



สรรพคุณ
200 ยาดี
สมุนไพรไทย

พินิจ จันทร และคณะ
รวบรวมและเรียบเรียง

THAI HERBS

สุดยอด



ยาดีสมุนไพรไทย

Thai herbs



พินิจ จันทร และคณะ
รวบรวมและเรียบเรียง

สุดยอด 200 ยาดีสมุนไพรไทย

พินิจ จันทร และ คณะ

ราคา 245 บาท

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

จัดพิมพ์โดย

เพชรปรีช

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.

สุดยอด 200 ยาดีสมุนไพรไทย. -- กรุงเทพฯ : เพชรพินิจ, 2565.

320 หน้า.

1. สมุนไพรไทย. I. ชื่อเรื่อง.

581.63

ISBN 978-616-578-345-3

บรรณาธิการ พินิจ จันทร

ออกแบบปก มะจิง

ศิลปกรรม มะจิง

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น

199 หมู่ที่ 5 ซอยพุทธบูชา 44 ถนนพุทธบูชา

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกวย-จงถนอม

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9500-6

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



เชื่อหรือไม่ว่าพืชเกือบทุกชนิด
ที่ขึ้นอยู่รอบตัวเรา
ล้วนแล้วแต่ถูกนำมาใช้เป็น
ยาสมุนไพรได้แทบทั้งสิ้น

คำนำสำนักพิมพ์



พืชสมุนไพรมีสรรพคุณทางยาดีมาก คนโบราณใช้ทำการรักษาโรคกันมานานแล้ว ควรอนุรักษ์เอาไว้ให้ดีแม้ว่าจะไม่มีประสิทธิผลรวดเร็วทันใจแบบยาแผนปัจจุบันก็ตาม

ทั้งนี้ ในวงการแพทย์ก็ควรมองเห็นความสำคัญของพืชที่มีประโยชน์ในทางยานี้ให้มากเช่นเดียวกัน โดยการนำไปสกัดเอาสารสำคัญที่มีอยู่ในส่วนต่างๆ ของพืชไปทำประโยชน์ให้มากยิ่งขึ้น เพื่อลดการนำเข้ายาจากต่างประเทศ

ในยุคปัจจุบันถึงแม้ส่วนใหญ่จะใช้ยาแผนปัจจุบันเป็นบัญชียาหลักแล้วก็ตาม หากแต่สมุนไพรก็ยังเป็นยาทางเลือกเพื่อนำมาใช้คู่ขนานกับยาแผนปัจจุบันซึ่งมีมากมายหลายชนิด

อย่างกรณี การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในปัจจุบัน ก็มีผู้นำเอาฟ้าทะลายโจร หรือ กระชายขาว ซึ่งเป็นพืชสมุนไพรเชิงเดี่ยวมาใช้สกัดรักษาโรคได้อย่างยอดเยี่ยม

ดังนั้น จึงมั่นใจได้ว่าพืชสมุนไพรไทยจะยังคงมีบทบาทสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนไทยไปอีกยาวนาน

บรรณาธิการ

คำนำผู้เขียน



เป็นที่ทราบกันดีว่า นับตั้งแต่โบราณมาพืชสมุนไพรแต่ละชนิดได้มีการกลั่นกรองและผ่านการพิสูจน์ใช้จริงมาแล้วทั้งสิ้น อีกทั้งพืชสมุนไพรบางชนิดได้ถูกนำมาศึกษาวิจัยยิ่งเป็นที่ยอมรับถึงสรรพคุณว่าสามารถนำไปบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บให้หายขาดได้เช่นเดียวกับยาแพทย์แผนปัจจุบัน

ดังนั้นเพื่อให้เป็นองค์ความรู้พื้นฐานสำคัญเกี่ยวกับพืชสมุนไพรให้กับผู้ที่สนใจทั่วไป คณะผู้จัดทำจึงได้ทำการรวบรวมจากแหล่งข้อมูลต่างๆ แล้วนำมาเรียบเรียงและจัดทำเป็นหมวดหมู่ เพื่อให้มีความสะดวกและง่ายแก่การค้นหามากยิ่งขึ้น รวมทั้งสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ตามวัตถุประสงค์กันไป

ณ โอกาสนี้ ต้องขอบคุณทุกท่าน ทุกหน่วยงาน ที่เอื้อเฟื้อข้อมูลต่างๆ โดยหวังว่าจะก่อประโยชน์แก่ท่านผู้อ่านและสังคมส่วนรวมต่อไป

ด้วยความปรารถนาดี

พินิจ จันทร

สารบัญ



หมวดที่ 1



องค์ความรู้สำคัญเกี่ยวกับสมุนไพร

11

หมวดที่ 2



ยาดีสมุนไพรพิกัดไทย

31

หมวดที่ 3



ยาดีสมุนไพรพืชหอม

47

หมวดที่ 4



สมุนไพรแก้ขัดเบา แก้อักเสบนเฉพาะที่ ผื่นคัน
แมลงกัดต่อย เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำ

59

หมวดที่ 5



สมุนไพรแก้ไข้ ลดความร้อน
แก้คลื่นไส้ อาเจียน

69



หมวดที่ 6

สมุนไพรรักษาท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องผูก

91



หมวดที่ 7

สมุนไพรรักษาบิด ท้องเดิน โรคกระเพาะอาหาร

117



หมวดที่ 8

สมุนไพรรักษาพยาธิในลำไส้

127



หมวดที่ 9

สมุนไพรรักษากระเจิง

133



หมวดที่ 10

สมุนไพรรักษาโรคสีดวงทวาร

149



หมวดที่ 11

สมุนไพรรักษาโรคผิวหนัง

155



หมวดที่ 12

สมุนไพรรักษาโรคเรื้อน

169



หมวดที่ 13

สมุนไพรรักษาอ่อนเพลีย บำรุงกำลัง

175



หมวดที่ 14

สมุนไพรแก้แสบ ปวดบวม

183



หมวดที่ 15

สมุนไพรแก้ไอ ขับเสมหะ

195



หมวดที่ 16

สมุนไพรขับน้ำนม

207



หมวดที่ 17

สมุนไพรขับประจำเดือน

213



หมวดที่ 18

สมุนไพรขับปัสสาวะ

219



หมวดที่ 19

สมุนไพรเจริญอาหาร

231



หมวดที่ 20

สมุนไพรถอนพิษ

241



หมวดที่ 21

สมุนไพรถ่ายพยาธิ

253



หมวดที่ 22

สมุนไพรบำรุงเลือด

261



หมวดที่ 23

สมุนไพรบำรุงหัวใจ

265



หมวดที่ 24

สมุนไพรระบาย ยาถ่าย

275



หมวดที่ 25

สมุนไพรรักษาแผลหรือพอกแผล ล้างแผล

285



หมวดที่ 26

สมุนไพรรักษาเริม ุงสัตว์ ชั้นนาคู แผลบนหนังศีรษะ

291



หมวดที่ 27

สมุนไพรอายุวัฒนะ

297



หมวดที่ 28

บัญชีรายชื่อสุดยอดสมุนไพรไทย

301



Thai herbs



หมวดที่

1

องค์ความรู้สำคัญ เกี่ยวกับสมุนไพร



สมุนไพร นับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพที่ดีของมวลมนุษยชาติ ไม่ว่าจะเป็นชนชาติใดในโลกนี้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าในยุคที่การแพทย์แผนปัจจุบันยังไม่ก้าวหน้าเหมือนทุกวันนี้ สมุนไพรจะถูกนำมาใช้เป็นยาหลักเพื่อใช้รักษาโรคทุกชนิดก็ว่าได้

ทั้งนี้ แม้ว่าในยุคปัจจุบันซึ่งส่วนใหญ่จะใช้ยาแผนปัจจุบันเป็นบัญชียาหลักแล้วก็ตาม หากแต่สมุนไพรก็ยังเป็นยาทางเลือกเพื่อนำมาใช้คู่ขนานกับยาแผนปัจจุบันก็มีมากมายหลายชนิด โดยสมุนไพรที่จะนำมาใช้นั้นจะต้องได้รับการอนุญาตตามบทพระราชบัญญัติยา พุทธศักราช 2522 ที่กำหนดให้สามารถใช้พืชสมุนไพรได้หลายร้อยชนิด รวมทั้งสมุนไพรที่ได้จากส่วนประกอบหรือผสมจากสัตว์และแร่ธาตุต่าง ๆ อีกด้วย

สำหรับสมุนไพรที่เป็นส่วนประกอบหรือผสมจากสัตว์นั้น ได้แก่ เขา หนัง กระดูก ดี หรืออาจเป็นสัตว์ทั้งตัวก็มี เช่น ตู๊กแก ไล่เดือน และม้าน้ำ เป็นต้น

กล่าวว่า เป็นที่ทราบกันดีว่านับตั้งแต่บรรพบุรุษนั้น สมุนไพรมีประโยชน์และทรงคุณค่าทางยามากมาย บางชนิดมีสรรพคุณทางยา รักษาโรคได้หลายอย่าง หรือเป็นสมุนไพรครอบจักรวาลก็ว่าได้ และที่สำคัญก็คือพืชเกือบทุกชนิดที่ขึ้นอยู่รอบตัวล้วนแล้วแต่ถูกนำมาใช้เป็นยาแทบทั้งสิ้น

ทั้งนี้ สมุนไพรตามแพทย์แผนไทยสามารถแบ่งออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

- ประเภทที่ 1 คือ รูป** ได้แก่ ใบไม้ ดอกไม้ เปลือกไม้ แก่นไม้ กระจับปี่ไม้ รากไม้ เมล็ด
- ประเภทที่ 2 คือ รส** เช่น รสจืด รสฝาด รสขม รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว รสเย็น
- ประเภทที่ 3 คือ กลิ่น** เช่น กลิ่นหอม เหม็น หรือกลิ่นอย่างไร
- ประเภทที่ 4 คือ สี** มองแล้วเห็นว่าเป็นสีเขียวใบไม้ สีเหลือง สีแดง สีส้ม สีม่วง สีนํ้าตาล สีดำ
- ประเภทที่ 5 คือ ชื่อ** ต้องรู้ว่าพืชสมุนไพรนั้นมีชื่ออะไร



สรรพคุณของพืชสมุนไพร



พืชสมุนไพร มีสรรพคุณทางยาดีมาก คนโบราณใช้ทำการรักษาโรคกันมานานแล้ว ควรอนุรักษ์เอาไว้ให้ดี ในวงการแพทย์ก็มองเห็นความสำคัญของพืชที่มีประโยชน์ในทางยานี้มากเช่นเดียวกัน มีการนำเอาพืชสมุนไพรไปสกัดเอาสารสำคัญที่มีอยู่ในส่วนต่าง ๆ ของพืชสมุนไพรไปทำประโยชน์กันมาก ในชนบทที่ห่างไกลก็ใช้พืชสมุนไพรเพื่อช่วยในการบำบัดรักษาโรคและอาการเจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งก็นับว่าได้ผลดีมาก

ลักษณะของพืชสมุนไพร



พืชสมุนไพร มีลักษณะลำต้น ยอด ใบ ดอก ที่แตกต่างกันไปตามสายพันธุ์ แต่ส่วนต่างๆ ก็ทำหน้าที่เช่นเดียวกัน เช่น รากก็ทำหน้าที่ดูดอาหารมาเลี้ยงลำต้น กิ่งก้านต่างๆ และใบกับส่วนต่างๆ นั้นเอง ใบก็ทำหน้าที่ปรุงอาหาร ดูดออกซิเจน คายคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา ดอก ผล เมล็ด ก็ทำหน้าที่สืบพันธุ์กันต่อไป เพื่อให้พืชพันธุ์นี้แพร่กระจายออกไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

ทั้งนี้ พืชสมุนไพรโดยทั่วไปนั้น แบ่งออกเป็น 5 ส่วนสำคัญด้วยกัน คือ



ส่วนที่ 1 ราก

รากของพืชมีมากมายหลายชนิด เอามาทำเป็นยาสมุนไพรได้อย่างดี เช่น กระจับปี่ ขมิ้นชัน ขิง ข่า เหว ขมิ้นอ้อย เป็นต้น รูปร่างและลักษณะของราก แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1. รากแก้ว ต้นพืชมากมายหลายชนิดมีรากแก้วอยู่ นับว่าเป็นรากที่สำคัญมาก งอกออกจากลำต้นส่วนปลาย รูปร่างยาวใหญ่เป็นรูปกรวย ด้านข้างของรากแก้วจะแตกแยกออกเป็นรากเล็กรากล้อยและรากฝอยออกมาเป็นจำนวนมากเพื่อทำการดูดซึมอาหารในดินไปบำรุงเลี้ยงส่วนต่างๆ ของต้น พืชที่มีรากแก้ว ได้แก่ ต้นขี้เหล็ก ต้นคูณ เป็นต้น

2. รากฝอย รากฝอยเป็นส่วนที่งอกมาจากลำต้นของพืชที่ส่วนปลายงอกออกมาเป็นรากฝอยจำนวนมาก ลักษณะรากจะกลมยาว มีขนาดเท่า ๆ กัน ต้นพืชที่มีใบเลี้ยงเดี่ยวจะมีรากฝอย เช่น หนุ่ยคา ตะไคร้ เป็นต้น

ส่วนที่ 2 ลำต้น

นับว่าเป็นโครงสร้างที่สำคัญของต้นพืชทั้งหลายที่มีอยู่ สามารถค้ำยันเอาไว้ได้ไม่ให้โค่นล้มลง โดยปกติแล้วลำต้นจะอยู่บนดินแต่บางส่วนจะอยู่ใต้ดินพอสมควร รูปร่างของลำต้นนั้นแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วนด้วยกัน คือ ตา ข้อ ปล้อง บริเวณเหล่านี้จะมีกิ่งก้าน ใบ ดอก เกิดขึ้นอีกด้วย ซึ่งจะทำให้พืชมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป



สำหรับชนิดของลำต้นพืชนั้น แบ่งตามลักษณะภายนอกของ
ลำต้นได้ดังนี้

1. ประเภทไม้ยืนต้น
2. ประเภทไม้พุ่ม
3. ประเภทหญ้า
4. ประเภทไม้เลื้อย

ส่วนที่ 3 ใบ



ใบเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของต้นพืชทั่วไป มีหน้าที่ทำการ
สังเคราะห์แสง ผลิตอาหารและเป็นส่วนที่แลกเปลี่ยนน้ำและอากาศให้
ต้นพืช ใบเกิดจากการงอกของกิ่งและตา ใบไม้โดยทั่วไปจะมีสีเขียว
(สีเขียวเกิดจากสารที่มีชื่อว่าคลอโรฟิลล์ อยู่ในใบของพืช)

ใบของพืชหลายชนิดใช้เป็นยาสมุนไพรได้ดีมาก รูปร่างและ
ลักษณะของใบนั้น ใบที่สมบูรณ์มีส่วนประกอบรวม 3 ส่วนด้วยกันคือ

1. ตัวยใบ
2. ก้านใบ
3. หูใบ

โดยใบแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. **ชนิดใบเลี้ยงเดี่ยว** หมายถึง ก้านใบอันหนึ่ง มีเพียงใบเดียว
เช่น กานพลู ขลุ่ย ยอ กระจวาน
2. **ชนิดใบประกอบ** หมายถึง ตั้งแต่ 2 ใบขึ้นไปที่เกิดขึ้นในก้าน
ใบอันเดียว เช่น มะขามแขก แคบ้าน ชี่เหล็ก มะขาม เป็นต้น



ส่วนที่ 4 ดอก



ส่วนของดอกเป็นส่วนที่สำคัญเพื่อเป็นการแพร่พันธุ์ของพืช เป็นลักษณะเด่นพิเศษของต้นไม้แต่ละชนิด ส่วนประกอบของดอกมีความแตกต่างกันตามชนิดของพันธุ์ไม้ และลักษณะที่แตกต่างกันนี้เป็นข้อมูลสำคัญในการจำแนกประเภทของต้นไม้

รูปร่างลักษณะของดอกจะต้องมีส่วนประกอบที่สำคัญ 5 ส่วน คือ

1. ก้านดอก
2. กลีบรอง
3. กลีบดอก
4. เกสรตัวผู้
5. เกสรตัวเมีย

ส่วนที่ 5 ผล



ผลคือส่วนหนึ่งของพืชที่เกิดจากการผสมเกสรตัวผู้กับเกสรตัวเมียในดอกเดียวกันหรือคนละดอกก็ได้ มีลักษณะรูปร่างที่แตกต่างกันออกไปตามประเภทและสายพันธุ์ รูปร่างลักษณะของผลมีหลายอย่างตามชนิดของต้นไม้ที่แตกต่างกัน แบ่งตามลักษณะของการเกิดได้รวม 3 แบบ ดังนี้

1. **ผลเดี่ยว** หมายถึง ผลที่เกิดจากรังไข่อันเดียว
2. **ผลกลุ่ม** หมายถึง ผลที่เกิดจากปลายข้อของรังไข่ในดอกเดียวกัน เช่น น้อยหน่า



3. ผลรวม หมายถึง ผลที่เกิดมาจากดอกหลายดอก เช่น สับปะรด

ผลแบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

1. ผลเนื้อ
2. ผลแห้งชนิดแตก
3. ผลแห้งชนิดไม่แตก

วิธีการเก็บสมุนไพรส่วนที่ใช้เป็นยา

พืชสมุนไพรที่มีมากมาย บางทีก็อาจจะเอาเปลือกของลำต้นมาใช้ประโยชน์ในการทำเป็นยาหรือบางชนิดก็เอาดอกมาทำเป็นยา แต่บางอย่างอาจจะต้องใช้ใบก็ได้ หรืออาจจะเอาส่วนของรากมาทำเป็นยาก็มี ด้วยเหตุนี้เอง การเลือกส่วนที่จะเอามาใช้ประโยชน์จึงมีความสำคัญมากเช่นเดียวกัน จะเก็บอย่างไรจึงจะถูกวิธีหรือทำให้มีคุณค่าทาง



ยามากที่สุด ไม่เสียหาย สิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งเห็นจะได้แก่ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการเก็บพืชสมุนไพรเอามาทำเป็นยานั่นเอง

การเก็บส่วนของพืชสมุนไพรเอามาทำเป็นยานั้น ถ้าเก็บในระยะเวลาที่ไม่เหมาะสมก็มีผลต่อการออกฤทธิ์ในการรักษาโรคของสมุนไพรได้นอกจากจะต้องคำนึงถึงเรื่องช่วงเวลาในการเก็บยาเป็นสำคัญแล้วยังจะต้องคำนึงถึงว่าการเก็บยานั้นถูกต้องหรือไม่ ส่วนไหนของพืชใช้เป็นยารู้อหรือเปล่า ดินที่ปลูกพืชสมุนไพร อากาศเป็นอย่างไร การเลือกเก็บส่วนที่เป็นยาอย่างถูกวิธีการนั้นจะมีผลอย่างมากต่อประสิทธิภาพของยาที่จะนำมารักษาโรค หากปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวเปลี่ยนแปลงไป ปริมาณตัวยาก็อยู่ในสมุนไพรนั้น ๆ ก็เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ทำให้ยาที่ได้มานั้นไม่เกิดผลดีในการบำบัดรักษาโรคได้เท่าที่ควร

หลักการโดยทั่วไปในการเก็บส่วนของพืชสมุนไพร แบ่งออกได้ดังนี้

1. ประเภทรากหรือหัว

ควรเก็บในช่วงเวลาที่พืชหยุดการเจริญเติบโต ใบ ดอก ร่วงหมดแล้ว หรือในช่วงต้นฤดูหนาวถึงปลายฤดูร้อน เพราะเหตุว่าในช่วงเวลานี้รากและหัวมีการสะสมปริมาณตัวยาเอาไว้ค่อนข้างสูง วิธีการเก็บก็จะต้องใช้วิธีขุดด้วยความระมัดระวังให้มาก อย่าให้รากหรือหัวเกิดการเสียหาย แตกหัก หักขาดขึ้นได้ รากหรือหัวของพืชสมุนไพรก็มี ๖ ประเภท ๖ ฤดู ขิง เป็นต้น



2. ประเภทใบหรือเก็บทั้งต้น

ควรจะมีใบที่เจริญเติบโตมากที่สุด หรือพืชบางอย่างอาจจะบุช่วงเวลาที่เก็บอย่างชัดเจน เก็บใบอ่อนหรือไม่แก่เกินไป เก็บช่วงดอกตูมหรือช่วงเวลาที่ดอกบาน เป็นต้น การกำหนดช่วงเวลาที่เก็บใบเพราะช่วงเวลานั้นในใบมีตัวยามากที่สุด วิธีการเก็บก็ใช้วิธีเด็ดตัวอย่างเช่น ใบกะเพรา ใบฝรั่ง ใบฟ้าทะลายโจร เป็นต้น

3. ประเภทเปลือกต้นหรือเปลือกกราก

เปลือกต้น โดยมากเก็บช่วงฤดูร้อนต่อกับช่วงฤดูฝน ปริมาณยาในพืชสมุนไพรมีสูงและลอกออกได้ง่าย สะดวก ในการลอกเปลือกต้นนั้นอย่าลอกเปลือกออกทั้งรอบต้น เพราะจะกระทบกระเทือนในการส่งลำเลียงอาหารของพืช จะทำให้ตายได้ ทางที่ดีควรลอกเปลือกกิ่งหรือส่วนที่เป็นแขนงย่อย ไม่ควรลอกออกจากลำต้นใหญ่ของต้นไม้ หรือจะใช้วิธีลอกออกในลักษณะครึ่งวงกลมก็ได้

ส่วน **เปลือกกราก** ควรเก็บในช่วงฤดูฝนเหมาะสมมากที่สุด เนื่องจาก การลอกเปลือกกรากเป็นผลเสียต่อการเจริญเติบโตของพืช ควรสนใจวิธีการเก็บที่เหมาะสมจะดีกว่า

4. ประเภทดอก

โดยทั่วไปเก็บในช่วงดอกเริ่มบาน แต่บางชนิดเก็บในช่วงดอกตูม เช่น กานพลู เป็นต้น



5. ประเภทผลและเมล็ด

พืชสมุนไพรบางอย่างอาจจะเก็บในช่วงที่ผลยังไม่สมบูรณ์หรือยังไม่สุกก็มี เช่น ฝรั่ง เก็บเอาผลอ่อนมาเป็นยาแก้ท้องร่วง แต่โดยทั่วไปมักเก็บเมื่อผลแก่เต็มที่แล้ว ตัวอย่างเช่น มะแว้งต้น มะแว้งเครือ ดิปลิ เมล็ดฟักทอง เมล็ดชุมเห็ดไทย เมล็ดสะแก เป็นต้น

คุณภาพและการรักษา



คุณภาพของสมุนไพรที่จะใช้รักษาโรคได้ดีหรือไม่นั้น สำคัญอยู่ที่ช่วงเวลาการเก็บสมุนไพรและวิธีการเก็บ ซึ่งยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่จะต้องคำนึงอีกอย่างก็คือพื้นที่ปลูกพืชสมุนไพร เช่น

ลำโพง ควรปลูกในพื้นที่เป็นด่าง จะมีปริมาณตัวยาสสูง

สระระแห่ หากปลูกในที่ดินทราย ปริมาณน้ำมันหอมระเหยสูง

นอกจากนี้แล้ว ยังมีปัญหาทางด้านสภาพสิ่งแวดล้อมในการเจริญเติบโต และภูมิอากาศ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ต่างก็มีผลต่อพืชสมุนไพรด้วยกันทั้งสิ้น จึงควรพิจารณาให้ดีในเรื่องนี้ด้วย เก็บพืชสมุนไพรให้ถูกต้อง เหมาะสม ในเวลาที่สมควรเก็บ เก็บแล้วจะได้พืชสมุนไพรที่มีปริมาณของตัวยาสสูง มีคุณค่า มีสรรพคุณทางยาดีมาก ดีกว่าเก็บในช่วงที่ไม่เหมาะสม



การเก็บรักษาพืชสมุนไพร และการแปรรูป



ในการใช้พืชสมุนไพรมาทำเป็นยารักษาโรคต่างๆ นั้น แพทย์แผนโบราณใช้พืชสมุนไพรนี้ได้ทั้งสิ้น และตากแห้ง แล้วในการใช้พืชสมุนไพรที่ยังสดอยู่ เป็นวิธีการที่สะดวกมาก ใช้ได้ง่าย แต่ฤทธิ์ของตัวยามีอยู่ในพืชสมุนไพรอาจจะไม่คงที่ ในบางครั้งการออกฤทธิ์อาจจะดีแต่บางครั้งก็ออกฤทธิ์ไม่ดีนัก

พืชสมุนไพรที่ใช้สด ๆ นั้นมีอยู่หลายชนิดด้วยกัน เช่น ว่านหางจระเข้ รากหญ้าคา แต่การใช้สมุนไพรส่วนมากนิยมใช้แห้งเพราะจะได้คุณค่าของยาที่คงที่ โดยเลือกเก็บสมุนไพรที่ต้องการตามฤดูกาลเก็บของพืช แล้วนำมาแปรรูปโดยผ่านกระบวนการที่เหมาะสมเพื่อเก็บยาเอาไว้ได้เป็นเวลานาน ในการแปรรูปยาที่เหมาะสมนั้น โดยทั่วไปก็ต้องนำส่วนที่ใช้เป็นยามาผ่านการคัดเลือก ผ่านการล้าง การตัดเป็นชิ้นที่เหมาะสม แล้วใช้ความร้อนทำให้แห้งเพื่อสะดวกในการเก็บรักษา

วิธีการแปรรูปยาสมุนไพรนั้นจะแตกต่างกันไปตามชนิดของ “พืชสมุนไพร” ส่วนที่ใช้เป็นยาและความเคี้ยวของแต่ละท้องถิ่น วิธีการที่ใช้บ่อย และจะเอาส่วนไหนของพืชที่เป็นยามาใช้ คือ รากและส่วนที่อยู่ในใต้ดิน ก่ออื่นจะต้องตัดเอาขนาดที่พอ ๆ กันเอาไว้ด้วยกันเพื่อจะได้สะดวกในการแปรรูปต่อไป ต่อจากนั้นก็ล้างดินและสิ่งสกปรกที่ติดอยู่ให้สะอาดเสียก่อน เอารากฝอยออกไปให้หมด



ถ้าเป็นพืชที่ไม่แข็ง นำมาผ่านกระบวนการให้ความร้อนตามแต่ชนิดของพืชนั้น ๆ พืชที่ใช้หัวและรากประกอบด้วยโปรตีน แป้ง เอนไซม์ หากผ่านความร้อนแบบต้มหรือหนึ่งจะทำให้สะดวกในการเอาไปทำแห้ง หลังจากผ่านกระบวนการความร้อนแล้วนำเอามาตัดเป็นชิ้น ๆ แล้วอบให้แห้งในอุณหภูมิที่เหมาะสม

ส่วนการเก็บรักษาพืชสมุนไพรเอาไว้เป็นระยะเวลาานาน มักจะเกิดการขึ้นรา หรือมีหนอน เกิดการเปลี่ยนแปลงลักษณะของสีและกลิ่น ทำให้ยาสมุนไพรเสื่อมคุณภาพลงได้ ทำให้ไม่ออกฤทธิ์ในการบำบัดรักษาโรคได้ เกิดการสูญเสียฤทธิ์ของยาไปเลย ด้วยเหตุนี้เองจะต้องมีการเก็บรักษาที่ดีเพื่อประกันคุณภาพและฤทธิ์การรักษาของยาสมุนไพร สำหรับการเก็บรักษานั้นควรปฏิบัติดังนี้

1. ยาที่เก็บรักษาเอาไว้จะต้องทำให้แห้ง เพื่อป้องกันการขึ้นรา และการเปลี่ยนแปลงลักษณะเกิดภาวะ “ออกซิไดซ์” ยาที่ขึ้นร่ายจะต้องเอามาตากแดดอยู่เสมอ

2. สถานที่ที่เก็บรักษาจะต้องแห้ง เย็น การถ่ายเทอากาศจะต้องดี

3. ควรแบ่งเก็บเป็นสัดส่วน ยาที่มีพิษ ยาที่มีกลิ่นหอม ควรเก็บแยกเอาไว้อย่างมิดชิด ป้องกันการสับสนปะปนกัน

4. จะต้องคอยหมั่นดูแลอย่าให้มีหนอน หนู แมลงต่าง ๆ มารบกวน รวมทั้งระวังเรื่องความร้อนไฟ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ เรื่องของพืชสมุนไพรนั้นมีความสำคัญมาก เมื่อนำเอามาใช้ประโยชน์จะต้องรู้เรื่องมีความเข้าใจกับพืชที่มีคุณค่าทางยาชนิดนี้เอาไว้เสมอ ท่านจะได้ของดีคือสารที่เป็นยาจากพืชที่มีคุณเหล่านี้ต่อไป



ตำรับยาสมุนไพรพื้นบ้าน



สำหรับตำรับยาสมุนไพรพื้นบ้านของไทยนั้นมี 4 ตำรับ ดังนี้

ตำรับที่ 1 ยาต้ม

ยาต้ม นับว่าเป็นการเตรียมยาที่ได้จากพืชสมุนไพรที่มีมาช้านานแล้ว เป็นการเอาน้ำมาเป็นตัวละลายตัวยาที่มีอยู่ในพืชสมุนไพร ของดีของยาต้มก็ได้แก่ ออกฤทธิ์เร็ว ดูดซึมได้ง่าย

การเตรียมก็ทำง่ายตายและสะดวกมาก แต่ก็มีข้อเสีย ได้แก่ รสชาติมันเอง รวมทั้งกลิ่นของยาอีกด้วย บางทีก็อาจจะดื่มกินได้อย่างลำบากเพราะรสที่ไม่ชวนดื่มสำหรับผู้ที่ยากินยาก อีกอย่างหนึ่ง ยาต้มทั้งหลายก็เก็บไว้ไม่ได้นาน มีหน้าซำยังขึ้นราได้ง่ายอีกด้วย หากต้องการเก็บเอาไว้ยาวนานก็ต้องใช้สารกันบูดผสมลงไปด้วย



■ วิธีการเตรียมยาต้ม

1. **น้ำและภาชนะที่ใช้ต้มน้ำ** น้ำที่ใช้ต้มน้ำนี้จะต้องเป็นน้ำที่บริสุทธิ์ ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส ปริมาณของน้ำที่ใช้ต้มน้ำนั้นต้องขึ้นอยู่กับปริมาณของยา โดยปกติก็จะใส่น้ำให้พอท่วมตัวยามีอยู่ ภาชนะที่ใช้ในการต้มน้ำนั้นควรเป็นภาชนะดินเผาหรือหม้อเคลือบก็ใช้ได้เช่นกัน ไม่ควรใช้ภาชนะที่เป็นโลหะ เช่น เหล็ก เพราะจะทำให้สารแทนนินที่มักพบในพืชสมุนไพรทำปฏิกิริยากับโลหะได้ ซึ่งจะมีผลต่อฤทธิ์ของยา

2. **การเตรียมยาสมุนไพร** ยาสมุนไพรที่ใช้ต้มควรหั่นเป็นชิ้นพอดี ถ้าเป็นแก่นก็หั่นเป็นชิ้นเท่า ๆ กัน ถ้าเป็นใบใหญ่ เช่น ชุมเห็ดเทศ ให้หั่นเป็นฝอย แต่ถ้าเป็นใบเล็ก เช่น ฟ้าทะลายโจร กะเพรา ก็ให้ใช้ทั้งใบเลย ขนาดไม่ควรเล็กจนเกินไปเพราะจะทำให้กรองยาต้มยาก และเวลาต้มอาจจะเกิดการไหม้ได้ง่าย

3. **การต้มน้ำ** ให้เติมน้ำสะอาดลงไปในตัวยา คนให้เข้ากัน แช่ทิ้งไว้ 20-30 นาที ก่อนต้มเพื่อให้ยาสมุนไพรดูดซึมน้ำได้เต็มที่ (แต่ถ้าเป็นพืชสมุนไพรสด ๆ ก็ไม่ต้องแช่น้ำ ใช้ไฟขนาดกลางต้มจนเดือด ใช้เวลาต้มไปสัก 15-20 นาทีก็พอ เวลาที่น้ำเดือดจะต้องคอยคน ดูแลยาต้มให้ดี ระวังอย่าให้ยาไหม้ที่ก้นหม้อได้ (ในการต้มน้ำไทย ส่วนมากจะต้ม 3 เหา 1 คือใส่น้ำลงไป 3 ส่วนของปริมาณที่ต้องการใช้ แล้วต้มให้น้ำเหลือ 1 ส่วน) ยาต้มควรรับประทานในเวลาท้องว่าง ส่วนจำนวนครั้งและปริมาณก็ให้เป็นไปตามกำหนดในวิธีช้ยา

หมายเหตุ : ยาต้มทั่วไปไม่ควรทิ้งเอาไว้ค้างคืน ต้มแล้วรับประทานให้หมดภายในวันเดียว



ตำรับที่ 2 ยาชง

ยาชงเป็นรูปแบบหนึ่งที่ได้เตรียมยาได้ง่าย สะดวกดี ส่วนมากเป็นการใช้ยาสมุนไพรแห้งและเติมน้ำร้อนเป็นตัวทำละลาย ข้อดีของยาชงก็คือ มีการดูดซึมได้ง่าย มักจะเป็นยาที่มีกลิ่นหอมและรสชาติที่ดีอีกด้วย



■ วิธีการเตรียมยาชง

ยาชงส่วนใหญ่เป็นการนำเอาส่วนของพืชสมุนไพรมาใช้ เช่น หน้้าหนวดแมว ใบชุมเห็ดเทศ กลีบรวงดอกของดอกกระเจี๊ยบ มาล้างให้สะอาดเสียก่อน แล้วจัดการหึ่งลมเอาไว้ให้แห้ง บางชนิดอาจเอามาคั่วหรือปิ้งไฟก็ได้ เติมน้ำเดือดลงไปในสมุนไพรนั้น ทิ้งไว้ประมาณ 3-5 นาทีก็ใช้ได้

อย่าทิ้งยาชงเอาไว้นานเกินไปเพราะจะทำให้สรรพคุณของยาออกฤทธิ์เปลี่ยนแปลงไป กลิ่นรสอาจจะเสียไปอีกด้วย

ตำรับที่ 3 ยาลูกกลอน

ยาลูกกลอนเป็นยาอัดรูปหนึ่งของยาสมุนไพร ลักษณะรูปร่างเป็นเม็ดกลม ๆ อาจทำมาจากผงยาชนิดเดียวกันหรือมีหลายชนิดผสมเข้าด้วยกัน ผสมสารบางอย่างที่ทำให้ตัวยาที่เป็นผงเกาะติดกันดี เช่น น้ำ แป้งละลายน้ำ หรือน้ำผึ้ง เป็นต้น





ยาลูกกลอนที่เอาน้ำผึ้งมาเป็น ส่วนผสมก็ทำมาจากผงยาเอาน้ำผึ้งมา ผสมเข้าด้วยกัน มีลักษณะเป็นรูป กลม ๆ มีน้ำอยู่น้อย การแตกตัวจึงช้า ออกฤทธิ์ได้นาน น้ำผึ้งที่ใช้ผสมช่วย ปรับรสและช่วยบำรุงร่างกายอีกด้วย

สำหรับยาตำรับนี้มักใช้เป็นยารักษาโรคเรื้อรังและโรคที่ต้องการ บำรุงร่างกายด้วย แต่มีข้อเสียอยู่ที่ยาลูกกลอนจะต้องใช้น้ำผึ้งเป็น ปริมาณมากสักหน่อยและจะต้องเป็นน้ำผึ้งแท้อีกด้วย ราคาต้นทุนจึง สูงกว่าปกติ ซึ่งเป็นธรรมชาติของยาลูกกลอนโดยทั่วไป

■ การเตรียมยาลูกกลอนน้ำผึ้ง

ขั้นตอนการเคี้ยวน้ำผึ้ง

เป็นวิธีการที่สำคัญมาก การเคี้ยวน้ำผึ้งมีประโยชน์ช่วยฆ่าเชื้อ โรคได้ดี เป็นการไล่น้ำที่มีอยู่ในน้ำผึ้งออกไปอีกด้วย จึงทำให้ยา ลูกกลอนไม่ขึ้นรา การเคี้ยวน้ำผึ้งปฏิบัติได้ดังนี้

1. เอาน้ำผึ้งใส่หม้อที่เตรียมไว้ โดยทั่วไปอัตราส่วนระหว่างน้ำ ผึ้งต่อยาผงที่จะใช้ผสมเป็น 1 : 1 (โดยน้ำหนัก) การใช้น้ำผึ้งมากหรือ น้อยนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะของผงยาที่ใช้ด้วย

2. ช่วงแรกของการเคี้ยวน้ำผึ้งจะต้องใช้ไฟแรง เอาน้ำเดือด ปริมาณ 1/3-1/4 ของน้ำหนักน้ำผึ้งใส่ลงไปด้วย จัดการคนให้เข้ากันดี เคี้ยวไปจนน้ำผึ้งเหนียว น้ำผึ้งที่เคี้ยวได้ที่แล้วจะมีลักษณะเป็นก้อน



แข็ง ไม่แตกแยกออก จะรวมตัวด้วยกัน หากหยดน้ำผึ้งลงไปบนน้ำแล้ว น้ำผึ้งยังเหนียว ไม่แข็งไม่จับกันเป็นก้อน ก็จะต้องเคี้ยวต่อไป แล้ว ทดลองอีกครั้งจนได้ที่

3. เมื่อเคี้ยวน้ำผึ้งจนได้ที่แล้ว ให้ยกลงจากเตาได้ กรองด้วยผ้าขาวบาง กวนไปเรื่อย ๆ จนกว่าน้ำผึ้งเริ่มเย็น เมื่อเย็นแล้วจึงเอาไปผสมกับยาผงต่อไปอีกตามขั้นตอน

■ การผสมน้ำผึ้งกับยาผง

ขั้นตอนนี้สำคัญมาก เพราะยาจะเป็นเม็ดหรือไม่เป็นเม็ดขึ้นอยู่กับขั้นตอนการผสมน้ำผึ้งกับผงยานี้แหละ

1. นำผงที่ซึ่งเตรียมเอาไว้ใส่ลงไปในถาดหรือกะละมังที่แห้งสะอาด

2. ตวงน้ำผึ้งที่เคี้ยวได้ที่แล้วค่อย ๆ เทราดลงไปบนยาผงทีละน้อย ๆ เอามือที่สะอาดคลุกเคล้ายาผงให้เข้ากับน้ำผึ้ง เทราดน้ำผึ้งคลุกเคล้ากับยาผงไปเรื่อย ๆ จนยาได้ที่ สังเกตได้จากยาที่คลุกเคล้า ทดลองปั้นเป็นเม็ด ดูด้วยมือว่าเป็นเม็ดหรือยัง บีบเม็ดยาที่ปั้นดูว่ายานี้แตกร่วนหรือไม่ ถ้ายานี้ไม่แตกร่วนเป็นเม็ดเกาะกันดีอยู่แสดงว่ายานี้ได้ที่แล้ว

■ การปั้นเป็นเม็ดลูกกลอน

เป็นเรื่องที่สำคัญเช่นเดียวกัน จะต้องปั้นให้กลม และมีขนาดสม่ำเสมอกันด้วย ในการปั้นทำได้โดยค่อย ๆ แบ่งยาที่ผสมเอาไว้มาปั้นเป็นลูกกลอน ขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ



0.8 เซนติเมตร เม็ดยาแห้งดีพอสมควรก็เก็บไว้ในขวดที่สะอาด มีฝาปิด
อย่างมิดชิดก็ใช้ได้

ตำรับที่ 4 ยาดองเหล้า

ยาสมุนไพรอีกตำรับหนึ่งก็คือ ยาดองเหล้า นี้เอง ตัวยาสมุนไพร
จะละลายในน้ำเหล้าที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ได้ดีมาก



ยาดองเหล้ามีวิธีการเตรียมดังนี้

1. นำเอาพืชสมุนไพรมาล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เอาไป
ตากหรืออบจนแห้งดี ใสลงไปในขวดโหลหรือไห เทเหล้าลงไปพอท่วม
ยา คนยาวันละ 1 ครั้งก็พอ ทิ้งเอาไว้อีก 1 เดือนก็รับประทานได้

2. วิธีการดองแบบร้อนก็ได้ การดองแบบร้อนทำให้ยาใช้ได้เร็ว
คือ 1-2 สัปดาห์ก็ใช้ได้แล้ว วิธีการดองโดยการดองพอท่วมยา นำ
ภาชนะที่ใส่ยาดองเหล้า เช่น ขวด วางลงในหม้อที่ใส่น้ำเอาไว้ จัดการ



ต้มน้ำให้เดือดแล้วเอากาษณะที่ใส่ยาตองเหล้าขึ้นมาปิดฝาให้สนิท
ทิ้งเอาไว้ 1-2 สัปดาห์ก็ใช้ได้

3. วิธีการที่แนะนำข้างต้นนี้เป็นวิธีการตองเหล้าเอาไว้รับประทาน
เอง รูปแบบของยาอีกแบบหนึ่งได้แก่ นำมาพอก เป็นการใช้เหล้าเป็น
น้ำกระสายยา โดยการเอาสมุนไพรมาตำให้ละเอียด แล้วเติมเหล้าพอก
ให้ยาเอาฤทธิ์ดีขึ้น แล้วเอายาที่ได้ไปพอกตามอวัยวะที่ต้องการใส่

4. ยาตองเหล้าโดยทั่วไปห้ามใช้กับผู้ป่วยที่เป็นโรคความดัน
โลหิตสูง หญิงมีครรภ์ก็ห้ามใช้ ผู้ป่วยที่เป็นโรคหัวใจห้ามใช้หมด หรือ
ผู้ที่แพ้เหล้าทั้งหลาย มิฉะนั้นจะเกิดอันตรายขึ้นมาได้





Thai herbs



หมวดที่

2

ยาดีสมุนไพร พิภัดไทย



ตามรายงานของเภสัชกรรมแผนไทยได้จัดให้สมุนไพรหลายชนิดสามารถใช้ร่วมกันได้ เพื่อให้ได้สรรพคุณที่ต้องการเป็นหมวดหมู่ แล้วรวมเรียกเป็นชื่อเดียว ให้ง่ายแก่การจดจำและจ่ายยา เรียกว่า **พิภัดยา** ซึ่งอาจประกอบด้วยสมุนไพรตั้งแต่สองชนิดขึ้นไป ได้แก่

- 1. พิกัดตรีผลา** ประกอบด้วย ผลสมอไทย ผลสมอพิเภก ผลมะขามป้อม
- 2. พิกัดตรีภูก** ประกอบด้วย ผลพิภัดไทย เหง้าชิงแห้ง ผลดีปลี
- 3. พิกัดตรีภัพ** ประกอบด้วย รากกระชาย เหง้าข่า รากกะเพราแดง
- 4. พิกัดจตุกาลธาตุ** ประกอบด้วย เหง้าว่านน้ำ เปลือกแคแตร รากนมสวรรค์ รากเจตมูลเพลิงแดง