

PAILIN



สมุนไพรไล่กลิ่น สยบโรคภัย

เมื่งขวัญ ลีจุฬประภากร

สมุนไพรในครัว หรือพืชผักสวนครัว ที่ปลูกไว้ในสวนหลังบ้านของเรานั้น
มีสรรพคุณทางยาของความเป็นสมุนไพรไทยล้วนต้องยกมือให้ถึงความสุดยอด
แถมหาได้ง่ายและราคาไม่แพง





สมุนไพรใกล้ตัว
สยบโรคร้าย

สุธี นวราช



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
สุธี นวราช.

สมุนไพรรักษาโรคภัย สบายโรคภัย.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2556.

160 หน้า.

1. สมุนไพรรักษาโรคภัย. I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN 978-616-15-1363-4

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์

ที่ปรึกษากฎหมาย

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., นศ.ม.

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

สมบัติ สุทธิจิตร

บรรณาธิการบริหาร

วังไพร สีสังข์

บรรณาธิการต้นฉบับ

พิทยา ฉลาดแพทย์

บรรณาธิการ

สุริรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันติวิภา

พิสูจน์อักษร

วัลลิญา บางมด วรรณา เกิดแก่น

ออกแบบปก

พระจันทร์ฉาย

ศิลปกรรม

นงนภัส พิกุลทอง

พิมพ์

บริษัท โรงพิมพ์ มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊คเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-15-1363-4



9 786161 513634

ราคา 139 บาท

คำนำสำนักพิมพ์



สมุนไพรไทยเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับคนไทยมาอย่างช้านาน คนสมัยโบราณนับว่าเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านการแพทย์สูงมากที่สุดที่เดียวก็ว่าได้ สามารถสรรหาตำรับสมุนไพรได้เองตามธรรมชาติมาปรุงแต่งทำเป็นยารักษาสารพัดโรค ซึ่งสมุนไพรบางชนิดหาได้ง่ายกว่าที่เราคิด

แต่การที่จะนำมาปรุงทำยารักษานั้น จำเป็นต้องศึกษาให้ดีกว่า ก่อน เพื่อให้ทราบถึงสรรพคุณของสมุนไพรนั้นๆ เพราะสมุนไพรแต่ละชนิดนั้น นอกจากจะมีสรรพคุณที่ไม่เหมือนกันแล้ว บางชนิดยังมีชื่อที่คล้ายคลึงกันอีกด้วย เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นต้องศึกษาและดูให้ดีกว่าก่อนใช้

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคต่างๆ บอกถึงสรรพคุณของสมุนไพรนั้นๆ ตั้งแต่ ราก ก้าน ใบ ยอด เรียกได้ว่าแต่ละส่วนจะมีสรรพคุณที่ไม่เหมือนกันแล้วแต่ว่าส่วนไหนจะช่วยรักษาอะไร ศึกษาให้ดีกว่าก่อนใช้เพื่อขจัดโรคภัยให้หมดไปจากตัวคุณแบบง่ายๆ

ปรารภนาตี

บรรณาธิการ

คำนำ



ในสภาพสังคมที่ผู้คนต่างดิ้นรนเพื่อตำแหน่งหน้าที่การงานที่ดีและมั่นคง จึงมีการแข่งขันสูง ทำให้วิถีชีวิตของคนเรานั้นเปลี่ยนไป ทำให้เราละเลยสุขภาพของร่างกายและจิตใจไปอย่างไม่น่าเชื่อ กว่าจะรู้ร่างกายก็ต้องแบกรับโรคภัยไปเป็นจำนวนมากแล้ว บางคนที่ยังพอแก้ไขทันก็ถือว่าโชคดี แต่สำหรับหลายคนนั้นต้องเสียชีวิตไปอย่างน่าเสียดาย

คนในยุคนี้มองเรื่องของสุขภาพเป็นเรื่องฉาบฉวย เป็นโรคอะไรเล็กๆ น้อยๆ ก็หายามากินเอง ซึ่งส่วนใหญ่แล้วล้วนเป็นยาแผนปัจจุบันที่มีฤทธิ์แรงและส่งผลเสียต่อร่างกายภายหลังทั้งนั้น อาจจะเรียกว่าเป็นยาตายผ่อนส่งก็เป็นได้

สำหรับผู้รู้เท่าทันต่างก็หันมาใช้ยาสมุนไพรทดแทนยาแผนปัจจุบันหรือยาปฏิชีวนะด้วยกันทั้งสิ้น ถือว่าหายช้าหน่อยแต่สุขภาพแข็งแรงแน่นอน อีกทั้งยังไม่ส่งผลเสียต่อร่างกายเราในภายหลังด้วย ซึ่งจะไปแล้วสมุนไพรในบ้านเราก็มีอยู่อย่างพร้อมสรรพ ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็สามารถป้องกันและแก้ไขได้ด้วยสมุนไพรแทบทั้งสิ้น

เรื่องราวของสมุนไพรกับการรักษาโรคนั้น เป็นเรื่องน่าสนใจ
มากที่สุดทีเดียว จึงได้หยิบยกนำมาเล่าสู่กันฟังในหนังสือเล่มนี้ ถือเป็น
หนทางแห่งการดูแลสุขภาพที่หาง่าย ราคาถูก และอยู่ใกล้ตัว
จนบางทีอาจคาดไม่ถึงโดยตัวซ้ำ

โดยพืชสมุนไพรที่หาง่ายใกล้ตัวเหล่านี้ เป็นทั้งภูมิปัญญา
พื้นบ้านของชาวไทยที่สั่งสมมาอย่างยาวนานและเป็นที่ยอมรับกัน
มากในวงการแพทย์และวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ สะท้อนให้เห็นว่า
บางทีของเก่าก็ดีกว่าของใหม่ได้เช่นกัน เราจะลองมาตามรอยแนวทาง
การใช้สมุนไพรรักษาโรคของปู่ย่าตายายกันดูว่า มีสมุนไพรอะไรบ้าง
ที่เราควรรู้จักและนำไปใช้ก่อนสุขภาพจะเสื่อมโทรม

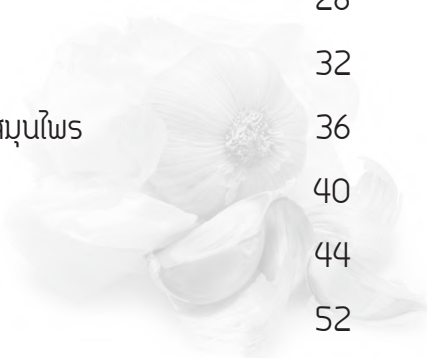
สุธี นวราช





สารบัญ

ว่ากันด้วยเรื่องสมุนไพร	8
ลักษณะของสมุนไพร	12
หากต้องการเก็บรักษาสมุนไพรควรทำอย่างไร	18
บำบัดร่างกายด้วยสมุนไพร	24
การอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพ	28
สมุนไพรที่มักใช้ในการอบตัว	32
ประโยชน์ที่ได้จากการอบตัวด้วยสมุนไพร	36
ข้อห้ามสำหรับการอบสมุนไพร	40
ข้อควรระวังในการใช้สมุนไพร	44
สวยด้วยสมุนไพร	52
สวยง่ายๆ ด้วยพืช ผัก ผลไม้ใกล้ตัว	58
รู้จักบำรุงเส้นผมด้วยสมุนไพร	64





สมุนไพรบำรุงผิวพรรณและใบหน้า 68

สมุนไพรรักษาโรคอะไรก็ได้บ้าง 74

สมุนไพรมีฤทธิ์กล่อมประสาท แก้โรคนอนไม่หลับ 88

สมุนไพรช่วยลดไขมันในเส้นเลือด 96

สมุนไพรรักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน กลากเกลื้อน 102

สมุนไพรช่วยลดความดันโลหิตสูง 112

สมุนไพรที่ใช้แก้ปวดฟันและระงับอาการปวด 120

สมุนไพรรักษาโรคริดสีดวงทวาร 132

สมุนไพรที่ใช้ขับเสมหะ แก้ไอ แก้หืด 142

สรุป 154

บรรณานุกรม 158



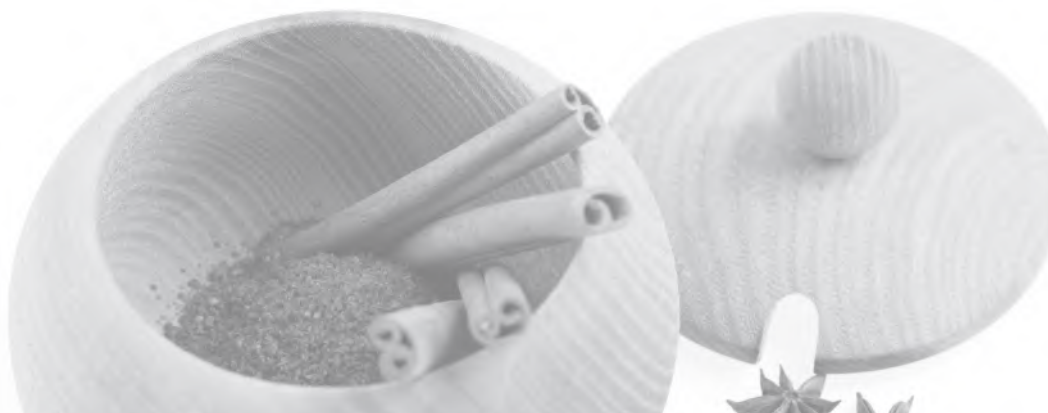
ว่ากันด้วยเรื่อง



สมุนไพร



หากว่าใครยังพอจำความได้ในสมัยอดีตย้อน
ไปสัก 30 ปีขึ้นไป เวลาที่เราเจ็บไข้ได้ป่วยอะไรก็ตาม
ปู่ย่าตาทวดท่านมักจะหาหอยุกยามารักษา ซึ่งยาเหล่านั้น
นั้นไม่ใช่ยาปฎิชีวนะอย่างทุกวันนี้ เป็นส่วนหนึ่งของ
ต้นไม้ใบหญ้าบางชนิด ในตอนยังเด็กคงจะไม่เข้าใจเท่าไร
แต่พอโตขึ้นจึงรู้ว่านั่นก็คือ "สมุนไพร"





สมุนไพรนั้นมีความหมายถึง “พืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยา” ส่วนคำว่ายาสมุนไพรนั้นมีความหมายต่างไปคือ “ยาที่ได้จากส่วนของพืช สัตว์ และแร่ ซึ่งยังมีได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพ” ในการนำมาใช้ บางครั้งอาจดัดแปลงรูปลักษณะของสมุนไพรให้ใช้ได้สะดวกขึ้น เช่น นำมาหั่นให้มีขนาดเล็กลง หรือนำมาบดเป็นผง เป็นต้น

สำหรับ “พืชสมุนไพร” นั้นมีมาตั้งแต่โบราณ โดยมีคุณค่าทางยามากมาย ซึ่งเกิดจากความเชื่อที่ว่า ต้นพืชต่างๆ ก็เป็นพืชที่มีสารที่เป็นตัวยาด้วยกันทั้งสิ้น เพียงแต่ว่าพืชชนิดไหนจะมีคุณค่าทางยามากน้อยกว่ากันเท่านั้น การที่จะแยกแยะว่าพืชสมุนไพรอันนั้นคืออะไร มีประโยชน์อะไรนั้น เรามีวิธีการแบ่งสมุนไพรเหล่านี้โดยใช้หลัก 5 ประการดังนี้

รูป ดูจากลักษณะรูปร่าง อาทิเช่น ใบไม้ ดอกไม้ เปลือกไม้ แก่นไม้ กระพี้ไม้ รากไม้ เมล็ด



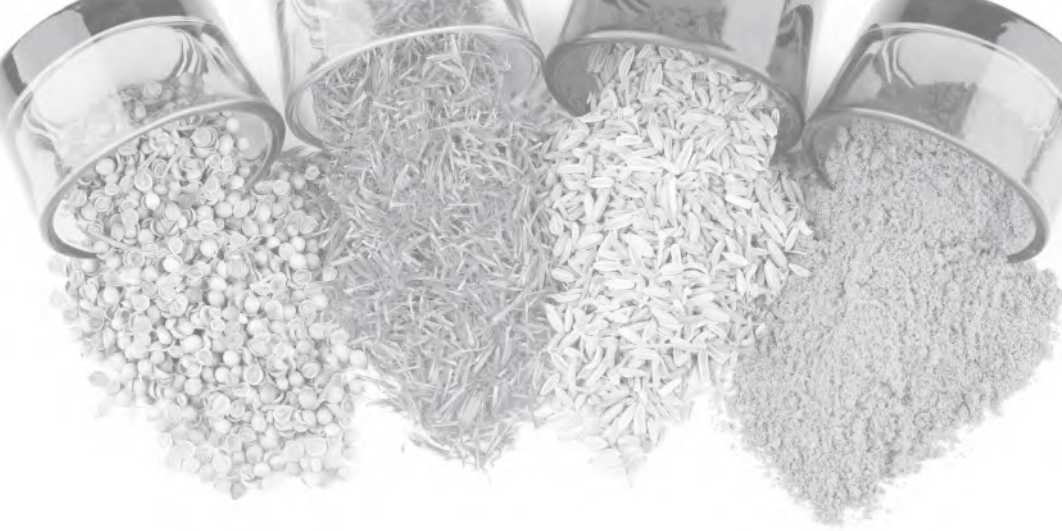
- สี** มองแล้วเห็นว่าเป็นสีเขียวใบไม้ สีเหลือง สีแดง สีส้ม
สีม่วง สีน้ำตาล สีดำ
- กลิ่น** การดมกลิ่นทำให้รู้ว่าสมุนไพรชนิดนั้นมีกลิ่นหอม
เหม็น หรือกลิ่นเป็นอย่างไร
- รส** ชิมดูให้รู้ว่ามียรสอย่างไร รสจืด รสฝาด รสขม รสเค็ม
รสหวาน รสเปรี้ยว รสเย็น
- ชื่อ** การรู้ชื่อย่อมจะทำให้ไปถึงสมุนไพรชนิดนั้นได้อย่าง
ถูกต้อง เช่น ขิงเป็นอย่างไร ข่าเป็นอย่างไร หรือ
ใบขี้เหล็กเป็นอย่างไร



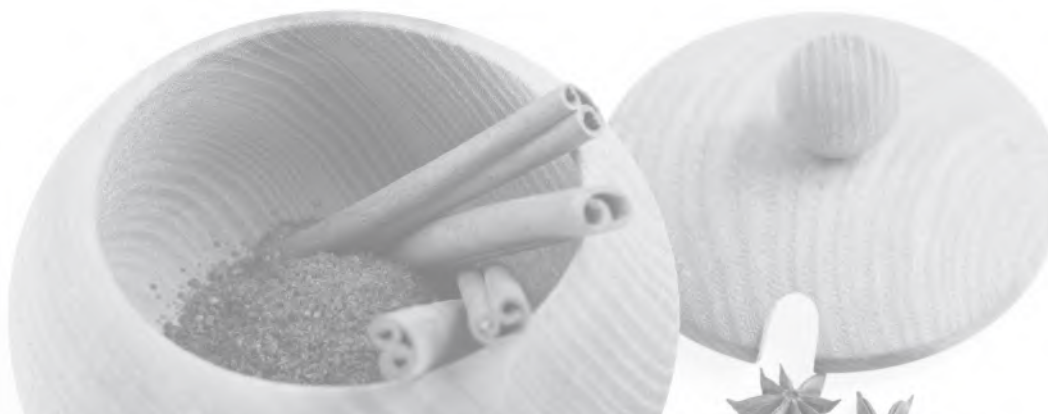
ลักษณะของ



สมุนไพร



การดูลักษณะของสมุนไพรนั้น เราจะดูจาก
ลักษณะโดยทั่วไปที่มี โดยจะแบ่งสมุนไพรแต่ละชนิด
ออกเป็น 5 ส่วนคือ ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ผู้ที่
สนใจในเรื่องสมุนไพรจะจดจำทั้ง 5 จุดสำคัญนี้ เพื่อใช้
เป็นการบอกว่าสมุนไพรชนิดนั้นคืออะไร





โดยทั่วไปแล้วส่วนต่างๆ ของพืชสมุนไพรนั้น จะแตกต่างกันไปตามแต่ละสายพันธุ์ แต่ว่าส่วนต่างๆ ก็ทำหน้าที่เช่นเดียวกัน เช่นรากก็ทำหน้าที่ดูดอาหารมาเลี้ยง ลำต้นกิ่งก้านต่างๆและใบกับส่วนต่างๆ นั้นเอง ใบก็ทำหน้าที่ปรุงอาหาร ดูดออกซิเจน คายคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา ดอก ผล เมล็ด ก็ทำหน้าที่สืบพันธุ์กันต่อไป เพื่อให้พืชพันธุ์นี้แพร่กระจายออกไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด เราจะมาดูกันว่าแต่ละส่วนของพืชสมุนไพรนั้นทำหน้าที่อะไรกันบ้าง

ลำต้น

เป็นโครงสร้างหลักที่สำคัญของต้นพืชทั้งหลาย โดยมีหน้าที่ค้ำยันเอาไว้ ไม่ให้โค่นล้มลง โดยปกติแล้วลำต้นจะอยู่บนดิน แต่บางส่วนจะอยู่ใต้ดินพอสมควร รูปร่างของลำต้นนั้นแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วนด้วยกัน คือ ตา ข้อ ปล้อง บริเวณเหล่านี้จะมีกิ่งก้าน ใบดอก



เกิดขึ้นอีกด้วย ซึ่งจะทำให้พืชมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป ชนิดของลำต้นพืชนั้น ทำให้เราสามารถแบ่งประเภทของพืชได้เป็น 4 ประเภทดังนี้ ประเภทไม้พุ่ม ประเภทหญ้า ประเภทไม้เลื้อย และ ประเภทไม้ยืนต้น

ราก

รากของพืชเป็นส่วนของพืชที่อยู่ใต้ดินเสียเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งมีมากมายหลายชนิดเอามาเป็นยาสมุนไพรได้อย่างดี อาทิ กระชาย ขมิ้นชัน ขิง ข่า เร่ว ขมิ้นอ้อย เป็นต้น โดยเราสามารถแบ่งรูปร่างและลักษณะของรากออกเป็น 2 ชนิด ดังนี้

รากฝอย เป็นส่วนที่งอกมาจากลำต้นของพืชที่ส่วนปลาย โดยจะงอกออกมาเป็นรากฝอยจำนวนมาก ลักษณะรากจะกลมยาว มีขนาดเท่าๆ กัน ต้นพืชที่มีใบเลี้ยงเดี่ยวจะมีรากฝอย เช่น หญ้าคา ตะไคร้ เป็นต้น

รากแก้ว เป็นรากที่สำคัญมาก งอกออกจากลำต้นส่วนปลาย รูปร่างยาวใหญ่ เป็นรูปกรวย ด้านข้างของรากแก้วจะแตกแยก ออกเป็นรากเล็กรากน้อยและ รากฝอยออกมาเป็นจำนวนมาก เพื่อทำการดูดซึมอาหาร ในดินไปบำรุงเลี้ยงส่วนต่างๆ ของต้น พืชที่มีรากแก้วได้แก่ ต้นขี้เหล็ก ต้นคูณ เป็นต้น

