

e-BOOK

สมุนไพรไทย

สำหรับ
งานสาธารณสุขมูลฐาน



ขมิ้นชัน
กระเจี๊ยบ
กระเจี๊ยบแดง

กระชายเหลือง กระเทียม
กระวานไทย กล้ายน้ำว่า กานพลู

อ.โชติอนันต์ และคณะ



ดวงกมลพิมพ์ลิขชื่อ

นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

สมุนไพรไทย

สำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน



โชติอนันต์ และคณะ



ดวงกมลพับลิชชิ่ง

นำเสนอหนังสือดี มีคุณค่า

สมุนไพรรไทย สำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน

ไซต่อนันต์ และคณะ

พิมพ์ครั้งที่ 1 ดวงกมลพับลิชชิ่ง, สิงหาคม 2551

ราคา 390 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ.2537

การนำส่วนหนึ่งส่วนใด เพื่อตีพิมพ์ ทำซ้ำ ดัดแปลง คัดลอกหรือประโยชน์
อันหนึ่งอันใดเป็นพิเศษ ต้องได้รับอนุญาตจากสำนักพิมพ์ ดวงกมลพับลิชชิ่ง

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ไซต่อนันต์.

สมุนไพรรไทย สำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน.-- กรุงเทพฯ : ดวงกมล, 2557.
354 หน้า.

1. สมุนไพรรไทย. I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN 978-616-511-403-5

จัดพิมพ์โดย

บริษัท ดวงกมลพับลิชชิ่ง จำกัด

96 ซอยพลโยธิน 32 แขวงเสนานิคม
เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ : 09-8264-7935



จัดจำหน่ายหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (e-book)

บริษัท สกายบุ๊กส์ จำกัด

28, 30, 32 ซอยรังสิต-ปทุมธานี 16 ซอย 7
ต. ประชานิพัฒน์ อ. ธัญบุรี จ. ปทุมธานี 12130

โทรศัพท์ : 0-2958-1125, 0-2958-1127

E-mail : sales@skybook.co.th, saleskybook@gmail.com

www.facebook.com/skybook.co.th

www.skybook.co.th

พิมพ์ที่

บริษัท ออฟเซ็ท ครีเอชั่น จำกัด

262/1, 3 หมู่ 1 ซอยประชาอุทิศ 54 แขวงทุ่งครุ เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

โทรศัพท์ 0 2870-2630-2 โทรสาร 0 2426 6089

E-mail : offset_creation@yahoo.co.th

บรรณาธิการบริหาร : จิรายุ สกลสุทธารักษ์ / บรรณาธิการที่ปรึกษา : ผศ.ดร.พันธ์ย์ ธนะเสนา Joseph S.G. /

บรรณาธิการฝ่ายวิชาการ : สุชัย สกลสุทธารักษ์ ผศ.ดร.พนมพร จันทร์ปัญญา มณฑนา เกียรติพงศ์ /

บรรณาธิการฝ่ายต่างประเทศ : ผศ.ดร.เพ็ญวิ ฐาภิเชษฐ์ / ฝ่ายต่างประเทศ : รศ.วดี ชาติอุทิศ

BT Skulsuthavong Thomas L. Becker / บรรณาธิการฝ่ายศิลป์ : J. Theresa /

ฝ่ายกฎหมาย : สุรติ เศรษฐกิจาน / ฝ่ายบัญชี : นิพล พรวัฒนกุล / กองบรรณาธิการ : จิรายุ สกลสุทธารักษ์

จันทร์เพ็ญ ยะโส วาณี จันทร์ประยูร ฤชนภา ภิรมย์ / หน้าปก : โนรี สมพงษ์

✿ คำนำสำนักพิมพ์

สมุนไพรไทยสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน เป็นหนังสือที่บ่งบอกถึงการนำสมุนไพรไปใช้เพื่อประโยชน์ในการปรุงยา และเพื่อสุขภาพของผู้ที่นำสมุนไพรไปบริโภค บอกสรรพคุณของสมุนไพรต่างๆ บอกลักษณะวิธีการปลูกและบำรุงรักษา วิธีการขยายพันธุ์ มีศัพท์วิทยาศาสตร์เหมาะสมสำหรับใช้เป็นหนังสืออ้างอิง และคู่มือการเรียนการสอนภาควิชาการเกษตร สำนักพิมพ์หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงได้รับประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้แน่นอน

ขอแสดงความนับถือ
ดวงกมลพัลลภชิง



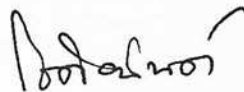
“สมุนไพร” หมายถึง ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ ได้จาก พืช สัตว์ และแร่ธาตุ ที่ใช้เป็นยาหรือผสมกับสารอื่นตามตำรับยา เพื่อบำบัดโรค บำรุงร่างกาย หรือใช้เป็นยาพิษ เช่น กระเทียม น้ำผึ้ง รากดิน (ไส้เดือน) เขากวางอ่อน กำมะถัน ยางน่อง โล่ติ่น เป็นต้น (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒)

ในสังคมไทยปัจจุบันจะเห็นได้ว่า ประชาชนส่วนใหญ่ได้หันมาให้ความสนใจในภูมิปัญญาดั้งเดิมของบรรพบุรุษมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การดูแลสุขภาพแบบพึ่งพาตนเอง โดยใช้สมุนไพรที่มีในประเทศ ดังนั้นหนังสือเล่มนี้จะกล่าวถึงสมุนไพรไทยที่เป็นพืชสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน ซึ่งมีความจำเป็นต่อชีวิตประจำวันของประชาชนชาวไทย เนื่องจากเป็นสมุนไพรใกล้ตัวที่สามารถปลูกไว้ใช้ในบ้านเรือนและมีการใช้อยู่เป็นประจำ ประกอบด้วย ชื่อวงศ์ ชื่อสกุล ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อสามัญหรือชื่อทางการค้า ชื่อที่ใช้เรียกตามท้องถิ่นต่างๆ ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ นิเวศวิทยา การขยายพันธุ์ รสและสรรพคุณในตำรายาทั่วไป ที่สำคัญคือ รสและสรรพคุณตลอดจนการนำไปใช้ประโยชน์ตามตำราเภสัชกรรมแพทย์แผนไทย อันเป็นองค์ความรู้ดั้งเดิมที่มีมาตั้งแต่โบราณกาลของบรรพบุรุษไทย

จากประสบการณ์ของคณะผู้เขียน มีความเชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือสมุนไพรไทยสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน เล่มนี้ จะให้ความรู้ในเชิงวิชาการและสามารถนำไปใช้ปฏิบัติจริงได้ คณะผู้เขียนต้องขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ให้สำเร็จลุล่วงได้ด้วย

ดีทุกท่าน ตลอดจนสำนักพิมพ์ Duangkamol Publishing ที่ให้โอกาสในการเผยแพร่ข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อสังคม และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเกิดประโยชน์สูงสุดกับผู้อ่านและบุคคลที่มีความสนใจในเรื่องของพืชสมุนไพรไทยได้เป็นอย่างดี

ความดีที่เกิดจากหนังสือเล่มนี้ขอมอบให้ บิดา มารดา และครูอาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ ความชำนาญทั้งหลายให้กับคณะผู้เขียน หากมีข้อติชมเกี่ยวกับหนังสือเล่มนี้ประการใด คณะผู้เขียนยินดีน้อมรับฟังด้วยความเต็มใจยิ่ง เพื่อการปรับปรุงอันจะเกิดประโยชน์สูงสุดกับท่านผู้อ่านทั้งหลาย กรุณาติดต่อ ๐๘-๔๑๗๑-๐๐๒๓, ๐๘๙-๕๕๒-๘๗๓๗



คณะผู้เขียน

โชติอนันต์ และคณะ

(เมษายน ๒๕๕๑)



ความหมายของอักษรย่อลักษณะวิสัยของสมุนไพร	๑
สมุนไพรไทยสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน	๒
หลักเบื้องต้นในการใช้สมุนไพร	๕

๑. สมุนไพรไทยเพื่อรักษากลุ่มโรค และอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจ

๑.๑ อาการไอ และระคายคอกจากเสมหะ

๑. ขิง	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe.	๑๙
๒. ดีปลี	<i>Piper retrofractum</i> Vahl	๒๓
๓. เพกา	<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Kurz	๒๖
๔. มะขาม	<i>Tamarindus indica</i> L.	๓๐
๕. มะขามป้อม	<i>Phyllanthus emblica</i> L.	๓๔
๖. มะนาว	<i>Citrus aurantifolia</i> (Christm.) Swingle <i>Limonia aurantifolia</i> Christm.	๓๘
๗. มะแว้งเครือ	<i>Solanum trilobatum</i> L.	๔๒
๘. มะแว้งต้น	<i>Solanum indicum</i> L.	๔๕

๒. สมุนไพรไทยเพื่อรักษากลุ่มโรค และอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร

๒.๑ โรคกระเพาะอาหาร

๑. กลั้วน้ำว้า	<i>Musa ABB</i> cv'. Kluai 'Namwa' <i>Musa sapientum</i> L.	๔๘
----------------	--	----

๒. ขมิ้นชัน

Curcuma longa L

๕๓

Curcuma domestica Valetton.

๒.๒ อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด

๑. กระชายเหลือง *Boesenbergia rotunda* (L.) Mansf. ๕๗

Boesenbergia pandurata

(Roxb.) Schltr.

Curcuma rotunda L.

Kaempferia pandurata Roxb.

๒. กระเทียม *Allium sativum* L. ๖๑

๓. กระวานไทย *Amomum testaceum* Ridl. ๖๕

Amomum krevanh Pierre ex Gagnep.

๔. กะทือ *Zingiber zerumbet* (L.) Sm. ๖๙

Amomum zerumbet L.

Zingiber amaricans Blume.

๕. กะเพรา *Ocimum tenuiflorum* L. ๗๓

Ocimum sanctum L.

๖. กานพลู *Syzygium aromaticum* (L.) ๗๗

Merr. & L.M.Perry

๗. ขมิ้นชัน *Curcuma longa* L ๘๑

Curcuma domestica Valetton.

๘. ข่า *Alpinia galanga* (L.) Willd. ๘๔

Languas galanga Sw.

๙. ขิง *Zingiber officinale* Roscoe. ๘๘

๑๐. ดีปลี *Piper retrofractum* Vahl ๙๑

๑๑. ตะไคร้ *Cymbopogon citratus* Stapf ๙๓

๑๒. พริกไทย *Piper nigrum* L. ๙๗

๑๓. มะนาว	Citrus aurantifolia (Christm.) Swingle	๑๐๑
	Limonia aurantifolia Christm.	
๑๔. เร่ว	Amomum villosum Lour. var.	๑๐๔
	xanthioides (Wall. ex Baker)	
	T.L. Wu & S.Chen	
	Amomum xanthioides Wall. ex Baker	
๑๕. หญ้าแห้วหมู	Cyperus rotundus L.	๑๐๗
๒.๓ อาการท้องผูก		
๑. ขี้เหล็ก	Senna siamea (Lam.) Irwin & Barneby	๑๑๐
	Cassia siamea Lam.	
๒. กุน	Cassia fistula L.	๑๑๔
๓. ชุมเห็ดเทศ	Senna alata (L.) Roxb.	๑๑๘
	Cassia alata L.	
๔. มะขาม	Tamarindus indica L.	๑๒๑
๕. มะขามแขก	Cassia angustifolia Vahl	๑๒๔
	Senna alexandrina Mill.	
๖. แมงลัก	Ocinum americanum L.	๑๒๗
	Ocinum canum Sims	
๒.๔ อาการท้องเดิน		
๑. กล้วยน้ำว้า	Musa ABB cv'. Kluai 'Namwa'	๑๓๑
	Musa sapientum L.	
๒. ทับทิม	Punica granatum L. var. granatum	๑๓๔
๓. ฝรั่ง	Psidium guajava L.	๑๓๘
๔. ฟ้ายะลวย	Andrographis paniculata (Burm.f.)	๑๔๒
	Wall. ex Nees	

๕. มังคุด	<i>Garcinia mangosatana</i> L.	๑๔๖
๖. สีสียดเหนือ	<i>Acacia catechu</i> (L.f.) Willd.	๑๕๐
๒.๕ อากาการคลิ่นไส้ อาเจียน		
๑. ขิง	<i>Zingiber officinale</i> Roscoe.	๑๕๓
๒. ยอบ้าน	<i>Morinda citrifolia</i> L.	๑๕๖
๒.๖ โรคพยาธิลำไส้		
๑. ฟักทอง	<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne	๑๖๐
๒. มะเกลือ	<i>Diospyros mollis</i> Griff.	๑๖๔
๓. มะหาด	<i>Artocarpus lacucha</i> Roxb. ex Buch.-Ham.	๑๖๘
	<i>Artocarpus lakoocha</i> Roxb. ex Buch.-Ham.	
๔. เล็บมือนาง	<i>Quisqualis indica</i> L.	๑๗๒
๒.๗ อากาการปวดฟัน		
๑. แก้ว	<i>Murraya paniculata</i> (L.) Jack <i>Chaleas paniculata</i> L.	๑๗๖
๒. ข่อย	<i>Streblus asper</i> Lour.	๑๘๐
๓. ผักคราด	<i>Acmella oleracea</i> (L.) R.K. Jansen	๑๘๔
๒.๘ อากาการเบื่ออาหาร		
๑. ขี้เหล็ก	<i>Senna siamea</i> (Lam.) Irwin & Barneby <i>Cassia siamea</i> Lam.	๑๘๘
๒. บอระเพ็ด	<i>Tinospora crispa</i> (L.) Miers ex Hook.f. & Thomson	๑๙๑

๓. มะระขี้นก	Momordica charantia L.	๑๙๔
๔. สะเดาไทย	Azadirachta indica A. Juss. var. siamensis Valetton	๑๙๔

๓. สมุนไพรไทยเพื่อรักษากลุ่มโรค และอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินปัสสาวะ

๓.๑ อาการขัดเบา

๑. กระเจี๊ยบแดง	Hibiscus sabdariffa L.	๒๐๒
๒. ขลุ่	Pluchea indica (L.) Less. Baccharis indica L.	๒๐๖
๓. ตะไคร้	Cymbopogon citratus Stapf	๒๑๐
๔. สับปะรด	Ananas comosus (L.) Merr. Ananas sativus Schult.f.	๒๑๓
๕. หญ้าคา	Imperata cylindrica (L.) P.Beauv.	๒๑๗
๖. อ้อยดำ	Saccharum officinarum L.	๒๒๐

๔. สมุนไพรไทยเพื่อรักษากลุ่มโรคผิวหนัง

๔.๑ โรคกลากเกลื้อน

๑. กระเทียม	Allium sativum L.	๒๒๔
๒. ข่า	Alpinia galanga (L.) Willd. Languas galanga Sw.	๒๒๗
๓. ชุมเห็ดเทศ	Senna alata (L.) Roxb. Cassia alata L.	๒๓๐
๔. ทองพันชั่ง	Rhinacanthus nasutus (L.) Kurz Rhinacanthus communis Nees	๒๓๓

๕. พลู	Piper betle L.	๒๓๖
๔.๒ ชันหะตุ (ตุ่มหนองเล็ก ๆ พุพอง)		
๑. มะคำดีควาย	Sapindus emarginatus Wall.	๒๔๐
	Sapindus rarak DC.	
๔.๓ แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก		๒๔๔
๑. บัวบก	Centella asiatica (L.) Urb.	๒๔๗
๒. มะพร้าว	Cocos nucifera L. var. nucifera	๒๕๑
	Cocos nucifera L.	
๓. ว่านหางจระเข้	Aloe vera (L.) Burm.f.	๒๕๑
	Aloe barbadensis Mill.	
	Aloe indica Royle	
๔.๔ ฝี แผลพุพอง		
๑. ขมิ้นชัน	Curcuma longa L.	๒๕๕
	Curcuma domestica Valetton.	
๒. ชุมเห็ดเทศ	Senna alata (L.) Roxb.	๒๕๘
	Cassia alata L.	
๓. เทียนดอก	Impatiens balsamina L.	๒๖๑
๔. ฟ้าทะลาย	Andrographis paniculata (Burm.f.)	๒๖๕
	Wall. ex Nees	
๕. ว่านมหากาฬ	Gynura pseudochina (L.) DC.	๒๖๗
	var. hispida Thwaites	
๖. ว่านหางจระเข้	Aloe vera (L.) Burm.f.	๒๗๐
	Aloe barbadensis Mill.	
	Aloe indica Royle	

๔.๕ อาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย

๑. ขมิ้นชัน	Curcuma longa L.	๒๗๓
	Curcuma domestica Valetton.	
๒. ตำลึง	Coccinia grandis (L.) Voigt	๒๗๖
	Coccinia indica Wight & Arn.	
๓. ผักบุ้งทะเล	Ipomoea pes-caprae (L.) R.Br.	๒๗๙
๔. พญายอ	Clinacanthus nutans	๒๘๓
	(Burm.f.) Lindau	
๕. เสดดพังพอน	Barleria lupulina Lindl.	๒๘๖

๔.๖ ลมพิษ

๑. พลุ	Piper betle L.	๒๘๙
--------	-----------------------	-----

๔.๗ ทุ่งวัด เริม

๑. พญายอ	Clinacanthus nutans	๒๙๑
	(Burm.f.) Lindau	

๕. สมุนไพรไทยเพื่อรักษากลุ่มโรค และอาการเจ็บป่วยอื่นๆ

๕.๑ อาการเคล็ด ขัด ยอก

๑. ไพล	Zingiber montanum	๒๙๓
	(Koenig) Link ex Dietr.	
	Zingiber cassumunar Roxb.	
	Zingiber purpureum Roscoe.	

๕.๒ อาการนอนไม่หลับ

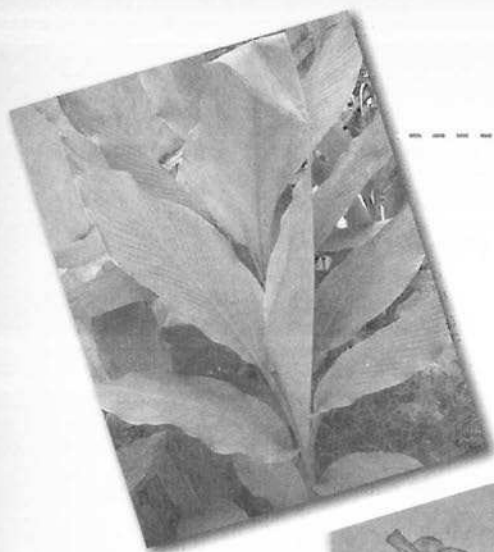
- | | | |
|-------------|--|-----|
| ๑. ขี้เหล็ก | Senna siamea (Lam.)
Irwin & Barneby
Cassia siamea Lam. | ๒๙๘ |
|-------------|--|-----|

๕.๓ อาการไข้

- | | | |
|-------------|--|-----|
| ๑. บอระเพ็ด | Tinospora crispa (L.)
Miers ex Hook.f. & Thomson | ๓๐๑ |
| ๒. ฟ้ายะลวย | Andrographis paniculata
(Burm.f.) Wall. ex Nees | ๓๐๔ |

๕.๔ โรคเหา

- | | | |
|-------------|---------------------------|-----|
| ๑. น้อยหน่า | Annona squamosa L. | ๓๐๗ |
|-------------|---------------------------|-----|



ความหมายของอักษรย่อลักษณะวิสัยของสมุนไพร

- C = Climber ; หมายถึง ไม้เถา คือ พืชที่ต้องอาศัยสิ่งอื่นเป็นหลักในการเลื้อยพันเสมอ เพราะไม่สามารถทรงตัวอยู่ได้โดยลำพัง
- CrH = Creeping Herb ; หมายถึง ไม้ล้มลุกที่ลำต้นทอดคลานไปตามดิน หิน หรือลำต้นไม้
- Ex = Exotic ; หมายถึง พรรณไม้ที่มาจากต่างประเทศ
- F = Fern ; หมายถึง ผักกูดหรือเฟิน (เฟิร์น)
- G = Grass ; หมายถึง หญ้า รวมทั้งกกต่างๆ
- H = Herb ; หมายถึง ไม้ล้มลุก คือ พืชที่ไม่มีเนื้อไม้ ลำต้นไม่แข็งแรง ส่วนใหญ่มีอายุสั้น
- HC = Herbaceous Climber ; หมายถึง ไม้เถาล้มลุก
- P = Palm ; หมายถึง หมากหรือปาล์ม
- S = Shrub ; หมายถึง ไม้พุ่ม คือ พืชที่มีเนื้อไม้ และแตกกิ่งก้านสาขาในระดับใกล้กับผิวดิน ทำให้ดูเป็นกอหรือพุ่ม
- S/ST = Shrub/Shrubby Tree ; หมายถึง ไม้พุ่มกิ่งไม้ต้นขนาดเล็ก
- ST = Shrubby Tree ; หมายถึง ไม้ต้นขนาดเล็ก
- ScanS = Scandent Shrub ; ไม้พุ่มที่เลื้อยทอดลำต้นเกาะเกี่ยวขึ้นไป
- T = Tree ; หมายถึง ไม้ต้น คือ พืชที่มีเนื้อไม้มาก มีลำต้นสูงชะลูดจากพื้นดินขึ้นมาระยะหนึ่งแล้วจึงแตกกิ่งก้านสาขา
- US = Undershrub ; หมายถึง ไม้พุ่มขนาดเล็ก



สมุนไพรไทยสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน



งานสาธารณสุขมูลฐาน คือ งานส่งเสริมสุขภาพเบื้องต้นแก่ประชาชนชาวไทย โดยกระทรวงสาธารณสุขได้คัดเลือกสมุนไพรไทยจำนวน ๖๑ ชนิด ที่ผ่านการคัดเลือก รับรองว่าใช้แล้วจะไม่เกิดอันตราย และยังถือเป็นยาสมุนไพรเดี่ยวที่ส่งเสริมให้ใช้ได้ ซึ่งครอบคลุมกลุ่มโรคและอาการต่างๆ ๕ กลุ่มใหญ่ ดังนี้

๑. สมุนไพรไทยเพื่อรักษากลุ่มโรค และอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจ

๑.๑ สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการไอ และระคายคอกจากเสมหะ ได้แก่ ขิง ดีปลี เพกา มะขาม มะขามป้อม มะนาว มะแว้งเครือ มะแว้งต้น

๒. สมุนไพรไทยเพื่อรักษากลุ่มโรค และอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร

๒.๑ สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคกระเพาะอาหาร ได้แก่ กลั้วน้ำว่า ขมิ้นชัน

๒.๒ สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ได้แก่ กระชายเหลือง กระเทียม กระวานไทย กะทือ กะเพรา กานพลู ขมิ้นชัน ข่า ขิง ดีปลี ตะไคร้ พริกไทย มะนาว เร่ว หนุ้าเหว้หมู

๒.๓ สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการท้องผูก ได้แก่ ขี้เหล็ก คุน ชุมเห็ดเทศ มะขาม มะขามแขก แมงลัก



- ๒.๔ สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการท้องเดิน ได้แก่ กล้วยน้ำว่า
ทับทิม ฝรั่ง ฟ้าทะลาย มังคุด สีเสียดเหนือ
- ๒.๕ สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ได้แก่ ขิง
ยอบ้าน
- ๒.๖ สมุนไพรที่ใช้รักษาโรคพยาธิลำไส้ ได้แก่ ฟักทอง
มะเกลือ มะหาด เล็บมือนาง
- ๒.๗ สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการปวดฟัน ได้แก่ แก้ว ข่อย
ผักคราด
- ๒.๘ สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการเบื่ออาหาร ได้แก่ ขี้เหล็ก
บอระเพ็ด มะระขี้นก สะเดาไทย

๓. สมุนไพรไทยเพื่อรักษากลุ่มโรค และอาการเจ็บป่วยใน ระบบทางเดินปัสสาวะ

- ๓.๑ สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการขัดเบา ได้แก่ กระเจี๊ยบแดง
ขลุ่ ตะไคร้ สับปะรด หนุ่คาคา อ้อยดำ

๔. สมุนไพรไทยเพื่อรักษากลุ่มโรคผิวหนัง

- ๔.๑ สมุนไพรที่ใช้รักษากลาก เกลื้อน ได้แก่ กระเทียม ข่า
ชุมเห็ดเทศ ทองพันชั่ง พลู
- ๔.๒ สมุนไพรที่ใช้รักษาชันหะตุ ได้แก่ มะคำดีควาย
- ๔.๓ สมุนไพรที่ใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ได้แก่
บัวบก มะพร้าว ว่านหางจระเข้
- ๔.๔ สมุนไพรที่ใช้รักษาฝี แผลพุพอง ได้แก่ ขมิ้นชัน ชุมเห็ด-
เทศ เทียนดอก ฟ้าทะลาย ว่านมหากาฬ ว่านหางจระเข้
- ๔.๕ สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัด



ต่อย ได้แก่ ขมิ้นชัน ตำลึง ผักบุ้งทะเล พญาปล้องทอง
เสลดพังพอน

๔.๖ สมุนไพรมะเขือเทศใช้รักษาแผลไฟไหม้ได้แก่ พลุ

๔.๗ สมุนไพรมะเขือเทศใช้รักษาแผลไฟไหม้ได้แก่ พญาปล้องทอง

๕. สมุนไพรรักษาโรคผิวหนังและอาการเจ็บป่วยอื่น ๆ

๕.๑ สมุนไพรมะเขือเทศใช้รักษาอาการคันได้แก่ พลุ

๕.๒ สมุนไพรมะเขือเทศใช้รักษาอาการคันได้แก่ ขี้เหล็ก

๕.๓ สมุนไพรมะเขือเทศใช้รักษาอาการคันได้แก่ บอระเพ็ด ฟาทะลาย

๕.๔ สมุนไพรมะเขือเทศใช้รักษาโรคเหาได้แก่ น้อยหน่า



หลักเบื้องต้นในการใช้สมุนไพรไทย

ในการนำสมุนไพรมาใช้ประโยชน์จะต้องคำนึงถึงหลักเกณฑ์ที่สำคัญหลายประการ ทั้งนี้เพื่อให้เกิดประโยชน์ที่ต้องการและปราศจากพิษภัยที่อาจเกิดขึ้นได้

การศึกษาข้อมูล

ในประเทศไทยมีสมุนไพรที่ใช้สืบทอดกันมาเป็นจำนวนมาก การที่จะแนะนำให้ใช้สมุนไพรใดในชีวิตประจำวัน จำเป็นต้องผ่านการกลั่นกรองจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เมื่อพ.ศ. ๒๕๒๕ กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับมหาวิทยาลัยมหิดล จัดการสัมมนาเรื่องสมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐานขึ้น ประกอบด้วยแพทย์และเภสัชกรทั้งแผนปัจจุบันและแผนไทย ซึ่งร่วมกันทบทวนถึงคุณค่าและประโยชน์ของสมุนไพรและเสนอแนะรายชื่อสมุนไพรที่สมควรแนะนำให้ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน กลุ่มอาการและโรคที่ควรและไม่ควรใช้สมุนไพร รวมทั้งแนวทางในการนำสมุนไพรไปใช้กับประชาชน จนกระทั่งโครงการสมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐานได้จัดตั้งขึ้น และดำเนินการโดยกระทรวงสาธารณสุขเป็นหน่วยงานโดยตรงที่มีหน้าที่ส่งเสริม สนับสนุนและเผยแพร่การใช้สมุนไพร สำหรับการรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ โดยบุคลากรสาธารณสุขและประชาชนด้วยตนเอง รวมทั้งสนับสนุนให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสรรพคุณของสมุนไพรให้กว้างขวางขึ้นด้วย โครงการสาธารณสุขมูลฐานได้คัดเลือกสมุนไพรที่สมควรส่งเสริมให้ประชาชนใช้จำนวน ๖๑ ชนิด ซึ่งใช้รักษาอาการเจ็บป่วยรวมทั้งสิ้น ๕ กลุ่มอาการโรค ได้แก่



๑. กลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจ เช่น อาการไอ และระคายคอกจากเสมหะ
๒. กลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร เช่น โรคกระเพาะอาหารอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด อาการท้องผูก อาการท้องเดิน อาการคลื่นไส้ อาเจียน โรคพยาธิลำไส้ อาการปวดฟัน อาการเบื่ออาหาร
๓. กลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น อาการขัดเบา
๔. กลุ่มโรคผิวหนัง เช่น โรคกลาก เกาต์ คันระดู แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ฝี แผลพุพอง อาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย ลมพิษ งูสวัด เริม
๕. กลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยอื่นๆ เช่น อาการเคล็ด ขัด ยอก อาการนอนไม่หลับ อาการไข้ โรคเหา

ดังนั้นถ้าจะเลือกใช้สมุนไพรในการรักษาโรคด้วยตนเอง ควรใช้สมุนไพรที่โครงการสาธารณสุขมูลฐานแนะนำไว้ หรือหากจะใช้ชนิดอื่นๆ ควรติดต่อสอบถามจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือค้นคว้าจากเอกสารที่เชื่อถือได้ ควรเป็นสมุนไพรที่เคยมีรายงานว่าจะใช้ได้ผลโดยมีผลงานวิจัยสนับสนุนทั้งในด้านสรรพคุณและพิษวิทยา เพื่อประโยชน์และความปลอดภัยอย่างแท้จริง

การใช้ให้ถูกวิธี

การใช้สมุนไพรเพื่อรักษาตนเองนั้น ผู้ป่วยต้องมีความระมัดระวังเป็นอย่างมาก และมีข้อจำกัดให้กระทำเฉพาะโรคสามัญที่สามารถสังเกตอาการได้ด้วยตนเองเท่านั้น ได้แก่ อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด อาการท้องผูก อาการท้องเดิน (ที่ไม่รุนแรงนัก) โรคพยาธิบางชนิด บิด อาการ



คลื่นไส้ อาเจียน อាកารไอ ชัดเบา ปัสสาวะไม่สะดวก นอนไม่หลับ โรค
ผิวหนังกลาก เกื้อย ฝิ พุพอง แผลงสัตว์กัดต่อย ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
รวมทั้งเหา และชันนะตุ ผู้ที่จะใช้สมุนไพรควรจะเข้าใจถึงสาเหตุและอาการ
ของโรคเหล่านี้ให้แน่ชัดเสียก่อน เพื่อป้องกันการใช้สมุนไพรผิดโรค ซึ่ง
อาการอาจกำเริบมากจนถึงขั้นเป็นอันตรายได้ นอกจากนี้ต้องรู้ถึงอาการ
ที่ไม่ควรใช้สมุนไพรรักษาตนเองและต้องรีบไปโรงพยาบาลทันที

อาการที่ไม่ควรใช้สมุนไพรรักษา และควรรีบไปโรงพยาบาล พิจารณา
ได้ดังนี้

๑. ใช้สมุนไพรรักษามานานกว่า ๓-๔ วัน อาการยังไม่ดีขึ้นหรือทรุด
ลงกว่าเดิม
๒. เกิดอาการแพ้หลังรับประทานยาสมุนไพร เช่น คลื่นไส้ อาเจียน
หรือมีตุ่มหรือผื่นเป็นปื้น คล้ายลมพิษขึ้นที่ผิวหนัง ริมฝีปาก
ใจสั่น เป็นต้น
๓. มีไข้สูง ตาแดง ปวดเมื่อย ตามตัว ซึมและเพ้อ
๔. มีไข้สูง ตาเหลือง ตัวเหลือง อ่อนเพลีย และอาเจียน
๕. ปวดท้องอย่างแรงบริเวณสะดือหรือท้องด้านขวาล่าง อาจมี
อาการท้องผูกและไข้ร่วมด้วย ซึ่งเป็นอาการของไส้ติ่งอักเสบ
อันอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้
๖. ปวดท้องอย่างรุนแรงร่วมกับมีไข้ อาเจียนหรือท้องเสีย จนคนไข้
อ่อนเพลีย ตาลึก ผิวหนังแห้ง หรือถ่ายอุจจาระเป็นมูกเลือด
๗. อาเจียนเป็นเลือด
๘. เป็นโรคบางอย่างที่รู้แน่ว่ามีอันตรายถึงชีวิต เช่น ภูเขาหรือ
สุนัขบ้ากัด มะเร็ง รวมทั้งโรคบางชนิดที่ต้องอยู่ในความดูแล
ของแพทย์ประจำและต้องมีการตรวจจากห้องปฏิบัติการ



ประกอบการรักษา เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
โรคหัวใจ เป็นต้น

การใช้ให้ถุกชนิด

เมื่อตัดสินใจว่าจะใช้สมุนไพรชนิดใด ต้องแน่ใจว่ารู้จักต้นที่ถูกต้อง เพราะชื่อสมุนไพรไทยมีการซ้ำซ้อนกันบ้าง หรือชื่อในแต่ละท้องถิ่นแตกต่างกันบ้าง ทำให้เกิดความสับสนอยู่เสมอ เช่น เสดดพังพอนที่สามารถแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อยได้ต้นนั้น มีปรากฏอยู่ ๒ ต้น ต้นแรกเป็นไม้พุ่มแกมเลื้อย ลำต้นและใบสีเขียวเข้ม ออกดอกยาก เรียกชื่ออื่นว่าพญาอบ้าง พญาปล้องทองบ้าง กับอีกต้นหนึ่งเป็นไม้พุ่มลำต้นมีหนามคม เส้นกลางใบมีสีแดง ช่อดอกออกง่ายเป็นสีเหลือง เรียกชื่ออื่นว่า ชองระอา ดังนั้นเพื่อป้องกันการสับสนจึงเรียกชองระอาว่า เสดดพังพอนตัวผู้ และพญาอบ้างว่า เสดดพังพอนตัวเมีย เป็นต้น ดังนั้นถ้ามีปัญหาในเรื่องนี้ควรค้นคว้าให้แน่ใจจากตำราสมุนไพรที่เชื่อถือได้ ซึ่งมักจะมีคำอธิบายลักษณะต้นและมีรูปสีหรือชาวต่างประเทศ นอกจากนั้นสวนสมุนไพร ซึ่งมีนักพฤกษศาสตร์ดูแลอยู่จะเป็นแหล่งค้นคว้าพันธุ์สมุนไพรที่ดีที่สุด

การใช้ให้ถูกวิธี

จากการวิจัยพบว่าส่วนต่างๆ ของพืชได้แก่ ราก เหง้า ลำต้น เปลือก แก่น ใบ ดอกผลและเมล็ดนั้น อาจจะมีสารสำคัญชนิดเดียวกันหรือต่างชนิดกันก็ได้ ซึ่งตรงกับตำราสมุนไพรไทยที่ต้องระบุส่วนที่ใช้ปรุงยาไว้เป็นชนิดๆ ไป เช่นใช้ทั้งต้นหรือเรียกว่าใช้ทั้งห้า ได้แก่ ราก ต้น ใบ ดอก และผล สมุนไพรเหล่านี้มักจะเป็นพืชขนาดเล็ก หรืออาจระบุว่าใช้ทั้งต้นบนดินก็ได้ เช่น เหงือกปลาหมอทั้งห้า เป็นต้น ที่ใช้แยกเฉพาะส่วนก็มี เช่น เปลือกแคบ้าน แก่นขี้เหล็ก รากระย่อม เหง้าขิง



ใบชุมเห็ดเทศ ดอกกานพลู ผลกล้วยดิบ สมุนไพรส่วนใหญ่จะเป็นสมุนไพรแห้ง แต่มีหลายชนิดที่ใช้ได้ทั้งสดและแห้ง เช่น ใบฟ้าทะลาย และบางครั้งการใช้สมุนไพรสดจะได้ผลดีกว่า เช่น เมื่อกสดจากใบว่านหางจระเข้ ใบเสลดพังพอน เป็นต้น ดังนั้นจะต้องเลือกใช้ให้ถูกส่วน มิฉะนั้นจะไม่ได้ผลทางการรักษาที่ต้องการ

สมุนไพรอาจมีสาระสำคัญไม่เท่ากันในแต่ละฤดูกาล ช่วงเวลาที่เก็บสมุนไพรจึงมีความสำคัญมาก ซึ่งในตำราการแพทย์แผนไทยได้ระบุไว้ชัดเจนในเรื่องนี้ซึ่งคงจะเป็นแนวคิดให้ยึดถือกันไปก่อนได้ดังนี้

๑. ประเภทรากหรือหัวเก็บในช่วงที่พืชหยุดเจริญเติบโต ใบดอกร่วงหมดหรือในช่วงต้นฤดูหนาวถึงปลายฤดูร้อน เพราะเหตุว่าในช่วงนี้รากหัวมีการสะสมปริมาณของตัวยาไว้ค่อนข้างสูง วิธีการเก็บใช้วิธีขุดอย่างระมัดระวัง เช่น กระชาย กะทือ ข่า เป็นต้น
๒. ประเภทใบหรือเก็บทั้งต้น ควรเก็บในช่วงที่พืชเจริญเติบโตมากที่สุด หรือในช่วงที่ดอกตูมเริ่มบาน หรืออาจเก็บในช่วงที่ดอกบานหรือผลยังไม่สุกก็ได้ โดยใช้วิธีเด็ดด้วยมือ
๓. ประเภทเปลือกต้นและเปลือกราก โดยมากเก็บระหว่างช่วงฤดูฝนเหมาะที่สุด
๔. ประเภทดอก โดยทั่วไปเก็บในช่วงดอกเริ่มบาน แต่บางอย่างเก็บในช่วงดอกตูม เช่น กานพลู เป็นต้น
๕. ประเภทผลและเมล็ด พืชสมุนไพรบางอย่างเก็บในช่วงผลยังไม่สุก เช่น ผลฝรั่งอ่อนใช้แก้ท้องร่วง แต่โดยทั่วไปมักเก็บตอนผลแก่เต็มที่แล้ว เช่น มะแว้งต้น มะแว้งเครือ ดีปลี เมล็ดฟักทอง เมล็ดชุมเห็ดไทย เป็นต้น

นอกจากนี้พบว่าสมุนไพรที่มีกลิ่นหอมควรที่จะเก็บในเวลาเช้ามืด เพื่อให้สารที่เป็นยาซึ่งอยู่ในน้ำมันหอมระเหยไม่ระเหยหายไปกับแสงแดด เช่น ใบกะเพรา เป็นต้น

ถ้ามีสมุนไพรสดจำนวนมากสามารถเก็บไว้ใช้นานๆ ได้โดยหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ผึ่งแดดให้แห้งสนิท (อุณหภูมิที่เหมาะสมคือ ๕๐-๖๐ องศาเซลเซียส) เก็บในภาชนะที่มิดชิดเพื่อป้องกันฝุ่นละอองและความชื้น หากพบว่ามีเชื้อรา แมลง หรือสมุนไพรนั้นเปลี่ยนสภาพสีและกลิ่น ไม่สมควรนำมาใช้อีกต่อไป

การใช้ให้ถูกขนาด

วิธีชั่ง ตวง วัด ของตำราสมุนไพรไทยยังคงใช้ตามแบบเดิมซึ่งมีผู้ไม่เข้าใจอีกมาก แต่ปัจจุบันนี้นักวิทยาศาสตร์พยายามทำให้ง่ายขึ้นโดยนำขนาดที่ระบุในตำราแพทย์แผนไทยมาชั่ง ตวง วัด ด้วยระบบเมตริก และบันทึกเป็นกรัม หรือ ซีซี เพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้น ดังนี้

กอบมือ หมายถึง ปริมาณสมุนไพรที่ได้จากการใช้มือทั้งสองข้าง กอบเข้าหากันให้ปลายนิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อยแตะกัน

กำมือ หมายถึง ปริมาณสมุนไพรที่ได้จากการใช้มือข้างเดียวทำให้ปลายนิ้วจรดอุ้งมือโฮ่งๆ

วิธีตวงสมุนไพรแห้งเป็นกำมือและกอบมือนี้ระบุไว้ชัดเจนว่าเป็นมือของผู้ป่วยซึ่งหมายความว่าผู้ป่วยเด็กที่มีกำมือเล็กจะมีขนาดรับประทานน้อยกว่าผู้ใหญ่

ถ้าจะใช้เครื่องชั่งแบบโบราณจะมีอัตราเทียบดังนี้

๑ ชั่ง หนักเท่ากับ ๒๐ ตำลึง

๑ ตำลึง หนักเท่ากับ ๔ บาท



- | | | | | |
|---|--------|-------------|---|--------|
| ๑ | บาท | หนักเท่ากับ | ๔ | สลึง |
| ๑ | สลึง | หนักเท่ากับ | ๒ | เฟื้อง |
| ๑ | เฟื้อง | หนักเท่ากับ | ๔ | ไพ |

พระราชบัญญัติ ชั่ง ตวง วัด บังคับให้ใช้มาตราเมตริก โดยเทียบน้ำหนักเครื่องยาแห้งไว้ว่า สมุนไพรรหนัก ๑ บาทจะเท่ากับ ๕ กรัม ส่วนยาน้ำอันได้แก่ ยาต้ม ยาชง จะมีขนาดดังนี้

- | | | | | |
|---|----------|----------|----|------|
| ๑ | ช้อนกาแฟ | จุประมาณ | ๔ | ซีซี |
| ๑ | ช้อนหวาน | จุประมาณ | ๘ | ซีซี |
| ๑ | ช้อนคาว | จุประมาณ | ๑๕ | ซีซี |
| ๑ | ถ้วยชา | จุประมาณ | ๓๐ | ซีซี |

ขนาดของช้อนกาแฟนั้นอาจใช้ช้อนชงกาแฟแทนได้ ส่วนช้อนทานข้าวที่มีใช้กันตามบ้านนั้นมีความจุประมาณ ๘ ซีซี คือขนาดของช้อนคาวหวานในตำราแพทย์แผนไทย ส่วน ๑ ถ้วยปกติจะมีขนาดประมาณ ๒๕๐ ซีซี และขนาดสำหรับยาน้ำที่ระบุไว้ในตำราแพทย์แผนไทยดั้งเดิมนั้นมักเป็นถ้วยหรือถ้วยชาและช้อนคาว ซึ่งพบว่าภาษาชนที่กล่าวนี้มีหลายขนาด เมื่อพยายามจะทำให้มีมาตรฐานจึงค่อนข้างจะมีปัญหา แพทย์แผนไทยในปัจจุบันจึงกำหนดเทียบคร่าวๆ ดังที่ระบุไว้ข้างต้น แต่สำหรับช้อนกาแฟนั้น ให้ใช้เช่นเดียวกับช้อนชาของตำรายาแผนตะวันตก ซึ่งมีขนาดเท่ากับ ๕ ซีซี และแนะนำให้ใช้ช้อนพลาสติกที่ติดมาพร้อมกับยาน้ำแผนตะวันตก จะเป็นขนาดที่ได้มาตรฐานกว่าช้อนคนกาแฟ

การใช้ให้ถูกต้อง

ประการนี้สำคัญมาก ขนาดยาที่ระบุไว้จะเป็นของผู้ใหญ่ ถ้าจะให้เด็กรับประทานจะต้องลดขนาดลง โดยทั่วไปเด็กอายุ ๖-๑๒ ขวบ ใช้ขนาด

เครื่องหนึ่งของขนาดผู้ใหญ่ สำหรับคนชราหรือคนที่มีสุขภาพไม่แข็งแรง ควรลดขนาดลงเช่นกัน หลักสำคัญอีกประการหนึ่งของการใช้สมุนไพรคือ ความสะอาด ถ้าสามารถปลูกได้เอง หรือเก็บสมุนไพรสดเองจากแหล่งต่างๆ ควรล้างน้ำให้สะอาดก่อนนำมาใช้ปรุงยา หรือก่อนทำเป็นสมุนไพรแห้งเก็บไว้ใช้นานๆ

๑. ลักษณะโรค และอาการเจ็บป่วยระบบทางเดินหายใจ

๑.๑ อาการไอ ระคายคอจากเสมหะ

อาการไอ เจ็บคอ ระคายคอเกิดเนื่องจากหลายสาเหตุ สาเหตุสำคัญคือการติดเชื้อจากแบคทีเรีย เชื้อไวรัส หรือเป็นอาการเจ็บคอ ไอแห้งๆ หรือมีเสมหะเล็กน้อย อันเป็นอาการร่วมในโรคหวัด ยาที่ใช้รักษาอาการไอ เจ็บคอ และระคายคอจากเสมหะมีการออกฤทธิ์ที่แตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น ยาแก้ไอที่ทำให้ล้าคอชุ่มชื้น ลดอาการไอ ยาแก้ไอที่ช่วยลดอาการไอและขับเสมหะ ยาแก้ไอที่ช่วยลดอาการอักเสบและฆ่าเชื้อโรค เป็นต้น

๒. ลักษณะโรค และอาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร

โรคและอาการที่เกิดในระบบทางเดินอาหารนั้นมีหลายโรค เช่น โรคกระเพาะอาหาร อาการท้องอืด เพ้อ อาการท้องผูก อาการท้องเสีย อาการคลื่นไส้ โรคพยาธิลำไส้ ปวดฟัน เบื่ออาหาร ซึ่งเกิดจากสาเหตุเดียวกันบ้าง คล้ายคลึงกันบ้าง หรือแตกต่างกันไป ซึ่งมักจะรักษาตามอาการ มีสมุนไพรจำนวนไม่น้อยที่สามารถรักษาและป้องกันกลุ่มโรคในระบบทางเดินอาหารได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ และมียาสมุนไพรหลายตัวได้รับการพัฒนาในรูปแบบยาบรรจุแคปซูลซึ่งจะใกล้เคียงกับรูปลักษณะของยาแผนปัจจุบัน บางชนิดเป็นอาหารที่เราสามารถรับประทานได้เป็น



ประจำเพื่อสร้างกลไกการป้องกันโรคให้กับร่างกายได้

๒.๑ โรคกระเพาะอาหาร

โรคกระเพาะอาหาร หมายถึง อาการปวดแสบ ปวดตื้อ ปวดเสียด หรือจุกแน่น ตรงบริเวณใต้ลิ้นปี่ (เหนือสะดือ) เวลาก่อนรับประทานอาหาร หรือหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ สาเหตุสำคัญของโรคกระเพาะคือ ความเครียด (วิตกกังวล คิดมาก เคร่งเครียดกับการงาน การเรียน) พฤติกรรมการรับประทานอาหารผิดเวลา และการรับประทานอาหารที่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ เช่น เหล้า เบียร์ แอสไพริน (ยาแก้ปวด ยาซอง) ยาแก้ปวดข้อ ยาชุด หรือยาลูกกลอนที่ใส่สเตียรอยด์ เครื่องดื่มชูกำลังที่เข้าสารคาเฟอีน เป็นต้น

๒.๒ การท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด

ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด เป็นอาการปวด จุกเสียด แน่นบริเวณหน้าท้อง เรอเหม็นเปรี้ยว ถ้าเป็นมากท้องจะเกร็ง อาจมีอาการท้องผูกหรือท้องเสียร่วมด้วย สาเหตุเกิดจาก

๑. อาหารที่รับประทานเป็นอาหารรสจัด ย่อยยากหรืออาหารสุกๆ ดิบๆ

๒. การรับประทานอาหารมากหรือเร็วเกินไป เคี้ยวไม่ละเอียด หรือกลืนน้ำลายบ่อยๆ ทำให้ลมเข้ากระเพาะมากเกินไป

๓. ท้องผูกเนื่องจากชนิดของอาหารที่รับประทาน มีกากน้อยหรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

๔. อารมณ์เครียดและความกังวล ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่สมบูรณ์

๒.๓ อาการท้องผูก

อาการท้องผูก คือ อาการที่ไม่ถ่ายอุจจาระตามปกติ หรืออุจจาระ



แข็ง ถ่ายลำบาก สาเหตุมีหลายประการ คือ ขอบรับประทานอาหารที่มีเส้นใยน้อย ได้แก่ อาหารจำพวกแป้ง เนื้อสัตว์ ข้าว และขนมหวานต่างๆ รับประทานผักและผลไม้ไม่พอหรือดื่มน้ำน้อย ถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลา และขอบกลั่นอุจจาระออกกำลังน้อยเกินไป ความเครียดจากการงาน คนแก่มักท้องผูกเพราะความต้องการอาหารน้อยลง และลำไส้ไม่ค่อยทำงาน คนไข้ที่นอนนานๆ ไม่ได้ออกกำลังกาย ลำไส้ไม่บีบตัว และท้องผูก

สมุนไพรที่ใช้เป็นยาระบาย แบ่งได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ คือ

๑. สมุนไพรที่ออกฤทธิ์กระตุ้นลำไส้ให้บีบตัว เหมาะกับคนสูงอายุ และคนที่ไม่แข็งแรงเครียด ยาสมุนไพรจะช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ ขับถ่ายอุจจาระให้ออกมา สมุนไพรประเภทนี้ได้แก่ ชุมเห็ดเทศ คุณ มะขามแขก เป็นต้น

ข้อควรระวังสำหรับการใช้ยาสมุนไพรประเภทนี้ คือ

- ไม่ควรใช้กับเด็กและผู้ป่วยที่มีโรคทางเดินอาหาร
- ไม่ควรใช้กับหญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร และหญิงมีประจำเดือน
- ไม่ควรใช้ต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน (ไม่ควรนานกว่า ๗ วัน) เพราะจะทำให้ลำไส้ชินต้อยา ผู้ป่วยไม่ยอมถ่าย และทำให้ผู้ป่วยต้องรับประทานยาทุกวันและเพิ่มขนาดมากขึ้น
- หากรับประทานแล้ว มีอาการใช้ท้อง (ปวดมวนในท้อง) ควรรับประทานพร้อมกับยาขับลม เช่น ขิง กานพลู กระวาน เป็นต้น
- ไม่ควรรับประทานยาในปริมาณสูงเกินไป จะทำให้ได้อักเสบได้

๒. สมุนไพรที่ออกฤทธิ์เพิ่มกากในลำไส้ เหมาะสำหรับผู้รับประทานอาหารที่มีกากน้อย เมื่อรับประทานสมุนไพรประเภทนี้จะทำให้ปริมาตรของอุจจาระเพิ่มขึ้น จะกระตุ้นทำให้ขับถ่าย สมุนไพรในกลุ่มนี้ยังมีฤทธิ์หล่อลื่นด้วย นับว่าสมุนไพรกลุ่มนี้เป็นยาระบาย

ที่ออกฤทธิ์อย่างธรรมชาติ และออกฤทธิ์ภายใน ๑๒-๒๔ ชั่วโมง
ไม่ถูกดูดซึมและไม่มีฤทธิ์แทรกซ้อน เช่น เมล็ดแมงลัก เทียน
เกล็ดหอย เป็นต้น

๒.๔ โรคท้องเดิน

โรคท้องเดิน ซึ่งอาจเรียกว่า ท้องเสีย ท้องร่วง อุจจาระร่วง สามารถ
แบ่งออกเป็นชนิดเฉียบพลัน และชนิดเรื้อรัง

โรคท้องเดินชนิดเฉียบพลัน มักมีอาการเกิดขึ้นฉับพลันทันที และ
เป็นอยู่เพียงวันสองวัน อย่างมากไม่เกิน ๑ สัปดาห์ มีอาการถ่ายอุจจาระ
เหลวเป็นน้ำสีเหลืองหรือขาวเป็นฟอง มากกว่าวันละ ๓ ครั้ง มีหรือไม่มี
กลิ่น สาเหตุเกิดจากการรับประทานอาหารรสจัด หรือรับประทานอาหาร
หรือน้ำดื่มสกปรกที่มีเชื้อโรคหรือสารพิษปนเปื้อน บางคนอาจเกิดจาก
การกินยาบางชนิด เช่น ยาถ่าย ยาระบาย ยาลดกรด ยาปฏิชีวนะบาง
ชนิด เป็นต้น

สำหรับการรักษาโรคท้องเดินเฉียบพลัน ไม่ควรใช้ยาแก้ท้องเดิน
เพราะไม่มีประโยชน์ รอให้ร่างกายขับเชื้อหรือสารพิษออกมาให้หมด ก็จะ
ทุเลาไปเองก็ได้ ใช้เวลาประมาณ ๑-๒ วัน ให้ดื่มน้ำเกลือแร่ และหลีกเลี่ยง
อาหารรสจัด อาหารย่อยยาก หากอาการไม่ดีขึ้นค่อยใช้ยาแก้ท้องเดิน
แต่ถ้าเป็นเด็กและคนแก่ ให้ระวังร่างกายขาดน้ำ

๒.๕ อาการคลื่นไส้ อาเจียน

อาการคลื่นไส้ อาเจียน เป็นกลไกที่ร่างกายกำจัดเศษอาหารที่
ตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหารออกทางปากมีสาเหตุได้หลายอย่างมีทั้งสาเหตุ
ที่ไม่รุนแรง เช่น การรับประทานอาหารมากเกินไป เมาเผล เมาเร็ว การ
ผัดกลืน เป็นต้น และสาเหตุที่รุนแรง เช่น โรคกระเพาะอาหารอุดตัน
ไส้ติ่งอักเสบ ติดเชื้อในทางเดินอาหาร เป็นต้น แนะนำให้ใช้สมุนไพรใน



สาเหตุที่ไม่รุนแรงเท่านั้น หรืออาจใช้ร่วมกับวิธีการรักษาแบบอื่น เช่น อาการคลื่นไส้ ร่วมไปกับการใช้ยาแผนปัจจุบัน เป็นต้น ทั้งนี้ ควรอยู่ในการวินิจฉัยและการดูแลของแพทย์แผนปัจจุบัน หรือผู้ประกอบโรคศิลปะแผนไทย

๒.๖ โรคพยาธิลำไส้

พยาธิเป็นสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กที่เข้าไปอาศัยอยู่ในร่างกายของคน แย่งอาหารจากร่างกาย มักเป็นในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ สาเหตุเกิดจากการรับประทานไข่พยาธิเข้าไป หรือตัวอ่อนของพยาธิไชเข้าร่างกาย อาการที่พบโดยทั่วไป คือ รับประทานอาหารมากแต่ไม่อ้วน หิวบ่อย ปวดท้อง ท้องอืด พุงโร กันปอด และ มักตรวจพบไข่พยาธิในอุจจาระ อาการที่แสดงจะแตกต่างกันไปตามชนิดของพยาธิ พยาธิที่พบบ่อยคือพยาธิปากขอ พยาธิเส้นด้าย พยาธิตัวตืด และพยาธิไส้เดือน สำหรับพยาธิปากขอมักพบในภาคใต้และภาคอีสาน ส่วนพยาธิชนิดอื่นพบได้ทั่วไป

๓. ลักษณะโรค และอาการเจ็บป่วยระบบทางเดินปัสสาวะ

โรคและอาการที่พบในระบบทางเดินปัสสาวะที่พบบ่อยคือ อาการขัดเบา ซึ่งจะมีอาการถ่ายปัสสาวะกะปริดกะปรอยและปวดแสบหรือปวดขัดเวลาถ่าย บางคนมีอาการปวดบริเวณท้องน้อย สาเหตุที่พบบ่อย เช่น โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ และมักกลั้นปัสสาวะ สมุนไพรที่นำมาใช้รักษาอาการและพบว่าได้ผลดี

๓.๑ อาการขัดเบา

อาการขัดเบา หมายถึง อาการถ่ายปัสสาวะกะปริดกะปรอย (ออกทีละน้อย แต่บ่อยครั้ง) และปวดแสบหรือปวดขัดเวลาถ่าย ถ่ายปัสสาวะ



เกือบทุกชั่วโมง มีอาการคล้ายถ่ายไม่สุดตลอดเวลา บางคนอาจมีอาการปวดบริเวณท้องน้อย มีสาเหตุได้หลายประการ แต่สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดคือ โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ การป้องกันไม่ให้เกิดโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ คือการดื่มน้ำให้พอเพียง ถ่ายปัสสาวะทุกครั้งที่ปวด อย่าอั้นปัสสาวะนานๆ สมุนไพรที่แนะนำให้ใช้เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ช่วยขับปัสสาวะ

การใช้สมุนไพรขับปัสสาวะควรระมัดระวังในการใช้กับผู้ป่วยโรคหัวใจ และสตรีมีครรภ์ เนื่องจากสมุนไพรที่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะมักมีเกลือโปแตสเซียมสูง

๔. ลักษณะโรคผิวหนัง

โรคผิวหนังจัดเป็นกลุ่มโรคที่พบได้ในทุกเพศทุกวัยทั่วไป โรคที่พบบ่อย เช่น กลาก ซึ่งเป็นโรคที่ติดต่อได้ง่ายเพียงสัมผัสหรือใช้ของร่วมกับผู้ป่วย กลากตามลำตัว กลากที่ศีรษะ (เชื้อราที่ศีรษะ) สังกัง (เชื้อราที่ขาหนีบ) ออองกงฟุด (เชื้อราที่เท้า) โรคกลากที่เล็บ เกื้อลอน กลุ่มโรคเหล่านี้ถือเป็นโรคที่สามารถติดต่อจากผู้หนึ่งไปสู่ผู้หนึ่งได้

๔.๑ โรคกลาก เกื้อลอน

กลาก มีอาการแดง ขอบชัด รอบๆ มักมีตุ่มใสเล็กๆ เรียงเป็นวง รู้สึกคัน ทำให้เกาและตุ่มจะแตกกลายเป็นขุยขาวๆ พบได้ตามศีรษะ ใบหน้า ลำตัว หลัง แขน ขา มือ เป็นต้น หากไม่ได้รับการรักษาลามออกไปเรื่อยๆ สาเหตุเกิดจากเชื้อรา ติดต่อกันโดยการสัมผัสหรือใช้ของร่วมกับผู้ป่วย

เกื้อลอน มีอาการเป็นวงต่างขาวหรือรอยแต้มๆ ขอบไม่นูน เวลาถูกแดดสีจะเข้มขึ้น พบบริเวณหน้า ขอกคอ หลัง ลำตัว สาเหตุเกิดจากเชื้อรา ติดต่อกันโดยการสัมผัสหรือใช้ของร่วมกัน



๕. ลักษณะโรค และอาการเจ็บป่วยอื่นๆ

๕.๑ อาการเคล็ด ขัด ยอก

อาการเคล็ด ขัด ยอก เกิดจากกล้ามเนื้อบริเวณรอบข้อและเอ็นมีการฟกช้ำหรือฉีกขาด เนื่องจากกล้ามเนื้อหรือถูกบิดเบือนหรือกระแทกโดยตรง ทำให้เกิดอาการปวด บวม แดง ร้อนรอบๆ ข้อ หรือเคล็ดยอกบริเวณกล้ามเนื้อ มักพบบริเวณข้อเท้า ข้อเข่า ข้อไหล่ ข้อมือ มักมีอาการนานเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน



๑. สมุนไพรไทยเพื่อรักษากลุ่มโรค และอาการ เจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจ

๑.๑ อาการไอ และระคายคอกจากเสมหะ

๑. บัง



รสและสรรพคุณในตำรายาทั่วไป

ใบ รสเผ็ดร้อน แก้ฟกช้ำ ฆ่าพยาธิ ขับลม ช่วยย่อยอาหาร บำรุง
กำเดา แก้น้ำ แก่ขัดปัสสาวะ แก้โรคตา คอเปื่อย

ลำต้นเหนือดิน รสเผ็ดร้อน ขับลมในลำไส้ แก้ท้องร่วง จุกเสียด

ดอก รสฝาดร้อน ช่วยย่อยอาหาร ฆ่าพยาธิ บำรุงไฟธาตุ แก้บิด
แก้ขัดปัสสาวะ โรคประสาธน์ แก่คอเปื่อย และทำให้ชุ่มชื้น

ผล (เมล็ด) รสหวานเผ็ด รักษาอาการไข้ บรรเทาอาการคอแห้ง
เจ็บคอ เป็นยาอายุวัฒนะ



เหง้าหรือลำต้นใต้ดิน รสหวานเผ็ดร้อน ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้กลิ้นไส้อาเจียน ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ แก้หอบ รักษาบิด ต้มดื่มแก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยขยายหลอดเลือดใต้ผิวหนัง

เปลือกเหง้า รสเผ็ดร้อน เปลือกเหง้าแห้งต้มน้ำดื่มเป็นยาขับ ปัสสาวะ ขับลม รักษาอาการท้องอืด แน่นจุกเสียด อาการบวมน้ำ หรือ ใช้เป็นยาภายนอกทารักษาโรคผิวหนัง กลาก เกื้อื้อน และแผลมีหนอง

ราก รสหวานเผ็ดร้อนขม ขับลม ฆ่าพยาธิ และเจริญอาหาร แก้ เสมหะ แก้บิด แก้พรรดึก บำรุงเสียงให้เพราะ ทำให้ผิวหนังสดชื่น แก้นิว แก้อี

รสและสรรพคุณในตำราเภสัชกรรมแพทย์แผนไทย

รสหวานเผ็ด แก้ลมจุกเสียด แก้เสมหะ บำรุงธาตุ แก้กลิ้นเหียน อาเจียน

ส่วนที่ใช้เป็นยา

เหง้าแก่สด

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา

เก็บเกี่ยวในช่วงอายุ ๑๑-๑๒ เดือน

อาการและวิธีการนำไปใช้

๑. รักษาอาการไอ ขับเสมหะ โดยใช้เหง้าแก่สดล้างให้สะอาดแล้ว ฝนกับน้ำมะนาวผสมเกลือเล็กน้อยจิบบ่อยๆ หรือโขลกเหง้าสดให้ละเอียด ผสมกับน้ำเล็กน้อยคั้นเอาน้ำ แทรกเกลือพอประมาณ ใช้กวาดคอหรือ จิบบ่อยๆ





ชื่อวงศ์

ZINGIBERACEAE

ชื่อสกุล

Zingiber

ชื่อวิทยาศาสตร์

Zingiber officinale Roscoe.

ชื่อสามัญ

Ginger.

ชื่อพื้นเมืองอื่น

สะเอ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ; ขิงเผือก (เชียงใหม่) ; ขิง, ขิงแกลง, ขิงแดง (จันทบุรี)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ล้มลุก (H) มีลำต้นใต้ดินลักษณะเป็นเหง้า เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีขาวนวล หรือเหลืองอ่อน ส่วนที่โผล่เหนือดิน คือ กาบใบที่หุ้มซ้อนทับกัน มีสีเขียว

ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ลักษณะใบรูปขอบขนานแกมรูปใบหอกหรือรูปใบหอกแกมรูปไข่ ปลายใบเรียวแหลมหรือยาวคล้ายหาง ขอบใบเรียบ โคนใบสอบเรียบ แผ่นใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ท้องใบหรือใต้ใบมีขนสีขาวนวล ก้านใบสั้น



ดอก ออกดอกเป็นช่อแบบช่อเชิงลด แหว่งช่อดอกจากเหง้าหรือ ลำต้นใต้ดิน ช่อดอกลักษณะเป็นกาบสีเขียว ใบประดับเรียงเวียนสลับ สีเขียวอ่อน ดอกจะมีกลีบดอกเป็นสีเหลืองแกมเขียว ตรงปลายกลีบผาย กว้างออก สีม่วงแดง ส่วนโคนกลีบดอกม้วนห่อ

ผล (เมล็ด) ลักษณะทรงกลม และแข็ง ผลแห้งมี ๓ พู ภายในมี เมล็ดสีดำหลายเมล็ด

นิเวศวิทยา

มีถิ่นกำเนิดที่ประเทศอินเดีย เป็นพืชที่ชอบอากาศชื้นและมีอุณหภูมิ สูงพอสมควร นิยมปลูกเป็นพืชผักสวนครัว

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์ด้วยการแยกหน่อหรือเหง้า เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนซุย หรือดินร่วนปนทราย ควรปลูกในที่ทำดินยกร่อง และระบายน้ำได้ดี

