร้อนลวก** เกิดจากความร้อนจากไฟหรือน้ำร้อนสัมผัสผิวหนังบริเวณผิวของร่างกาย ทำให้เกิดอาการผิวแดง แสบร้อน ถลอก ผิวหนังพอง สมุนไพรที่ใช้รักษาแผลไฟไหม้/น้ำร้อนลวก ได้แก่ บัวบก น้ำมันมะพร้าว ว่านหางจระเข้
- **อาการแพ้จากแมลงสัตว์กัดต่อย** เช่น ตะขาบ แมงป่อง ผึ้ง ต่อ แตน ยุง หรือสัมผัสผิวหนังแล้วเกิดอาการแพ้ เช่น ถูกตัวบุง ใบท่าแย ถูกแมงกะพรุนไฟ เป็นต้น มีอาการเป็นผื่นเป็นตุ่มน้ำหรือจุดเล็ก ๆ คัน ถ้าเกาอาจมีน้ำเหลือง หรืออักเสบเป็นหนองได้ สมุนไพรที่ใช้บรรเทาอาการแพ้จากแมลงสัตว์กัดต่อย ได้แก่ ขมิ้นชัน ตำลึง ผักบุงทะเล พญายอ เสลดพังพอน

เริม งูสวัด



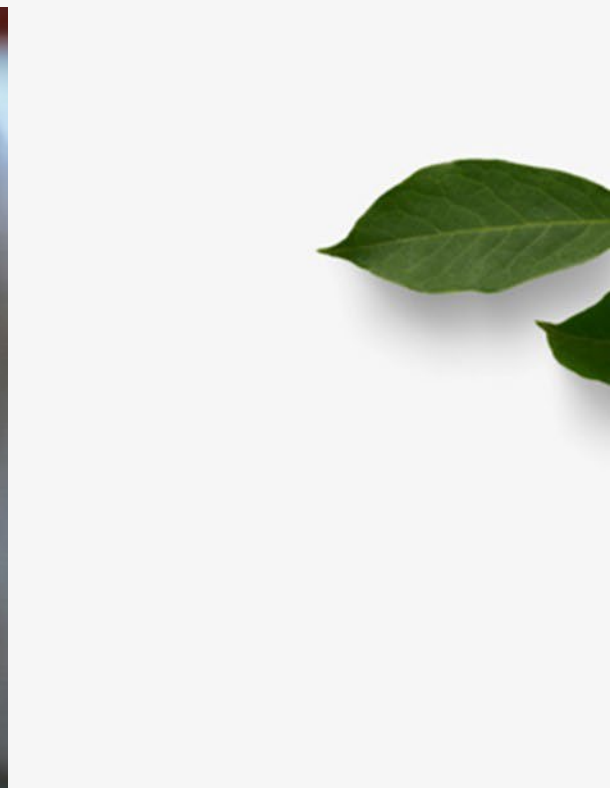
- **เริม** มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส มักเกิดจากร่างกายอ่อนเพลีย เครียด อาหารไม่ย่อย ภูมิต้านทานต่ำ อากาศเป็นตุ่มน้ำใสอยู่กันเป็นกลุ่ม โดยรอบจะเป็นผื่นแดง ต่อมาตุ่มน้ำใสจะ กลายเป็นสีเหลืองขุ่นและแห้งเป็นสะเก็ด สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคเริม ได้แก่ พญายอ
- **งูสวัด** มีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส อาการเริ่มแรกจะรู้สึกไม่สบาย อาจมีไข้ ปวดแสบ ปวดร้อน มักพบเพียงซีกหนึ่งซีกใดของทรวงอก หน้า หรือแขนขา ประมาณ 3-4 วัน ต่อมาจะมี เม็ดผื่นแดง ๆ ขึ้นตรงบริเวณที่ปวด แล้วกลายเป็นตุ่มใส ๆ 2-3 วัน ต่อมาจะเป็นตุ่มสีเหลือง ขุ่น เป็นสะเก็ด สมุนไพรที่ใช้รักษา งูสวัด ได้แก่ พญายอ

Herpes zoster

Herpes Simplex











เริมที่ริมฝีปาก (Herpes labialis)



เริมที่อวัยวะเพศ (Herpes genitalis)

กลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ



- **อาการเคล็ด ขัด ยอก** เกิดจากกล้ามเนื้อบริเวณรอบข้อและเอ็น มีอาการฟกช้ำหรือฉีกขาดเนื่องจากหกล้มหรือถูกระแทก ทำให้เกิดอาการบวม แดง ร้อนรอบ ๆ ข้อ หรือเคล็ด ขัด ยอกบริเวณกล้ามเนื้อ สมุนไพรที่ใช้บรรเทาอาการเคล็ด ขัด ยอก คือ ไพล
- **อาการนอนไม่หลับ** สมุนไพรที่ใช้บรรเทาอาการนอนไม่หลับ คือ ขี้เหล็ก
- **อาการไข้** เกิดเนื่องจากหลายสาเหตุ ส่วนใหญ่เกิดจากการติดเชื้อ ทำให้เกิดการอักเสบและมีไข้ หรือเป็นเพราะร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป ส่งผลให้อุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้นกว่าอุณหภูมิปกติ สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการไข้ที่ไม่รุนแรงและซับซ้อน คือ บอระเพ็ด
- **โรคเหา** สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคเหา คือ น้อยหน่า

วิธีปรุงยาสมุนไพรที่นิยมใช้ในปัจจุบัน

สมุนไพรนอกจากเราจะสามารถใช้สด ๆ กินสด ๆ หรือกินเป็นอาหารแล้ว ยังมีวิธีการปรุงยา สมุนไพรหลายวิธี เพื่อให้ได้สมุนไพรในรูปแบบที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพในการรักษาโรค ใช้ได้สะดวก มีรสและกลิ่นที่ชวนกิน และยังพกพาได้สะดวก เก็บไว้ได้นาน ปัจจุบันมีวิธีการปรุงยาที่นิยมใช้มีมากกว่า 10 วิธี ดังนี้ (เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, 2548)



การชง (Infusion)

- การชง (Infusion) เป็นวิธีพื้นฐานและง่ายสำหรับการปรุงยาสมุนไพร มีวิธีการเตรียมเหมือนกับชงชา โดยใช้น้ำเดือดเทลงไปในสมุนไพร ใช้ได้ทั้งสมุนไพรสดและแห้ง แต่มักใช้สมุนไพรตากแห้ง ทายาขง หรืออบตเป็นผงชงกับน้ำร้อนก็ได้ ภาชนะที่ใช้ชงยาควรเป็นกระเบื้องแก้วหรือภาชนะเคลือบ ไม่ควรใช้ภาชนะโลหะ ควรชงยาสมุนไพรสดใช้ในวันต่อวัน ชงแล้วดื่มทันทีไม่ทิ้งไว้



การต้ม (Decoction)

- การต้ม (Decoction) เป็นวิธีการที่สกัดด้วยยาสมุนไพรได้ดีกว่าการชง โดยใช้สมุนไพรสดหรือแห้งต้มรวมกับน้ำ มักใช้รากไม้ เปลือกไม้ กิ่งก้าน เมล็ด หรือผลบางชนิด วิธีการเตรียมทำการหั่นหรือสับ สมุนไพรเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ลงในหม้อต้มแล้วใส่น้ำลงไปให้ท่วมยาเล็กน้อย ใช้ไฟขนาดปานกลางต้มจนเดือดแล้วจึงลดไฟให้อ่อน ควรคนยาเรื่อย ๆ เพื่อไม่ให้ยาไหม้ ตามตำราไทยมักจะต้มแบบ 3 เอา 1 คือ ใส่น้ำ 3 ส่วนของปริมาณที่จะใช้แล้วต้มให้เหลือ 1 ส่วน แต่บางตำราก็ต้มแบบ 3 เอา 2 และควรทำสด ๆ ใช้ในแต่ละวัน



การดอง (Tincture) - การเชื่อม (Syrup)

- **การดอง (Tincture)** การดองด้วยเหล้าแอลกอฮอล์ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการสกัดตัวยาออกจากพืชสมุนไพร โดยการแช่สมุนไพรสดหรือแห้งในเหล้าหรือแอลกอฮอล์ เหมาะสำหรับสมุนไพรที่มีสารออกฤทธิ์ที่ละลายน้ำได้น้อย ใช้ได้กับทุกส่วนของสมุนไพร เหล้าหรือแอลกอฮอล์ที่ใช้ในการดอง นอกจากจะทำหน้าที่สกัดตัวยาสมุนไพรแล้วยังทำหน้าที่เป็นตัวกันบูดอีกด้วย ยาดองจึงเก็บไว้ใช้ได้นานเป็นปี
- **การเชื่อม (Syrup)** เป็นการเติมน้ำเชื่อมหรือน้ำผึ้งลงในยาชงหรือยาต้ม เพื่อรักษายาไว้ใช้ได้นาน ๆ เหมาะสำหรับการปรุงยาแก้ไอเพราะน้ำผึ้งมีสรรพคุณบรรเทาอาการไอ และการที่ยามีส่วนผสมของน้ำผึ้งจะทำให้ยามีสหวานจึงทำให้รสชาติของยาน่ารับประทาน



การสกัดด้วยน้ำมัน (Infused Oils)

- การสกัดด้วยน้ำมัน (Infused Oils) ตัวยาสมุนไพรสามารถสกัดด้วยการแช่หรือทอดในน้ำมันพืช น้ำมันสมุนไพรที่ได้นิยมใช้สำหรับภายนอกของร่างกาย เช่น น้ำมันสำหรับการนวดหรือนำไปเป็นส่วนผสมยาหรือผลิตภัณฑ์อื่น ๆ เช่น สบู่สมุนไพร น้ำมันสมุนไพร สามารถอยู่ได้นานเป็นปีหากเก็บไว้ในที่เย็น และมีดสมุนไพรปริมาณเพียงเล็กน้อยก็สามารถให้ผลทางยาได้ดี



- ผง, แคปซูล และลูกกลอน (Powders, Capsules And Pills) สมุนไพรสามารถบดเป็นผงละเอียดแล้วชงน้ำดื่มหรือโรยผสมลงในอาหาร แต่เพื่อความสะอาดในการรับประทานพกพา และเก็บไว้ใช้ได้นานขึ้นก็สามารถบรรจุในแคปซูล หรือผสมน้ำผึ้งแล้วปั้นเป็นลูกกลอน

- การประคบ (Compress) มักจะใช้สำหรับบรรเทาอาการปวดหรือบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อเป็นวิธีที่ง่ายโดยใช้ผ้านุ่ม ๆ จุ่มลงในน้ำต้มสมุนไพรและบิดพอหมาด ๆ นำมาประคบไว้บริเวณที่บาดเจ็บ การประคบผิวอาจนำมาใช้ในการบรรเทาอาการปวดศีรษะได้ ยาขง ยาต้ม ยาตองก็สามารถนำมาผสมให้เจือจางแล้วนำมาประคบด้วยผ้าได้



การพอก (Poultice)

- การพอก (Poultice) วิธีนี้จะคล้ายกับการประคบ แต่จะใช้ส่วนผสมของสมุนไพรมาพอกบริเวณที่บาดเจ็บแทนที่จะใช้ผ้าชุบน้ำสมุนไพร การพอกอาจใช้วิธีพอกร้อนหรือพอกเย็นก็ได้ โดยการสับสมุนไพรเป็นชิ้นเล็กๆ เช่น ใบ หรือปั่นด้วยเครื่องปั่น แล้วใส่ลงในหม้อใส่น้ำอาบลูกขี้เหล็กต้มนาน 2 - 5 นาที ถ้าพอกร้อน ต้องทิ้งไว้ให้เย็นลงสักหน่อยให้ผิวหนังพอทนได้ โดยตักเฉพาะสมุนไพรมาพอกที่บริเวณที่บาดเจ็บ อาจใช้ผ้าก๊อซหรือผ้าปิดแผลปิดทับอีกชั้นหนึ่งก็ได้





การใช้สมุนไพรในงาน สาธารณสุขมูลฐาน

กะเพรา



ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบนิยมใช้กะเพราแดง

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดร้อน

ท้องขึ้น จุกเสียดในท้อง

ใช้แต่งกลิ่น แต่งรสได้

วิธีใช้ใช้ใบกะเพราและยอดกะเพรา ๑ กำมือ ต้มเอาน้ำ

ดื่มเหมาะสำหรับปรุงเป็นอาหาร เพื่อช่วยลด

อาการท้องอืดเพื่อ

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ

๗ กระเจียบแดง

ส่วนที่ใช้เป็นยา กลีบเลี้ยงและกลีบรองดอก
รสและสรรพคุณยาไทย รสขมและขื่นเล็กน้อย แก้
ขัดเบา

วิธีใช้ ใช้เป็นยารักษาอาการขัดเบาโดยนำเอากลีบ
เลี้ยงหรือกลีบรอง ตากแห้งและบดเป็นผง
ใช้ครั้งละ ๑ ช้อนชา ชงกับน้ำเดือด ๑ ถ้วย
ดื่มวันละ ๓ ครั้ง ติดต่อกันทุกวันจนกว่า
อาการขัดเบาจะหายไป

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



กระชาย

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใช้เหง้าและราก

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดร้อน ขม แก้ปวด
มวนในท้อง แก้ท้องอืด เพ้อ และบำรุง
กำลัง

วิธีใช้ใช้เหง้าของกระชายประมาณครึ่งกำมือ ทูบ
พอแห้ง ต้มเอาน้ำดื่มเวลามีอาการหรือ
ปรุงอาหารรับประทาน

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



กะทือ

ส่วนที่ใช้เป็นยา หัวหรือเหง้าแก่สด ในช่วงฤดูร้อน

รสและสรรพคุณยาไทย รสขมและขื่นเล็กน้อย ขับลม บำรุงน้ำนม แก้ปวดมวนแน่นท้อง

วิธีใช้นำเอาเหง้าขนาดเท่าหัวแม่มือ ๒ หัว ย่างไฟพอสุกตำกับน้ำปูนใส คั้นเอาน้ำดื่มเวลามีอาการ

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



กระเทียม

ส่วนที่ใช้เป็นยา หัวใต้ดิน

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดร้อน เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้กลากเกลื้อน โรคผิวหนัง

วิธีใช้การใช้กระเทียมเพื่อรักษาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด

ใช้กระเทียมสดครึ่งละประมาณ ๕ กลีบ หลังอาหาร หรือเวลามีอาการ

วิธีใช้การใช้กระเทียมเพื่อรักษาอาการกลากเกลื้อน ใช้ไม้ไผ่สะอาดชุบบริเวณที่เป็นพอให้ผิวแดง ๆ ก่อน แล้วจึงเอาน้ำกระเทียมขยี้ทา ทาบ่อย ๆ หรือวันละ ๓-๔ ครั้ง เมื่อหายแล้ว ทาต่ออีก ๗ วัน

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



กระวาน

ส่วนที่ใช้เป็นยา เมล็ดแก่แห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดร้อน กลิ่นหอม เป็นยา
ขับลม

วิธีใช้ เอาเมล็ดบดเป็นผงรับประทานครั้งละ ๑.๕ - ๓
ช้อนชา ชงกับน้ำอุ่น เมล็ดกระวานยังใช้ผสมกับ
สมุนไพรมีฤทธิ์ขับถ่าย เช่น มะขามแขก เพื่อ
บรรเทาอาการ

ใช้ทอง

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



กานพลู

ส่วนที่ใช้เป็นยา ดอกตูม

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดร้อน กลิ่นหอม แก้
ท้องเสีย ขับลม แก้ท้องอืด

วิธีใช้ดอกแห้งของกานพลูรักษาอาการท้องอืดเพื่อ
แน่นจุกเสียด โดยใช้ดอกแห้ง ๕-๘ ดอก ต้ม
น้ำดื่ม หรืออบเป็นผง ชงน้ำดื่ม นอกจากนี้
ดอกกานพลูยังช่วยป้องกันไม่ให้เด็กอ่อน
ท้องอืดให้ได้ โดยใช้ดอกแห้ง ๑ ดอก แช่วไว้
ในกระตึกน้ำร้อนที่ใช้ชงนมให้เด็กอ่อน

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



กล้วยน้ำว้า

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลกล้วยดิบหรือ

ผลห่าม

รสและสรรพคุณยาไทย รสฝาด

ฤทธิ์ฝาดสมาน

วิธีใช้ นำกล้วยน้ำว้าดิบฝานตากแดดประมาณ ๒ วัน บด
เป็นลูกกลอน รับประทานครั้งละ ๔ เม็ด วันละ ๔
ก่อนอาหารและก่อนนอน

แก้ท้องเสีย

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



คุณค่าทางอาหารของกล้วยแต่ละชนิด

เรื่องกล้วย..ไม่กล้วยนะ พลังงานในกล้วยแต่ละชนิด



กล้วยไข่ 50 กรัม

พลังงาน	56 kcal
น้ำ	36 g.
น้ำตาล	11 g. ประมาณ 2.2 ซช.
ใยอาหาร	1.0 g.
เบต้าแคโรทีน	136 mcg.
วิตามินซี	5 mg.
โปแตสเซียม	135 mg



LOVEFITT Fit with the Brain

www.facebook.com/lovefittpage | www.lovefitt.com

Design by: designblablah.com

กล้วยน้ำว้า

timeline



ดิบ

แก้โรคกระเพาะ

ผ่าน อม บดผง ชงกับน้ำดื่ม เครื่องกระเพาะ

ห้าม

แก้ท้องเสีย

ชดเชย โฟลเคลเซียมให้ร่างกาย

สุก

แก้ท้องผูก

บีบฝักต้มมาก เพิ่มกากใยในลำไส้

งอม

ต้านมะเร็ง

สร้างภูมิต้านทาน

เพิ่มเซลล์เม็ดเลือดขาว



แก้ว

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบสด

วิธีใช้ ใบแก้วใช้รักษาอาการปวดฟัน โดย
นำใบสดตำพอแหลกแช่เหล้าโรง
และนำเอาน้ำยาที่ได้มาทาบริเวณที่
ปวด

อันตรายและข้อควรระวังไม่พบ



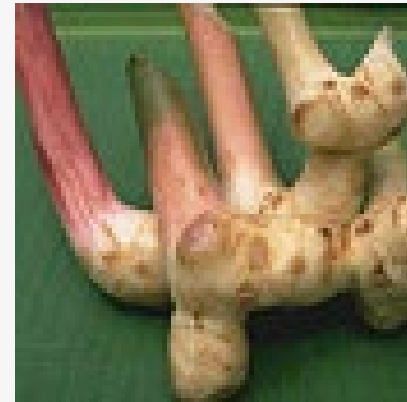
ข่า

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าแก่

รสและสรรพคุณยาไทย รสปร่า
ขี้บลม

วิธีใช้ ใช้เหง้าแก่ หรือแห้ง ครั้งละ
ขนาดหัวแม่มือทุบให้แตก ต้ม
น้ำดื่ม

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



ขิง

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าแก่สด

รสและสรรพคุณยาไทย รสหวาน เผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียด
แก้คลื่นเหียนอาเจียน

วิธีใช้ ใบเหง้าขิงแก่ใช้เป็นยารักษาอาการท้องอืด
ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด และอาการคลื่นไส้อาเจียน
เมารถเมาเรือ โดยใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ
) ทุบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



ขี้เหล็ก

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบอ่อนและดอก

ช่วงเวลาที่เก็บเป็นยา ช่วงเวลาที่มีใบเพสลาด และ
ดอก

รสและสรรพคุณยาไทย ดอกตูมและใบอ่อน รสขม
ช่วยระบายท้อง ดอกตูมทำให้ออนหลับ เจริญ
อาหาร

วิธีใช้ ขี้เหล็กใช้เป็นยารักษาอาการท้องผูก โดยใช้ใบ
ขี้เหล็ก 4 – 5 กำมือ ต้มเอาน้ำดื่ม ก่อนอาหาร
หรือเวลามีอาการ

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



ขมิ้นชัน

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าแห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสฝาด กลิ่นหอม แก้โรคผิวหนัง
ผื่นคัน ขับลม กระจายอาหาร

วิธีใช้ โดยการนำเหง้าแก่สดล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ
ตากแดดบดละเอียด ผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอน
หรือบรรจุแคปซูล ครั้งละ ๓ วันละ ๔ ครั้ง หลัง
อาหารและก่อนนอน

อันตรายและข้อควรระวัง อาจมีอาการแพ้



ขลุ่

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใช้ส่วนของต้น

รสและสรรพคุณยาไทย สรรพคุณขับ
ปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ

วิธีใช้ ใช้เป็นยาแก้อาการขัดเบา วันละ ๑ กำ
มือ หั่นเป็นชิ้น ๆ ต้มกับน้ำดื่ม วันละ
๓ ครั้งก่อนอาหาร ครั้งละ ๑ ช้อนชา

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



ข่อย

ส่วนที่ใช้เป็นยา เปลือกต้นสด

รสและสรรพคุณยาไทย รสเมาเบื่อ สรรพคุณรักษาพยาธิ
ผิวหนัง หรือใช้ต้มใส่เกลือให้เค็มเป็นยาอม รักษา
รำมะนาด

วิธีใช้ เปลือกข่อยรักษาอาการปวดฟัน โดยใช้เปลือกต้น
สดประมาณ ๑ ฝ่ามือสับเป็นชิ้นต้มกับน้ำพอควร ใส่
เกลือให้มีรสเค็ม ขณะที่ยังอุ่น อมบ่อย ๆ

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



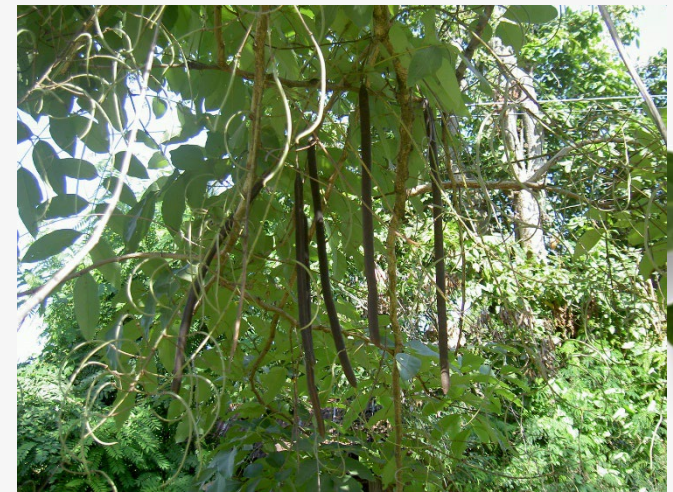
คูณ

ส่วนที่ใช้เป็นยา เนื้อในฝักแก่ มีกลิ่นเฉพาะ และมีรสหวานเล็กน้อย

รสและสรรพคุณยาไทย เป็นยาระบายถ่ายสะดวก ไม่มวน ไม่ใช้ทอง

วิธีใช้ เนื้อในฝักคูณแก้อาการท้องผูก โดยเอาเนื้อในฝักแก่ ก้อนเท่าหัวแม่มือ ต้มกับน้ำใส่เกลือชนิดหน้อย ตีมาก่อนนอนหรือตอนเช้าก่อนอาหาร เหมาะเป็นยาระบายสำหรับคนที่ท้องผูก เป็นประจำ และสตรีมีครรภ์ก็ใช้ฝักคูณเป็นยาระบายได้

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



ชุมเห็ดเทศ

ส่วนที่ใช้เป็นยา ดอกสด ใบสดหรือแห้ง
รสและสรรพคุณยาไทย รสเบื่อเอียน ใบตำ
ทาแก้กลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ดอก
และใบต้มน้ำรับประทานแก้อาการ
ท้องผูก

วิธีใช้ ใบและดอกชุมเห็ดเทศใช้เป็นยา
รักษาอาการท้องผูก เตรียมได้หลาย
วิธี คือ

ใช้ดอกชุมเห็ดเทศสด ๑ ช่อ ต้มน้ำรับประทาน
กับน้ำพริก

ยาต้ม นำใบย่อย ๑๒ ใบ (ใบสด) หั่นตาก
แห้ง ใช้ต้มและเอาน้ำดื่ม

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



ดีปลี



ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลแก่แห้ง

ช่วงเวลาที่เก็บเป็นยา ช่วงที่แก่จัดแต่ยังไม่สุก ตากแดดให้แห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดร้อน ขม บำรุงธาตุ ขับลม แก้จุกเสียด

วิธีใช้ เมื่อมีอาการไอ มีเสมหะ ให้ใช้ผลแก่แห้งของดีปลีประมาณครึ่งผลถึงหนึ่งผลฝนกับน้ำมะนาวแทรกเกลือกวาดคอหรือจิบบ่อย ๆ

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



ตำลึง

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบสด

รสและสรรพคุณยาไทย รสเย็น ใบสดตำคั้นน้ำ
แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย

วิธีใช้ ใช้เป็นยารักษาอาการแพ้ อักเสบ แผล
สัตว์กัดต่อย เช่น ยุงกัด ถูกตัวบุง ใบ
ตำแย แพ้ละอองข้าว โดยเอาใบสด ๑
กำมือ ล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียดผสม
น้ำเล็กน้อยทาบริเวณที่มีอาการ พอน้ำ
แห้งทาซ้ำบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



ตะไคร้

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าและลำต้นแก่

รสและสรรพคุณยาไทย รสปร่า กลิ่นหอม แก้โรคทางเดิน
ปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ เจริญอาหาร แก้คาว

วิธีใช้ ใช้ลำต้นและเหง้าแก่สด ๆ ประมาณ ๑ กำมือ ทูบพอ
แห้งกั้ต้มน้ำประมาณครึ่งลิตร เอาน้ำดื่ม หรือ
ประกอบอาหาร

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



ทองพันชั่ง



ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบสดหรือราก

รสและสรรพคุณยาไทย รสเปื้อนเมา รากปน
ละเอียดแช่เหล้า ๗ วัน ทาแก้กลาก
เกลื้อน

วิธีใช้ ใบสดหรือรากสดหรือแห้งของ
ทองพันชั่ง ใช้รักษากลากเกลื้อน โดยใช้
ใบหรือราก ตำให้ละเอียด แช่เหล้าหรือ
แอลกอฮอล์พอท่วมยาและทิ้งไว้ ๗ วัน
นำมาทาบริเวณที่เป็นบ่อย ๆ หรือวันละ
๓-๔ ครั้ง จนกว่าจะหาย หายแล้วทาต่อ
อีก ๗ วัน

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



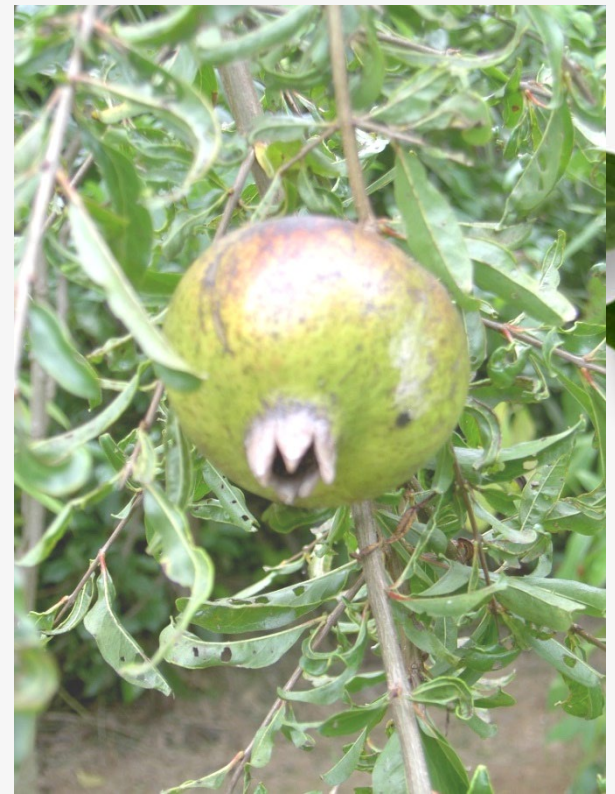
ทับทิม

ส่วนที่ใช้เป็นยา เปลือกผลแห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสฝาด เป็นยาฝาดสมาน

วิธีใช้ เปลือกทับทิมใช้เป็นยาแก้ท้องเดินและบิด มีวิธีใช้คือใช้เปลือกผลแห้งประมาณ ๑ ใน ๔ ของผล ผนกับน้ำปูนใสให้ข้น ๆ รับประทานครั้งละ ๑ - ๒ ช้อนแกง หรือต้มกับน้ำปูนใสแล้วดื่ม น้ำที่ต้มก็ได้

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



น้อยหน่า

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบสดและเมล็ด

รสและสรรพคุณยาไทย ใบแก้กลากเกลื้อนและ
ฆ่าเหา

วิธีใช้ ใบสดและเมล็ดน้อยหน่าใช้ฆ่าเหา โดย
นำเอาเมล็ดน้อยหน่าประมาณ ๑๐
เมล็ด หรือใบสดประมาณ ๑ กำมือ ตำ
ให้ละเอียด ผสมกับน้ำมันมะพร้าว ๑-๒
ช้อนโต๊ะ ขยี้ให้ทั่วศีรษะแล้วใช้ผ้าคลุม
โพกไว้ ประมาณครึ่งชั่วโมง และสระผม
ให้สะอาด

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



บอระเพ็ด

ส่วนที่ใช้เป็นยา เถาหรือลำต้น

รสและสรรพคุณยาไทย รสขมจัด เย็น มี
สรรพคุณระงับความร้อนแก้ไข้ทุก
ชนิด ช่วยเจริญอาหาร

วิธีใช้ ใช้เป็นยารักษาอาการไข้ โดยใช้เถา
หรือต้นสด ครึ่งละ ๒ คืบครึ่ง ตำ
คั้นเอาน้ำดื่ม หรือต้มกับน้ำ โดยใช้
น้ำ ๓ ส่วน ต้มเคี่ยวให้เหลือ ๑
ส่วน ดื่มก่อนอาหารวันละ ๒ ครั้ง
เช้าและเย็น หรือเวลา
มีอาการ

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



บัวบก

ส่วนที่ใช้เป็นยา ต้นสดและใบสด

รสและสรรพคุณยาไทย กลิ่นหอม รสขม
เล็กน้อย แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า

วิธีใช้ บัวบกใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อน
ลวก โดยเอาบัวบกทั้งต้นสด ๑ กำ
มือ ล้างให้สะอาด และตำให้
ละเอียด คั้นน้ำ และเอาน้ำทาซโลม
บริเวณที่เป็นแผลให้ชุ่มอยู่เสมอใน
ชั่วโมงแรก ต่อจากนั้น ทาวันละ ๓
- ๔ ครั้ง จนหาย

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



ฝรั่ง

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบแก่สดหรือผลอ่อน
รสและสรรพคุณยาไทย รสฝาด ฤทธิ์ฝาด
สมาน แก้ท้องเสีย ใบฝรั่งมี
สรรพคุณระงับกลิ่นปาก โดยใช้
ใบสด ๒-๓ ใบ เคี้ยวและคายทิ้ง
หลังรับประทานอาหาร

วิธีใช้ ใช้ใบแก่ ๑๐ - ๑๕ ใบ ปิ้งไฟชงน้ำ
รับประทาน หรือใช้ผลอ่อน ๑ ผล
ฝนกับน้ำปูนใส รับประทานเมื่อมี
อาการท้องเสีย

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



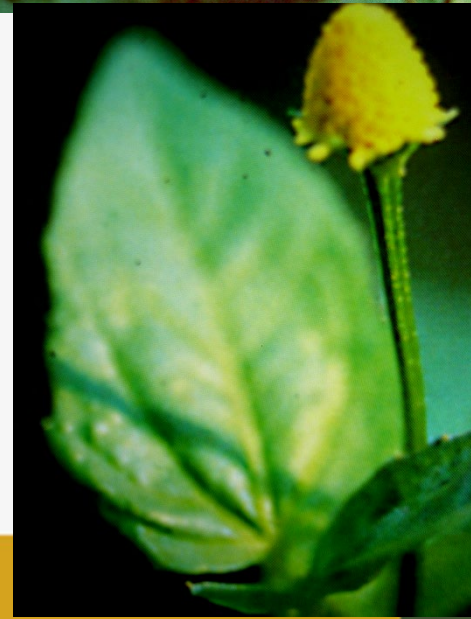
ผักคราดหัวแหวน

ส่วนที่ใช้เป็นยา ดอกสด

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ด ทำให้ลื่นชา
ยาพื้นบ้านใช้อุดแก้ปวดฟัน

วิธีใช้ ใช้ดอกสดปริมาณพอเหมาะตำกับเกลือ
อมหรือกัดไว้ที่บริเวณที่ปวดฟัน

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



ผักบุ้งทะเล

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบและเถา

รสและสรรพคุณยาไทย ถอนพิษลมเพลมพัด
(อาการบวมเปลี่ยนที่ไปตามอวัยวะทั่วไป)
ทำเป็นยาต้มอาบแก้คันตามผิวหนัง มีการ
บันทึกว่ายังมีพิษ รับประทานแล้วเมา
คลื่นไส้ วิงเวียน

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



เพกา

ส่วนที่ใช้เป็นยา เมล็ด

วิธีใช้ เมล็ดเพกาเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งใน “น้ำจับเลี้ยง” ของคนจีนที่ใช้ดื่มแก้ร้อนในและเมล็ดใช้เป็นยาแก้ไอ และขับเสมหะ โดยใช้เมล็ดครึ่งละ ๑ กำมือ ใส่น้ำประมาณ ๓๐๐ มิลลิลิตร ต้มไฟอ่อน ๆ พอเดือดนานประมาณ ๑ ชั่วโมง รับประทานวันละ ๓ ครั้ง

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



พญาอ (เสลดพังพอนตัวเมีย)

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบ

รสและสรรพคุณยาไทย รสจืด

วิธีใช้ พญาอรักษาอาการอักเสบเฉพาะที่ จากแมลงมีพิษกัดต่อย เช่น ตะขาบ แมลงป่อง ผึ้ง ต่อ แตน เป็นต้น และรักษาโรคเริ่มโรคงูสวัด โดยนำใบพญาอสด ๑๐ – ๑๕ ใบ มาล้างให้สะอาด ใส่ครกตำยา และเติมเหล้าขาวหรือแอลกอฮอล์พอท่วมยา ปิดฝาให้มิดชิดและตั้งทิ้งไว้ ๑ สัปดาห์ กรองน้ำยาและเก็บใส่ภาชนะสะอาด นำน้ำยาทาบริเวณที่ปวด บวม หรือหากเป็นมาก ใช้กากพอกบริเวณที่เป็นได้

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



พลู

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบสด

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ด เป็นยาฆ่าเชื้อ
โรค ขับลม ชนบทใช้ตำกับเหล้าทา
บริเวณที่เป็นลมพิษ คนแก่ใช้ทาปูน
แดงรับประทานกับหมาก

วิธีใช้ ใบพลูใช้เป็นยารักษาอาการแพ้ อักเสบ
แมลงสัตว์กัดต่อย ได้ผลดีกับอาการแพ้
ลักษณะลมพิษ โดยเอาใบ ๑- ๒ ใบ ตำให้
ละเอียดผสมกับเหล้าขาวทาบริเวณที่เป็น
ห้ามใช้กับแผลเปิดจะทำให้แสบมาก

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



ไพล

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าแก่จัด

รสและสรรพคุณยาไทย สรรพคุณแก้ฟกบวม
เคล็ดยอกขับลม ท้องเดินและช่วยขับระดู
ประจำเดือนสตรี นิยมใช้เป็นยาหลังคลอด
บุตร

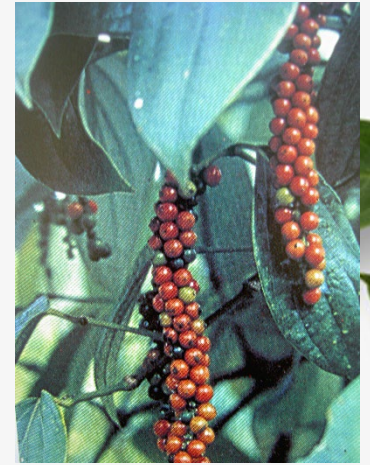
วิธีใช้ เหง้าไพลใช้เป็นยารักษาอาการเคล็ดขัด
ยอก ฟกช้ำ โดยใช้เหง้าประมาณ ๑ เหง้า
ตำแล้วคั้นเอาน้ำทาถูบริเวณที่มี
อาการ หรือตำให้ละเอียดผสมเกลือ
เล็กน้อยคลุกเคล้า แล้วนำมาห่อเป็นลูก
ประคบอังไอน้ำให้ความร้อนประคบ
บริเวณปวดเมื่อยและฟกช้ำ

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



พริกไทยดำ

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลแก่จัดแต่ยังไม่สุก นำมาตากแห้ง
รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดร้อน เป็นยาขับลม แก้
อาการท้องอืดเฟ้อ เจริญอาหาร ช่วยแต่งกลิ่น
รสและถนอมอาหาร
วิธีใช้ นำผลแก่แห้ง บดเป็นผงและชงน้ำร้อน
รับประทานแก้ท้องอืดได้
อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



ฟ้าทะลายโจร

รสและสรรพคุณยาไทย รสขม เย็น

วิธีใช้ ใบฟ้าทะลาย ใช้รักษาอาการไข้

ยาลูกกลอน นำใบฟ้าทะลายสด
ล้างให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง บดเป็น
ผงให้ละเอียด ปั่นกับน้ำผึ้ง เป็นยา
เม็ดลูกกลอน ผึ่งลมให้แห้ง เก็บไว้
ในขวดแห้งและมิดชิด รับประทาน
ครั้งละ ๓ เม็ด วันละ ๔ ครั้ง ก่อน
อาหารและก่อนนอน

อันตรายและข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานติดต่อกัน
เวลานาน เพราะเป็นยาเย็น ทำให้
มือเท้าชา



มะเกลือ

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลดิบสด

รสและสรรพคุณยาไทย รรสมเมาเบื่อ สรรพคุณ ถ่ายพยาธิ
ตัวตืด และพยาธิไส้เดือนตัวกลม

วิธีใช้ ผลดิบสดของมะเกลือ ได้ผลดีสำหรับพยาธิปากขอ
และพยาธิเส้นด้าย (พยาธิเข็มหมุด) โดยใช้ผลสดสี
เขียว ไม่ซ้ำไม่ดำจำนวนเท่ากับอายุของคนไข้ (๑ ปี
ต่อ ๑ ผล) แต่ไม่เกิน ๒๕ ผล (คนไข้ที่มีอายุเกิน
กว่า ๒๕ ปี ก็ใช้เพียง ๒๕ ผล) นำมาโขลกพอแหลก
แล้วผสมกับหัวกะทิสด (๑ ช้อนชาต่อมะเกลือ ๑
ผล) คั้นเอาแต่น้ำดื่มให้หมดก่อนรับประทานอาหาร
เช้า ถ้า ๓ ชั่วโมงแล้วยังไม่ถ่ายให้ใช้ยาระบาย เช่น
ดีเกลือ ๒ ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำดื่มตาม

อันตรายและข้อควรระวังเด็กอายุต่ำกว่า ๑๐ ขวบ หญิง
ตั้งครรภ์ หรือหญิงหลังคลอดบุตรใหม่ ๆ ห้ามใช้

ผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหารหรือมีอาการปวดท้อง
ถ่ายอุจจาระผิดปกติบ่อย ๆ หรือผู้ที่มีอาการไข้
ห้ามใช้ยานี้

ห้ามใช้น้ำปูนใสผสมยา



มะขาม

ส่วนที่ใช้เป็นยา เนื้อฝักแก่ เนื้อเมล็ด
มะขามแก่

รสและสรรพคุณยาไทย เนื้อฝักแก่ รส
เปรี้ยว เป็นยาระบาย ขับเสมหะ

วิธีใช้ มะขามเป็นยารักษาอาการท้องผูก
โดยใช้มะขามเปียกรสเปรี้ยว ๑๐ -
๒๐ ฝัก จิ้มเกลือรับประทาน แล้ว
ดื่มน้ำตามมาก ๆ หรือดื่มน้ำคั้นใส่
เกลือเล็กน้อยดื่มเป็นน้ำมะขาม

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



มะขามแขก

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบแห้งหรือฝักแห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย ใบและฝักใช้เป็นยาถ่าย
ใบใช้ท้องมากกว่าฝัก

วิธีใช้ มะขามแขกเป็นยาที่ดีใช้รักษาอาการ
ท้องผูก โดยใช้ใบแห้ง ๑-๒ กำมือครึ่ง ต้ม
กับน้ำดื่มหรือใช้วิธีบดเป็นผงชงน้ำดื่ม หรือ
ใช้ฝัก ๔ - ๕ ฝัก ต้มกับน้ำดื่ม บางคนดื่ม
แล้วเกิดอาการใช้ท้อง (ฝักจะมีผลข้างเคียง
น้อยกว่าใบ) แก้ไขได้โดยใช้ร่วมกับยาขับ
ลมจำนวนเล็กน้อย เช่น กระจวาน กานพลู
เป็นต้น มะขามแขกเหมาะสมกับคนแก่ที่
ท้องผูกเป็นประจำ ผู้หญิงท้องหรือมี
ประจำเดือนห้ามรับประทาน

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



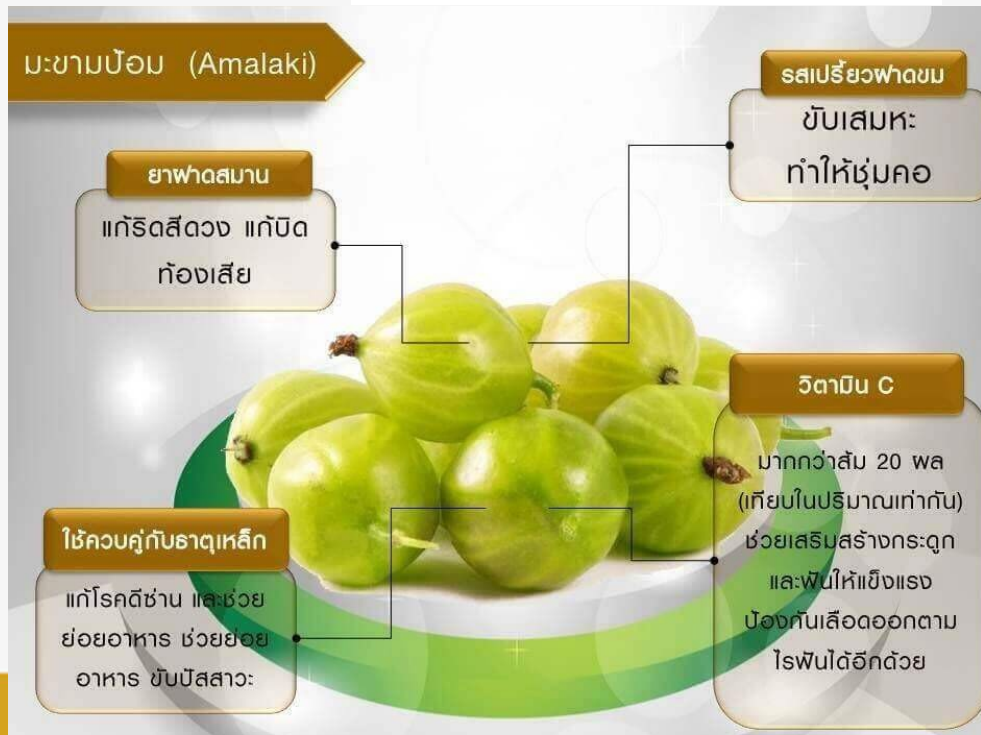
มะขามป้อม

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลสด

รสและสรรพคุณยาไทย ผลสดมีรสเปรี้ยวอมฝาดง ทำให้สดชื่นแก้กระหายน้ำ แก้ไอ กระตุ้นน้ำลาย ละลายเสมหะ ช่วยระบาย แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้คอแห้ง

วิธีใช้ มะขามป้อมใช้รักษาอาการไอ ช่วยขับเสมหะ โดยใช้เนื้อผลแก่สดครึ่งลูก ประมาณ ๒-๓ ผล โขลกพอกแผลก แทรกเกลือเล็กน้อย อมหรือเคี้ยวรับประทาน วันละ ๓-๔ ครั้ง

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



มะค้ำดีควาย

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลแก่

รสและสรรพคุณยาไทย รสขม ลูกต้มแล้วเกิด
ฟอง สุมหัวเด็กแก้หวัด แก้รังแค ใช้ซัก
ผ้าและสระผมได้

วิธีใช้ ผลมะค้ำดีควายใช้รักษาชันนะตุที่หัวเด็ก
ได้ โดยเอาผลประมาณ ๕ ผล ทูบพอ
แตก ต้มน้ำประมาณ ๑ ถ้วย ทาที่หนัง
ศีรษะบริเวณที่เป็นวันละ ๒ ครั้ง เช้า -
เย็น จนกว่าจะหาย หรือใช้ผล ๑ ผล
แกะเอาแต่เนื้อมาตีกับน้ำจนเกิดฟอง
แล้วนำมาสระผมเด็ก วันละ ๑ ครั้ง
จนกว่าจะหาย

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



มะนาว

ส่วนที่ใช้เป็นยา เปลือกและน้ำของลูกมะนาว

รสและสรรพคุณยาไทย เปลือกผล รสขม ช่วย
ขับลม น้ำมะนาวรสเปรี้ยวจัดเป็นยาขับ
เสมหะ

วิธีใช้ น้ำมะนาวรักษาอาการไอ และขับเสมหะ
ใช้ผลสดคั้นน้ำจะได้น้ำมะนาวเข้มข้น
และใส่เกลือเล็กน้อย จิบบ่อย ๆ หรือจะ
ทำเป็นน้ำมะนาวใส่เกลือและน้ำตาล ประ
ให้รสจัดสักหน่อย ดื่มบ่อย ๆ ก็ได้

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



มะระขี้นก

ส่วนที่ใช้เป็นยา เนื้อผลอ่อน เก็บลูกมะระ
ขี้นกเมื่อลูกยังสีเขียว

รสและสรรพคุณยาไทย เนื้อผลมีรสขม
สรรพคุณเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี แก้
โรคของม้ามและตับ

น้ำคั้นจากผลมะระเป็นยาระบาย
อ่อน ๆ อมแก้ปากเปื่อยปากเป็นขุย

วิธีใช้ ผลมะระอ่อนใช้รับประทานเป็นยา
เจริญอาหาร โดยการต้มให้สุก
รับประทานร่วมกับน้ำพริก
ผลมะระสุกห้ามรับประทาน เพราะ
จะทำให้มีอาการคลื่นไส้อาเจียน

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



มะแว้งเครือ-มะแว้งต้น

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลแก่สด

รสและสรรพคุณยาไทย รสขม เป็นยา
กัดเสมหะ

วิธีใช้ ใช้รักษาอาการไอและขับเสมหะ
นำเอาผลแก่สด ๕-๑๐ ผล โขลก
พอแหลกคั้นเอาแต่น้ำใส่เกลือ

รับประทานบ่อย ๆ หรือใช้ผลสด
เคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อ
จนกว่าอาการจะดีขึ้น

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



มังคุด

ส่วนที่ใช้เป็นยา เปลือกผลแห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสฝาด แก้ท้องเสีย บิด
มูกเลือด ในชนบทมักใช้น้ำต้มเปลือก
มังคุดล้างแผล ช่วยให้แผลหายเร็ว

วิธีใช้ มังคุดใช้เป็นยารักษาอาการท้องเสีย โดย
ใช้เปลือกผลแห้ง ประมาณครึ่งผล ย่าง
ไฟให้เกรียม ผนกับน้ำปูนใสประมาณครึ่ง
แก้ว หรืออบเป็นผงละลายน้ำข้าว
(น้ำข้าวเช็ด) หรือน้ำสุกดื่มทุก

๒ ชั่วโมง

อันตรายและข้อควรระวัง ขนาดการใช้ให้
ถูกต้อง เพราะมีฤทธิ์กดประสาท และเพิ่ม
ความดันเลือด



แมงลัก

ส่วนที่ใช้เป็นยา เมล็ดแมงลักแก่เก็บเมล็ดแก่สีดำเพื่อ
ใช้เป็นยา

รสและสรรพคุณยาไทย เมล็ดแมงลักเมื่อแช่น้ำแล้ว
จะพองเป็นเยื่อขาวโตและเป็นเมือก เมื่อ
รับประทานทำให้ถ่ายอุจจาระสะดวก เพราะ
เมือกขาวทำให้ลื่น อุจจาระไม่เกาะลำไส้

วิธีใช้ ใช้เมล็ดแมงลัก ๑-๒ ช้อนชา ล้างให้สะอาด
แช่น้ำอุ่น ๑ แก้ว จนพองตัวเต็มที่ รับประทาน
ก่อนนอน

อันตรายและข้อควรระวัง ถ้าเมล็ดแมงลักพอกตัว
ไม่เต็มที่ จะทำให้ท้องอืดและอุจจาระแข็ง



ยอ

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลดิบหรือผลห้ามสด

รสและสรรพคุณยาไทย รสขมเล็กน้อย ผลยอแก้
อาเจียน ขับลม

วิธีใช้ ตำราแพทย์แผนโบราณกล่าวว่า ใช้ผลยอ
เพสลาดหั่นปิ้งไฟพอเหลืองกรอบต้มเอาน้ำ
เป็นกระสายยาใช้ร่วมกับยาอื่น แก้คลื่นไส้
อาเจียนได้ผลในการทดลองพบว่าผลยอไม่มี
พิษเฉียบพลันและใช้เป็นอาหาร **จึงใช้เป็นยา
แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน ที่ไม่รุนแรงได้**
เลือกเอาผลดิบหรือผลห้ามสด ฝานเป็นชิ้น
บาง ๆ อย่างหรือคั่วไฟอ่อน ๆ ให้เหลืองกรอบ
ต้มหรือชงน้ำดื่ม ใช้ครั้งละประมาณ ๒ กำมือ
เอาน้ำที่ได้จิบทีละน้อยและบ่อย ๆ ครั้ง จะ
ได้ผลดีกว่าดื่มทีเดียว

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



เล็บมือนาง

ส่วนที่ใช้เป็นยา เมล็ด

ช่วงเวลาที่เกิดเป็นยา เก็บเมล็ดแก่ช่วงที่
เป็นสีน้ำตาล

รสและสรรพคุณยาไทย รสเอียน เบื่อเล็กน้อย
ใช้ขับพยาธิและตานทราย

วิธีใช้ เมล็ดเล็บมือนาง ใช้ถ่ายพยาธิไส้เดือน
และพยาธิเส้นด้าย สำหรับเด็กใช้ ๒-๓
เมล็ด ผู้ใหญ่ใช้ ๕-๗ เมล็ด ทบพอ
แตกต้มเอาน้ำดื่มหรือหั่นทอดกับไข
รับประทาน

อันตรายและข้อควรระวัง เมล็ดเล็บมือนาง
อาจทำให้เกิดอาการข้างเคียง คือ
สะอึก เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน
ท้องเดิน



ว่านหางจระเข้

ส่วนที่ใช้เป็นยา รุ้นจากใบ

รสและสรรพคุณยาไทย รสจืดเย็น โบราณใช้ทา
ปูนแดงปิดขมับแก้ปวดศีรษะ

วิธีใช้ รุ้นจากใบรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
ปอกเปลือกสีเขียวออกด้วยมีดที่สะอาด
ล้างยางให้สะอาดด้วยน้ำสุกหรือน้ำด่าง
ทับทิม ขูดเอา รุ้นใสมาพอกบริเวณแผลให้
ชุ่มอยู่ตลอดเวลาในช่วงแรก ต่อจากนั้น
ทาวันละ ๓-๔ ครั้ง จนกว่าแผลจะหาย
ช่วยระงับความเจ็บปวดช่วยให้แผลหาย
เร็วและไม่เกิดแผลเป็น รุ้นว่านหาง
จระเข้ยังใช้ทารักษาผิวไหม้ที่เกิดจากแดด
เผาและจากการฉายรังสีได้

อันตรายและข้อควรระวัง

ก่อนใช้ว่าน ทดสอบว่าแพ้หรือไม่ โดยเอา
รุ้นทาบริเวณท้องแขนด้านในถ้าผิวไม่คัน
หรือแดงก็ใช้ได้



ทับปะรด



ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าสดหรือแห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสหวานเย็น
ช่วยขับปัสสาวะ

วิธีใช้ ใช้เหง้าสดแก้อาการขัดเบา ช่วย
ขับปัสสาวะ โดยใช้เหง้าวันละ ๑
กอบมือ ต้มกับน้ำดื่มวันละ ๓
ครั้ง ก่อนอาหารครั้งละ ๑ ถ้วยชา
อันตรายและข้อควรระวัง ไม่มี



สะเดา

ส่วนที่ใช้เป็นยา ยอดและดอกสะเดา มัก
ออกยอดและดอกในฤดูหนาว
รสและสรรพคุณยาไทย รสขม เจริญอาหาร
วิธีใช้ ยอดสะเดาและดอกสะเดาลวกหรือ
ต้ม รับประทานกับน้ำปลาหวาน จะ
ช่วยเจริญอาหารได้
อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



หญ้าคา

ส่วนที่ใช้เป็นยา รากสดหรือแห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสจืด แก้ร้อนใน
กระหายน้ำ เป็นยาขับปัสสาวะ

วิธีใช้ รากหญ้าคาใช้รักษาอาการขัดเบา
โดยใช้รากสดของหญ้าคา สับเป็น
ชิ้นเล็ก ๆ วันละ ๑ กำมือ
หรือแห้ง หั่นเป็นชิ้น ๆ ต้มกับน้ำ
รับประทานวันละ ๓ ครั้ง ก่อน
อาหารครั้งละ ๑ ถ้วยชา

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



แห้วหมู

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าใต้ดินและราก

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดขมเล็กน้อย ขับลม

วิธีใช้ ใช้หัวครั้งละ ๑ กำมือ ทุบให้แตกต้มเอาน้ำ
ดื่ม หรือใช้หัวสดครั้งละ ๕ หัว โขลกให้
ละเอียดผสมน้ำผึ้งรับประทาน

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



๗ อ้อยแดง

ส่วนที่ใช้เป็นยา ลำต้นทั้งสดหรือแห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสหวานและขม แก้
ปัสสาวะพิการ แก้ขัดเบา

วิธีใช้ ลำต้นอ้อยแดงใช้เป็นยารักษาอาการขัดเบา
โดยใช้ลำต้นสด สับเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใช้วันละ
๑ กำมือ หั่นเป็นชิ้นๆ ต้มกับน้ำรับประทาน
วันละ ๒-๓ ครั้ง ก่อนอาหาร ครั้งละ ๑
ถ้วยชา

อันตรายและข้อควรระวัง ไม่พบ



กลุ่มโรคและอาการ เจ็บป่วย	อาการเจ็บป่วย	รายการสมุนไพร
1. ระบบทางเดินอาหาร	1. โรคกระเพาะอาหาร	ขมิ้นชัน กลั้วน้ำว่า
	2. อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด	ขมิ้น ขิง กานพลู กระเทียม กะเพรา ตะไคร้ พริกไทย ดีปลี ข่า กระจ่าง เหงือก หมู กระจ่าง เร่ว มะนาว กระจ่าง
	3. อาการท้องผูก	ชุมเห็ดเทศ มะขาม มะขามแขก แมงลัก ขี้เหล็ก กุน
	4. อาการท้องเสีย	ฝรั่ง ฟ้ายะลวย โจร กลั้วน้ำว่า ทับทิม มังคุด สีเสียดเหนือ
	5. อาการคลื่นไส้ อาเจียน	ขิง ยอ
	6. โรคพยาธิลำไส้	มะเกลือ เล็บมือนาง มะหาด ฟักทอง
	7. อาการปวดฟัน	แก้ว ข่อย ผักคราดหัวแหวน
	8. อาการเบื่ออาหาร	บอระเพ็ด ขี้เหล็ก มะระ สะเดาบ้าน

กลุ่มโรคและอาการ เจ็บป่วย	อาการเจ็บป่วย	รายการสมุนไพร
2. ระบบทางเดินหายใจ	1. อาการไอ และระคายคอกจาก เสมหะ	ขิง คีป्ली เพกา มะขามป้อม มะขาม มะนาว มะแว้งเครือ มะแว้งต้น
3. ระบบทางเดินปัสสาวะ	1. อาการขัดเบา	กระเจี๊ยบแดง ขลุ่ ตะไคร้ สับปะรด หนุ่อาคา อ้อยแดง
4. โรคผิวหนัง	1. อาการกลาก เกื้อน	กระเทียม ข่า ชุมเห็ดเทศ ทองพันชั่ง พลู
	2. ชันนะตุ	มะคำดีควาย
	3. แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก	บัวบก น้ำมันมะพร้าว ว่านหางจระเข้
	4. ฝี แผลพุพอง	ขมิ้น ชุมเห็ดเทศ เทียนบ้าน ว่านหางจระเข้ ว่านมหากาฬ ฟ้าทะลายโจร
	5. อาการแพ้ อักเสบจากแมลง สัตว์กัดต่อย	ขมิ้นชัน ตำลึง ผักบู่ทะเล พญาขอ เสดดพังพอน
	6. อาการลมพิษ	พลู
	7. อาการงูสวัด เริ่ม	พญาขอ

กลุ่มโรคและอาการ เจ็บป่วย	อาการเจ็บป่วย	รายการสมุนไพร
5. กลุ่มโรคและอาการ เจ็บป่วยอื่นๆ	1. อาการเคล็ด ขัด ยอก	ไพล
	2. อาการนอนไม่หลับ	ขี้เหล็ก
	3. อาการไข้	ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด
	4. โรคหืดหอบ	น้อยหน่า

(แหล่งข้อมูล: กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน. Available at: <http://www.dtam.moph.go.th/indigenous/index.htm>. Accessed date: August ๑, ๒๐๑๖.)

โรคหรืออาการดังกล่าวให้ใช้สมุนไพรที่แนะนำ และเมื่ออาการหายไปก็หยุดใช้

- แต่ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นใน ๒-๓ วัน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อทำการรักษาต่อไปอาการที่ไม่ควรรักษาด้วยการซื้อยารับประทานเองหรือใช้สมุนไพร ได้แก่
 - ๑. ไข้สูง ตัวร้อนจัด ตาแดง ปวดเมื่อยมาก ชีพ
 - ๒. ไข้สูงและดีซ่าน อ่อนเพลียมาก อาจเจ็บแถวชายโครง
 - ๓. ปวดแถวสะดือ เวลาเอามือกดจะเจ็บปวดมากขึ้น หน้าท้องแข็ง
 - ๔. เจ็บแปลบในท้องคล้ายมีอะไรฉีกขาด ปวดท้องรุนแรงมาก คลื่นไส้ อาเจียน บางที่มีประวัติปวดท้องบ่อยๆ
 - ๕. อาเจียนเป็นเลือดหรือไอเป็นเลือด



โรคหรืออาการดังกล่าวให้ใช้สมุนไพรที่แนะนำ และเมื่ออาการหายไปก็หยุดใช้

- แต่ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นใน ๒-๓ วัน ควรปรึกษาแพทย์เพื่อทำการรักษาต่อไปอาการที่ไม่ควรรักษาด้วยการซื้อยารับประทานเองหรือใช้สมุนไพร ได้แก่
- ๖. ท้องเดินอย่างรุนแรง อุจจาระเป็นน้ำ บางที่เป็นลักษณะน้ำขาวขุ่น อ่อนเพลียมาก ตาลูก ผิวหนังแห้ง ต้องพาไปพบแพทย์โดยด่วน
- ๗. ถ่ายอุจจาระเป็นมูกและเลือด ถ่ายบ่อยมาก คนไข้เพลียมาก
- ๘. สำหรับเด็ก ถ้ามีอาการไข้สูง ไอมาก หายใจมีเสียงผิดปกติคล้ายกับมีอะไรติดอยู่ในคอ บางทีมีอาการหน้าเขียวด้วย (อาจเป็นโรคคอตีบ) ต้องรีบพาไปหาแพทย์โดยเร็วที่สุด
- ๙. อาการตกเลือดเป็นเลือดสดๆ จากทางไหนก็ตาม โดยเฉพาะทางช่องคลอด ต้องพาไปพบแพทย์โดยเร็วที่สุด



อาการแพ้ที่เกิดจากสมุนไพร

- สมุนไพรมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับยาทั่วไป คือมีทั้งคุณและโทษ ถ้าเกิดอาการแพ้ขึ้นควรหยุดยาถ้าหยุดแล้วอาการหายไป อาจทดลองใช้ยาอีกครั้งโดยระมัดระวัง ถ้าอาการเช่นเดิมเกิดขึ้นอีก แสดงว่า เป็นพิษของยาสมุนไพรแน่ ควรหยุดยาและเปลี่ยนไปใช้ยาอื่น หรือถ้าอาการแพ้รุนแรงควรไปรับการรักษาที่สถานีนอนามัยหรือโรงพยาบาล



อาการที่เกิดจากการแพ้ยาสมุนไพร มีดังนี้

- ๑. ผื่นขึ้นตามผิวหนัง อาจเป็นตุ่มเล็กๆ ตุ่มโตๆ เป็นปื้น หรือเม็ดแบนคล้ายลมพิษ อาจบวมที่ตา (ตาปิด) หรือริมฝีปาก (ปากเจ่อ) หรือมีเพียงดวงสีแดงที่ผิวหนัง
- ๒. เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน (หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง) ถ้ามีอยู่ก่อนกินยา อาจเป็นเพราะโรค
- ๓. หูอื้อ ตามัว ชาที่ลิ้น ชาที่ผิวหนัง
- ๔. ประสาทรับความรู้สึกทำงานไวเกินปกติ เช่นเพียงแตะผิวหนังก็รู้สึกเจ็บ ลูบผมก็รู้สึกแสบหนังศีรษะ
- ๕. ใจสั่น ใจเต้น หรือรู้สึกวูบวาบคล้ายหัวใจจะหยุดเต้น และเป็นบ่อยๆ
- ๖. ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะเหลือง เขียวเกิดฟองสีเหลือง (เป็นอาการของดีซ่าน) อาการนี้แสดงถึงอันตรายร้ายแรง ต้องรีบไปพบแพทย์



อาการแพ้ยาสมุนไพร



เบื่ออาหาร

คลื่นไส้ อาเจียน



ผื่นขึ้น

ตาบวม ปากบวม
มีดวงสีแดงที่พิวหนัง



ตัวเหลือง

ตาเหลือง
ปัสสาวะเหลือง



ใจสั่น

วูบวาบ คล้ายหัวใจ
จะหยุดเต้น



เจ็บผิวหนัง

เวลาลูบพิวหนังหรือ
หนังศีรษะรู้สึกเจ็บ



หูอื้อ

ตามัว ลิ่นชา





สมุนไพร 3 ต

ต.ต้นสมุนไพร ประจำบ้าน



ต.สมุนไพร ประจำตัว



ต.สมุนไพร ประจำตู้ยา





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



กะเพราแดง

แก้ปวดท้อง ท้องอืด
แก้ลมจุกเสียดแน่นท้อง



ขิง

บรรเทาอาการท้องอืดจุกเสียด ขับลม
บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน
จากอาการเมารถ เมาเรือ



ตะไคร้

ขับลมในลำไส้ เจริญอาหาร
ขับปัสสาวะ



มะกรูด

แก้อาการหน้ามืด วิงเวียน
น้ำมะกรูด แก้ไอ ขับเสมหะและใช้บำรุงผม



มะระขี้นก

แก้ไอ แก้ร้อนใน
เจริญอาหาร



ชำพลู

ช่วยเจริญอาหาร ขับลม
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

สมุนไพร ประจำบ้าน



สาระแหน่

บรรเทาอาการวิงเวียน
หน้ามืด ขับลม



ชื่อบก

แก้ร้อนใน แก้ช้ำใน
ใช้เป็นยาภายนอก
รักษาแผลทำให้แผลหายเร็ว



ฟ้าทะลายโจร

แก้ไอ บรรเทาอาการเจ็บคอ
บรรเทาอาการของโรคหวัด



ว่านหางจระเข้

รักษาแผลไฟไหม้
น้ำร้อนลวก

“สุขภาพดี
ด้วย
สมุนไพรไทย”

ค้นหาสมุนไพร
รักษาโรคต่างๆด้วย



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

ผลิตและเผยแพร่โดย กลุ่มงานสื่อสารองค์กร

บรรณานุกรม

- ▶ 1.มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน.-กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย,2551
- ▶ 2.กัญจนา ดีวิเศษ,2542 คู่มือเภสัชกรรมแผนโบราณ,โรงพิมพ์ทหารผ่านศึก,กรุงเทพ,17-19 น.
- ▶ 3.วิทย์ เทียงบุญธรรม.2542 .พจนานุกรมสมุนไพรไทย.
พิมพ์ครั้งที่ 5, ประชุมทองการพิมพ์, กรุงเทพฯ
- ▶ 4.คณะเภสัชศาสตร์.2543 สมุนไพรสวนสิริรุกชาติ. บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรุงเทพฯ
- ▶ 5.ประเสริฐ พรหมณี.2531 เภสัชกรรมไทยแผนโบราณ. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ
- ▶ 6.วุฒิ วุฒิธรรมเวช, สารานุกรมสมุนไพร. โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์, กรุงเทพฯ, 618 น.