



ฟื้นฟูความงาม
ความอ่อนเยาว์วัย
กับสมุนไพรนานาชนิด
ที่จะทำให้คุณทิ้ง
กับสรรพคุณอันล้ำค่า

รวม สุดยอด สมุนไพรไทย-จีน เสริม ความงาม สตรี

พิจ จันทร และคณะ
รวบรวมและเรียบเรียง



**รวมสุดยอด
สมุนไพรไทย-จีน
เสริมความงามสตรี**

พินิจ จันทร และคณะ
รวบรวมและเรียบเรียง

รวมสุดยอดสมุนไพรไทย-จีน เสริมความงามสตรี

พินิจ จันทร และคณะ รวบรวมและเรียบเรียง

ราคา 195 บาท

©ได้รับอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม)
พ.ศ.2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ เพชรพินิจ

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พินิจ จันทร

รวมสุดยอดสมุนไพรไทย-จีน เสริมความงามสตรี. -- กรุงเทพฯ : เพชรพินิจ, 2566.
192 หน้า.

1. สมุนไพร. I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN. 978-616-578-905-9

บรรณาธิการ พินิจ จันทร

ออกแบบปก มะจิง

ศิลปกรรม คมสันต์ จูด้วง

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น

199 หมู่ที่ 5 ซอยพุทธบูชา 44 ถนนพุทธบูชา

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>



การเสริมสร้าง
รูปร่างหน้าตาและผิวพรรณ
ให้ดูสวยงามฟ่องใส
ตามธรรมชาตินั้น
สมุนไพรช่วยได้





คำแนะนำนักพิมพ์

ในปัจจุบันการรักษาโรคร้ายต่างๆ มีทางเลือกที่ดีกว่าในอดีต เราสามารถสกัดสมุนไพรที่มีประโยชน์มาใช้ในการรักษาโรคได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้ผลดี โดยมีผลข้างเคียงน้อยกว่ายาที่สกัดจากสารเคมีบางชนิด

ทั้งนี้เนื่องจากสมุนไพรเป็นสิ่งที่เกิดจากธรรมชาติ หากเราสามารถนำมาใช้ประโยชน์โดยอาศัยความรู้ประสบการณ์และตำราต่างๆ ทั้งของไทยและจากที่อื่นทั่วโลก ก็จะสามารถบรรเทาอาการได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย จึงถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งซึ่งกำลังเป็นที่นิยมและยอมรับกันแพร่หลายไปทั่วโลก

ทั้งนี้ รวมทั้งสมุนไพรที่ผู้จัดทำได้รวบรวมเอาไว้ในหนังสือเล่มนี้ โดยคัดเลือกสุดยอดสมุนไพรไทย-จีน ที่ได้นำมาใช้เสริมสร้างความงามสตรีโดยเฉพาะซึ่งมีมากมายหลายชนิด เพื่อให้เป็นทางเลือกและความรู้สำหรับนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป

บรรณาธิการ

คำนำผู้เขียน

ถ้าหากจะพูดถึงเรื่องความสวยความงามของผู้หญิงแล้ว ส่วนใหญ่จะดูจากองค์ประกอบภายนอกเป็นหลัก ทั้งที่ตามความเป็นจริง ความสวยความงามต้องสร้างจากภายในร่างกายเป็นสำคัญ

ทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ “ผู้หญิงสวยต้องมาจากภายใน” ตามสำนวนที่ว่า “กินอย่างไรก็ได้เช่นนั้น” หรือ “You are what you eat” ที่จะสามารถเสริมสร้างรูปร่างหน้าตาและผิวพรรณให้สวยขึ้นได้นั้นก็คืออาหารการกินที่มีคุณสมบัติและสรรพคุณที่เหมาะสม ซึ่งวงการแพทย์แผนไทยและแพทย์แผนปัจจุบัน ได้นำผลิตภัณฑ์สมุนไพรทั้งไทยและจีนมาใช้เสริมสร้างความงามสตรีกันอย่างแพร่หลาย

หนังสือเล่มนี้จะเป็นอีกองค์ความรู้และทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้หญิงสวยต้องมาจากภายในโดยได้รวบรวมสมุนไพรยอดฮิตทั้งไทย-จีน ที่นำมาใช้สำหรับผู้หญิงโดยเฉพาะ

ท้ายสุดนี้ ต้องขอขอบคุณทุกหน่วยงาน ทุกองค์กรที่เอื้อเพื่อข้อมูลมา ณ โอกาสนี้

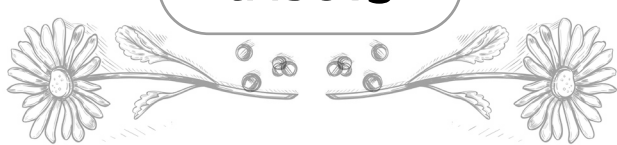
ด้วยความปรารถนาดี

พินิจ จันทร





สารบัญ



ปฐมบท

สมุนไพรเสริมความงามสตรีแห่งยุค 8

กวางเครือขาว

ราชินีแห่งสมุนไพร 10

ว่านชักมดลูก

ที่สุดเสริมสร้างภายในช่องคลอดของสตรี 36

โสมคน หรือโสมไทย

เบอร์หนึ่งสมุนไพรบำรุงร่างกายและกำลัง 62

ตั้งกู่หรือโกฐเชียง

โสมสำหรับสตรีโดยเฉพาะ 74

ตั้งเขี่ยมหรือตานเขิน

โสมบำรุงกำลังและบำรุงเลือด 88

ปักตั้งเขี่ยม

โสมบำรุงกำลังและสุขภาพ 92





โกฐหัวบัวหรือชวงเกียง	96
โกฐสอหรือแป๊ะลี้	102
ดอกคำฝอย	108
ปัญจขันธ์หรือเจียวกู่หลาน	114
อังกืหรือปักคี้	120
แปะตุ๊กหรือโกฐเขมา	126
ฝาง	134
โพล	142
ว่านมหาเมฆ	150
หญ้าแห้วหมู	154
อบเชยเทศ	162
เอี้ยะบ้อเช่า	170
กระชายดำ	176
กำลังช้างสารหรือฮ่อสะพายควาย	186
แหล่งที่มาข้อมูลและค้นคว้าเพิ่มเติม	189



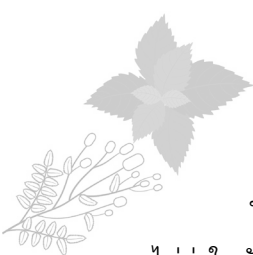


ປະມຸກ

**ສມຸນໄຟຣ
ເສຣີມຄວາມງາມສຕຣີ
ແຮ່ງຍຸດ**



ในวงการความงามแพทย์แผนไทยโบราณ
หรือแม้แต่ในแพทย์แผนปัจจุบันก็ตาม
มักจะได้ยินสำนวนพูดหนึ่งเสมอว่า
“คนเรากินอย่างไรก็ได้เช่นนั้น”
หรือ “You are what you eat”



ทั้งนี้ โดยเฉพาะในเรื่องอาหารซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของคนเรา และไม่ว่าในสังคมใดต่างตระหนักและให้ความสำคัญในเรื่องคุณภาพของอาหารตามหลักโภชนาการกันมากยิ่งขึ้น เนื่องจากที่ผ่านมาพบว่าคนส่วนใหญ่จะเน้นปริมาณมากกว่าการกินอาหารที่หลากหลาย เป็นเหตุให้เสียชีวิตไปก่อนวัยอันควรเป็นจำนวนมาก เพราะมีทั้งเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน ซึ่งโรคเหล่านี้ได้นำไปสู่โรคอื่นๆ อีกมากมาย

กล่าวว่า การบริโภคอาหารให้เหมาะสมทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพ จึงเป็นสิ่งที่เราควรตระหนักทุกครั้งก่อนที่จะนำไปในร่างกาย เพราะร่างกายเรานั้นล้วนประกอบขึ้นมาจากสิ่งที่เรากินเข้าไป คือ “You are what you eat” หรือ กินอย่างไรเราก็กลายเป็นอย่างนั้น

จาก “You are what you eat” ที่นำมากล่าวอ้างถึง ยังมีความหมายไปในเชิงลึกที่ว่า “ผู้หญิงสวยต้องมาจากภายใน” ไม่ว่าจะเป็นเรื่องรูปร่างหน้าตาและยิ่งเฉพาะผิวพรรณให้สวยงามผ่องใสตามแบบธรรมชาตินั้น สามารถสร้างขึ้นได้จากอาหารการกิน ซึ่งในปัจจุบันนิยมนำสมุนไพรมาใช้กันอย่างแพร่หลายด้วยกันดังต่อไปนี้



กวางเครือขาว

ราชินี
แห่งสมุนไพร



กวาวเครือขาว เป็นพืชตระกูลถั่ว
ขึ้นในป่าเบญจพรรณ บนพื้นที่สูงจากระดับน้ำทะเล
250-800 เมตร ในป่าสูงทางภาคเหนือ
ภาคตะวันตก และภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทย
เป็นไม้เถาเลื้อยพาดพันต้นไม้ใหญ่
เป็นไม้ผลัดใบขนาดกลาง เถายาวประมาณ 5 เมตร
ลำต้นเกลี้ยง เปลือกนอกของลำต้นมีสีน้ำตาลเข้ม
และค่อนข้างแข็ง มีหัวใต้ดินขนาดใหญ่
ทำหน้าที่สะสมอาหาร



เวลาที่เมื่อเราขุดที่โคนต้นกวาวเครือขาว เราก็จะพบว่ารากจะ
ซ่อนไข่ทั่วบริเวณเถา แต่ละเถาจะมีรากน้อยบ้างรากมากบ้างแตกต่างกันไป เมื่อเวลาที่เราขุดตามรากไปเรื่อยๆ เราก็จะพบหัวของกวาวเครือขาว
อยู่ปลายราก หัวกลมขรุขระบ้าง บางหัวก็ยาวรีบ้าง แล้วแต่สายพันธุ์ ส่วน
ขนาดเล็กหรือใหญ่ก็ขึ้นอยู่กับอายุของกวาวเครือขาวและดินที่ขึ้น ถ้าอายุ
ยิ่งมาก หัวก็ใหญ่และมีฤทธิ์ทางยามาก



ลักษณะหัวกวาวเครือขาว

กวาวเครือขาว มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Pueraria candollei*
Graham ex Benth. var *mirifica* และมีชื่ออื่นๆ ได้แก่ กวาวเครือ ทองเครือ
ทองกวาว ตานจอมทอง จอมทอง และกวาวหัว

จากตำรายาหัวกวาวเครือของหลวงอนุสารสุนทร (คหบดีผู้บุกเบิก
การค้าของเชียงใหม่) กล่าวว่า กวาวเครือมี 4 ชนิด ได้แก่

1. กวาวเครือขาว เป็นไม้เถา ขึ้นกับต้นไม้หรือเลื้อยไปบนดิน
ก้านใบหนึ่งมี 3 ใบ ใบเล็กกว่าชนิดแดง หัวคล้ายมันแกว ขนาดของหัว

จะขึ้นอยู่กับลักษณะดิน การใช้ทำให้เลือกหัวแก่ เอามีดปาดดูจะมียางสีขาวคล้ายน้ำมัน เนื้อเปราะมีเส้นมาก

2. กวาวเครือแดง เมื่อถูกสะเก็ดที่เปลือกหัวจะมียางสีแดงคล้ายเลือดไหลออกมา เมื่อใช้ทำเป็นยา ชนิดแดงแรงกว่าชนิดขาว



ลักษณะกวาวเครือแดง

3. กวาวเครือดำ ลำต้นและเถาเหมือนกวาวเครือแดง แต่ใบและหัวมีขนาดเล็กกว่ามียางสีดำใช้ทำเป็นยามีฤทธิ์แรงมาก ขนาดที่ใช้ใช้น้อยมาก

4. กวาวเครือมอ ทุกส่วน ต้น เถา ใบ หัว เหมือนกับชนิดดำ แต่เนื้อในหัวและยางสีม่อๆ ค่อนข้างจะหายากเช่นเดียวกับชนิดดำ มีหัวเล็ก ขนาดม้นเทศ

พืชที่คล้ายกับกวาวเครือจะใบเล็ก หัวเล็ก ก้านใบหนึ่งมี 7 ใบ ปลายใบไม่แหลม พม่าเรียกว่า “วินอู” ไทยเรียกต่างๆ กันไป ชนิดนี้กินแล้วทำให้ลำไส้บวมถึงตายได้ อีกชนิดหนึ่งเหมือนกวาวเครือแดง มีรากคล้ายหัว มียางแดงคล้ายเลือด กินแล้วจะให้โทษ

ข้อสำคัญที่ตำราเน้นคือ ต้องรู้จักตัวยาให้ดี ถ้าไม่รู้จักเอา ต้น หัว ใบ ของยาแล้วไปเอาพืชอื่นที่คล้ายกับกวาวเครือมาทำเป็นยา นอกจากไม่ได้รับคุณประโยชน์แล้ว อาจเป็นโทษทำให้ตายได้

การศึกษาวิจัยกวาวเครือขาว

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกวาวเครือขาว พบว่ามีสารสำคัญมากมาย ที่เด่นๆ ได้แก่ miroestrol, (ไมโรเอสโตรอล), daidzein (ไดด์ซีน), genistin (เจนิสติน), puerarin (พิวราริน) สารต่างๆ เหล่านี้หลายชนิด มีคุณสมบัติเป็นไฟโตเอสโตรเจน คือ เป็นเอสโตรเจนที่ได้จากพืชและออกฤทธิ์เช่นเดียวกับเอสโตรเจนทุกประการ โดยออกฤทธิ์ที่ตัวรับเดียวกับเอสโตรเจน สารไฟโตเอสโตรเจนพบมากในถั่วเหลือง และมีรายงานมากมายว่าสามารถมีฤทธิ์ลดการสร้างอนุมูลอิสระ (Anti-oxidant) ซึ่งอาจต้านมะเร็งและช่วยในโรคหัวใจ และมีรายงานว่า การรับประทานขมิ้นชันและพืชตระกูลถั่วเหลืองสามารถลดอุบัติการณ์โรคมะเร็งเต้านม มะเร็งต่อมลูกหมาก และมะเร็งลำไส้ใหญ่ รวมทั้งช่วยให้โรคหัวใจดีขึ้น แต่ทั้งนี้ก็ยังไม้อาจสรุปได้ว่าการใช้กวาวเครือสามารถจะลดหรือป้องกันโรคมะเร็งได้

มีงานวิจัยว่ากวาวเครือขาวไม่มีผลส่งเสริมต่อการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งเต้านมหลายชนิดและยังอาจยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งเต้านมบางชนิดได้ด้วย

ลักษณะทางกายภาพและเคมีที่ดี

สารที่ใช้เป็นสารเครื่องหมาย (marker) คือ miroestrol (ไมโรเอสโตรอล) และ deoxymiroestrol (ดีออกซีไมโรเอสโตรอล)



สำหรับองค์ประกอบทางเคมีระบุว่า สารที่มีฤทธิ์คล้ายฮอร์โมน เอสโตรเจน คือ สารกลุ่ม chromene (โครมิน) ได้แก่ ไมโรเอสตรอล, ไดออกซีไมโรเอสตรอล สารกลุ่ม Flavonoid (ฟลาโวนอยด์) ได้แก่ ฟิราริน, ควาคูริน, คูเมสตรอล, ไดด์ซิน, ไดด์ไซน์, มิริฟิซิน, เจนิสไตน์ และเจนิสติน

การศึกษาทางคลินิก

การศึกษาทางคลินิกในฤทธิ์ต่อระบบสืบพันธุ์ ในระยะที่ 2 ในอาสาสมัครกลุ่มก่อนและหลังวัยหมดประจำเดือนที่มีอาการพร่องฮอร์โมน เอสโตรเจนจำนวน 37 ราย ใช้เวลา 6 เดือน พบคะแนนของอาการวัยหมดระดู ลดลงจาก 35.6 เป็น 15.1 และ 32.6 เป็น 13.69 ในกลุ่มที่ได้รับ 50 มิลลิกรัม/วัน และ 100 มิลลิกรัม/วัน ตามลำดับ แต่พบอาการข้างเคียง คือ อาการคัดตึงเต้านมประมาณร้อยละ 35 และอาการเลือดออกกะปริดกะปรอยประมาณร้อยละ 16.2



การศึกษาทางพิษวิทยา

การศึกษาพิษเฉียบพลันของผงหัวกวาวเครือขาวในรูปผงยาแขวนตะกอนในน้ำ พบว่าไม่ทำให้เกิดอาการพิษเฉียบพลันในหนูถีบจักร ขนาดที่ทำให้สัตว์ทดลองตายครึ่งหนึ่ง (LD50) มีค่ามากกว่า 16 กิโลกรัม/น้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม การทดสอบพิษกึ่งเรื้อรังในหนูขาวพันธุ์วistar โดยการป้อนผงหัวกวาวเครือขาวในรูปผงยาแขวนตะกอนในน้ำ ขนาด 10, 100 และ 1,000 มิลลิกรัม/กิโลกรัม/วัน ติดต่อกันทุกวัน เป็นเวลา 90 วัน พบว่าการให้ในขนาด 10 และ 100 มิลลิกรัม/กิโลกรัม/วัน ไม่ทำให้เกิดความผิดปกติต่อค่าโลหิตวิทยา และค่าทางชีวเคมี หรือพยาธิสภาพใดๆ แต่การให้ในขนาด 1,000 มิลลิกรัม/กิโลกรัม/วัน ทำให้หนูเกิดภาวะโลหิตจาง จำนวนเม็ดเลือดขาว เกล็ดเลือด ระดับคอเลสเตอรอล น้ำหนักอวัยวะของหนูเพศผู้ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ และมีอัตราการเกิด hyperemia ของอวัยวะในหนูเพศเมียที่ได้รับในขนาด 100 และ 1,000 มิลลิกรัม/กิโลกรัม/วัน พบว่าระดับคอเลสเตอรอลลดลง มดลูกบวมโต มีอัตราการเกิด cast ที่ไตสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

มีงานวิจัยเกี่ยวกับกวาวเครือ ส่วนใหญ่เน้นไปที่การศึกษาผลคล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจนของสมุนไพรรหรือสิ่งสกัดจากสมุนไพรรชนิดนี้เป็นผลการทดลองเกือบทั้งหมด เป็นการศึกษาในสัตว์ทดลอง และยังมีการศึกษาในมนุษย์น้อยมาก

งานวิจัยในช่วงแรกๆ มุ่งไปที่การศึกษาฤทธิ์ของสารไมโรเอสโตรล ซึ่งพบว่าในสัตว์ทดลอง สารนี้มีฤทธิ์ประมาณ 2 ใน 3 ของ stilbestrol



(สติลเบส ตรอล) เมื่อทดลองให้หนูถีบจักรที่ยังไม่โตเต็มที่กินสารนี้เข้าไป และมีฤทธิ์ราว 70% ของสาร 17b-estradiol (17b-เอสตราไดออล) เมื่อให้โดยการฉีดเข้าใต้ผิวหนังของหนูขาว แต่เมื่อให้โดยวิธีเดียวกันนี้กับ หนูถีบจักร พบว่ามีฤทธิ์เป็น 2.2 เท่าของสาร estrone (เอสโตรน) ผลการทดลองในสตรีที่ประจำเดือนไม่มาตามปกติ 10 คน โดยให้สารนี้ในขนาด 1 และ 5 มิลลิกรัม วันละ 6 ครั้ง พบว่าสารนี้แสดงฤทธิ์เป็น estrogen (เอสโตรเจน) อย่างรุนแรง โดยแสดงผล 2-3 สัปดาห์หลังจากเริ่มให้สารนี้ และในบางกรณีสามารถทำให้ประจำเดือนมาหลังจากหยุดให้สาร 7-18 วัน อาการข้างเคียงที่พบส่วนใหญ่ ได้แก่ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ

ฤทธิ์ด้านการคุมกำเนิดสัตว์ทดลอง

ผงกาวเครือขาวที่ผสมในอาหารสามารถยับยั้งการออกไข่ การสร้างไข่ และการตกไข่ในนกกระทาและนกพิราบตัวเมียได้ จากการที่กาวเครือขาวไปยับยั้งการเจริญของ follicle (รูซุมขน) และยับยั้งการตกไข่ของนก ในนกเพศผู้พบว่าการยับยั้งพฤติกรรมการเกี้ยวพาราสี การผสมพันธุ์ และยับยั้งการเจริญของอวัยวะเพศ โดยอวัยวะของลูกนกที่เลี้ยงด้วยกาวเครือขาวจะมีขนาดเล็กและมีน้ำหนักน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ในนกพิราบพบว่าการยับยั้งการสร้างสเปิร์ม (ตัวอสุจิ) ด้วย

ในหนูถีบจักรเพศเมีย เมื่อให้ผงกาวเครือขาวผสมในอาหารปริมาณ 30 มิลลิกรัม/วัน เป็นเวลา 30 วัน พบว่าสามารถคุมกำเนิดได้โดยไม่พบการออกลูกเลย และเมื่อผ่าหน้าท้องออกดูพบว่าการตั้งท้องโดยมีตัวอ่อนฝังอยู่ในมดลูกเพียง 1 ตัวเท่านั้น ในหนูขาว พบว่าเมื่อให้ผงกาวเครือขาวปนแห้งขนาด 1 กรัมต่อสัปดาห์ มีประสิทธิภาพในการ

