

เกร็ดตำรับ หมอหุยส์ 106

สูตรภูมิปัญญาไทย



แพทย์แผนไทยผู้ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ
ที่มีผู้ติดตามในโลกออนไลน์จำนวนมาก
ผู้ทำคลิปสูตรภูมิปัญญาไทยล้านวิวจำนวนมากบน TikTok

เกร็ดตำรับหมอหลุยส์ 106 สูตร ภูมิปัญญาไทย

*106 Dr.Louis
Herbal Recipes*

เกร็ดตำรับหมอหลุยส์ 106 สูตร ภูมิปัญญาไทย

106 Dr.Louis Herbal Recipes

ราคา : 495 บาท

ผู้เขียน : พญกรณ์ ศรี้อยเสนามีน

บรรณาธิการ : กิตติพจน์ อินทเสนา

พิสูจน์อักษร : กองบรรณาธิการ

ศิลปกรรมและการออกแบบปก : กันยา ชุมหจิรัฐติกาล, คอนเน็กซ์อาร์ต

ภาพวาดประกอบ : อนรรชน พรมแจ้

พิมพ์ครั้งแรก : ธันวาคม

พิมพ์ที่ : บริษัท กู๊ดเฮด พรินต์ติ้ง แอนด์ แพคเกจจิ้ง กรุป จำกัด

พิมพ์ครั้งที่ : 1

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

พญกรณ์ ศรี้อยเสนามีน.

เกร็ดตำรับหมอหลุยส์ 106 สูตรภูมิปัญญาไทย.-- นครปฐม : พีเค เอิร์บ 2020, 2567.
224 หน้า.

1. ยา. 2. เภสัชกรรม. I. อนรรชน พรมแจ้, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.
615.321

ISBN 978-616-94691-0-0

จัดทำและจัดจำหน่ายโดย

บริษัท พีเค เอิร์บ 2020 จำกัด

เลขที่ 38/136 ม.6 ตำบลบางกระเทียม อำเภอสสามพราณ จังหวัดนครปฐม 73210

E-mail : payukorn8118@gmail.com โทร : 098-787-4546

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558

ห้ามลอกเลียนแบบ ทำซ้ำ ดัดแปลง แก้ไขส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ ไม่ว่ารูปแบบใดๆ

นอกจากได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจากทางผู้เขียน

เกร็ดตำรับหมอหลุยส์

106 สูตร

ภูมิปัญญาไทย

106 Dr.Louis Herbal Recipes



Recipes By
หมอหลุยส์แพนไทย

01	กลากเกลื่อน และ อาการคัน	10
02	เกี๊วท์ คำยู่ริกสูง	12
03	เกี๊วท์ รุมตอยด์ ข้อเข้าเสื่อมปวดข้อปวดเข่า	14
04	ไข้ใน ที่เกิดจากอุบัติเหตุ ตกต้นไม้ หกล้ม	16
05	แก้ปวดข้อ ปวดเข่า	18
06	ไข้กับกระดูก	20
07	ไขมัน ความดัน เบาหวาน	22
08	ไขมันในเลือดสูง (สูตร1)	24
09	ไขมันในเลือดสูง (สูตร2)	26
10	ไขมันในเลือดสูง (สูตร3)	28
11	ไขมันในเลือดสูง (สูตร4)	30
12	ไขมันพอกตับ	32
13	ไขมันพอกตับ ไขมันเกาะตับ	34
14	ไขมันส่วนเกิน ที่หน้าท้อง มีพุง	36
15	ไข้หวัด งาม คันจมูก	38
16	ความดันสูง (สูตร1)	40
17	ความดันสูง (สูตร2)	42
18	ความดันสูง (สูตร3)	44
19	ขาดแคลเซียม มวลกระดูกลดลง	46
20	งูสวัด (สูตร1)	48
21	งูสวัด (สูตร2)	50
22	งูสวัด (สูตร3)	52
23	ไขมันอักเสบ ปวดบวม เป็นหนอง มีกลิ่นเน่า	54
24	โดนพิษแมงกระพรุน (สูตร1)	56
25	โดนพิษแมงกระพรุน (สูตร2)	58

26	ตกขาว (สูตร1)	60
27	ตกขาว (สูตร2)	62
28	ตาปลา หูด	64
29	ไตเสื่อม ปัสสาวะเป็นฟอง มีปัญหาเรื่องไต	66
30	ท้องผูก ขับถ่ายไม่ออก ระบบขับถ่ายมีปัญหา	68
31	ท้องอืด อาหารไม่ย่อย	70
32	แพ้ผงชูรส, ไม่อยากใช้ผงชูรสอื่นๆ **สูตรพวงบัวจากธรรมชาติ	72
33	แก๊สเปอร์โตรอยด์ (สูตร1)	74
34	แก๊สเปอร์โตรอยด์ ไฮโปทรอยด์ (สูตร2)	76
35	ทรอยด์	78
36	น้ำมันแห้ง น้ำมันไม่มี สำหรับแม่หลังคลอด	80
37	น้ำเหลืองไม่ดี ผื่นคัน ลมพิษ	82
38	น้ำเหลืองเสีย ผื่นคัน ลมพิษ	84
39	นิ้วในไต (สูตร1)	86
40	นิ้วในไต (สูตร2)	88
41	นิ้วในถุงน้ำดี (สูตร1)	90
42	นิ้วในถุงน้ำดี (สูตร2)	92
43	นิ้วในถุงน้ำดี (สูตร3)	94
44	ผิวพรรณไม่สดใส บำรุงกำลังสตรีให้สดใส กระชุ่มกระชวย	96
45	อ่อนเพลียง่าย ไม่มีกำลัง ฟันพุกำลังท้านชาย	98
46	เบาหวาน ค่าน้ำตาลในเลือดสูง (สูตร1)	100
47	เบาหวาน ค่าน้ำตาลในเลือดสูง (สูตร2)	102
48	ปวด บวม แดง ตามข้อ ที่เกิดจากเก๊าท์	104
49	ปวดข้อ ปวดเข่า ปวดบวมแดง	106
50	ปวดตามข้อ ข้อเข่าเสื่อม ปวดเส้นเอ็น ตึงเนื้อตึงตัว	108
51	ปวดท้องทุกชนิด จุกเสียดท้อง แน่นท้อง	110
52	ปวดฟัน ฟันผุ รำมะนาด แมงกินฟัน	112

53	ปอดไม่แข็งแรง ปอดชื้น ปอดอักเสบ	114
54	ปัสสาวะไม่ออก ความดันสูง เลือดไม่ดี	116
55	เป็นไข้หวัด มีน้ำมูก ไอ จาม คัดจมูก	118
56	เป็นฝีคัณฑสูตร	120
57	ผมร่วง คันหนังศีรษะ	122
58	ผมร่วงจากสารเคมี เช่น การย้อมสีผมบ่อยๆ	124
59	ผมหงอก	126
60	ผิวตกกระ ผิวหนังซีด ผิวแห้ง หมองคล้ำ	128
61	ผื่นคัน ลมพิษ	130
62	แผลในกระเพาะอาหาร	132
63	แผลในปากเรื้อรัง แผลร้อนใน และเหงือกอักเสบ	134
64	ฝ้าแดด ฝ้าเลือด ฝ้าฮอโมน	136
65	ไฝ, ตุ่มเนื้อ, กระเนื้อ หรือหูด	138
66	ลูกแปลกแม่	140
67	ฟันผุ ฟันโยก ฟันไม่แข็งแรง	142
68	มดลูกโต มดลูกหย่อน มดลูกหรือช่องคลอดไม่กระชับ	144
69	มีกลิ่นตัว	146
70	แมลงสัตว์กัดต่อย	148
71	ท่านชายกำลังตก แรงแน้อย	150
72	ยาระบาย	152
73	รองช้ำ ปวดฝ่าเท้า	154
74	รอบเดือนมาไม่ปกติ หรือมีอาการปวดประจำเดือน	156
75	รังแคบนหนังศีรษะ	158
76	ริดสีดวงทวาร	160
77	เริ่ม	162
78	หายใจไม่สุด หายใจไม่อิ่ม เหนื่อยง่าย เป็นโรคหัวใจ	164
79	ลดผื่นคัน หรือแพ้สารพิษ สารเคมีต่างๆ	166

80	ลื่น/ขอบลื่นเป็นฝ้าขาว	168
81	سوبุหรีจัต	170
82	เลือดกำเดาไหลบ่อย เส้นเลือดฝอยโพรงจมูกแปรปรวนง่าย แดงง่าย	172
83	เลือดขึ้นเลือดหนืด ปลายมือ-เท้าชา ปวดตึงเนื้อตัว ไชมันในเลือดสูง หลอดเลือดตีบ	174
84	เลือดน้อย เลือดจาง เหนื่อยง่าย หายใจไม่สุด (สูตร1)	176
85	เลือดน้อย เลือดจาง เหนื่อยง่าย หายใจไม่สุด (สูตร2)	178
86	โลหิตจาง	180
87	สมุนไพรพื้นฟูไต	182
88	สะอึก	184
89	ลิว ฝ้า กระ จุดต่างด้า	186
90	เส้นตึง เจ็บปวดตามร่างกาย ร่างกายไม่แข็งแรง อ่อนเพลียง่าย	188
91	เส้นเลือดขอด (สูตร1)	190
92	เส้นเลือดขอด (สูตร2)	192
93	เส้นเลือดใน สมองตึบ /หัวใจตึบ (สูตร1)	194
94	เส้นเลือดใน สมองตึบ /หัวใจตึบ (สูตร2)	196
95	หลอดเลือดหัวใจตึบตัน	198
96	หายใจไม่สุด หายใจไม่อิ่ม เหนื่อยง่าย เป็นโรคหัวใจ	200
97	หูน้ำหนวก หูอักเสบมีหนอง	202
98	หลงลืมง่าย	204
99	อาหารไม่ย่อย ท้องอืดบ่อย	206
100	ไอ มีเสมหะ	208
101	ไอ เสมหะเหนียว	210
102	ไอเรื้อรัง ไอแห้ง ระคายคอ	212
103	ไอแห้ง คั้นคอ ระคายคอ	214
104	ความร้อนภายในสูง ช่วยแก้อาการอีกลสโตรก	216
105	ลดความดันสูง	218
106	ไชมันในหลอดเลือดสูง	220

คำนำ

เกร็ดตำรับหมอหูลยส์ 106 สูตร ภูมิปัญญาไทย เล่มนี้ เป็นการรวบรวมสูตรตำราหมอพื้นบ้าน อาจารย์ที่ปรึกษา และสูตรที่ดัดขึ้นมาจากองค์ความรู้ และได้มีผู้นำไปใช้จนเกิดผลลัพธ์จริงและสูตรที่ทำคลิปลงทางโซเชียล TIKTOK, YOUTUBE และเพจหมอหูลยส์แผนไทย จนมีผู้นำไปใช้ และเกิดประโยชน์จำนวนมาก เช่น สูตรล้างสารพิษ ด้วยใบรางจืด 5 ใบ

หมอคาดหวังว่า เกร็ดตำรับหมอหูลยส์ 106 สูตร ภูมิปัญญาไทย เล่มนี้ จะช่วยให้ทุกท่านที่ต้องการใช้สูตรสมุนไพรแต่ยังขาดความมั่นใจ และกังวลเกี่ยวกับสมุนไพรจะได้ใช้ด้วยความสบายใจ หากใช้ตามคำแนะนำและตามโดสที่หมอแนะนำก็จะปลอดภัย ยกเว้นท่านที่มีประวัติการแพ้สมุนไพร ก็ควรหลีกเลี่ยง

หมอหูลยส์แผนไทย

“สมุนไพรสู้ใช้ รู้รักษา เป็นยาวิเศษได้”

คำขอบคุณ

ขอขอบคุณอาจารย์ที่ปรึกษาเกิตติมศักดิ์ พ่อครูแม่ครู หมอพื้นบ้าน
ตำราหมอพื้นบ้าน องค์ความรู้ต่างๆ ที่ทำให้เกิดเป็นตำรับ หรือสูตรสมุนไพรในเล่มนี้

...ขอบคุณ...

- อาจารย์ ไกรสิทธิ์ ลิ้มประเสริฐ
- อาจารย์ กิตติ กิตติจารุวงศ์
- อาจารย์ สุนทร เขาวนระพานิช
- หมอ สมควร ชูสุวรรณ

พญกรณ์ สร้อยเสนามิน (หมอหูลุยส์แผนไทย)

(ภท.ว,พท.ภ,ภท.น,ภท.ผ)

ช่องทางติดต่อ

TIKTOK : พี่หมอหูลุยส์ (@mor.louis), หมอหูลุยส์จิปาละ (@morlouis.jipatha)

PK HERB 2020 (@PK55221), หมอหูลุยส์แพทย์แผนไทย (@drpayukorn)

YOUTUBE : หมอหูลุยส์แผนไทย (@payukorn)

Facebook Fanpage : หมอหูลุยส์แผนไทยและพญกรณ์คลินิกการแพทย์แผนไทย

ID Line

@drloius (คลินิกพญกรณ์1)

@d555 (คลินิกพญกรณ์2)



1

อาการ

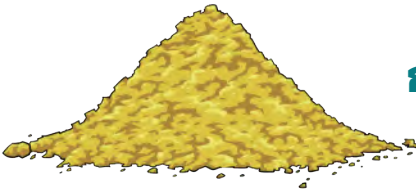
กลากเกลื่อน และ อาการคัน



ส่วนผสม



เหล้าขาว
40 ดีกรี
1 ขวด



วิธีทำ

นำมาตำรวมกัน แล้วตักผงใส่ผ้าขาวบาง มัดเป็นจุก
แล้วนำไปจุ่มกับเหล้าขาว 40 ดีกรี (ใช้เมื่อไหร่ จุ่มเหล้าขาวตอนนั้น)

วิธีใช้

นำมาทาบริเวณที่เป็น
เป็นเวลาประมาณ 10 นาที ไม่เกิน 10 วัน

สรรพคุณ

กลากเกลื้อน และ อาการคันจะลดลง

2

อาการ

แก้กั ค่ายุริกสูง



ส่วนผสม



โตไม่รู้ล้ม 15 กรัม



รากมะพร้าวไฟ
15 กรัม



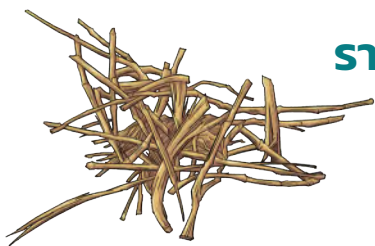
ครอบจักรวาล
15 กรัม



ข้าวเย็นเหนือ 30 กรัม



ข้าวเย็นใต้ 30 กรัม



รากหญ้าคา 15 กรัม

ม้ากระต๊อบโรง 15 กรัม



วิธีทำ

นำสมุนไพรที่ได้ ต้มกับน้ำเปล่า 2 ลิตร
ต้มเดือดประมาณ 15 นาที แล้วยกลงตักต้ม
แยกกากกับน้ำ แล้วสามารถเก็บน้ำเข้าตู้เย็นได้

วิธีรับประทาน / วิธีใช้

ดื่มวันละ 1 แก้ว ก่อนอาหารเช้า-เย็น
ดื่ม 7 วันหยุด 3 วัน ติดต่อกันเป็นเวลา 1 เดือน
(ระหว่างวันให้ดื่มน้ำให้ได้วันละ 3 ลิตรขึ้นไป)

สรรพคุณ

ลดกรดสูง ลดอาการปวด บวมแดง

*คำแนะนำ

งดรับประทานปลาทะเลตัวเล็ก ชะอม กะปิ ปลาดุก
ยอดผักต่างๆ และปลาน้ำจืดไม่มีเกล็ด

3

อาการ

แก้ที่ รุมตอยด์

ข้อเข่าเสื่อมปวดข้อปวดเข่า



ส่วนผสม



เปลือกกระดังงา 20 กรัม



ข่า 20 กรัม



ข้าวเย็นใต้
40 กรัม

ข้าวเย็นเหนือ
40 กรัม

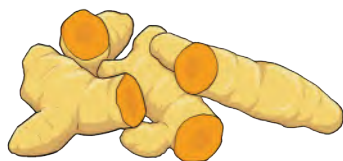


รากขันทอง
พยาบาท
20 กรัม



ไพล 20 กรัม

ขมิ้นชัน
20 กรัม



ขิง 20 กรัม

ขมิ้นอ้อย
20 กรัม



พริกไทยดำ
20 กรัม



ดัลลี่
20 กรัม



โคกกะออม
20 กรัม

วิธีทำ

นำสมุนไพรที่ได้ทั้งหมดต้มแบบ 3 เอา 1

1. ล้างยาสมุนไพรผ่านน้ำ นำสมุนไพรใส่ในผ้าขาวบาง แล้วใส่ในหม้อ เติมน้ำเปล่า 2 ลิตร
2. ต้มสมุนไพร พอเดือดประมาณ 10-15 นาที เทน้ำสมุนไพรแยกพักไว้ในภาชนะอื่นๆ จากนั้นต้มซ้ำแบบเดิม ให้ได้ครบ 3 ครั้ง
3. เสร็จแล้วนำน้ำที่ได้ทั้ง 3 ครั้งมารวมกัน แล้วตั้งไฟเคี่ยวต่อไปให้เหลือน้ำ 2 ลิตร
4. หลังจากนั้นพักทิ้งไว้ให้เย็น แล้วกรองใส่ขวดแช่ตู้เย็น

วิธีรับประทาน / วิธีใช้

ดื่มครั้งละ 1 แก้วกาแฟ ก่อนอาหารเช้า-เย็น

ทาน 7 วัน หยุด 3 วัน ต่อเนื่อง 1 เดือน สามารถทาน 1 เดือน เว้น 1 เดือนได้
(ระหว่างวันให้ดื่มน้ำให้ได้วันละ 3 ลิตรขึ้นไป)

สรรพคุณ

รักษาอาการเก๊าท์ รูมาตอยด์ ข้อเข่าเสื่อมปวดข้อ
ปวดเข่า แก้วปวด เสียวนไขข้อ

*คำแนะนำ

งดของแสลง เช่น ปลาทะเลตัวเล็ก หน่อไม้ ของหมักดอง
ยอดผักต่างๆ และปลาน้ำจืดไม่มีเกล็ด

4

อาการ

ซ้ำใน

ที่เกิดจากอุบัติเหตุ ตกต้นไม้ หกล้ม



ส่วนผสม



น้ำตาลทรายแดง
1 ช้อนโต๊ะ



ต้นเจ็ดก้านช้างसार
7 ยอด

เหล้าขาว 1 ขวด



วิธีทำ

นำต้นเจ็ดก้านช้างसार มาโขลกกับน้ำตาลทรายแดง
แล้วนำมาดองกับเหล้าขาว เป็นเวลา 7 วัน

วิธีรับประทาน / วิธีใช้

ดื่มครั้งละ 1 แก้วเล็ก ก่อนอาหารเช้า-เย็น ดื่มจนกว่าจะหมด

สรรพคุณ

แก้ไข้ใน

*คำแนะนำ

ห้ามดื่มน้ำเย็น

5

อาการ

แก้ปวดข้อปวดเข่า

ส่วนผสม

ใบหลิวง 1 กำมือ



ใบมะกล่ำเครือ 1 กำมือ



ต้นม่านพระอินทร์ทั้ง 5
1 กำมือ



วิธีทำ

นำสมุนไพรต้มกับน้ำเปล่า 2 ลิตร ต้มเดือดประมาณ 15 นาที แล้วยกกลงตักดื่ม แยกกากกับน้ำ แล้วสามารถเก็บน้ำเข้าตู้เย็นได้

วิธีรับประทาน / วิธีใช้

ดื่มครั้งละ 1 แก้วกาแฟ (ปริมาณ 150 ml.)
ก่อนอาหารเช้า-เย็น ดื่มติดต่อกัน 7 วัน หยุด 3 วัน
ต่อเนื่องกัน 2 อาทิตย์

สรรพคุณ

ลดกรดสูง ลดอาการปวด บวมแดง

*คำแนะนำ

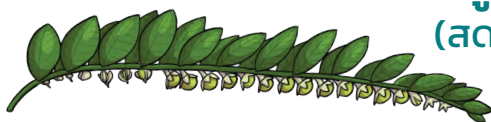
ระหว่างวันให้ดื่มน้ำให้ได้วันละ 2-3 ลิตรขึ้นไป

6

อาการ ไข้ทับระดู



ส่วนผสม



หญ้าไต้ใบ
หรือลูกไต้ใบ 1 กำมือ
(สดหรือแห้งก็ได้)

วิธีทำ

นำสมุนไพรต้มกับน้ำ 1 ลิตร ประมาณ 10-15 นาที
แยกกากกับน้ำ แล้วสามารถเก็บน้ำเข้าตู้เย็นได้

วิธีรับประทาน / วิธีใช้

ดื่มครั้งละ 1 แก้วกาแฟ ก่อนอาหารเช้า-กลางวัน-เย็น
ทานติดต่อกัน 1-2 วัน อาการจะดีขึ้น

สรรพคุณ

แก้ไข้ทับทิม และ ใช้ตัวร้อน

*คำแนะนำ

งดของเย็นทุกประการ