



ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



การพัฒนา และการใช้สมุนไพรพื้นบ้าน

ภาคเหนือ

ศูนย์เรียนรู้เพื่อชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง บ้านเลขที่ 90 หมู่ 14 ตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา

ประเภทสมุนไพร แบ่งออกเป็น 5 จำพวก

- (1) จำพวกต้น
- (2) จำพวกหัว
- (3) จำพวกเถาเครือ
- (4) จำพวกฝัก
- (5) จำพวกหญ้า เช่น หญ้าหนวดแมว หญ้านิ้วหนู ฯลฯ

ตัวอย่างสมุนไพร

ลำดับที่	ชื่อสมุนไพร	ส่วนที่ใช้	รสชาติ	สรรพคุณสมุนไพร
1	กาสามปีก	ใบ	จืด	แก้ไข้
2	ก้างปลาแดง	ราก	จืด เย็น	แก้ไข้
3	กระตังบาย	ราก	เมา เปื้อ	แก้ไข้
4	กระพี้ควาย	เนื้อไม้	จืด เย็น	ถอนพิษไข้
5	กันเกรา	แกนไม้	ฝาด ขม	แก้ไข้จับสั่น
6	ไม้กอมขม	เนื้อไม้	ขม	แก้ไข้จับสั่น ไล่แมลงวัน
7	กะเพา	ใบ	เผ็ด ร้อน	ขับลม
8	ไม้กุ่มน้ำ	เปลือก ต้น	ขม หอม	ขับลม
9	กำจัด (มะแข่น)	เมล็ด	เผ็ด หอม	ขับลมลำไส้
10	การบูร	เนื้อไม้	ร้อน	ขับลมลำไส้
11	การะเกด	ดอก	ขม หอม	บำรุงธาตุ
12	ดอกแก้ว	ใบ	ร้อน เผ็ด	บำรุงธาตุ
13	กำลังช้างเผือก	เนื้อไม้	ขม	บำรุงธาตุ
14	กำลังเสือโคร่ง	เปลือก ต้น	ร้อน	บำรุงธาตุ
15	กำลังวัวเถลิง	เนื้อไม้ เปลือก	ร้อน	บำรุงธาตุ
16	กฤษณา	เนื้อไม้	ขม หอม	บำรุงเลือด

ลำดับที่	ชื่อสมุนไพร	ส่วนที่ใช้	รสชาติ	สรรพคุณไพร
17	กุหลาบ	ดอก	สุขุม	บำรุงหัวใจ
18	สับนงา	ดอก	สุขุม หอม	บำรุงหัวใจ
19	กาแฟ	เมล็ด	ขม	กระตุ้นหัวใจ
20	กระถินเทศ (ดอกคำใต้)	ราก	เพื่อน	ยาอายุรวรรณะ
21	กระถินไทย (ผักหนอง)	ดอก	มัน	บำรุงม้าม
22	กล้วยตึบ	ราก	ฝาด เย็น	แก้ร้อนใน กระหายน้ำ
23	กระท่อม	ใบ	ขม เพื่อน	แก้ท้องร่วง
24	กัลปพฤกษ์	เนื้อไม้ในฝัก	ขม เอียน	ระบายท้อง
25	กาวตัน	เมล็ด	เปรี้ยว เมา	ขับพยาธิ
26	กระเจี๊ยบมอญ	ผล	หวาน เย็น	ผลในกระเพาะ
27	สารพีแนน (กระทิง)	ใบ	เมา เย็น	แก้ตาแดง
28	กรรณิการ	ต้น	ขม	แก้ปวดหัว
29	กาหลง	ดอก	จืด	แก้ปวดศีรษะ

ตัวอย่างสมุนไพร วิธีสกัด

ลำดับที่	ชื่อสมุนไพร	สรรพคุณแก้โรค	วิธีสกัดสมุนไพร
1	ก้องเขาเขียว	บำรุงกำลัง	ตากแห้งแล้วนำไปต้ม หรือดอง
2	มะเดื่อป่อง	ปวดข้อปวดกระดูก	ต้มกิน โดยใช้ใบ
3	ภูควา	กามโรค	กินสด หรือต้ม
4	อ้อยสามสวน	แก้ไอ	ตากแห้งแล้วดอง/กินใบสดเคี้ยว ดม
5	ว่านกาบหอย	บำรุงโลหิต	ต้มแล้วดื่ม (กรณีอาเจียนเป็นเลือด)
6	เหงือกปลาหมอ	เหน็บชา	ใช้ทั้งต้นต้มกับชะเอมเทศละลายน้ำผึ้ง
7	เถาเอ็นอ่อน	อัมพฤกษ์	สับแล้วตากให้แห้ง นำไปต้มดื่ม
8	แปะตำปิง	สารพัดโรค	ใช้ทั้งลำต้น กินสด
9	หนุมานประสานกาย	แก้ไอ หืดหอบ	ใช้ 1 กำมือต้มแล้วกินน้ำ
10	ลูกยอ	บำรุงร่างกาย	ลูกแก้้อาเจียนโดยทำการหมักดอง
11	กาสามปีก	แก้ไข้	ใช้ใบต้มแล้วดื่มกินน้ำ
12	เชียงหม่า	แก้ไข้	ใช้ใบต้มแล้วดื่มกินน้ำ

ลำดับที่	ชื่อสมุนไพร	สรรพคุณแก้โรค	วิธีสกัดสมุนไพร
13	ว่านหางจระเข้	ดับพิษ แก้ตาฟาง	ใช้เยื่อแกนในปิดแผลแล้วนำผ้าพัน/ กินสด ใช้เยื่อแกนในป้ายตา
14	โสมเกาหลี	บำรุงธาตุบำรุงกำลัง	ใช้รากดองหรือต้มกิน สามารถเติมเหล้าหรือน้ำผึ้งได้
15	ชะพลู	บำรุงธาตุ ขับลม	ใช้รากต้มหรือปรุงเป็นอาหาร
16	ส้มเช้า	แก้ระบาย	ตากแห้งบดผสมน้ำผึ้งทำเป็นลูกกลอน
17	ส้มกบ	แก้ระบาย	ตากแห้งบดผสมน้ำผึ้งทำเป็นลูกกลอน
18	จะค้ำน	ขับลม	ใช้ส่วนเถาตากแห้งแล้วนำไปบดผสมน้ำผึ้งทำเป็นยาลูกกลอน
19	ว่านน้ำ	ขับลม บำรุงหัวใจ	ใช้ทั้งต้นเป็นยาประคบโดยนำมาต้ม
20	พญาช้างดำ	ชูกำลัง บำรุงเลือดลม	ใช้เปลือกต้นต้มหรือดองกิน
21	การบูร	บำรุงธาตุ ขับลม	ใช้เป็นสมุนไพรรอบตัว
22	กาสะลอง	แก้ริดสีดวงจมูก	ใช้ดอกหรือใบมวนสูดดม
23	พินุงเขี้ยว	บำรุงกำลัง	นำทั้งต้นไปตากแห้งแล้วนำมาต้มกิน
24	ผักบุงขน	แก้มะเร็ง	ใช้ทั้งต้นนำมาล้างตากแห้งแล้วนำมาต้มใส่ข้าวเจ้าเปลือก 1 กำมือ



ภาคกลาง

ศูนย์กิจกรรมธรรมชาติสมุนไพรไทย วังจันทร์ 99 หมู่ 1 ตำบลป่ายูบใน อำเภอวังจันทร์ จังหวัดระยอง

สมุนไพรและยารักษาโรคจากสมุนไพร

สมุนไพร เป็นพืชที่มีประโยชน์มากมายมีตั้งแต่สมัยโบราณ เช่น ใช้ประโยชน์เป็นอาหาร ใช้เป็นเครื่องดื่ม ใช้เป็นยาในการบำบัด รักษาอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ เป็นส่วนประกอบในเครื่องสำอาง เป็นส่วนผสมในการขับไล่แมลง เป็นต้น ทั้งนี้ศูนย์เครือข่ายปราชญ์ชาวบ้านเมืองค้ความรู้ในการใช้สมุนไพรเพื่อรักษาโรคที่เหมาะสม โดยสามารถจำแนกเป็นชนิดและประเภทสมุนไพรต่าง ๆ ดังนี้

พืชสมุนไพรประเภทต้น

- 1) กระโดน ใบ สมานแผล ดอก บำรุงร่างกายแก้หวัด แก้ไอ ทำให้ชุ่มคอ บำรุงร่างกายสตรีหลังคลอดบุตร เปลือกต้น สมานแผล แก้ปวดเมื่อย
- 2) กระท้อน ใบ แก้บิดมูกเลือด ต้มอาบแก้ไข้ รักษาโรคผิวหนัง ราก แก้ท้องร่วง แก้บิดมูกเลือด ดับพิษร้อนถอนพิษไข้
- 3) กระถินไทย ยอดอ่อน แก้ท้องร่วง สมานแผล ห้ามเลือด เมล็ด ถ่ายพยาธิ ราก เป็นยาอายุวัฒนะ ขับลม แก่ระดูขาว
- 4) ก้างปลาแดง ใบ ขับปัสสาวะ บดเป็นผงโรยสมานแผล เปลือก ฟอกโลหิต แก้ น้ำเหลืองเสีย ราก แก้หอบหืด แก้ไข แก้ร้อนในกระหายน้ำ
- 5) ขนุน ผลอ่อน เป็นยาระบาย เนื้อหุ้มเมล็ด บำรุงกำลัง เป็นยาระบายอ่อน ๆ เมล็ด ขับน้ำนม บำรุงกำลัง
- 6) ขี้เหล็ก ดอก ทำให้นอนหลับ เป็นยาระบายอ่อน ๆ ใบ แก่ระดูขาว แก่นิว ขับปัสสาวะ เปลือก แก้ริดสีดวง แก่น-ราก แก้ไข แก้เสบตา
- 7) ขลุ่ ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ
- 8) แคบ้าน ยอดอ่อน ดับพิษร้อนถอนพิษไข้ ดอก แก้ไขหัวลม
- 9) เจตมูลเพลิงขาว ราก ต้มน้ำดื่มแก้ปวดหลัง ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ บำรุงโลหิต ขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ ดอก แก้หนาวเย็น ต้น ขับประจำเดือน

10) ชุมเห็ดเทศ ใบ เป็นยาระบาย บดผสมน้ำปูนใส แก้กกลากเกลื้อน แผลงัสต์ว์กัด

ต่อย ฝัก ช่วยขับพยาธิ ราก แก้กษัยเส้น แก้กท้องผูก บำรุงหัวใจ

11) ชุมเห็ดไทย ใบ เป็นยาระบาย ยาถ่าย รักษาโรคผิวหนัง แก้นอนไม่หลับ ขับปัสสาวะ แก้กั๊บอักเสบ

12) ชะมวง ใบ เป็นยาระบาย แก้กั๊กั๊ดฟอกเสมหะ แก้กั๊ธาตุพิการ

13) ชะอม ราก แก้กั๊ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้กั๊อาการปวดเสียวในท้องได้ดี

14) ตะลิงปิง ใบ แก้กั๊โรคผิวหนัง ขับพยาธิ ขับเสมหะ ลูก เจริญอาหาร บำรุงร่างกาย
สมานแผล ขับเหงื่อ แก้กั๊ปวดกระดูก แก้กั๊ไข แก้กั๊ไอแก้กั๊เลือดออกตามไรฟัน

15) เต่าร้าง ราก, หัว ดับพิษดับปอก แก้กั๊กาฬขึ้นปอด แก้กั๊หัวใจพิการ แก้กั๊ม้ามพิการ แก้กั๊
ดับทรุด แก้กั๊ซำไน

16) ทำม้ง (แมงดา) เปลือกต้น ขับลม แก้กั๊ท้องอืด ท้องเฟ้อและจุกเสียด

17) ทำยายม่อม ต้น ขับเสมหะให้ลงเบื่องต่ำ ขับพิษใช้ทุกชนิด แก้กั๊ร้อนไน ราก ขับ
เสมหะลงสู่เบื่องต่ำ ถอนพิษใช้ทุกชนิด แก้กั๊ร้อนไนกระหายน้ำ แก้กั๊หืดไอ แก้กั๊อาเจียน ดับพิษฝี่

18) นนทรี เปลือกต้น แก้กั๊ท้องร่วง ขับผายลม กล่อมเสมหะและโลหิต ขับโลหิตระดู

19) นมสวรรค์ใบ ตำพอกทรวงอก แก้กั๊ทรวงอกอักเสบ พอกแก้กั๊ไข้ต้นบวม พอกลูกหนู

ไ้รักแร้บวม ราก, ดอก และลำต้น แก้กั๊พิษแมลงสั๊ตว์กัดต่อย แก้กั๊ฝี่ภายใน

20) เพกา ฝักอ่อน ขับผายลม ฝักแก่ แก้กั๊ร้อนไนกระหายน้ำ

พืชสมุนไพรประเภทเถา - เครือ

1) กะทกรก ทั้งต้น ต้มน้ำดื่ม เป็นยาบำรุงหัวใจ แก้กั๊โรคเหน็บชา ถ่ายพยาธิ ขับ
ปัสสาวะ ลูก แก้กั๊ปวด บำรุงปอด

2) ขจร (สลิด) ราก แก้กั๊ตาอักเสบ แก้กั๊ตาแฉะ ตาแดง ทำให้อาเจียน ถอนพิษทั้งปวง
ดอก บำรุงดับปอด แก้กั๊เสมหะ และโลหิต

3) ขี้กาขาว เถา ปรงเป็นยาบำรุงน้ำดี ล้างเสมหะ รักษาตับปอดพิการ ใบสด ใช้สุ่ม
กระหม่อมเด็ก รักษาอาการคั๊ดจุมูก

4) คั๊ตเค้าเครือ ใบ รักษาโรคตีชำน ดอก รักษาโรคกำเดา ผล รักษาโรคโลหิตเน่า ราก
ขับเลือด

5) ดีปลี ผล แก้กั๊ธาตุพิการท้องร่วง ขับลมในลำไส้ แก้กั๊หืด แก้กั๊ไอ แก้กั๊ลมวิงเวียน แก้กั๊
ริดสีดวงทวาร แก้กั๊หลอดลมอักเสบ แก้กั๊ลมบ้าหมู เถา แก้กั๊ปวดท้อง แก้กั๊ปวดฟัน ราก แก้กั๊เส้นอัมพฤษ
อัมพาต แก้กั๊ลมวิงเวียน

6) แต่งกวา ผล ใช้พอกหน้าบำรุงผิว

7) แต่งไทย ผล ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ ขับน้ำนม ขับเหงื่อ บำรุงหัวใจ สมอง แก่

อีกเสบในทางเดินปัสสาวะ ช่วยย่อย แก้อิ ราก ต้มกินทำให้อาเจียน ระบายท้อง

8) แต่งโมง ราก แก้วร้อนใน กระจายน้ำ

9) ตำลึง ใบ ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้วร้อน ใช้ทาถอนพิษของตำแย แก้วคัน แก้ว

ปวดแสบปวดร้อน ราก แก้วเบาหวาน หัว ดับพิษทั้งปวง

10) ถั่วฝักยาว ใบ ใช้ต้มน้ำกิน รักษาโรคหนองใน และปัสสาวะเป็นหนอง เมล็ด แก้ว

ปัสสาวะกะปริดกะปรอย และตกขาว

11) ถั่วพู หัว เป็นยาชูกำลัง เมล็ดแก้ว ช่วยเสริมวิตามินเอให้กับร่างกาย

12) น้ำเต้า ใบ แก้วร้อน แก้วร้อนในกระจายน้ำ แก้วฟกช้ำ แก้วพองตามตัว แก้วเริ่ม

งูสวัด ราก แก้วดีแห้ง ขับน้ำดีให้ตกในลำไส้ เจริญอาหาร เมล็ด เป็นยาถ่ายพยาธิ และแก้อาการบวม
น้ำ

13) บวบเหลี่ยม ใบ ต้มดื่มขับปัสสาวะ แก้วปัสสาวะเป็นเลือด แก้วระดูมาผิดปกติ ขับ

เสมหะ ถอนพิษไข้ แก้วริดสีดวงทวาร ผล บำรุงร่างกาย ลดไข้ แก้วร้อนใน ระบายท้อง ราก ต้มดื่ม แก้ว
บวม น้ำ ระบายท้อง แก้วไมเกรน

14) บวบก ใช้ทั้งต้น แก้วร้อนขึ้น บวม พิษไข้ ปวดท้อง ท้องอืด บิด ดีซ่าน ขับปัสสาวะ

บำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง แก้วช้ำใน แก้วโรคเรื้อน แก้วกามโรค แก้วดับอีกเสบ

15) บัวสาย ดอก บำรุงหัวใจ ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แก้วร้อนใน เมล็ด บำรุงกำลัง

หัว บำรุงครรภ์ บำรุงธาตุ

16) พริกไทย เมล็ด แก้วลมอัมพฤกษ์ บำรุงธาตุ แก้วท้องอืดท้องเฟ้อ แก้วมุดกิด ราก ขับ

ลมในลำไส้ แก้วปวดท้อง แก้วลมวิงเวียน และช่วยย่อยอาหาร

17) พัก ใบ แก้วโรคบิด แก้วร้อนในกระจายน้ำ แก้วบวมอีกเสบ มีหนอง ผลแก้ว ขับ

ปัสสาวะ ขับเสมหะ แก้วไอ บวม น้ำ หลอดลมอีกเสบ เมล็ด เป็นยาละลายเสมหะ

18) พักข้าว ใบ แก้วไข้ตัวร้อน ถอนพิษอีกเสบ ตำพอก แก้วปวดหลัง เมล็ด บำรุงปอด

แก้ฝีในปอด แก้วไอ ขับปัสสาวะ ราก ถอนพิษ แก้วไข้ ขับเสมหะ

19) พักทอง เมล็ด ขับพยาธิตัวตืด ขับปัสสาวะ บำรุงร่างกาย ราก บำรุงร่างกาย แก้ว

ไอ น้ำมันจากเมล็ด บำรุงประสาท

20) มะระขี้นก ใบ บำรุงน้ำดี แก้วตับม้ามพิการ แก้วเบาหวาน ลดน้ำตาลในเลือด เป็น

ยาระบายอ่อน ๆ ช่วยย่อยอาหาร แก้วโรคลมเข้าข้อ เข้าบวม บำรุงน้ำดี ขับพยาธิ ผลดิบ แก้วดับ
อีกเสบ ปวดหัวเข่า ม้ามอีกเสบ ผลสุก คั้นน้ำทาแก้สิ่ว

พืชสมุนไพร ประเภทผัก

- 1) กระเพรา ใบ บำรุงธาตุ ขับลม แก้ปวดท้อง จุกเสียด
- 2) กระสับ ต้นและใบ คั้นน้ำใช้ทาแผลและฝี
- 3) กุยช่าย ใบ มีฟอสฟอรัสสูง เป็นยาแก้หวัด บำรุงกระดูก ทาท้องเด็ก แก้ท้องอืด
- 4) ชะพลู ใบ ช่วยเจริญอาหาร ราก ใช้ปรุงเป็นยาธาตุ
- 5) พริกขี้หนู เมล็ด ช่วยเจริญอาหาร ลดอาการปวดบวม ไซ้ข้ออักเสบ
- 6) ชะอม ใบ ขับลม ราก แก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้
- 7) ผักกระเฉด นม แก้ไข้ร้อนใน ถอนพิษตับอักเสบ บำรุงร่างกายให้แข็งแรง ใบ ดับ

พิษทั้งปวง ดับพิษเบื่อเมา แก้ไข้

8) ผักกูด ใบ แก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษอักเสบ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต แก้โลหิตจาง กันเลือดออกตามไรฟัน ขับปัสสาวะ

9) ผักแขยง ลดไข้ แก้คัน ฝี กลาก แก้อาการบวม

10) ผักคราด ดอก แก้ไข้ แก้ปวดฟัน ช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหาร

11) ผักชีฝรั่ง ใบ แก้ท้องอืด ลำต้น ตำผสมกับน้ำมันงา หมกไฟให้สุก ประคบแก้ปวด

เมื่อย

12) ผักชีลาว บำรุงธาตุ แก้ร้อนใน ระบายน้ำ

13) โสน ใบ แก้ปวดถอนพิษ ดอก สมานลำไส้

14) ผักบุง ใช้ดับพิษร้อน ร้อนใน

15) ถั่วพู ผัก ช่วยเสริมวิตามินเอให้กับร่างกาย

16) ผักปราบ ทั้งต้น เป็นยาเจริญอาหาร ขับลมในกระเพาะอาหาร

17) ผักแพรว ทั้งต้น ช่วยเจริญอาหาร ขับลมในกระเพาะอาหาร

18) ผักแว่น แก้เจ็บคอ แก้ไข้ แก้ผดผื่นแดง

19) ผักเสี้ยน ใบ แก้ปวดเมื่อย แก้ปวดหู บรรเทาอาการระคายเคือง

20) ผักหนาม ลำต้น แก้ไอ ขับเสมหะ ต้มอาบแก้คันจากโรคผิวหนัง

พืชสมุนไพรประเภทหญ้า

1) ขอบชะนาง ต้น ขับโลหิตระดู ขับระดูขาว ขับปัสสาวะ แก้โรคหนองใน ขับเลือดลม ใบ ตำแก้กลาก ต้มอาบหลังคลอด แก้ปวดเมื่อย เปลือกต้น ดับพิษในกระดูก ดับพิษในเส้นเอ็น

2) หญ้าวงช้าง ทั้งต้น ต้มดื่มดับพิษร้อน แก้ปวดอักเสบ ขับนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ

3) หญ้าตีนนก ทั้งต้น ต้มดื่ม แก้ฟกช้ำ แก้พิษไข้ บำรุงธาตุ แก้ร้อนใน บำรุงน้ำดี

4) หลุ้าไต้ใบ ทั้งต้้น ดับพิษร้อน แก้อำการนอนหลับ ๆ ตื่น ๆ สะดุ้งผวา ขับระดูขาว

ขับปัสสาวะ

5) หลุ้าปากควาย ทั้งต้้น ต้มต้้ม แก้ใช้พิษ พิษฝี่ ตำกับสุราพอกหรือทา แก้อักเสบ

6) หลุ้าดอกขาว ทั้งต้้น ต้มต้้มลดไข้ แก้อไอ แก้ดับอักเสบ ช่วยให้อุดบุหรี่

7) โทงเทง ทั้งต้้น แก้ต่อมทอลซิลอักเสบ แก้ฝี่ในคอ แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้

ปัสสาวะเป็นเลือด ตำพอก แก้ฟกบวมอักเสบ แก้ฝี่ แก้ผิวหนังเป็นตุ่มพอง

8) กะเม็ง ตั้น แก้จุกเสียดแน่นเพื่อ ห้ามเลือด บำรุงโลหิต แก้โลหิตจาก ไอเป็นเลือด

อาเจียนเป็นเลือด ถ่ายเป็นเลือด แก้ริดสีดวงทวาร ตำพอก แก้ฝี่นคั้น

9) ชัดมอญ ราก แก้ตัวร้อน บำรุงกำลัง ขับเสมหะ บำรุงปอด แก้เยื่อสมองอักเสบ แก้

ปวดมดลูก แก้ปวดหน้าท้อง ขับเลือด แก้ละรทหลังคลอด

10) ขลุ่ ทั้งต้้น แก้นิวไนโต ขับปัสสาวะ แก้มุตกิตระดูขาว เปลือกต้้น แก้ริดสีดวงจุมก

แก้ริดสีดวงทวาร แก้กระษัย ขับเหงื่อ เป็นยาอายุวัฒนะ

11) น้ำนมราชสีห์ ทั้งต้้น บำรุง และเร่งน้ำนม ห้ามเลือด แก้บิต แก้ขัดเบา แก้

ปัสสาวะ อจจาาระเป็นเลือด แก้ริดสีดวงทวาร แก้โรคผิวหนัง ฝี่นคั้น แก้ใช้จับสัน ดีช่าน

12) หลุ้าแห้วหมู หัว บำรุงธาตุ ขับลมในลำไส้ แก้ปวดท้อง ท้องขึ้น อืดเพื่อ บำรุง

กำลัง บำรุงทารกในครรภ์ ขับลม เป็นยาอายุวัฒนะ

13) ผักบุงยาง ทั้งต้้น ลดความดันโลหิตสูง ลดกรดยูริก ไตรกลีเซอไรด์ ลดไขมันในเส้น

เลือด

14) กรดน้ำ ใบ ขับระดูขาว แก้อไอ แก้หลอดลมอักเสบ บำรุงไข้ แก้ปวดฟัน ตั้น แก้

ท้องเสีย แก้ลำไส้อักเสบ ลูกขับพยาธิไส้เดือน ราก แก้ปวดศีรษะ แก้โรคเบาหวาน

15) หลุ้าหนดแมว ทั้งต้้น ต้มต้้มแก้กระษัย ไตพิการ ขับนิ่ว ขับปัสสาวะ แก้หนองใน

ลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันเลือด

16) หลุ้าหน้าดำ ทั้งต้้น แก้ร้อนใน ขับนิ่ว ขับปัสสาวะ แก้ปวดหลัง

17) หลุ้าพันงูแดง ทั้งต้้น ขับปัสสาวะ ขับโลหิตระดู เจริญไฟธาตุ แก้พิษฝี่ แก้บิต ขับ

นิ่ว ขับปัสสาวะ ตำพอก แก้โรคผิวหนัง แก้พิษตะขาบ แมลงป่อง

18) หลุ้าแพรก ทั้งต้้น แก้พิษอักเสบ ปวดบวม ต้มต้้ม แก้ใช้พิษ ใช้กาฬ ใช้หัว แก้ร้อน

ในกระหายน้ำ แก้อาเจียนเป็นเลือด

19) หลุ้าคา ราก ขับปัสสาวะ แก้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ แก้ร้อนใน กระหายน้ำ

พืชสมุนไพรประเภทหัว - เหง้า

- 1) กระชาย เหง้า แก้มตุกิด แก่ปากเปื่อย ปากแตกเป็นแผล ขับระดูขาว แก้ไข้จับสั่น รักษาลำไส้ใหญ่อักเสบ บำรุงกำลัง ราก แก้กามตายด้าน ทำให้กระชุ่มกระชวย บำรุงกำหนด สรรพคุณคล้ายโสม
- 2) กะทือ เหง้า บำรุงน้ำนม แก้ปวดมวนท้อง แก้บิด ขับผายลม ขับปัสสาวะ ราก แก้ไข้ตัวเย็น
- 3) กระเทียม ใบ ทำให้เสมหะแห้ง กระจายโลหิต แก้ลมปวดมวนท้อง หัว แก้ไอ แก้โรคผิวหนัง กลากเกลื้อน แก้แผลเน่า บำรุงธาตุ ขับโลหิตระดู ขับพยาธิในท้อง ลดความดันโลหิต แก้ท้องอืด แน่นจุกเสียด
- 4) กระวาน ใบ ขับลม ขับเสมหะ ลูก บำรุงธาตุ แก้ธาตุพิการ อาหารไม่ย่อย ท้องอืด ท้องเฟ้อ ระบายอุจจาระธาตุ เหง้า, หน่อ ขับพยาธิที่อยู่ในเนื้อให้ออกทางผิว
- 5) กลอย หัว หุงน้ำมันใส่แผล กัดผ้า กัดหนอง มีพิษทำให้อาเจียน มีมันง
- 6) ขมิ้นชัน เหง้า รักษาแผลในกระเพาะอาหาร แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน ลดอาการอักเสบ ทำให้ผิวพรรณผุดผ่อง
- 7) ขมิ้นอ้อย ใบ ขับปัสสาวะ แก้ไข้บวม เหง้า แก้คลื่นเนื้อคลื่นตัว สมานลำไส้ แก้ระดูขาว ขับปัสสาวะ ตำพอก แก้ฟกบวม แก้อักเสบ แก้พิษโลหิต
- 8) ข่า เหง้า แก้ปวดท้องจุกเสียด แน่น ขับลม
- 9) ขิง เหง้า ขับลม แก้ท้องอืด จุกเสียด แน่นเฟ้อ คลื่นไส้อาเจียน
- 10) บุก หัว รสเบื่อคัน กัดเสมหะ หุงกับน้ำมันทาแก้ผ้าบาดแผล
- 11) พุทธรักษา เหง้า แก้วณโรค แก้ไอ แก้โรคตับอักเสบ ตัวเหลือง แก้ตกขาว
- 12) ไพล หัว ขับระดู แก้เหน็บชา ลำไส้อักเสบ มุกกิด ระดูขาว แก้เคล็ดขัดยอก ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โรคผิวหนัง
- 13) มหาากาฬ หัว ดับพิษร้อน พิษไข้ เชื้องซึม พิษอักเสบ
- 14) ว่านชักมดลูก เหง้า ชักมดลูกให้เข้าอู่ แก้มดลูกพิการ แก้ประจำเดือนมาไม่ปกติ แก้ไส้เลื่อน แก่ริดสีดวงทวาร
- 15) ว่านน้ำ เหง้า ต้มหรืออบรับประทานแก้บิด แก้ปวดท้อง แก้ท้องขึ้น อืด เพื่อ
- 16) ว่านมหาเมฆ เหง้า ชักมดลูกให้เข้าอู่เร็ว แก้ปวดมดลูก มดลูกอักเสบ
- 17) ว่านสากเหล็ก ราก (หัว) รสร้อน ดอกสุราหรืออบรับประทาน ชักมดลูกให้เข้าอู่

18) ว่านสิงห์โมรา หัว รสร้อน ฝนกับสุราทาแก้พิษแมงป่อง พิษตะขาบ

19) หอมแดง หัว รสร้อน ขับลมในกระเพาะอาหาร ล้าไส้ ตำสมุกระหม่อมเด็กแก้หวัด



ทองพันชั่ง



ฝรั่ง



กระเทียมเถา



พญายอ



กระดังงาไทย



ภาคใต้

ศูนย์เรียนรู้การเกษตรผสมผสานบ้านม่วงกลาง (สวนลุงแดง) 2/10 หมู่ที่ 1 ตำบลม่วงกลาง อำเภอกะเปอร์
จังหวัดระนอง

ภูมิปัญญาด้านการรักษาโรค

ระนองเป็นเมืองที่มีฝนตกชุก สัมกับฉายาว่า เมืองฝนแปด แดดสี่ พืชที่ชอบความชื้นจากน้ำฝนจึงมีมาก โดยเฉพาะประเภทเถาวัลย์พันธุ์ไม่เลื้อย เช่น ย่านลิเภา ก้ามกุ้ง สะบ้า ไผ่ย่านเถาวัลย์เปรียง บอระเพ็ด สะต๋าน พริกไทย พลุ ย่านนาง ว่านกำมปู ดีปรีเชือก รางจืดตัวผู้ รางจืดตัวเมีย หม้อข้าวหม้อแกงลิง (ชุมพรเรียก “กะตอลิง” ระนองเรียก “กะตอ นายพราน”) และพืชประเภทที่มีแง่อีกมากมายเกือบทุกชนิด

เพื่อประโยชน์ทางยาสมุนไพร และโภชนาการจะขอนำมาเสนอไว้ เพื่อท่านผู้อ่านจะได้นำไปใช้ประโยชน์ตามสมควร ดังต่อไปนี้

1. บอระเพ็ด ภาคใต้เรียก เจ็ดหมูน่าน เป็นเถากลมโต มีเปลือกหุ้มเถาเป็นตุ่มเล็กๆ มีไส้เป็นเส้นยาว ภายในเป็นยางใสรสขมจัด ใบสีเขียว กลมมน ปลายแหลม ดอกเป็นช่อเล็กสีเหลือง ถ้ากลายพันธุ์ตุ่มจะหมดไป รสขมจางเล็กน้อย และมีรากอากาศห้อยลงเป็นระย้าขาวใต้เรียงชิงช้าชาลี

สรรพคุณ เถารสขม แก้ไข้ แก้เสมหะ ขับเหงื่อ ทำให้เลือดขมและเย็น แก้ร้อนในได้ดีมาก ใบโขลกละเอียดพอกฝี แก้ฟกช้ำ บวม

2. รางจืด ภาคกลางเรียก ยาเขียว ขอบชะนาง เครือเขาเขียว พลังช้างเผือก เป็นไม้เถาเลื้อยพาดต้นไม้และสิ่งที่เกาะพันได้ ใบสีเขียวเกลี้ยงหนาคล้ายใบย่านาง ตัวผู้เถาสีเขียวปนเทา โคนใบตัดเป็นเหลี่ยม ตัวเมียเถาสีเขียวเข้มปนเทา โคนใบมน ดอกใหญ่เป็นช่อสีม่วงอ่อนเหมือนกัน ประโยชน์ทางยา ตัวเมียมีคุณค่ามากกว่า แตกหน่อตามข้อตา ปลุกง่ายโดยปักชำ

สรรพคุณ ใบใช้ปรุงเป็นยาถอนพิษ ล้างสารพิษตกค้าง เม้าค้ำง เม้าเห็ด ใช้พอกบาดแผลน้ำร้อนลวก - รากและเถากินแก้ร้อนใน แก้อักเสบ ปวดเมื่อย ล้างสารพิษที่เกิดจากผลชูรส

3. ฟ้าทะลายโจร ภาคกลางเรียก ฟ้าทะลาย น้ำลายพังพอน ภาคใต้เรียก ยากันพิษงู หรือว่านฉีกัดฉาว เป็นไม้ล้มลุก ดอกสีขาว ใบสีเขียว ขึ้นได้ทั่วไป

สรรพคุณ ทั้ง 5 ดอกเห็ด แก้วบิต ท้องเสีย แก้วโรคกระเพาะ เสียงแหบ ปวดเมื่อย งูกัดแมลงกัดต่อย ใช้ตำโขลกผสมเหล้าขาว พอกกินแก้พิษได้ดี

4. บานเย็น มีทั้งดอกสีขาว เหลือง และสีบานเย็น เป็นไม้ล้มลุกใบเล็กสีเขียว ใบแหลม

ดอกรูปปากแตร เมล็ดกลมสีดำ ที่ขั้วดอกมีแป้งขาวอยู่ในเมล็ด ปลูกด้วยการเพาะเมล็ดได้ทุกเมล็ด

สรรพคุณ รากมี Alkaloid Trigonelline มีฤทธิ์ขับถ่าย ลดตาล แก้เบาหวาน ใบตำ

พอกฝี แก้คัน ต้มรับประทานเป็นยาแก้ไข้ขับเหงื่อ

5. คนทา เป็นไม้พุ่มขนาดใหญ่ ต้นเป็นหนามตลอดกิ่งก้าน ใบสีเขียว เป็นต่อคล้ายไม้

กางเขน ดอกสีขาว ขึ้นตามป่าราบ ป่าเบญจพรรณทั่วไป

สรรพคุณ ทั้งต้น เปลือก และราก มีรสขม แก้ท้องเสีย แก้บิด ลดความร้อนในร่างกาย

แก้ร้อนใน กระจายน้ำ

6. ไม้เท้ายาม่อม ภาคกลางเรียก ไม้เท้าฤๅษีสิงโตดำ เป็นไม้พุ่มขนาดย่อม ลำต้นตรง

ใบสีเขียวเล็กยาวจากข้อ ต้นตรงขึ้นไปถึงยอด ดอกยาวเป็นพวง มีลูกกลมโตขนาดเกาคัน ขึ้นตามป่า

เบญจพรรณ ขยายพันธุ์ได้ง่าย

สรรพคุณ รากเป็นยาแก้พิษไข้ พิษกาฬ ลดความร้อนในร่างกาย กระจายพิษไข้หวัด

และไข้เหนือทุกชนิด หัวให้แบ่งเป็นอาหาร

7. พญามือเหล็ก พบตามเกาะต่างๆ ในจังหวัดระนอง เช่น เกาะพะยาม และตามเนิน

เขา เป็นไม้พุ่มยืนต้นขนาดใหญ่ ใบสีเขียว มีเส้น 3 เส้น คล้ายแสลงใจ ดอกเล็กเป็นช่อ สีขาวหม่น

เป็นลูกคล้ายลูกมะเกลือ เมล็ดในกลมแบน เปลือกต้นสีเขียวฉ่ำ เนื้อในสีขาวขุ่นขึ้น

สรรพคุณ เนื้อไม้ฝนเอาน้ำชโลมหัวเด็กที่โกนผมใหม่ ทำให้เย็น รับประทานเป็นยาขับ

พิษร้อน แก้ไข้ทุกชนิด แก้โลหิตจาง และแก้ปวดเมื่อย แก้กษัย

8. แพงพวยฝรั่ง ทั่วไปเรียก แพงพวยบก พังพวยบก เป็นไม้ล้มลุก โคนต้นแข็งทนทาน

ต่อการเปลี่ยนแปลงของดินฟ้าอากาศแม้ความแห้งแล้ง ใบเขียวมน ดอกม่วงแดง และดอกสีขาว

ชนิดดอกสีขาวมีฤทธิ์ทางยามากกว่าดอกสีม่วง

สรรพคุณ ทั้ง 5 แก้เบาหวาน ลดความดัน ใบบำรุงหัวใจ ช่วยย่อย รากแก้บิด ขับ

พยาธิ ใช้ห้ามเลือด และรักษามะเร็งในเม็ดเลือดได้

9. ข่อย เป็นไม้ยืนต้นขึ้นได้ในดินและภูมิอากาศทุกชนิด ทำเป็นไม้ตัดได้สวยงาม

ลักษณะใบสีเขียว ผิวเป็นขุย ขอบใบมีหยัก ดอกเล็กเป็นช่อสีขาว ลูกกลมเมล็ดโตขาดพริกไทยอ่อน

สรรพคุณ เมล็ด เปลือก มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อในปาก และทางเดินอาหาร เปลือกและรากต้ม

กับน้ำรับประทานแก้ไข้บิด แก้ท้องเสีย แก้โรคมะเร็ง ข่อนทั้ง 5 ต้มรับประทานแก้โรคกระเพาะได้ดี

10. บัวบก ทางเหนือเรียก ผักหนอก ภาคใต้บางจังหวัดเรียก ผักแว่น เป็นไม้เลื้อยแผ่ไปตามผิวดินที่ขึ้นแฉะ ใบสีเขียวกลม ริมใบเป็นจัก ด้านบนสีเขียวสดผิวเกลี้ยง มีรสขมเล็กน้อย ดอกสีม่วงแดง

สรรพคุณ ทั้งต้น ใบ ราก ใช้เป็นยาบำรุงสมอง แก้อาการปวดศีรษะข้างเดียว โรคซิฟิลิส โรคเรื้อน แก้ปวดเมื่อย แก้ตับอักเสบ ขับปัสสาวะ แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า เมล็ดแก้บิด แก้ไข้ แก้ปวดศีรษะ

11. สะบ้ามอญ ภาคกลางเรียก สะบ้ำใหญ่ ภาคใต้เรียก ลูกบ้า ย่านบ้า เป็นไม้เถาเนื้อแข็ง เลื้อยพาดพันต้นไม้อื่นๆ ใบสีเขียว มีฝักใหญ่ยาว เมล็ดสีแดง สีสน้ำตาลแก่ หนาแข็ง เนื้อในสีขาว ขึ้นตามป่าเบญจพรรณและป่าดงดิบทั่วไปในจังหวัดระนอง

สรรพคุณ ใบตำพอกรักษาปวดบวม แผลอักเสบ ฝักต้มน้ำรับประทาน เป็นยาขับชะล้างเลือดเสีย เมล็ดใช้เป็นยาแก้ไอ แก้ไข้ ชาวใต้ใช้เป็นกียาอิงสะบ้ำในวันสงกรานต์ รากต้มน้ำดื่มแก้โรคเรื้อน งามูสวัด เนื้อในเมล็ด ใช้รักษาโรคผิวหนัง โรคมะเร็ง

12. พญาสัตบรรณ ภาคใต้เรียก ต้นตีนเป็ด เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ลำต้นโต ผิวเปลือกลำต้นเป็นสีเหลืองคล้ำ ออกใบอ่อนเป็นสีเขียวอ่อน ใบแผ่ออกจากก้าน ยอดอ่อนเป็น 4 ใบ (จตุบรรณ) ใบเพสลาดเป็น 5 ใบ และ 6 ใบ (เบญจพรรณ - ฉกบรรณ) ใบแก่จะกลายเป็น 7 ใบ (สัตบรรณ) กิ่งใบเป็นชั้นฉัตร เนื้อไม้เป็นไม้เนื้ออ่อน ใช้ทำดินสอ ไทยต้องสั่งซื้อมาจากพม่า มาเลเซีย อินโดนีเซีย ปีกหลายร้อยล้านบาท เป็นไม้ที่ขึ้นตามธรรมชาติทั่วไป โดยเฉพาะภาคใต้ จะพบมากตามถนนหลวงในจังหวัดระนอง เพราะเป็นไม้อูรรักษ์ หากใครจะปลูกเป็นสวนป่าสัตบรรณต้องขออนุญาต

ผู้ที่มีฐานะร่ำรวยมีที่ดินมากๆ นิยมปลูกไว้เป็นไม้มงคล เป็นพญาไม้ ทั้งปลูกลงดิน และปลูกในกระถางใหญ่ สมราคาแพง การขยายพันธุ์ทำได้ด้วยการเพาะชำกิ่ง หรือใช้เมล็ดเพาะเนื้อเยื่อ

สรรพคุณ เปลือกเป็นยาแก้โรคบิด ขับระดู แก้ไข้ ขับน้ำนม รักษาไข้มาลาเรีย แก้ท้องเสีย แก้ไอ รักษาเบาหวาน ใบใช้พอกดับพิษต่างๆ รากเป็นยาขับลมในลำไส้ แก้โรคมะเร็ง Latex จากลำต้นใช้อุดฟัน แก้เห็บกอบวม แก้ปวดฟัน แก้แผลอักเสบ

13. ว่านธรณีสาร ภาคกลางเรียก เสนียด เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ลำต้นตรง แผ่กิ่งที่ยอด ต้นสูง 2 - 3 ฟุต ใบเล็กกลมคล้ายใบมะยม โทขนาดใบแค มีดอกเล็กๆสีแดง 6 กลีบห้อยอยู่ตามใต้ท้องใบเป็นราวคู่กันไป จนถึงปลายใบทุกก้านใบ จะมีต้นอ่อนขึ้นตามรากที่แก่หรือจะขยายพันธุ์โดยตัดเพาะชำก็ได้ คนโบราณถือว่าเป็นว่านป้องกันและล้างสิ่งไม่ดี

สรรพคุณ ใบตากแห้งตำผงผสมพิมเสนพอควร ใช้กวาดคอเด็กแก้ตัวร้อน แก้พิษตานซางเด็กได้ดี และขับลมในลำไส้

14. เหงือกปลาหมอ เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง ขึ้นตามพื้นที่ลุ่มริมแม่น้ำ โดยเฉพาะตามแม่น้ำริมคลองที่มีน้ำเค็มขึ้นถึง ใบเป็นจักว่าใหญ่มีหนามแหลมที่ปลายจัก มีสีเขียวเข้ม มีทั้งดอกสีขาวและดอกสีม่วง พันธุ์ดอกสีขาวมีผลทางยาเข้มข้น ดีกว่าชนิดดอกสีม่วง

สรรพคุณ ใบเป็นยาประคบแก้ไข้ช้ออักเสบ แก้ปวดต่างๆ รักษาโรคผิวหนัง ต้มอบแก้คัน ขับน้ำเหลืองเสีย ขับเสมหะ บำรุงประสาท รากชี้ยเสมหะ แก้ไอ แก้หืด รักษาอุบัติเหตุ ระดูขาว เมล็ดบดพอกฝี ต้มกินแก้ไอ ชัยพยาธิ ขับน้ำเหลืองเสีย ลำต้นรักษาโรคมะเร็ง

15. ว่านมหากาฬ ภาคใต้เรียก ผักกาดนกเขา เป็นไม้ล้มลุกเนื้ออ่อน ใบสีเขียวอมม่วงแดง ริมใบเป็นจัก ใบขึ้นมาตั้งแต่โคนต้น ดอกสีเหลืองเป็นกระจุกเล็ก เป็นไม้ลงหัวใต้ดิน ขึ้นอยู่ทั่วไปในจังหวัดระนอง

สรรพคุณ หัวและใบสดแก้พิษอักเสบ แก้เริ่ม งูสวัด ปวดแสบปวดร้อน พอกฝีใช้ทั้งระดู

16. มะกอก ภาคใต้เรียก ต้นกอก เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบเขียวดกหนาทึบเป็นมัน เส้นในใบถี่ มีกลิ่นหอมฉุน ดอกเป็นช่อสีขาว ผลกลมรี มีรสเปรี้ยวอมหวาน ชุ่มคอ มีทั่วไปในป่าเบญจพรรณ ป่าดิบเขาของภาคใต้

สรรพคุณ เมล็ดแก้ร้อนใน ผล-เปลือก-ใบ เป็นยาบำรุงธาตุเจริญอาหาร น้ำคั้นจากใบใช้หยอดหู แก้ปวดหู แก้อ่อนใน สะอึก เป็นยาฝาดสมาน ยอดอ่อนเป็นผักจิ้มน้ำพริก ผักแกล้มน้ำยาขนมจิ้น

17. ว่านหางช้าง เป็นไม้ล้มลุก ใบเขียวเล็ก แบนเป็นแผง ดอกเล็กเป็นช่อ มี 5 กลีบ ดอกสีเหลืองประแดง

สรรพคุณ แก้อโลหิตดีขึ้น แก้ปวดมดลูก ไอ เป็นยาถ่าย ยาขับลม

18. ทองหลางหนาม เป็นไม้ยืนต้น ลำต้นโตขนาดต้นมะพร้าว ผิวลำต้นขรุขระ ใบสีเขียวหนาแข็งเป็นรูปไข่ มีหนามทั่วไปตามลำต้นกิ่ง ดอกเป็นสีแดงสด เป็นช่อตกลวยงามมาก ขยายพันธุ์โดยการปักชำ

สรรพคุณ ใบอ่อนใช้เป็นผักแกล้มน้ำพริก ห่อปลาแนม ห่อเมี่ยงคำ เปลือกแก้เสมหะ และลมพิษ หยอดแก้ตาแดง บดละเอียดอุดแก้ปวดฟัน ขับเสมหะ แก้ไข้ ลำต้นของทองหลางอมน้ำได้มาก หน้าแล้งจะคายน้ำออกจากใบ ชาวสวนสมัยก่อนปลูกสลั้วไว้ในสวนทุเรียน ช่วยให้ทุเรียนได้รับละอองน้ำจากใบทองหลาง ไม่ตายในหน้าแล้ง

19. ระวังพิษ ภาคใต้เรียก ว่านดับพิษ เป็นไม้พุ่มเลื้อยไปตามพื้นดิน ใบสีเขียวปลายแหลม ดอกเป็นช่อเล็กสีชมพูอ่อน ผลแก่จัดสีดำขอบขึ้นในที่ชื้น ที่รกร้างทั่วไป

สรรพคุณ รากใช้กระทุ้งพิษ แก้ไข้จับสั่น ไข้กลับ แก้เซื่องซึม แก้พิษไข้ทุกอย่าง แม้แต่ฝีและเมล็ดพิษที่ปวดแสบปวดร้อน

20. ว่านหางจระเข้ ภาคใต้เรียก ว่านยาตำ เป็นไม้ล้มลุก กากหนาใหญ่ ใบสีเขียว มีจุดสีขาวในผิวใบ มีวุ้นสีขาว ริมใบสองข้างมีหนามแหลม มีดอกจากกลางถึงปลายยอด คล้ายดอกช่อนกลิ้ง สีเหลืองสลับแดง

สรรพคุณ น้ำวุ้นในใบเป็นยาระบาย แก้โรคกระเพาะ แก่ริดสีดวงทวาร ทาแผลภายนอก แผลสด ใช้วุ้นผสมน้ำมันมะกรูด น้ำกะทิสดสระผมแก้รังแค ทำให้ผมดกดำ ทำวุ้นหวานเป็นทั้งยา ทั้งขนมได้ด้วย เหง้าต้มรับประทานแก้โรคหนองใน เปลือกใบหั่นฝอย ตากแห้งวางไฟให้หอม ผสมใบเตย รางจืด ว่านหนวดแมว ชงน้ำร้อนดื่มประจำ แก้โรคปวดหลัง ปวดเอว ปวดข้อ โรคเก๊า และโรคนี้ว่า โรคกษัยได้ดีนักแล

21. พลับพลึง เป็นไม้ล้มลุกยืนต้น ลำต้นอวบโต 5 - 6 นิ้วพุด ต้นขาวอ่อนนิ่ม มีกาบแตกเป็นใบยอด กาบใหญ่ 4 - 5 นิ้วพุด ยาว 2 - 3 พุด ใบหนาเขียวสด ดอกออกเป็นช่อใหญ่ กลีบดอกยาวเป็นเส้น ดอกสีขาวและแดง 2 ชนิด เป็นไม้ที่ชอบขึ้นตามที่ชื้น ใช้น้ำท้วไป

สรรพคุณ ใบย่างไฟ พั่นแก้เคล็ดบวม

22. ไพล เป็นไม้ล้มลุก หัวเป็นแง่งคล้ายขิง ต้นกลม ใบสีเขียวเล็กยาวเรียวแหลม มีดอกโตกลม มีดอกเล็กแซมออกตามเกล็ด แง่งแก่สีเหลืองอ่อน กลิ่นหืนฉุน ขยายพันธุ์ด้วยแยกแง่งแก่

สรรพคุณ เหง้าแก้บิด ขับฟอกโลหิต แก้ปวดท้อง แก้ท้องผูก ท้องอืดเฟ้อ แก้จุกเสียด บิบบมดลูก แก้ปวดบวม

น้ำไหลไพล เป็นน้ำมันสกัดจากเหง้าไพล ได้รับการพิสูจน์ว่าเป็นยาแก้ปวดบวม โดยสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ประเทศไทย คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล

23. มะลิ ภาคใต้เรียก เมล่ เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง ใบเดี่ยวหนาแข็งสีขาว ชนิดดอกเดี่ยวตามก้านเรียก มะลิตา ที่มีดอกโตกลีบซ้อนกันเป็นปุ่มแน่น เรียกว่า มะลิซ้อน ดอกสีขาวเช่นกัน กลิ่นหอมเย็น

สรรพคุณ ดอกแก้หืด แก้โรคหัวใจอ่อน ใช้แต่งกลิ่นใบชา ใช้อบขนม ใบ รากแก้ไข้ขับน้ำมัน รักษาโรคผิวหนัง ใบสดตำละเอียดผสมน้ำมันมะพร้าวใหม่เคี้ยวพอเดือด ใช้ทารักษาแผลพุพองได้ดี รักษาหลอดลมอักเสบ ฝนกินแก้ร้อนใน แก้ปวดท้องก็ได้

24. หนามแดง ภาคกลางเรียก มะนาวไม่รู้โห่ ภาคใต้เรียก มะนาวโห่ เป็นไม้พุ่มสูง เกิดตามป่าเบญจพรรณ ใบสีเขียว ขึ้นได้ทั้งที่แล้งทั่วไป

สรรพคุณ ใบแก้ท้องเสีย แก้ปวดหัว คอและปาก เนื้อไม้เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงธาตุ รากเป็นยาธาตุเจริญอาหาร แก้คัน ผลดิบเป็นยาฝาดสมาน แก้เลือดออกตามไรฟัน ผลสุกเป็นอาหารทำเยลลี่ ดอกมีกลิ่นหอมเย็นชื่นใจ

25. สารภี ไม้ยืนต้น ขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ เนื้อไม้สีน้ำตาลแกมแดง ใบสีเขียวหนา แข็งเป็นมัน มียางสีขาว ดอกเล็กออกเป็นช่อ สีขาวอมเหลือง ผลกลมยางกินได้

สรรพคุณ ดอกสดและแห้ง ใช้เป็นยาหอมบำรุงหัวใจ บำรุงประสาท แก้วังเวียนศีรษะ หน้ามือตาลาย บำรุงกำลัง ดอกตูมย้อมผ้าไหมให้สีแดงสดสวย ผลสุกรับประทานเป็นยาบำรุงมีรสหวาน

26. พะยอม ภาคใต้เรียก ยอม เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงใหญ่ ใบสีเขียวงาม ดอกเป็นสีขาว กลิ่นหอม ขึ้นในป่าเบญจพรรณและเขตแล้งทั่วไป

สรรพคุณ ดอกผสมยาแก้ไข้ และยาหอมแก้ลม บำรุงหัวใจ เปลือกต้น มี Tannin มาก แก้ท้องเสียได้

27. เตยหอม เป็นไม้ล้มลุก ต้นเล็ก ใบยาวออกจากโคนต้น ใบเขียวเกลี้ยงไม่มีหนาม มีกลิ่นหอม ต้นแก่มีรากอากาศ ขึ้นตามที่ชื้นแฉะทั่วไป

สรรพคุณ ต้นและราก ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้กระษัย ใบสดตำพอกรักษาโรคหัด โรคผิวหนัง ใช้เป็นยาบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น ทั้งยังใช้น้ำใบเตยผสมอาหาร แต่งกลิ่น แต่งสีขนม ทำแยม

28. ตำเสา ภาคกลางเรียก ก้นเกรา เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ชอบขึ้นประปรายในพื้นที่เชิงเขาที่ราบต่ำทั่วไป ใบสีเขียวดกหนา มักขึ้นเป็นต้นคู่หรือ 3 - 4 ต้น ดอกเป็นช่อ สีเหลืองอ่อน กลิ่นหอม ออกดอกทุกยอดกิ่งใบประมาณเดือนกุมภาพันธ์ถึงมีนาคม ลูกสุกสีแดงเล็กกลม มีเมล็ดเล็กจิ๋ว 8 - 10 เมล็ด ต่อ 1 ลูก นำไปเพาะชำไม่ค่อยติด แต่จะขึ้นเองตามธรรมชาติ ขุดต้นเล็กไปปลูกได้ง่าย

สรรพคุณ เปลือกและใบบำรุงโลหิต แก้โรคผิวหนังพุพอง แก้คัน แก่นแก้ระดูมาไม่ปกติ แก้ไข้จับสั่น แก้หืด แก้ไอ แก้ลมแน่นหน้าอก

29. ชะเอมไทย เป็นไม้เถายืนต้น ใบสีเขียวเล็กเป็นฝอย ฝักบิดงอ ดอกสีขาวเล็กฟูเป็นช่อ กลิ่นหอม มีหนามตามลำต้นและกิ่งก้านแหลมคอ เนื้อในเถามีรสหวาน

สรรพคุณ รากแก้ไข้ใช้แทนชะเอมเทศได้ เนื้อไม้บำรุงธาตุ แก้กระหายน้ำ แก้ไอ แก้โรคในลำคอ ทำให้ชุ่มคอ ทำผงชงแทนชา ต้มกับน้ำร้อนเป็นประจำ บำรุงธาตุ จิตใจชุ่มชื้น

30. จิก ภาคใต้เรียก จิกนา จิกน้ำ เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ทรงต้นแผ่กว้าง เปลือกสีน้ำตาลเข้ม หยาบและหนา ใบใหญ่ยาว รูปไข่ สีเขียว ผิวหยาบ ดอกมีกลิ่นหอม ห้อยเป็นพวง รัย้า สีชมพู มีเกสรตัวผู้มาก ก้านเกสรยาว สีแดงสด ผลขนาดเท่าลูกหมากเป็นรูปสี่เหลี่ยม ปลายตัด มีขึ้นทั่วไปตามลำห้วยพื้นที่ราบ ที่ขึ้นแฉะของจังหวัดระนอง

สรรพคุณ น้ำจากใบกินแก้ท้องเสีย ผลแก้ไข้ แก้หวัด แก้หืดหอบ เปลือกเป็นยาฝาดสมาน ลดไข้มาลาเรีย ทาแก้ปวด แก้พิษสัตว์กัดต่อย ใช้พอกแผล รากเป็นยาระบายอ่อนๆ และใช้แทนควินินได้

31. มะขามป้อม เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบสีเขียวเล็กเป็นผอຍ ลำต้นเกลี้ยง ดอกเล็กเป็นช่อสีขาว ออกตามกิ่งก้าน ลูกกลมมีเนื้อเป็น 3 พู รสเปรี้ยว ฝาด รับประทานได้ใช้ดอกแช่อิ่มได้

สรรพคุณ น้ำคั้นจากผลรับประทานแก้ท้องเสีย แก้ท้องผูก ขับปัสสาวะ หยอดตา รักษาเยื่อตาอักเสบ ผลทุบพอแตก ผสมกับผลลูกสมอ และผลลูกจันทน์ ดองด้วยน้ำปัสสาวะ (น้ำมูตรเน่า ตามพุทธาณูญาตให้พระภิกษุดื่มเป็นยา) เป็นยาปฏิชีวนะขนานพิเศษ ใบต้มน้ำรับประทานเป็นยาแก้หวัด แก้ไข้หัวลม ขับระดู ขับโลหิต เปลือกและต้นต้มน้ำรับประทานแก้บิด ดอกขับเสมหะ แก้ไอ แก้บิด ผลสดแก้โรคมะเร็งได้ด้วย

32. ว่านกาบหอย เป็นไม้ล้มลุก ใบแข็งยาว ปลายแหลม ใบด้านบนสีเขียวแก่ ห่องใบสีม่วงแดง ดอกสีขาว ก้านสั้นออกเป็นช่อ อยู่ในกาบหุ้มดอกเหมือนกาบหอย กลีบดอกมี 3 กลีบ รูปร่างค่อนข้างกลม

สรรพคุณ ใบสดต้มน้ำ เติมน้ำตาลกรวดเล็กน้อย รับประทานแก้ไอ แก้ร้อนใน กระหายน้ำ แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้ฟกช้ำ ช่อดอกแห้งต้มน้ำกินแก้หวัด แก้ไอมีเสมหะปนเลือด แก้เลือดกำเดา แก้บิดจากแบคทีเรีย

33. ปีบ เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบเล็กแผ่แบน ริมใบเป็นจักหยาบๆ ปลายใบแหลมสีเขียว ดอกยาวมีกลิ่นหอมมาก ฝักยาวแบน ต้นสูง สีค่อนข้างขาว

สรรพคุณ เปลือก ต้น และใบตากแห้งมวนสูบแก้ไซนัส และริดสีดวงจมูก ดอกใช้สูบแก้หืด เมล็ดเป็นยาอายุวัฒนะ รากของต้นปีบเป็นยาบำรุงปอด และรักษาวัณโรค

34. เกล็ดนาคราช เป็นไม้ล้มลุกเนื้ออ่อน อาศัยเกาะตามต้นไม้อื่น ลำต้นเล็กเขียว มีรากออกตามข้อ ชอบขึ้นตามป่าเบญจพรรณ ดอกสีขาว-เหลืองอ่อน

สรรพคุณ ต้นใช้แก้อักเสบ ปวดบวม ใบสดใช้ตำพอกเม็ดฝีพุงอง หัวใช้เป็นยาถอนพิษไข้และถอนพิษไข้กาฬ

35. เสลดพังพอน เป็นไม้พุ่มเถาขนาดเล็ก ขึ้นทั่วไปตามป่าละเมาะ ป่าดงดิบ และป่ากอ ใบออกสีเหลือง มีขนอ่อนๆ

สรรพคุณ รากปรุงเป็นยาขับปัสสาวะ แก้โรคปอด ปวดบั้นเอว และขับประจำเดือนส่วนต่างๆ ของต้น ใช้แก้พิษสัตว์กัดต่อย น้ำคั้นจากรากและใบเป็นยาแก้ไอ แก้ปวดฟัน

36. พนมสวรรค์ป่า ระนองเรียก นมหวัน เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ใบสีเขียว โดคล้ำใบฝ้าย ดอกใหญ่สีแดงคล้ายพู่ฉัตร

สรรพคุณ ดอกแก้โลหิตเป็นพิษในท้อง ใบแก้ลมในทรวงอกและพิษฝีดาษ ต้นและรากแก้พิษตะขาบ แมลงป่อง สัตว์มีพิษกัดต่อย

37. ผักบุงชั้น (ผักบุงทะเล) ไม้ล้มลุก เป็นเถาย่าน ขึ้นตามชายหาดริมฝั่งทะเล ย่านลำ

ต้นแดง ใบสีเขียวแข็งหนา เว้าตรงกลาง ออกดอกเป็นปากแตร สีม่วงอ่อน แตกกยอดแขนงตามข้อ
แผ่เลื้อยไปโตเร็ว

สรรพคุณ น้ำคั้นจากต้น ใบ และราก แก้พิษแมงกะพรุนทะเล รากขับปัสสาวะ
กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ใบเป็นยาพอก ต้ม อาบรักษาโรคผิวหนัง แก้ไข้ รักษาโรคไขข้ออักเสบ
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และคณะวิจัยคลินิก ศิริราชพยาบาลพิสูจน์ผลทางยา
รับรองว่าแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย และอาการแพ้ฮิสตามีนได้ดี

38. บัวตุม เป็นพันธุ์ไม้เลื้อย มีเถาเลื้อยทอดไปตามดินเหมือนเถาแดง ใบคล้ายใบถั่ว
ขึ้นอยู่ตามภูเขาสูงทั่วไปในจังหวัดระนอง มีดอกเหมือนบัวตุม ขนาดและรูปร่างคล้ายหัวผักกาดกลีบ
หนาซ้อนกันหลายชั้นสีแดงเลือดหมู ดอกที่แก่เต็มที่จะบานในเวลาเที่ยงวัน ขณะบานจะมีเสียงดังตุม
จึงเรียกว่า บัวตุม ปัจจุบันมีผู้ขึ้นไปหามาขายตามตลาดเมืองระนอง ในฤดูกาลดอกตุมและบานทั้ง
แห้งและสด ขายได้ราคาดี

สรรพคุณ กลีบดอกและเกสรทั้งสดและตากแห้งใช้ต้มน้ำกิน ชงกินเหมือนชงชา เป็นยา
ธาตุ ยาชูกำลัง และยาอายุวัฒนะ

39. พิลังกาสา ภาคใต้เรียก ต้นราม เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก หรือไม้พุ่มใหญ่ ใบเดี่ยวสี
เขียว หน้าแข็งเป็นมัน ใบอ่อนสีแดง ดอกเล็กเป็นช่อ เป็นกระจุก สีขาวสลับแดงเรื่อๆ คล้ายชมพู มี
ลูกกลมโต สีดำ ขึ้นตามป่าราบทั่วไป

สรรพคุณ ใบแก้โรคตับพิการ แก้ท้องเสีย แก้ไอ รากทำให้ละเอียดคั้นเอาน้ำผสมสุรา
รับประทานถอนพิษงู แก้กามโรค หนองใน เอापอกแผลถอนพิษแมลงสัตว์ แก้โรคเรื้อนดอกใช้ฆ่า
เชื้อโรค เมล็ดแก้ลมพิษ ลูกแก้ไข้ แก้ท้องเสีย

40. ผักชีล้อม เป็นไม้ล้มลุกเนื้ออ่อน ขึ้นตามริมน้ำที่ขึ้นแฉะ ใบเล็กแหลมมีจัก สีเขียว
เข้ม ต้นกลมโปร่งเป็นปล้อง ดอกเป็นช่อสีขาว มีกลิ่นหอมฉุน ปลูกขยายพันธุ์ได้ง่ายในที่ขึ้นแฉะ
ทั่วไป

สรรพคุณ ทั้งต้น ใช้แต่งกลิ่น เป็นผักจิ้มน้ำพริก ผักเหนาะ ผักแกล้ม บำรุงธาตุ ขับลม
ใช้ร่วมกับผักบุง ต้มเอากวนเข้ากระโຈມร๓ทั้งตัว แก้ปวดบวม แก้เหน็บชา ขับเหงื่อ ช่อดอกและลูก
รับประทานเป็นยาขับลมในลำไส้

41. กระดังงาไทย เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ใบสีเขียวอ่อนดอกหนาที่บ มี
กลีบดอกบางอ่อนนุ่ม เกสรมีรูปแป้นแบนๆ เท้าปลายนิ้วก้อย มีกลิ่นหอม ดอกสีเหลืองอมเขียว

สรรพคุณ ต้น กิ่งและก้าน ต้มรับประทานเป็นยาขับปัสสาวะ ดอก ให้น้ำมันหอมบำรุง
โลหิต บำรุงธาตุ ปรุงเป็นยาหอมบำรุงหัวใจ

42. พิกุล ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ มียางสีขาวออกดอกเป็นช่อ ผลกลมรีโตสีแดงสด รับประทานได้ รสหวานปนฝาดมัน ใบสีเขียวหนามัน ขึ้นได้ทั่วไป นิยมปลูกในวัด โรงเรียน สวนสาธารณะ

สรรพคุณ ดอกสดทำยาหอม ทำเครื่องสำอาง แก้ท้องเสีย ดอกแห้ง เป็นยาบำรุงหัวใจ แก้ปวดหัว เจ็บคอ เปลือกทำยากลิ้วปาก แก้เหงือกบวม แก้ปวดเมื่อย เมล็ดในตำพงยัดทวารเด็ก แก้ท้องผูก แก่นรากเป็นยาบำรุงหัวใจ

43. จำปา เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลำต้นกลม ใบสีเขียวโตคล้ายมะม่วง ออกดอกเดี่ยวสีเหลือง กลีบยาว กลิ่นหอมหวานมาก มีฝักบิดๆ งอๆ เมล็ดในเล็กสีแดงเข้ม

สรรพคุณ เปลือกต้นเป็นยาฝาดสมาน แก้ไข้ เป็นยาขับถ่าย รากแห้ง เปลือกหุ้มรากผสมนมสดพอกบ่มฝีที่มีหนองให้แตกง่าย ดอกแต่งกลิ่นเครื่องสำอาง ขับลม ขับปัสสาวะ แก้วิงเวียนอ่อนเพลีย หน้ามืดตาลาย และแก้โรคเรื้อน ใบแก้โรคประสาท แก้ปวด แก้เมื่อย เนื้อไม้บำรุงประจำเดือนสตรีให้มาปกติ

44. จำปี เป็นไม้ยืนต้น

สรรพคุณ เหมือนจำปา ต่างกันที่ดอกสีขาว

45. ลั่นทม ภาคใต้เรียก ดอกขอม จำปาขอม เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ต้นเกลี้ยงเถา ใบโตหนา มียางสีขาวมาก แฉมเหลือง แดงนวล ดอกโตกว่าจำปา จำปี



รู้จักพืชสมุนไพรร

เรามารู้จักพืชสมุนไพรร 6 ชนิด กันเถอะ

1. ชนิดพืชสมุนไพรรที่เป็นพืชต่อหนอนกระทุ้ หนอนซอนใบ : เหง้าว่านน้ำ เมล็ดน้อยหน้า เมล็ดและเปลือกต้นสะเดา ผลสลอด ใบว่านเศรษฐี เมล็ดมันแกว รากและต้นหนอนตายยาก ใบหนามซี่เรด ใบดำแยแผน หัวกลอย ใบกะหล่ำปลี รากส้มเช่า ใบเปลียน เหง้าเสนห์จันท์แดงและขาว เถาและรากหางไหล

2. ชนิดพืชสมุนไพรรที่เป็นพืชต่อเพ็ลี่ยอ่อน และไร : เหง้าว่านน้ำ ใบ ดอกและผลรัก ผลสลอด ใบและเมล็ดลำโพง รากเถาว์ลย์เปรียง หัวกลอย ต้นพญาไร้ใบ เมล็ดและหัวดองดิง ดอกทานตะวัน เมล็ดผกากรอง ใบเปลียน เมล็ดมันแกว รากหนอนตายยาก บอระเพ็ด กระทกรก สาบเสือใบโหระพา หัวและต้นตะไคร้หอม หัวกลอย เถาและรากหางไหล ใบยาสูบ

3. ชนิดพืชสมุนไพรรที่เป็นพืชต่อด้วงงวง ด้วงปีกแข็ง บุ่ง มอดเจาะไม้ มอดแป้ง มวนปีกแข็ง : เมล็ดโพธิสัตว์ เปลือกเมล็ดมะม่วงหิมพานต์ กลีบดอกกรัก หัวหญ้าแห้วหมู กลีบดอกชบา ต้นดอกและเมล็ดบวบเหลี่ยม ใบเปลียน กลีบดอกยี่ไถ่ รากและผลพริก หัวกลอย เถาและรากหางไหล

4. ชนิดพืชสมุนไพรรที่เป็นพืชต่อแมลงวันทอง : เมล็ดน้อยหน้า ผลหมาก เปลือกส้ม ต้นพญาไร้ใบ ผลเปลียน เมล็ดเงาะ ใบยาสูบพื้นเมือง เมล็ดพริกไทยดำ รากหนอนตายยาก ดอกบัวตอง หัวขิง หัวกลอย

5. ชนิดพืชสมุนไพรรที่เป็นพืชต่อแมลงนางวันทองไม่ให้วางไข่ : หัวกระเทียม ใบสะเดา ใบคำแสด ใบมะกรูด เมล็ดแดงไทย ใบตะไคร้ ใบลำตวน เมล็ดละหุ่ง

6. ชนิดพืชสมุนไพรรที่เป็นพืชต่อมด แมลงวัน และยุง : หัวและต้นตะไคร้หอม หัวขมื่น หัวหญ้าแห้วหมู ต้นพญาไร้ใบ ผลสบู่ดำ กลีบดอกยี่ไถ่ รากและผลพริก เมล็ดพริกไทย เหง้าว่านน้ำ หัวกระเทียม หัวขิง ต้นขุมเห็ดเทศ ต้นและใบตะไคร้ ใบแมงลัก ใบโหระพา ใบกระเพรา เหง้าข่าเหลือง

สมุนไพรร 9 รส มีสรรพคุณ ดังนี้

- รสฝาด > ใช้ในการสมานแผลต่างๆ
- รสหวาน > ซึมซับไปตามผิวหนัง
- รสเมาเบื่อ > แก้พิษ ดับพิษโลหิต
- รสขม > แก้ทางโลหิตและดี
- รสมัน > เป็นยาอายุวัฒนะ
- รสหอมเย็น > บำรุงหัวใจ บำรุงโลหิต
- รสเค็ม > พอกโลหิตดับพิษร้อน
- รสเปรี้ยว > บำรุงเลือด แก้กระหายน้ำ
- รสเผ็ดร้อน > แก้โรคลม บำรุงธาตุไฟ

“คนเราสามารถทำอะไรดีๆ ได้หลายๆ อย่างในชีวิต”

สมุนไพรรที่ใช้ในการเกษตรมีประมาณ 7 รส คือ

1. สมุนไพรรสขม ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ป้องกันแมลง อาทิเช่น

- ฟ้ำทะลายโจร
- บอระเพ็ด
- สะเดา
- หญ้าไต้ใบ, ต้นลูกไต้ใบ

2. สมุนไพรรสเมาเบื่อ ฆ่าหนอนเพลี้ย แมลงอื่นๆ อาทิเช่น

- หางไหล
- หนอนตายอยาก
- ขอบชะนางแดง - ขาว
- ใบน้อยหน้า
- สลัดได
- พญาไร้ใบ

3. สมุนไพรรสฝาด แก้เชื้อราโรคพืช อาทิเช่น

- เปลือกแค
- เปลือกมังคุด
- ใบฝรั่ง
- ใบทับทิม

4. สมุนไพรรสหอมระเหยไล่แมลง เปลี่ยนกลิ่นต้นพืช อาทิเช่น

- ตะไคร้หอม
- สาบเสือ
- โหระพา กะเพรา ผักชี
- กระทกรก
- สาบแร้งสาบกา
- ผักแพรวแดง

5. สมุนไพรรสเปรี้ยวไล่แมลง แสบร้อน อาทิเช่น

- เปลือกส้ม
- มะกรูด
- มะนาว
- มะขาม



6. สมุนไพรสัจดี ใช้ในการบำรุงตับ และบำบัดของเสียรวมทั้งใช้ล้างพิษ อาทิเช่น

- ข้าว
- รางจืด
- ผักตบชวา

7. สมุนไพรสเผ็ดร้อน ใช้ในการไล่แมลง อาทิเช่น

- พริก
- ข่า
- ตะไคร้

วิธีการปรุงหรือสกัดยาสมุนไพร เพื่อใช้ในการเกษตร

1. บดผง นำไปโรยหรือคลุมดินป้องกันศัตรูพืช
2. แช่น้ำ (1 - 2 วัน) นำไปฉีดพ่น
3. ดองเหล้า (1 - 3 วัน) นำไปฉีดพ่น
4. ต้ม นำไปฉีดพ่น และรดรด
5. สกัดด้วยไอน้ำและความดันซึ่งเป็นเทคนิคต้องใช้เครื่องมืออุปกรณ์ที่แข็งแรง
6. การหมัก ซึ่งเป็นวิธีการที่ประหยัด และเก็บรักษาสรรพคุณของยาไว้ได้ทนทาน

นอกจากนี้ยังได้สารฮอโมน วิตามินและแร่ธาตุ ที่เป็นประโยชน์ ต่อพืชอีกด้วย

“หากเราค้นพบตนเองได้ เราจะทำอะไรดี ๆ ได้อีกมากมาย”



รายชื่อสมุนไพร

ที่	สมุนไพร	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ	วิธีใช้
1	กระเบา	เมล็ด	รักษาผมร่วง	หุงเป็นน้ำมันทาผม
2	กล้วยน้ำว้า	ผลสุก	ทำความสะอาดผิวหนัง ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น	ปอกเปลือกบดทาผิวหนังแล้วล้างออก
3	ขมิ้นชัน	เหง้าสด	แก้อาการผื่นคัน	บดผสมน้ำทาตัวช่วยทำให้ผิวสวยหรือต้มน้ำนำมาทำสบู่
4	ข้าวเหนียว	น้ำข้าวข้าว	ดับกลิ่นปาก	น้ำข้าวข้าวที่หมักไว้นำมาผสมกับเกลือป่นอม 2-3 นาทีแล้วบ้วนทิ้ง
5	ขิง	เหง้า	ช่วยทำให้ผมงอก	นำเหง้าเผาไฟแล้วบดให้แตกผสมน้ำขยี้ให้ทั่วศีรษะ
6	ขี้หนอน	เปลือก	สระผมรักษาชันตุ, แก้รังแค	หั่นหยาบต้มกับน้ำใช้สระผม
7	ขี้เหล็ก	ใบสด	ทำความสะอาดผม, ทำให้ชุ่มชื้นเงางาม ไม่มีรังแค	ใช้น้ำต้มสระผม
8	ตะลิงปลิง	ใบ	รักษาสิว	ต้มกับน้ำทาบริเวณที่เป็นสิว
9	ตำลึง	ใบ	ลดกลิ่นตัว	นำใบตำลึงสดๆ (เถาก็ได้) มาตำให้ละเอียดผสมกับปูนแดงทาบริเวณรักแร้
10	แตงกวา	ผลสด	แก้หน้าเป็นฝ้า ช่วยย่อยโปรตีนให้ผิวหนึ่งชั้นนอกที่หยาบกร้านและเกรียมแดด ทำให้ชุ่มชื้น ลอกหน้า	หั่นเป็นแว่นบางๆ ใช้แปะหน้าหรือใช้ทา ทำก่อนอาบน้ำทุกครั้ง
11	ทองพันชั่ง	ราก	แก้ผมหงอก	ใช้ใบต้มน้ำกับน้ำสระผม
12	ตะไคร้	ต้น	แก้ผมหงอก	นำตะไคร้ 3-4 ต้นตำคั้นเอาน้ำมาใช้นวดผมหลังสระแล้วล้างออกช่วยขจัดรังแคและผมหงอกดำ
13	บวบขม	ผลอ่อน	ขจัดรังแค , แก้ก้นศีรษะ	ผลปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นๆ ขยี้บนศีรษะให้ทั่วทั้งไว้สักพักจึงล้างออก

ที่	สมุนไพร	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ	วิธีใช้
14	บอระเพ็ด	เถา	ลดอาการผมร่วนและผมหงอก	ตำแล้วพอกศีรษะหรือต้มน้ำทำแชมพูสระผม
15	บัวบก	ใบ	สมานแผล ลบรอยแผลเป็น เร่งการสร้างเนื้อเยื่อ ลดอาการแพ้ผื่นคัน	ไม่ปรากฏข้อมูล
16	เปลือกมังคุด	เปลือกผล	ลดการอักเสบหนอง และสิ่งที่เกิดจากการติดเชื้อ ลบรอยต่างด้าบนใบหน้า	ใช้น้ำต้มทาบริเวณที่เป็นแผลหนอง รอยต่างด้า
17	หัวผักกาด (ไชเท้า)	ราก	แก้หน้าเป็นฝ้า	หั่นเป็นชิ้นบางๆ ถูบริเวณที่เป็นฝ้าเข้า และเย็น
18	ผักบุ้ง	ใบและต้น	แก้ผมร่วน , ทำให้ผมนิ่ม	หลังสระผมใช้น้ำต้มขมิ้นสระผมทิ้งไว้สักครู่ แล้วล้างออกหรือผสมทำแชมพู
19	ฝรั่ง	ใบ	ใช้เป็นยาดับกลิ่นปาก	- เคี้ยวใบสด - ใบสด2-3 ใบเคี้ยวกับน้ำอมกั้วคอค
20	ฟ้าทะลายโจร	ทั้งต้น	แก้ผมร่วน	หลังสระผมใช้น้ำต้มขมิ้นสระผมทิ้งไว้สักครู่แล้วล้างออก
21	มะกรูด	ผล	ขจัดรังแค	ผลมะกรูด 1 ผลเผาไฟให้ร้อนทั่วผล คั้นเอาน้ำใช้ขยี้บนศีรษะทิ้งไว้ 2-3 นาทีแล้วล้างออก
			ทำให้ผมหดดำ	ผลมะกรูด 1 ผลบิบเอาน้ำผสมกับหัวกะทิทวนให้เข้ากันขยี้ทั่วศีรษะใช้ผ้าห่อบทิ้งไว้แล้วล้างออก
			ทำให้ผมนิ่ม	ต้มน้ำ 2 แก้วใส่มะกรูด 1 ลูกผ่าซีกต้มให้เดือดแล้วยกลงจากเตาทิ้งไว้ 5 นาที บิบเอาน้ำออกเอาน้ำมะกรูดผสมน้ำใช้สระผม
22	มะขาม	เนื้อหุ้มเมล็ด	ทำความสะอาด , ขัดผิว	นำน้ำมะขามเปียก ขัดผิวแล้วทาด้วยขมิ้น ช่วยบำรุงผิว หรือต้มน้ำทำสบู่
23	มะเขือเทศ	ผล	ทำให้ผิวหนังสะอาดชุ่มชื้น ช่วยในการสมานแผล	ใช้น้ำคั้นเช็ดหน้า หรือผิวแล้วล้างออก
24	ประดาดี้ควาย	ผล	สระผม รักษาชันตุ แก้วรังแค	ใช้ครั้งละ 1-2 ผลทุบผลต้มกับน้ำ
35	ชุมเห็ดใหญ่	ใบ	ขจัดรังแค	ใบต้ม

ที่	สมุนไพร	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ	วิธีใช้
25	มะนาว	ผล	แก้หน้าเป็นสิ่ว	มะนาวสดผ่าซีก ถูบริเวณเป็นสิ่ว แล้วล้างหน้าด้วยน้ำอุ่นภายใน 7 วัน สิ่วจะหลุดหาย
26	มะพร้าว	น้ำมันจากผล	ทำให้ผิวนิ่ม รักษาผดผื่นแดง แห้งแตก ปลาย	เนื้อมะพร้าว บีบเป็นน้ำกะทิเคี้ยว น้ำมัน น้ำมันนวดผมทิ้งไว้ ประมาณ 15 นาที ก่อนสระออก
27	มะเฟือง	ผล	บำรุงเส้นผม ขจัดรังแค ขจัดฝ้า	คั้นน้ำสระผม ใช้หมักมะเฟือง ทาหน้าขจัดฝ้า
28	มะระ	ผลสุก	แก้สิ่ว	น้ำคั้นทาหน้า
29	ลูกใต้ใบ	ทั้งต้น	แก้คัน	ใบผสมกับเกลือ
			แก้แรม	ลูกใต้ใบทั้ง 5 ตำผสมกับเหล้าคั้น เอาน้ำยาแล้วเอาสำลีชุบแปะที่ แรมจะรู้สึกเย็นและหายปวด
30	ว่านหางจระเข้	วุ้นจากใบ	ช่วยย่อยเซลล์ตายหายาบก รานของผิวหนัง ชั้นนอกบำรุงผิวให้ชุ่มชื้นสร้างเนื้อเยื่อใหม่ขึ้นมาแทน	ตัดใบแกะแช่น้ำ 20 นาที ใ้ยาง เหลืองไหลออกจนหมดล้างใบให้ สะอาด ปอกเปลือกเขียวออกจน หมดนำวุ้นมาล้างสะอาดปั่นจน เป็นน้ำกรองผ่านผ้าขาวบางนำวุ้น ไปใช้
31	ส้มป่อย	ฝัก	สระผม รักษาขนตุ แก่รังแค	ทุกฝักต้มกับน้ำ
		ใบ	ทำความสะอาดผม ทำให้ผมเงา งามไม่มีรังแค	ใบใช้ต้มกับน้ำสระผม
32	สับปะรด	ผล	ใช้ทำความสะอาดผิวหน้า	น้ำคั้นทำผิวแล้วล้างออก
33	เสลดพังพอน	ใบ	ผื่นคัน	ใบคั้นกับเหล้า ทาบริเวณที่เป็น ผื่นคัน
34	อัญชัน	ดอกสด	ทำให้ผมดก	หลังสระผมใช้น้ำต้มชโลมผมทิ้งไว้ สักครู่แล้วล้างออก
35	ชุมเห็ดใหญ่	ใบ	ขจัดรังแค	ใบต้ม

ที่มา : ศูนย์การศึกษาและพัฒนาชุมชนไม้เรียง



สมุนไพรกระถาง ตู๋ยาที่มีชีวิต

การปลูกสมุนไพรกระถางในครัวเรือน มีประโยชน์ในฐานะที่เป็นตุ๋ยาประจำบ้านที่มียาไว้รักษาโรคภัยไข้เจ็บ ตัวเราและสมาชิกในครอบครัว แต่เป็นตุ๋ยาที่มีชีวิต ที่นอกจากทำหน้าที่ให้ยารักษาโรคแล้ว พืชสมุนไพรกระถางหลายตัวยังใช้เป็นส่วนประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน ใช้เป็นอาหารและเครื่องดื่มเพื่อบำรุงสุขภาพ สมุนไพรหลายตัวที่ปลูกในกระถาง ยังมีลักษณะที่สวยงามไม่แพ้ไม้ดอกไม้ประดับ สมุนไพรกระถางบางตัวยังมีกลิ่นหอม เช่น ตะไคร้หอม ซึ่งกลิ่นหอมนี้ช่วยไล่ยุงได้อย่างดี

การปลูกสมุนไพรในกระถาง

โดยทั่วไป การปลูกสมุนไพรในกระถางเป็นเรื่องง่าย เนื่องจากพืชที่นำมาปลูก ส่วนใหญ่เป็นพืชพื้นบ้านของไทย จึงปลูกง่าย เลี้ยงง่าย แข็งแรง ไม่ค่อยมีปัญหาโรคและแมลงรบกวน การปลูกสมุนไพรในกระถาง จึงมีปัจจัยต่างๆที่ต้องคำนึงถึง ดังต่อไปนี้

ชนิดและสรรพคุณของสมุนไพร

สมุนไพรที่เราสามารถปลูกได้ในบ้านเรือนนั้นมีนับร้อยชนิด แต่ควรพิจารณาเฉพาะสมุนไพรที่สามารถนำมารักษาโรคสามัญต่างๆไป เช่น เป็นไข้ เป็นหวัด ปวดหัว ตัวร้อน ท้องเสีย ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก แมลงสัตว์กัดต่อย ฟกช้ำ แผลสด แผลเปื่อย ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ภูมิแพ้ แก้วริดสีดวงทวาร เป็นต้น ดังนั้นเราจึงต้องรู้ว่าสมุนไพรชนิดใด มีสรรพคุณอย่างไร

ลักษณะของสมุนไพร

โดยทั่วไปสมุนไพรที่เราจะนำมาปลูกในกระถางมักจะเป็นพืชล้มลุก พืชเลื้อยพันธุ้และพืชยืนต้นขนาดเล็ก สมุนไพรเป็นพืชล้มลุก มักจะเป็นพืชผักสวนครัวด้วย เช่น สะระแหน่ ไพล เตยหอม ซ้าพลู ตะไคร้ หญ้าหนวดแมว ขิง ว่านหางจระเข้ ขมิ้นชัน ฟ้าทะลายโจร กะเพรา บัวบก มะระขี้นก ตำลึง เป็นต้น พืชเหล่านี้จำเป็นต้องดูแล โดยเฉพาะในการขยายพันธุ์ใหม่เมื่อต้นเดิมล้ม ซึ่งแตกต่างจากพันธุ์ไม้เลื้อย พืชยืนต้นขนาดเล็ก ที่เมื่อปลูกแล้วก็จะเจริญเติบโตงอกงามไปเรื่อย พันธุ์ไม้เลื้อยที่ปลูกในกระถาง เช่น เพชรสังฆาต บอระเพ็ด รางจืด พืชยืนต้น เช่น เสลดพังพอน หนุ่มานประสานกาย เป็นต้น

กระถางหรือภาชนะที่จะใช้ปลูก

ประการแรกพิจารณาจากลักษณะของสมุนไพรมะแต่ละชนิด เช่น ระบบรากของพืช ถ้าเป็นพืชล้มลุกส่วนใหญ่จะมีระบบรากตื้น ทำให้ไม่จำเป็นต้องใช้กระถางขนาดใหญ่มากนัก แต่ถ้าเป็นพืชล้มลุกประเภทหัว เช่น ขิง ข่า ขมิ้นชัน ไพล ก็ต้องใช้กระถางที่มีความลึกมากพอที่จะให้หัวหรือเหง้าของพืชเจริญเติบโตงอกงามไปได้ ถ้าเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก คงจำเป็นต้องใช้กระถาง ใบใหญ่สักหน่อย เพราะจะมีระบบรากที่ลึกและมีลักษณะทรงพุ่มของต้นไม้ที่ใหญ่ ส่วนไม้เลื้อยพันบางชนิดก็เลื้อยไปตามดิน เช่น บัวบก แต่มีระบบรากตื้น ก็ควรใช้กระถางที่ไม่ลึกแต่ปากกว้าง ซึ่งจะใช้วางกับพื้นหรือแขวนก็ได้ แต่ไม้เลื้อยพัน ส่วนใหญ่ที่นำมาปลูกในกระถางจำเป็นต้องมีที่ให้ต้นไม้เลื้อย เช่น ใช้ไม้ไผ่ผ่าซีก 3 - 4 อัน ที่มีความสูงท่วมหัว ปักในกระถางผูกปลายบนเข้าหากันหรือวางพิงกับข้างรั้วให้พืชได้เลื้อยพัน ดังนั้นกระถางที่ใช้ก็ควรใช้ที่มีขนาดใหญ่พอที่จะรองรับไม้ และการเลื้อยพันของกิ่งก้านสาขาของต้นไม้เมื่อเจริญเติบโตขึ้น

เมล็ดพันธุ์และกิ่งพันธุ์

การขยายพันธุ์หรือการนำสมุนไพรมานำมาปลูกในกระถาง ต้องศึกษาดูว่า สมุนไพรชนิดใดปลูกหรือขยายพันธุ์โดยวิธีใด ยกเว้นจะซื้อสำเร็จรูปมาปลูก เพราะสมุนไพรบางตัวใช้หัวหรือเหง้าปลูก บางชนิดใช้เมล็ดมาเพาะเป็นต้นกล้าไปปลูกใช้กิ่งหรือลำต้นไปปักชำ พืชสมุนไพรส่วนใหญ่ขยายพันธุ์ง่ายหลายชนิดเพียงเอาต้นหรือหัวที่ซื้อมาจากตลาดมาปักชำก็ขึ้นแล้ว

ดินปลูก

พืชสมุนไพรที่นำมาปลูกในกระถาง ส่วนใหญ่จะชอบดินร่วนซุย ที่มีการระบายน้ำที่ดี ชอบความชุ่มชื้น แต่ไม่มีน้ำขัง ยกเว้นบางชนิดที่ชอบน้ำขัง เช่น เตยหอม ดังนั้นส่วนประกอบของดินที่จะปลูก ก็จะต้องประกอบด้วยดิน 1 - 2 ส่วน ทราย 1 ส่วน ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก 1 ส่วน และอาจจะผสมแกลบเผาอีก 1 ส่วน

แสงแดด

พืชสมุนไพรส่วนใหญ่ชอบอยู่ในที่แสงแดดรำไร บางชนิดสามารถอยู่ในที่แดดจัดได้ แต่การปลูกสมุนไพรในกระถางเราจำเป็นต้องรักษาความชุ่มชื้นของดินในกระถางไว้ จึงไม่ควรให้พืชโดนแดดจัดตลอดทั้งวัน ดินควรตั้งไว้ในที่ที่มีแสงแดดรำไร หรือโดนแสงแดดเพียงครึ่งวัน

การดูแล

การให้น้ำพืชสมุนไพรในกระถางนั้น รดน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง หากไม่มีเวลารดน้ำทุกวัน ก็ให้หาจานรองกระถางมารองกระถาง แล้วหล่อน้ำไว้จะช่วยให้ดินดูดน้ำจากจานรองกระถาง ซึ่งจะอยู่ได้ 2-3 วันหรือเป็นสัปดาห์ พืชบางชนิดต้องระวังไม่ให้มีน้ำขังเพราะรากจะเน่าได้ เช่น ขมิ้นชัน ขิง ว่านหางจระเข้ ไพล เป็นต้น

การให้ปุ๋ยบำรุงดิน ควรใช้ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยหมักชีวภาพหรือปุ๋ยคอก การให้ปุ๋ยหลังจากปลูกครั้งแรกแล้ว ทุกๆ 1-2 เดือน หรือสังเกตว่าพืชเริ่มไม่เจริญงอกงาม ให้ปุ๋ยโดยโรยปุ๋ยรอบโคนต้นพืช พืชสมุนไพรเป็นพืชที่แข็งแรง ทนทานต่อโรคและแมลงไม่ค่อยมีโรคและแมลงรบกวนมากนัก แต่หากยังมีแมลงมารบกวนก็ให้ใช้วิธีแบบธรรมชาติ เช่น ใช้สบูละลายน้ำฉีดพ่นเพื่อกำจัดเพลี้ย ใช้ใบสะเดา ข่า ตะไคร้หอม หมักผสมน้ำ ฉีดพ่นป้องกันแมลงศัตรูพืช ต่างๆ แต่หากพบว่าเชื้อรามากก็ควรเปลี่ยนวัสดุปลูกใหม่ เปลี่ยนกระถางใหม่

โรคสามัญกับยาสมุนไพรประจำบ้าน

โรค	สมุนไพร	วิธีใช้
โรคกระเพาะอาหาร	1. ขมิ้นชัน	ใช้เหง้าแก่บดเป็นผง ปั่นเป็นลูกกลอนหรือบรรจุแคปซูล ทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม วันละ 4 ครั้ง
อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุก เสียด	1. ขมิ้นชัน 2. ขิง 3. กานพลู 4. กระเทียม	ใช้ขมิ้นสดตากแห้ง บดเป็นผง ปั่นเป็นลูกกลอนทานครั้งละ 2-3 เม็ด วันละ 4 ครั้ง หรือบรรจุแคปซูล 250 มิลลิกรัม ครั้งละ 2 เม็ด วันละ 4 ครั้ง ใช้เหง้าแก่ขนาดหัวแม่มือ ทบให้แตกต้มน้ำดื่ม ใช้ดอกแห้ง 5-8 ดอกต้มหรือบดเป็นผงชงน้ำดื่ม ทานกระเทียมสด 5-7 กลีบหลังอาหาร
อาการท้องผูก	1. แมงลัก	ใช้เม็ดแมงลัก 1-2 ช้อนชา แช่น้ำอุ่น 1 แก้วจนพองเต็มที่ ทานก่อนนอน
อาการท้องเสีย	1. ฝรั่ง 2. ฟ้าทะลาย โจร	ใช้ใบแก่ 10-15 ใบ บั้งไฟชงน้ำทาน บดใบแห้งเป็นผงปั่นลูกกลอนทานครั้งละ 1.5 กรัม วันละ 4 ครั้งหรือดองเหล้า 7 วัน กรองเอาน้ำดื่ม
อาการคลื่นไส้ อาเจียน	1. ขิง	ใช้เหง้าสดขนาดหัวแม่มือ ทบให้แตกต้มน้ำดื่ม
อาการไอ ระคายคอ จากเสมหะ	1. ขิง	ใช้ขิงแก่ฝนกับน้ำมะนาว หรือคั้นน้ำผสมเกลือจิบบ่อยๆ

โรคสามัญกับยาสมุนไพรประจำบ้าน

โรค	สมุนไพร	วิธีใช้
อาการขัดเบา แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก อาการแพ้จากแมลงกัดต่อย ลมพิษ	1. ตะไคร้ บัวบก ว่านหางจระเข้ ตำลึง เสลดพังพอน	ใช้ต้มน้ำแก้อายเป็นแฉ่น 1 กำมือ ต้มน้ำดื่มวันละ 3 ครั้งๆ ละ 1 ถ้วยชา เอาใบสดตำคั้นน้ำ ชโลมแผลให้ชุ่มแล้วทาต่อวันละ 4 ครั้ง นำใบสด 1 กำมือตำแล้วพอกไว้
	พลู ไพล	นำใบสด 1-2 ใบตำผสมกับเหล้าขาวทา นำไพล 2 กก. ทอดในน้ำมันพืช 1 กก. แล้วเอาไพลออกใส่กานพลูผงลงไปอีก 4 ช้อนชา ทอดต่อ 10 นาที กรองแล้วร่อนอุ่นใส่การบูรลงไป 4 ช้อนชา ทานวดเข้าเย็นหรือเวลาปวด
ไข้	1. ฟ้ายะลวยโจร 2. บอระเพ็ด	นำใบแห้งบดละเอียด ทำเป็นลูกกลอนทานครั้งละ 1.5 กรัม วันละ 4 ครั้ง หรือคองเหล้า 7 วัน ทานครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3-4 ครั้งก่อนอาหาร นำต้นสด 40 กรัม ตำคั้นเอาน้ำดื่มหรือต้มกับน้ำ 3 ส่วน เคี่ยวเหลือ 1 ส่วน ทานเข้าเย็น

วิธีการปรุงยาสมุนไพร

การชง (Infusion)

การชงเป็นวิธีพื้นฐานและง่ายสำหรับการปรุงยาสมุนไพร มีวิธีการเตรียมเหมือนกับการชงชา โดยใช้น้ำเดือดเทลงไปสมุนไพร ใช้ได้ทั้งสมุนไพรสดและแห้ง แต่มักใช้สมุนไพรตามแห้ง ทำยาชงหรืออบเป็นผงชงกับน้ำร้อนก็ได้ ภาชนะที่ใช้ชงยาควรเป็นกระเบื้องแก้วหรือภาชนะเคลือบ ไม่ควรใช้ภาชนะโลหะ ควรชงยาสมุนไพรสดใช้ในแต่ละวัน ชงแล้วดื่มทันที ไม่ทิ้งไว้นานต้มวันละ 3 ครั้ง ต้มร้อนหรือเย็นก็ได้ สมุนไพรบางชนิดที่มีสรรพคุณไม่รุนแรงใช้ดื่มแทนน้ำได้ เช่น ขิง มะตูม เก๊กฮวย เป็นต้น

1) ใส่สมุนไพรลงในกาหรือหม้อชงยา 1 ส่วน เติมน้ำเดือด 10 ส่วน ปิดฝาทิ้งไว้ 10 นาที

2) รินยาผ่านตะแกรงหรือผ้าขาวบางลงถ้วย เพื่อกรองเศษสมุนไพรที่ติดมากับน้ำยา

แล้วนำไปดื่มได้ เก็บส่วนที่เหลือไว้ในเหยือก แช่ไว้ในตู้เย็นไว้ใช้ดื่มในมือต่อไป

การต้ม (Decoction)

การต้ม เป็นวิธีการที่สกัดด้วยสมุนไพรได้ดีกว่าการชง โดยใช้สมุนไพรสดหรือแห้งต้มรวมกับน้ำ มักใช้รากไม้ เปลือกไม้ กิ่งก้าน เมล็ดหรือผลบางชนิด

วิธีการเตรียมทำโดยการหั่นหรือสับสมุนไพรเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ลงในหม้อต้ม แล้วใส่น้ำลงไปให้ท่วมยาเล็กน้อย ใช้ไฟขนาดปานกลางต้มจนเดือด แล้วจึงลดไฟให้อ่อน ควรคนยาเรื่อยๆ เพื่อไม่ให้ยาไหม้ ตามตำราไทยมักจะต้มแบบ 3 เอา 1 คือ ใส่น้ำ 3 ส่วนของปริมาณที่จะใช้ แล้วต้มให้เหลือ 1 ส่วน แต่บางตำราก็ต้มแบบ 3 เอา 2 เช่นเดียวกับวิธีการชง ควรทำสดๆ ใช้ในแต่ละวัน ไม่ควรทำทิ้งไว้ข้ามคืน ต้มวันละ 3 ครั้ง ร้อนหรือเย็นก็ได้

1) ใส่สมุนไพรลงในหม้อต้ม ใส่น้ำให้ท่วมสมุนไพร ต้มด้วยไฟปานกลางจนเดือดแล้วจึงหรี่ไฟอ่อน ต้มต่อไปจนเหลือน้ำ 1 ใน 3

2) เทยาสมุนไพรผ่านตะแกรงหรือผ้าขาวบางลงในถ้วยหรือเหยือก แล้วใช้ดื่ม ที่เหลือเก็บไว้ในตู้เย็น ใช้ดื่มในมื้อต่อไป

การดอง (Tincture)

การดองด้วยเหล้าหรือแอลกอฮอล์นี้ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการสกัดตัวยาออกจากพืชสมุนไพร โดยการแช่สมุนไพรสดหรือแห้งในเหล้าหรือแอลกอฮอล์ เหมาะสำหรับสมุนไพรที่มีสารออกฤทธิ์ที่ละลายน้ำได้น้อย ใช้ได้กับทุกส่วนของสมุนไพร เหล้าหรือแอลกอฮอล์ที่ใช้ในการดองนอกจากจะทำหน้าที่สกัดตัวยาจากสมุนไพรแล้วยังทำหน้าที่เป็นตัวกานบุดอีกด้วย ยาดองจึงเก็บไว้ใช้ได้นานเป็นปีเลยทีเดียว

ตามตำราไทยมักจะใช้เหล้าขาว 28-40 ดีกรี กินไม่ได้นอกจากใช้เหล้า และเอทิลแอลกอฮอล์แล้ว ยังสามารถใช้น้ำหมักจากผลไม้ หรือน้ำส้มสายชูในการดองยาก็ได้ แต่จะสกัดตัวยา ได้ไม่ดีเท่าเหล้าหรือแอลกอฮอล์ อายุการเก็บรักษาก็สั้นกว่า แต่ราคาจะ ๔กว่า วิธีการดองอาจจะใส่สมุนไพรดองในเหล้าโดยตรง หรืออาจห่อสมุนไพรด้วยผ้าขาวบางแล้วดองในเหล้าตามวิธีตำราไทยก็ได้

1) ห่อสมุนไพรด้วยผ้าขาวบางอย่างหลวมๆเพื่อไว้หากยาพองตัวเวลาอมน้ำ ใสลงในขวดโหลแก้ว หรือโถกระเบื้อง เทเหล้าใส่ท่วมห่อยา ปิดฝาให้สนิท ตั้งทิ้งไว้อย่างน้อย 1-2 สัปดาห์ และต้องเปิดฝาคนให้ทั่ว วันละ 1 ครั้ง

2) เมื่อดองครบกำหนดแล้ว เทยาดองใส่ขวด หรือภาชนะสีทึบ ปีบยาออกจากห่อผ้าขาวบางให้หมด ปิดฝาให้สนิท

ผล แคปซูล และลูกกลอน (Powders Capsule and Pills)

1) สมุนไพรที่จะนำมาบดเป็นผงจะต้องตากให้แห้งสนิทแล้วจึงนำมาบดเป็นผงด้วยการตำหรือเครื่องบดยา แล้วต้องบดให้ละเอียดเป็นผง ใช้ชงน้ำดื่มหรือโรยผสมลงในอาหาร

2) แคปซูล การบรรจุแคปซูลก็ให้ซื้อแคปซูลเปล่าสำเร็จรูปมา เทผงสมุนไพรลงในซามแก้วปากกว้าง ตีงแคปซูลออก 2 ส่วน จับทั้ง 2 ข้างเข้าหากันผ่านผงยา แล้วจึงสวมแคปซูลเข้าด้วยกันหรือบรรจุผงยาด้วยเครื่องบรรจุแคปซูลก็ได้

3) ยาลูกกลอน เอาผงสมุนไพรใส่ซามแก้ว เต็มน้ำผึ้งที่ละน้อย นวดให้เข้ากันจนผงยาทั้งหมดเกาะกันไม่เหนียวติดมือ

ให้สังเกตปริมาณน้ำผึ้งที่ใช้ โดยปั้นลูกกลอนด้วยมือ ถ้าละเอียดมือ ปั้นไม่ได้ แสดงว่าน้ำผึ้งมากไป ให้เติมผงยาเพิ่ม แต่ถ้าแห้งร่วนไม่เกาะกัน ปั้นไม่ได้ หรือปั้นได้แต่เมื่อบีบเบาๆ จะแตก ร่วน แสดงว่าน้ำผึ้งน้อยไป ให้เติมน้ำผึ้งอีก

เมื่อนวดผงยาได้ที่แล้ว ทำเป็นลูกกลอนได้ 2 วิธี คือ การใช้เครื่อง และการใช้มือคลึง โดยคลึงเป็นเส้นยาวๆ ก่อน แล้วจึงเด็ดเป็นท่อนๆ นำมาคลึงด้วยมือจนกลมใส่ถาดหรือกระดาษไปอบหรือตากแดด แล้วจึงนำมาบรรจุขวดหรือภาชนะที่มีฝาปิด



ยาจากสมุนไพรมะนาว

สมุนไพรมะนาวเพื่อรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร

- | | |
|--------------------------------------|--|
| - โรคกระเพาะ | ขมิ้นชัน กล้วยน้ำว่า |
| - อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด | ขมิ้นชัน ขิง กานพลู กระเทียม กระเพรา ตะไคร้ พริกไทย ดีปลี ข่า กระจาย หัวหมู กระจาน เร่ว มะนาว กระจือ |
| - อาการท้องผูก | ชุมเห็ดเทศ มะขาม มะขามแขก แมงลัก ขี้เหล็ก
คุณ |
| - อาการท้องเสีย | ฝรั่ง ฟ้ายะลวยโจร กล้วยน้ำว่า ทับทิม มังคุด
สีเสียดเหนือ |
| - อาการคลื่นไส้อาเจียน | ขิง ยอ |
| - โรคพยาธิลำไส้ | มะเกลือ เล็บมือนาง มะหาด ฟักทอง |
| - อาการปวดฟัน | แก้ว ข่อย ผักคราดหัวแหวน |
| - อาการเบื่ออาหาร | บอระเพ็ด ขี้เหล็ก มะระ สะเดาบ้าน |

สมุนไพรมะนาวเพื่อรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจ

อาการไอ และ ระคายคอกจากเสมหะ ขิง ดีปลี เพกา มะขามป้อม มะขาม มะนาว
มะแว้งเครือ มะแว้งต้น

สมุนไพรมะนาวเพื่อรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินปัสสาวะ

อาการขัดเบา กระจีบแดง ขลุ่ ตะไคร้ สับปะรด หญ้าคา อ้อยแดง



สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรคผิวหนัง

- | | |
|--------------------------------------|--|
| - อาการกลากเกลื้อน | กระเทียม ข่า ชุมเห็ดเทศ ทองพันชั่ง พลู |
| - ชันนะตุ | มะค้ำดีควาย |
| - แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก | บัวบก ว่านหางจระเข้ |
| - ฝี แผลพุพอง | เทียนบ้าน |
| - อาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย | ตำลึง เสลดพังพอน |
| - อาการลมพิษ | พลู |
| - อาการงูสวัด เริม | พญาขอ |

สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยอื่นๆ

- | | |
|----------------------|----------------------|
| - อาการเคล็ด ชัด ยอก | ไพล |
| - อาการนอนไม่หลับ | ขี้เหล็ก |
| - อาการไข้ | ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด |
| - โรคเหา | น้อยหน่า |



รายชื่อสมุนไพร

ที่	สมุนไพร	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ	วิธีใช้
1	กระเบา	เมล็ด	รักษาผมร่วง	หุงเป็นน้ำมันทาผม
2	กล้วยน้ำว้า	ผลสุก	ทำความสะอาดผิวหนัง ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น	ปอกเปลือกบดทาผิวหนังแล้วล้างออก
3	ขมิ้นชัน	เหง้าสด	แก้อาการผื่นคัน	บดผสมน้ำทาตัวช่วยทกให้ผิวสวยหรือต้มน้ำนำมาทำสบู่
4	ข้าวเหนียว	น้ำข้าวข้าว	ดับกลิ่นปาก	น้ำข้าวข้าวที่หมักไว้นำมาผสมกับเกลือป่นอม 2-3 นาทีแล้วบ้วนทิ้ง
5	ขิง	เหง้า	ช่วยทำให้ผมงอก	น้ำเหง้าเผาไฟแล้วบู่ให้แตกผสมน้ำขี้ให้ทั่วศีรษะ
6	ขี้หนอน	เปลือก	สระผมรักษาชันตุ, แกँรังแค	หั่นหยาบต้มกับน้ำใช้สระผม
7	ขี้เหล็ก	ใบสด	ทำความสะอาดผม, ทำให้ชุ่มชื้นเงางาม ไม่มีรังแค	ใช้น้ำต้มสระผม
8	ตะลิงปลิง	ใบ	รักษาสิว	ต้มกับน้ำทาบริเวณที่เป็นสิว
9	ตำลึง	ใบ	ลดกลิ่นตัว	นำใบตำลึงสด ๆ (เอาก็ได้) มาตำให้ละเอียดผสมกับปูนแดงทาบริเวณรักแร้
10	แตงกวา	ผลสด	แก้หน้าเป็นฝ้า ช่วยย่อยโปรตีนให้ผิวหนังชั้นนอกที่หยาบกร้านและเกรียมแดด ทำให้ชุ่มชื้น ลอกหน้า	หั่นเป็นแว่นบาง ๆ ใช้แปะหน้าหรือใช้ทา ทำก่อนอาบน้ำทุกครั้ง
11	ทองพันชั่ง	ราก	แก้ผมหงอก	ใช้ใบต้มกับน้ำสระผม
12	ตะไคร้	ต้น	แก้ผมแตกปลาย	นำตะไคร้ 3-4 ต้น ตำคั้นเอาน้ำมาใช้ขนาดผมหลังสระแล้วล้างออก ช่วยขจัดรังแคและผมตกดำขึ้น
13	บวบขม	ผลอ่อน	ขจัดรังแค แกँคันศีรษะ	ผลปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น ๆ ขยี้บนศีรษะ ให้ทั่วทั้งไว้สักพักจึงล้างออก

รายชื่อสมุนไพร

ที่	สมุนไพร	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ	วิธีใช้
14	บอระเพ็ด	เถา	ลดอาการผมร่วนและผมหงอก	ตำแล้วพอกศีรษะหรือต้มน้ำทำแชมพูสระผม
15	บัวบก	ใบ	สมานแผล ลบรอยแผลเป็น เร่งการสร้างเนื้อเยื่อ ลดอาการแพ้ผื่นคัน	ไม่ปรากฏข้อมูล
16	เปลือกมังคุด	เปลือกผล	ลดการอักเสบหนอง และสิ่งที่เกิดจากการติดเชื้อ ลบรอยต่างดำนบนใบหน้า	ใช้น้ำต้มทาบริเวณรอยต่างดำ
17	หัวผักกาด (ไชเท้า)	ราก	แก้หน้าเป็นฝ้า	หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ถูบริเวณที่เป็นฝ้าเข้าและเย็น
18	ผักบุ้ง	ใบและต้น	แก้ผมร่วน ทำให้ผมนิ่ม	หลักสระผมใช้น้ำต้มชโลมศีรษะทิ้งไว้สักครู่ แล้วล้างออกหรือผสมทำแชมพู
19	ฝรั่ง	ใบ	ใช้เป็นยาดับกลิ่นปาก	เคี้ยวใบสด 2 - 3 ใบ เคี้ยวกับน้ำอบกล้วยคอก
20	ฟ้าทะลายโจร	ทั้งต้น	แก้ผมร่วน	หลังสระผมใช้น้ำต้มชโลมศีรษะทิ้งไว้สักครู่แล้วล้างออก



รายชื่อสมุนไพร

ที่	สมุนไพร	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ	วิธีใช้
21	มะกรูด	ผล	ขจัดรังแค	ผลมะกรูด 1 ผลเผาไฟให้ร้อนทั่วผล คั้นเอาน้ำใช้ขยี้บนศีรษะทิ้งไว้ 2-3 นาทีแล้วล้างออก
			ทำให้ผมดกดำ	ผลมะกรูด 1 ผลบีบเอาน้ำผสมกับหัวกะทิ กวนให้เข้ากันขยี้ทั่วศีรษะ ใช้ผ้าห่อบทิ้งไว้แล้วล้างออก
			ทำให้ผมนุ่ม	คั้นน้ำ 2 แก้ว ใส่มะกรูด 1 ลูก ผ่าซีกคั้นให้เดือดแล้วยกกลงจากเตา ทิ้งไว้ 5 นาที บีบเอาน้ำออกเอาน้ำมะกรูดมาผสมน้ำใช้สระผม
22	มะขาม	เนื้อหุ้มเมล็ด	ทำความสะอาด ขัดผิว	นำน้ำมะขามเปียกขัดผิวแล้วทาคด้วยขมิ้นช่วยบำรุงผิว หรือคั้นน้ำทำสบู่
23	มะเขือเทศ	ผล	ทำให้ผิวหนังสะอาดชุ่มชื้น ช่วยในการสมานแผล	ใช้น้ำคั้นเช็ดหน้า หรือผิวแล้วล้างออก
24	ประคำดีควาย	ผล	สระผม รักษาชันตุ แก่รังแค	ใช้ครั้งละ 1 - 2 ผลทุบผลคั้นกับน้ำ
25	มะนาว	ผล	แก้หน้าเป็นสิว ทำความสะอาดหน้า	มะนาวสดผ่าซีก ถูบริเวณเป็นสิวแล้วล้างหน้าด้วยน้ำอุ่นภายใน 7 วัน สิ่วจะหลุดหายไป ใช้น้ำมะนาว 5 - 6 หยด ผสมน้ำ 1 แก้ว ล้างหน้า ช่วยทำความสะอาด
26	มะพร้าว	น้ำมันจากผล	ทำให้ผิวนุ่มรักษาผมแห้งแตกปลาย	เนื้อมะพร้าว บีบเป็นน้ำกะทิเติวน้ำมัน น้ำมันวดผมทิ้งไว้ ประมาณ 15 นาที ก่อนสระออก
27	มะเฟือง	ผล ใบ	บำรุงเส้นผม ขจัดรังแค ขจัดฝ้า แก้คุ่มคัน	คั้นน้ำสระผม ใช้น้ำหมักมะเฟือง ทาหน้า ขจัดฝ้า คั้นน้ำอาบ
28	มะระ	ผลสุก	แก้สิว	น้ำคั้น ทาหน้า
29	ลูกใต้ใบ	ทั้งต้น	แก้คัน	ใบผสมกับเกลือ
			แก้เริม	ลูกใต้ใบทั้ง 5 ตำผสมกับเหล้าคั้น เอาน้ำยาแล้วเอาสำลีชุบแปะที่เริมจะรู้สึกเย็นและหายปวด

รายชื่อสมุนไพร

ที่	สมุนไพร	ส่วนที่ใช้	สรรพคุณ	วิธีใช้
30	ว่านหางจระเข้	วุ้นจากใบ	ช่วยย่อยเซลล์ตายหายากร้านของผิวหนัง ชั้นนอกบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น สร้างเนื้อเยื่อใหม่ขึ้นมาแทน	ตัดใบแก่แช่น้ำ 20 นาที ใ้ยางเหลือไหลออกจนหมดล้างใบให้สะอาด ปอกเปลือกเขียวออกจนหมด นำวุ้นมาล้างสะอาดปั่นจนเป็นน้ำกรองผ่านผ้าขาวบางนำวุ้นไปใช้
31	ส้มป่อย	เปลือก ใบ	สรรพคุณ รักษาชันตุ แก่รังแค ทำความสะอาด ทำให้ผมเงางาม ไม่มีรังแค	ทุกฝักต้มกับน้ำ ใบใช้ต้มกับน้ำสรรพคุณ
32	สับปาด	ผล	ใช้ทำความสะอาดผิวหนัง	นำคั้นทาผิวแล้วล้างออก
33	เสลดพังพอน	ใบ	ฝึนคั้น	ใบคั้นกับเหล้า ทาบริเวณที่เป็นฝึนคั้น
34	อัญชัน	ดอกสด	ทำให้ผมดก	หลังสระผมใช้น้ำต้มชโลมผมทิ้งไว้สักครู่แล้วล้างออก





ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

ภาคเหนือ

ศูนย์เรียนรู้เพื่อชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง บ้านเลขที่ 90 หมู่ 14 ตำบลแม่กา อำเภอเมือง
จังหวัดพะเยา

น้ำสมุนไพรรวม

ประโยชน์

บำรุงหัวใจ ชักลมในลำไส้ และระบบทางเดินอาหาร

ส่วนผสม

(1) ตะไคร้บ้าน	3	ต้น
(2) ใบเตยหอม	7	ใบ
(3) กะเพรา	3	ยอด
(4) น้ำตาลทรายแดง	200	กรัม
(5) น้ำเปล่า	1	ลิตร

วิธีทำ

นำตะไคร้มาทุบพอแตก ต้มให้เดือดและหอมกลิ่นตะไคร้ จากนั้นนำใบเตย ใบกะเพรา
ใส่ลงไปปิดฝาหม้อ ต้มต่อไปอีก 5 นาที เติมน้ำตาลคนให้ละลาย ปิดไฟ นำมารับประทานได้ สามารถ
รับประทานได้ทั้งร้อน และเย็น



น้ำชาเพื่อสุขภาพ

ชาสมุนไพรสามารถใช้แทนกาแฟหรือชาได้ โดยการนำเอาสมุนไพร รากไม้ ดอกไม้ เมล็ดจากดอกไม้ชนิดต่างๆ มาเป็นเครื่องดื่ม

ประโยชน์ และวิธีทำชาสุขภาพแต่ละชนิด

- (1) เเตยหอม หั่นใบสดแล้วนำไปคั่วไฟอ่อนๆ ชงน้ำดื่มมีสรรพคุณบำรุงหัวใจ และขับปัสสาวะ
- (2) แก้วฮวย ตากแห้งชงน้ำร้อน หรือใช้ผสมกับดอกมะลิแห้ง (ต้องเป็นมะลิปลอดสารพิษ) ช่วยให้หอมและรสชาติดีขึ้น สรรพคุณบำรุงประสาท และหัวใจ
- (3) รากบัว หั่นเป็นแว่น ต้มกับน้ำจนเดือดดื่มเป็นเครื่องดื่ม สรรพคุณแก้ไข้อัสน้ำ
- (4) มะตูม ใช้มะตูมดิบหั่นเป็นแว่นตากแดด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ อีกที คั่วหรือปิ้งไฟให้หอมชงดื่ม สรรพคุณช่วยเจริญอาหาร แก้อาเจียนท้อง ลดกรดในกระเพาะอาหาร
- (5) จิง ใช้จิงแก่ต้มจนเดือด นำน้ำมาดื่ม สรรพคุณแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ลดกรดในกระเพาะอาหาร
- (6) ตะไคร้ หั่นเป็นแว่น คั่วให้หอมชงดื่ม สรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ
- (7) ใบชะมวง หั่นใบสดแล้วนำไปคั่วไฟอ่อนๆ ชงน้ำดื่ม มีสรรพคุณลดไขมันในเส้นเลือด ลดความดันโลหิตสูง
- (8) พญาวานร ใบตากแห้ง ชงน้ำร้อน หรือทานใบสด สรรพคุณลดน้ำตาลในเลือด (เบาหวาน) สมานแผลในลำไส้
- (9) ชุมเห็ดเทศ นำใบไปคั่ว ชงดื่ม น้ำ สรรพคุณขับปัสสาวะ แก้ตับอักเสบ อาการท้องผูก
- (10) กระจ่างเหลือง หั่นเป็นแว่นคั่วไฟอ่อนๆ ชงน้ำดื่ม สรรพคุณช่วยบำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง บำรุงตับ ไต ดูแลหลอดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง ดูแลระบบมดลูก รังไข่ ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงหัวใจให้ดีขึ้น
- (11) ขมิ้นชัน นำมาบดเป็นผง ชงน้ำดื่ม หรือทำแบบแคปซูล สรรพคุณต้านฮอร์โมนอิสระ สร้างภูมิคุ้มกันให้กับผิวหนัง ขับน้ำมันสำหรับสตรีหลังคลอดบุตรได้ดี รองมาจากการกินหัวปลี บำรุงอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย

น้ำดอกดาหลา

ประโยชน์

ช่วยขับเคลื่อนระบบลมในร่างกาย

ส่วนผสม

(1) ดอกดาหลา	2	ดอก
(2) น้ำตาลทรายแดง	200	กรัม
(3) น้ำเปล่า	1	ลิตร

วิธีทำ

นำดอกดาหลามาทำความสะอาด ตัดเอาเฉพาะส่วนดอก แกะกลีบออก แล้วนำมาฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ นำมาต้มกับน้ำเปล่า 1 ลิตร ต้มให้สุกน้ำดาหลาจะออกเปลี่ยนเป็นสีชมพู รสชาติจะออกเปรี้ยวนิดๆ เติมน้ำตาลคนให้ละลาย ปิดไฟ นำมารับประทานเป็นเครื่องดื่ม



น้ำสมุนไพรมะพร้าวเพื่อสุขภาพ

ส่วนผสม

- | | |
|---------------|---|
| 1. ตะไคร้ | สรรพคุณ บำรุงธาตุลม แก้ท้องอืด |
| 2. กระชาย | สรรพคุณ บำรุงร่างกายแข็งแรง (sex ดีมีแรง) |
| 3. สับปะรด | สรรพคุณ ขับสารพิษ นิ่ว ระบบปัสสาวะ |
| 4. โหระพา | สรรพคุณ บำรุงหัวใจ |
| 5. ใบเตย | สรรพคุณ บำรุงหัวใจ แต่งกลิ่น |
| 6. น้ำตาลทราย | ปรุงรส |
| 7. เกลือ | ปรุงรส |



วิธีการทำ

1. นำสมุนไพรมาล้างทำความสะอาด นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ (สมุนไพรมะพร้าวทุกอย่างต้องสด)
2. นำสมุนไพรมทั้งหมด จำนวนมากน้อยตามความต้องการ/ชอบพอกับรสชาติ มาบดปั่นผสมเข้าด้วยกันแล้วดื่มเพื่อสุขภาพ
3. นำน้ำสมุนไพรมบรรจุขวดเก็บได้นาน 3 วัน



น้ำสมุนไพรบำรุงธาตุดิน

น้ำมะพร้าว

- ส่วนผสม**
1. มะพร้าวน้ำหอม (เนื้อและน้ำ) 1 ผล 500 กรัม
 2. น้ำเชื่อม 30 กรัม 2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ เลือกมะพร้าวอ่อนอย่างดีปอกเปลือกออกใช้มีดที่คมเฉาะเปลือกตรงหัวออกเหน้าเก็บไว้ผ่ามะพร้าวเป็นสองซีก ตัดเฉพาะเนื้อมะพร้าวใส่เครื่องปั่นเติมน้ำมะพร้าวและน้ำตาลชิมรสตามชอบ

คุณค่าทางโภชนาการ	พลังงาน	500 กิโลแคลอรี
	แคลเซียม	60 กิโลกรัม
	ฟอสฟอรัส	865 มิลลิกรัม

รสชาติและสรรพคุณ รสมันช่วยบำรุงกำลังขับปัสสาวะ ลดไข้ แก้กระหาย ทำให้สดชื่น

น้ำแห้ว

- ส่วนผสม**
1. เนื้อแห้วต้มสุก 50 กรัม (ประมาณ 6 - 8 หัว)
 2. น้ำเชื่อม 30 กรัม
 3. เกลือไอโอดีน 1 กรัม

วิธีทำ น้ำแห้วต้มสุกที่เตรียมไว้ใส่เครื่องปั่นกับน้ำกับน้ำแห้วที่เตรียมไว้ให้ละเอียดเติมน้ำเชื่อมเกลือป่นคนให้เข้ากันนำไปแช่เย็น

คุณค่าทางโภชนาการ	พลังงาน	111.07 กิโลแคลอรี
	วิตามินซี	3.00 มิลลิกรัม

รสชาติและสรรพคุณ รสหวานมัน แก้ร้อนในกระหายน้ำ บำรุงธาตุ บำรุงเส้นเอ็น

น้ำสมุนไพรรำรุงธาตุน้ำ

น้ำส้ม

ส่วนผสม

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1. ส้มเขียวหวาน 3 ผล | 200 กรัม |
| 2. น้ำมะนาว | 5 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ) |
| 3. เกลือไอโอดีน | 1 กรัม (1/5 ช้อนโต๊ะ) |
| 4. น้ำเชื่อม | 30 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ) |

วิธีทำ

- ล้างส้มให้สะอาดผ่าตามขวาง 2 ซีก คั้นเอาแต่น้ำ
- น้ำส้มที่คั้นได้ + น้ำมะนาว + น้ำเชื่อม + เกลือ ชิมรสตามต้องการ

คุณค่าทางโภชนาการ

พลังงาน	197.37 กิโลแคลอรี
ใยอาหาร	3.20 กรัม
วิตามิน	86.5 มิลลิกรัม

รสชาติและสรรพคุณ

รสเปรี้ยวของน้ำส้มทำให้ชุ่มคอแก้ไอขับเสมหะ

น้ำฝรั่ง

ส่วนผสม

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. เนื้อฝรั่งสด | 1 ผล (300 กรัม) |
| 2. น้ำตาลทราย | 200 กรัม |
| 3. เกลือไอโอดีน | 8 กรัม |
| 4. น้ำ | 6 ถ้วย |

วิธีทำ

- ล้างฝรั่งให้สะอาดฝานเอาแต่เนื้อเป็นชิ้นเล็กๆ
- ปั่นให้ละเอียดตั้งไฟ ใส่น้ำตาล เกลือ พอเดือดยกลง เติมน้ำแข็งก่อนเสิร์ฟ

รสชาติและสรรพคุณ

รสฝาดอมเปรี้ยวมีฤทธิ์ฝาดสมานแผลช่วยแก้อาการท้องเดิน

น้ำมันสมุนไพรบำรุงธาตุลม

น้ำขิง

ส่วนผสม

1. ขิงสด 15 กรัม (หั่นเป็นชิ้น 5-6 ชิ้น)
2. น้ำ 240 กรัม (16 ช้อนโต๊ะ)
3. น้ำเชื่อม 15 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)

วิธีทำ

ปอกเปลือกขิงทุบพอแตกต้มให้เดือด กรองแต่น้ำ เติมน้ำตาล ชิมรสตามชอบ

รสชาติและสรรพคุณ รสเผ็ดร้อนบำรุงธาตุช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน ช่วยเจริญอาหาร

น้ำตะไคร้

ส่วนผสม

1. ตะไคร้ 20 กรัม (1 ต้น)
2. น้ำเชื่อม 15 กรัม (1 ช้อนโต๊ะ)
3. น้ำเปล่า 240 กรัม (10 ช้อนโต๊ะ)

วิธีทำ

ล้างตะไคร้ตัดเป็นท่อนทุบให้แตก ต้มให้ออกสีเขียวกรองน้ำใส่น้ำเชื่อม ชิมตามชอบ

น้ำขิง

ส่วนผสม

รสเผ็ดร้อน บำรุงธาตุ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ หรืออาจชูดเอา เหง้า หัว หั่นตากแดด ตั้งไฟอ่อนๆชงกับชา

น้ำสมุนไพรบำรุงธาตุไฟ

น้ำใบบัวบก

ส่วนผสม	1. ใบบัวบก	50 กรัม (5 ช้อนโต๊ะ)
	2. น้ำเชื่อม	60 กรัม (4 ช้อนโต๊ะ)
	3. น้ำเปล่าต้มสุก	240 กรัม

วิธีทำ ล้างใบบัวบกให้สะอาด หั่นเป็นท่อน ปั่นให้ละเอียด กรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำเชื่อมและต้มสุก ปรุงรสตามชอบ

รสชาติและสรรพคุณ แก่ร้อนในกระหายน้ำ ทำให้สดชื่น แก้อักเสบหรือไข้ใน แก่ปวดศีรษะข้างเดียว

น้ำลูกเดือย

ส่วนผสม	1. ลูกเดือย	50 กรัม (5 ช้อนโต๊ะ)
	2. น้ำตาลทราย	10 กรัม (2 ช้อนโต๊ะ)
	3. น้ำเปล่า	250 กรัม (6 ช้อนโต๊ะ)
	4. เกลือเสริมไอโอดีน	1 กรัม (1/5 ช้อนโต๊ะ)

วิธีทำ ล้างลูกเดือยให้สะอาด ต้มให้สุก เปื่อย เติมน้ำตาล ปั่นให้ละเอียดปรุงรสตามชอบ

รสชาติและสรรพคุณ ชงเป็นยาเย็น ขับปัสสาวะ แก่ร้อนใน บำรุงไต กระจายอาหาร ม้ามช่วยบำรุงเลือดลมในสตรีหลังคลอด รักษาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง



ภาคกลาง

ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก ตั้งอยู่บ้านเลขที่ 55/2 หมู่ที่ 2 ตำบล บ้านแห อำเภอเมือง
จังหวัดอ่างทอง

น้ำลูกยอหมัก

ส่วนผสม

1. ลูกยอดิบแก่จัด (โดยเฉพาะที่เมล็ดมีสีดำ) 3 กิโลกรัม
 2. น้ำตาลทรายแดง 1 กิโลกรัม
 3. น้ำสะอาด 5 ลิตร
- * หมักไว้ครบ 3 เดือน

วิธีรับประทาน

นำน้ำลูกยอ หมัก 2 – 3 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำต้มสุก 1 แก้ว แล้วเติมน้ำตาลทรายหรือน้ำผึ้งปรุงรส ตามใจชอบ

สรรพคุณ

ช่วยเจริญอาหาร ขับลม แก้ท้องอืด แก้ปวดเมื่อย ช่วยระบบย่อยอาหาร และการขับถ่าย

การผสมน้ำลูกยอหมักไว้รับประทานหลายวัน

1. น้ำหมักลูกยอ 1 ส่วน
2. น้ำผึ้ง 1 ส่วน
3. น้ำต้มสุก 5 ส่วน

* ผสมทั้งหมดให้เข้ากัน เติมเกลือป่น เพื่อรสชาติ เก็บไว้ในตู้เย็นไว้รับประทาน 7 วัน



ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ศูนย์เรียนรู้การเกษตรเพื่อการพึ่งตนเองและสิ่งแวดล้อม ตั้งอยู่ที่เลขที่ 14 หมู่ที่ 6 บ้านคลองทุเรียน ตำบลวังน้ำเขียว
อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา

น้ำสมุนไพร

วัสดุอุปกรณ์

1. ใบพืชสมุนไพร ตามฤดูกาล
2. เครื่องปั่นน้ำผลไม้
3. ผ้าขาวกรอง
4. แก้วน้ำ

วิธีการ

เรียนรู้ทดลองทำ วิเคราะห์สรุป แนวนำไปปรับใช้กับตนเองและครอบครัว

ประโยชน์

เรียนรู้ คุณค่า และคุณประโยชน์จากการนำยอดพืช ที่มีอยู่ในชุมชนใกล้ตัว มาคั้นเอาน้ำดื่มเพื่อเพิ่มพลังด้วยคลอโรฟิลล์จากพืช และสรรพคุณทางยาจากพืชชนิดนั้น ๆ



น้ำดื่มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

ไບ่ย่ำนาง

ไບ่ย่ำนางมีฤทธิ์เย็น จึงใช้ไບ่ย่ำนางปรับสมดุล บำบัดหรือบรรเทาอาการอันเกิดจากภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ไบ่ย่ำนางเหมาะอย่างยิ่งที่จะใช้ในการป้องกันคุ้มครองรักษา และฟื้นฟูเซลล์ร่างกายของคนในยุคนี้ เพราะคนส่วนใหญ่จะมีภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน อันเนื่องมาจากผู้คนส่วนใหญ่มีความเครียดสูง มักถูกบีบคั้น กดดันจากสภาพสังคมและเศรษฐกิจ ให้ต้องแก่งแย่งแข่งขัน เร่งรีบ เร่งร้อน สิ่งแวดล้อมก็มีมลพิษมากขึ้น ตั้งแต่กระบวนการเริ่มต้นผลิตทางการเกษตร ที่ใช้สารเคมีกันอย่างมากมายจนถึงการปรุงเป็นอาหาร ผู้คนอยู่กับเครื่องใช้ไฟฟ้า อิเล็กทรอนิกส์ สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุปัจจัยหลัก ที่ทำให้คนเจ็บป่วยด้วยสภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน

สถานการณ์ดังกล่าวตรงกันข้ามกับเมื่อ 30 - 40 ปีที่ผ่านมาผู้คนส่วนใหญ่ไม่ค่อยมีความเครียด วิถีชีวิตเรียบง่าย สงบ เอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน ไม่ต้องแก่งแย่งแข่งขัน ไม่ต้องเร่งร้อนเร่งรีบเหมือนคนยุคนี้ สิ่งแวดล้อมมีมลพิษน้อย ฟ้าไม้ก็มีมาก แม่น้ำลำธารก็ใส อาหารกินก็ไม่มีสารเคมีเจือปน ตั้งแต่กระบวนการผลิตทางการเกษตร จนถึงกระบวนการปรุงอาหารก็ไร้สารพิษ ปรุงแต่น้อย รสไม่จัดจ้าน

อาการหรือโรคที่เกิดจากภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ซึ่งสามารถใช้ไບ่ย่ำนางปรับสมดุล บำบัดหรือบรรเทาได้ มีดังต่อไปนี้

- (1) ตาแดง ตาแห้ง ปวดตา ตามัว ช้ำตาขึ้น เหนียว หรือไม่ค่อยมีขี้ตา
- (2) มีสิ่ว ผ่า
- (3) มีตุ่ม แผล ออกร้อนในช่องปาก เหงือกอักเสบ
- (4) นอนกรน ปากคอแห้ง ริมฝีปากแห้งแตกเป็นขุย
- (5) ผมหงอกก่อนวัย รุขุมขนขยายโดยเฉพาะบริเวณหน้าอก คอ ทั้งด้านหน้าและ

ด้านหลัง

- (6) ไข้ขึ้น ปวดหัว ตัวร้อน ครั่นเนื้อครั่นตัว
- (7) มีเส้นเลือดขอดตามส่วนต่างๆของร่างกาย เส้นเลือดผิวแตกใต้ผิวหนัง มีรอยจำ

เขี้ยวคล้ำ

- (8) ปวดบวมแดงร้อนตามร่างกายหรือตามข้อ

- (9) กล้ามเนื้อเกร็งค้าง กัดเจ็บ เป็นตะคิวบ่อยๆ
- (10) ผิวหนังผิดปกติคล้ายรอยไหม้ เกิดฝีหนอง น้ำเหลืองเสียตามร่างกาย
- (11) ตกกระสีน้ำตาลหรือสีดำตามร่างกาย
- (12) ท้องผูก อุจจาระแข็งหรือเป็นก้อนเล็กๆ คล้ายขี้แพะ บางครั้งมีท้องเสียแทรก
- (13) ปัสสาวะมีปริมาณน้อย สีเข้ม ปัสสาวะบ่อย แสบขัด ถ้าเป็นมากๆจะเป็นสีน้ำตาล
เนื้อ เหลือมีเลือดปนออกมากับปัสสาวะด้วย มักถูกปัสสาวะในช่วงเที่ยงคืนถึงตี 2 (คนที่ร่างกายปกติ
สมดุล จะไม่ตื่นปัสสาวะกลางดึก)

- (14) ออกร้อนท้อง ปวดท้อง บางครั้งมีอาการ ท้องอืดร่วมด้วย
- (15) มีผื่นที่ผิงหนัง ปื้นแดงคัน หรือมีตุ่มใสคัน
- (16) เป็นริ้ว งูสวัด
- (17) หายใจร้อน เสมหะเหนียวข้น ขาวขุ่น สีเหลืองหรือสีเขียว บางทีเสมหะพันคอ
- (18) โดยสารยานยนต์ มักอ่อนเพลียและหลับขณะเดินทาง
- (19) เลือดกำเดาออก
- (20) มักง่วงนอนหลังกินข้าวอิ่มใหม่ๆ
- (21) เป็นมากจะยกแขนไม่สุด ไหล่ติด
- (22) เล็บมือ เล็บเท้า ขวางสั้น ผุ ฉีกง่าย มีสีน้ำตาลหรือสีดำคล้ำอีกเสบวมแดงที่

โคลนเล็บ

- (23) หน้ามืด เป็นลม วิงเวียน บ้านหมุน คลื่นไส้ อาเจียน มักแสดงอาการเมื่ออยู่ในที่

อับ

- (24) เจ็บเหมือนมีเข็มแทงหรือไฟฟ้าช็อต หรือร้อนเหมือนมีเผาตามร่างกาย
- (25) อ่อนล้า อ่อนเพลีย แม้นอนพักก็ไม่หาย
- (26) รู้สึกร้อนแต่เหงื่อไม่ออก
- (27) เจ็บปลายลิ้นแสดงว่าหัวใจร้อนมาก ถ้าเป็นมากๆ จะเจ็บแปลบที่หน้าอกและอาจ

ร้าวไปที่แขน

- (28) เจ็บคอ เสียงแหบ คอแห้ง
- (29) หิวมาก หิวบ่อย หูอื้อ ตาลาย ลมออกหู หูติง
- (30) ส้นเท้าแตก ส้นเท้าอักเสบ เจ็บส้นเท้า รองเท้า ออกร้อนบางครั้งเหมือนไฟช็อต
- (31) เกร็ง ชัก

โรคเกิดจากภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ได้แก่ โรคหัวใจ เป็นหวัดร้อน ไซนัสอักเสบ หลอดลมอักเสบ กล้องเสียงอักเสบ ตับอักเสบ กระเพาะอาหารลำไส้อักเสบ ไทรอยด์เป็นพิษ ริดสีดวงทวาร มดลูกโต ตกขาว ตกเลือด ปวดมดลูก หอบหืด ไตอักเสบ ไตวาย นิ้วโต นิ้วกระดูกเปราะ ปัสสาวะ นิ้วถุ่น้ำดี กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ไข่เลื่อน ต่อมลูกหมากโต โรคเกาต์ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เนื้องอก มะเร็ง พิษของแมลงสัตว์กัดต่อย

วิธีใช้

ใช้ไอบียานางในการเพิ่มคอโรฟิล คัมครองเซลล์ ฟีนฟูเซลล์ ปรับสมดุล บำบัดหรือบรรเทาอาการที่เกิดจากภาวะไม่สมดุล แบบร้อนเกินดังนี้

(1) เด็ก ใช้ไอบียานาง 1-5 ใบ ต่อน้ำ 1-3 แก้ว (200 - 600 ซี.ซี.)

(2) ผู้ใหญ่ที่รูปร่างผอม บาง เล็ก ทำงานไม่ทน ใช้ 5 - 7 ใบ ต่อน้ำ 1-3 แก้ว

(3) ผู้ใหญ่ที่รูปร่างผอม บาง เล็ก ทำงานทน ใช้ 7-10 ใบ ต่อน้ำ 1-3 แก้ว

(4) ผู้ใหญ่ที่รูปร่างสมส่วนถึงตัวโต ใช้ 10-20 ใบ ต่อน้ำ 1-3 แก้ว โดยใช้ไอบียานางสด

โหลกให้ละเอียดแล้วเติมน้ำ หรือขยี้ไอบียานางกับน้ำ หรือปั่นในเครื่อง (แต่การปั่นในเครื่องปั่นไฟฟ้า จะทำให้ประสิทธิภาพลดลง) กรองเอาแต่น้ำ ดื่มครั้งละ $1\frac{1}{2}$ - 1 แก้ว วันละ 2-3 เวลา ก่อนอาหาร หรือตอนท้องว่าง

ใบบัวบก

ประโยชน์ แก้อ่อนเพลีย บำรุงธาตุ บำรุงหัวใจ ขับปัสสาวะ รักษาแผลสด บำรุงสมอง

คุณค่าทางโภชนาการ เส้นใยมาก แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินซี วิตามินเอสูง วิตามินบี1 วิตามินบี2 ไนอาซิน

ใบเตย

ใบ บำรุงหัวใจ

ราก ขับปัสสาวะ รักษาเบาหวาน โรคตับอักเสบ

กระเจี๊ยบ

กลีบรองดอกสีแดง นำมาต้มเป็นน้ำกระเจี๊ยบดื่ม ลดความดันโลหิตสูง แก้อ่อนใน ลดไขมันในเส้นเลือด ซาปลาเย้า

มะขาม

ผล ขับเสมหะ แก้ไอ บำรุงโลหิต ระบายท้อง ขับปัสสาวะ

ภาคใต้

ศูนย์เรียนรู้คัมภีร์คัมตาคัญ 40/12 หมู่ 2 ตำบลกรุงชิง อำเภอหนองปีตา จังหวัดนครศรีธรรมราช

น้ำมันตะไคร้หอม

ส่วนผสม

- | | | |
|---------------------|---|---------|
| 1) น้ำมันระกำ | 2 | ซ็อนโตะ |
| 2) น้ำมันตะไคร้หอม | 3 | ซ็อนโตะ |
| 3) น้ำมันคาร์เนชั่น | 2 | ซ็อนโตะ |
| 4) เมนทอล | 2 | ซ็อนโตะ |
| 5) การบูร | 3 | ซ็อนโตะ |
| 6) พิมเสน | 2 | ซ็อนโตะ |
| 7) สีน้ำมันผงที่ชอบ | | |

วิธีทำ

บดพิมเสน การบูร เมนทอล ใส่ลงในบีกเกอร์ เติมน้ำมันระกำ น้ำมันตะไคร้หอม คนส่วนผสมให้ละลายหมด แล้วเติมน้ำมันคาร์เนชั่น นำมากรองให้ตัวยาใส แล้วผสมสีตามชอบ นำไปบรรจุใส่ขวดเก็บไว้

สรรพคุณ

น้ำมันตะไคร้หอม นอกจากมีสรรพคุณแบบยาหม่องแล้ว ยังมีสรรพคุณในการใช้ขู่ยงได้ด้วย





ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ
ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



สมุนไพรป้องกันโรค

ภาคเหนือ

ศูนย์เรียนรู้เพื่อชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง บ้านเลขที่ 90 หมู่ 14 ตำบลแม่กา อำเภอเมือง
จังหวัดพะเยา

ชื่อสมุนไพร	สรรพคุณของสมุนไพร
ชะมวง	ลดไขมันในเส้นเลือด
พญาวานร	ลดน้ำตาลในเลือด สมานแผลในลำไส้
มะละกอ	ล้างสารพิษในลำไส้
ขมิ้น	บำรุงอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย
โกฐจุฬาลำพา	ใช้สูบแก้ไอน้ำ
หญ้าปักกิ่ง	ป้องกันระดับเซลล์มะเร็ง
ภูขาว	ป้องกันระดับเซลล์มะเร็ง
เจียวกุ่มพุ่ม่าย	ป้องกันระดับเซลล์มะเร็ง ลดความดันไขมันในเส้นเลือด
มะรุยม	ระดับมะเร็งเม็ดเลือดขาว
เพกา	ลดไข้
ชะเลือด	ล้างเลือดเสียในร่างกาย
จิงจูชวยฉวี	บำรุงเลือด สร้างเม็ดเลือดแดง
ตะไคร้หอม	ต้มใช้กลิ่นกันยุง
หนุ่มานประสานกาย	รักษาแผล
ครินิน	บำรุงตับ
ดอกก้องกลางดง	ใช้สูบแก้ไอน้ำ
ดอกลำโพง	ใช้สูบแก้ไอน้ำ



สมุนไพรตะไคร้

- ชื่อสามัญ/ชื่ออังกฤษ : Lemon Grass
ชื่อวิทยาศาสตร์ : Cymbopogon citrates (DC.) Stapf. วงศ์ Graminae
ชื่ออื่น/ชื่อท้องถิ่น : ไคร (ภาคใต้) จะไคร (ภาคเหนือ)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ : ตะไคร้เป็นพืชล้มลุก ขึ้นรวมกันเป็นกอแน่น โดยมี เหง้าอยู่ใต้ดิน ใบเรียวยาวขนานแคบปลายใบ แหลม ตามขอบใบมีขนเล็กน้อย ลำต้นยาว ทรงกระบอกมีไขสีขาวปกคลุม เหง้าและใบมีกลิ่น หอม ออกดอกเป็นช่อ ก้านช่อดอกยาว ผลมีขนาด เล็ก

สรรพคุณ

ตะไคร้มีฤทธิ์อุ่น รสเผ็ด ช่วยลดความดันโลหิตสูง ขับเหงื่อ แก้หวัดลมเย็น ปวดศีรษะ แก้อาการขัดเบา ช่วยขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะเป็นเลือด ระงับอาการปวดเกร็งตามร่างกาย

1. แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด ช่วยขับลมในลำไส้ บรรเทาอาการไอ รักษาอาการอ่อนเพลีย โดยนำตะไคร้สดมาต้มดื่มแต่น้ำ

2. แก้อาการปวดเมื่อยตามตัว โดยนำตะไคร้สดมาต้มกับน้ำใช้อาบ

3. รักษาอาการข้อเท้าแพลง ปวดบั้นเอว นำต้นตะไคร้สดทุบพอแตก ขยี้ทาบริเวณที่

เป็น

4. แก้อาการปวดบวมตามข้อ โดยใช้น้ำมันตะไคร้ทาบริเวณที่ปวดบวม

5. น้ำมันตะไคร้มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ เชื้อรา ช่วยไล่ยุงและแมลงต่างๆ

วิธีใช้ในการประกอบอาหาร

ตะไคร้ใช้ปรุงรสอาหารเพื่อดับกลิ่นคาวและช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอม เช่น ใส่ในอาหารประเภทยำ ต้มยำ แกงส้ม น้ำยา และเป็นส่วนผสมในน้ำพริกแกงเผ็ด น้ำมันตะไคร้ใช้แต่งกลิ่นอาหาร แต่งกลิ่นเยลลี่ ขนมหึง ขนมหวาน เนื้อกระป๋อง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และไม่มีแอลกอฮอล์

สมุนไพรรักษา

ชื่อสามัญ/ชื่ออังกฤษ	: Boesenbergia
ชื่อวิทยาศาสตร์	: Boesenbergia pandurata (Roxb.) Schltr
วงศ์	: Zingiberaceae
ชื่ออื่น/ชื่อท้องถิ่น	: กะแอน ระแอน (ภาคเหนือ) ชิงทราย (มหาสารคาม) ว่านพระอาทิตย์ (กรุงเทพ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์: กระจายเป็นพืชล้มลุก มีเหง้าหรือลำต้นอยู่ใต้ดิน ซึ่งมีลักษณะเรียวยาว อวบน้ำตรงกลางเหง้าจะพองคล้าย กระจวย ออกเกาะกลุ่มกันเป็นกระจุกมีสีน้ำตาลหรือน้ำตาลแกมส้ม กระจายมีอยู่สามชนิด คือ กระจายเหลือง กระจายดำ และกระจายแดง แต่คนนิยมใช้กระจายเหลืองมากกว่าชนิดอื่น ใบกระจายเป็นใบเดี่ยวออกสลับกัน สีค่อนข้างแดง ใบมีขนาดยาวรีรูปไข่ ปลายใบแหลมมีขนาดใหญ่ สีเขียวอ่อน โคนใบเป็นกาบหุ้มซ้อนกัน ออกดอก เป็นช่อที่ยอด ดอกมีสีขาวหรือขาวปนชมพู ผลของ กระจายเป็นฝักแห้งนิยมปลูกเป็นพืชสวนครัว ถิ่นกำเนิดประเทศอินเดีย มาเลเซีย

สาระสำคัญที่พบ : รากและเหง้าของกระจายมีน้ำมันหอมระเหยซึ่งประกอบไปด้วยสารไพเนน (pinene) แคมฟิน (Camphene) เมอร์ซีน(Myrcene)ไลโมนีน (Limonene) บอร์นีออล (Borneol) และการบูร (Camphor) เป็นต้น

สรรพคุณ

กระจายมีรสเผ็ดร้อน สาระสำคัญในราก และเหง้า กระจายมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยเจริญอาหาร และแก้โรคในช่องปาก และเป็นยาอายุวัฒนะ



วิธีใช้เพื่อเป็นยา / ประโยชน์อื่น

1. แก้กบิต ท้องร่วง ท้องเสีย นำรากกระชายอย่างไฟให้สุก ตำให้ละเอียดผสมน้ำปูนใส ในอัตราส่วน กระชายแก่ 4 หัวต่อน้ำปูนใส 5 ช้อนแกง คนให้เข้ากันดีแล้วคั้นเอาแต่น้ำดื่มครั้งละ 3 - 5 ช้อนแกง ทุกครั้งที่ถ่าย เมื่ออาการดีขึ้นให้กินวันละ 3 ครั้ง เช้า กลางวัน เย็น เมื่อหายแล้วกินต่ออีก 1 - 2 วัน วันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น
2. รักษาโรคริดสีดวงทวาร ต้มกระชายพร้อมมะขามเปียก เติมเกลือแกงเล็กน้อย รับประทานก่อนนอนทุกวัน
3. ช่วยบำรุงกำลัง เป็นยาอายุวัฒนะ ตำรากกระชาย 1 กำมือให้ละเอียด คั้นเอาแต่น้ำ ผสมกับน้ำผึ้งในอัตราส่วนที่เท่ากัน รับประทานก่อนอาหารเย็น 1 ชั่วโมง ครั้งละประมาณ 1 ถ้วยชา
4. ช่วยบำรุงหัวใจ กระตุ้นให้หัวใจเต้นสม่ำเสมอ นำรากกระชายแก่ ปอกเปลือกหั่น เป็นชิ้นเล็ก ตากแดดให้แห้งบดให้เป็นผงเก็บไว้ละลายกับน้ำร้อนดื่มแก้อาการเป็นลม
5. ไส้แมลง ใช้รากกระชาย ตะไคร้หอม หอมแดง ข่า ใบสะเดาแก่ ตำผสมกัน ผสมน้ำ ฉีดในบริเวณที่มีแมลงรบกวน

ส่วนที่ใช้ประกอบอาหาร เหง้า และราก

วิธีใช้ในการประกอบอาหาร

รากกระชายเป็นส่วนผสมของเครื่องแกง ขนมหินน้ำยา และเป็นส่วนประกอบของขนมอีกหลายชนิดเพื่อดับกลิ่นคาวเนื้อ และปลา เช่น ผัดเผ็ดปลาตุ๋ก แกงเผ็ดเนื้อ แกงป่า หลนปลาร้า เป็นต้น



สมุนไพรรักษา

ส่วนที่ใช้ ใบ ผล และราก

ส่วนประกอบ คาร์โบไฮเดรต เส้นใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ / บี1 / บี2 / ซี น้ำมันหอมระเหยต่างๆ เช่น โอซิมีน ไพนีน ยูคาลิปตอล เมล็ดมีเมือกหุ้มคล้ายเมล็ดแมงลัก

สรรพคุณ และวิธีใช้

ใช้เป็นยาขับลม ช่วยย่อยอาหาร รักษาโรคหวัด ปวดศีรษะ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องร่วง แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน

- ♦ ผลแก่ ใช้กินเป็นยาระบาย
- ♦ ทั้งต้น มีสารต้านมะเร็ง แก้วสิว แก้วหวัด แก้วไอ แก้วพิษผี ช่วยย่อยและเจริญอาหาร ช่วยกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกัน
- ♦ นำใบแห้งมาต้มประมาณ 2 - 3 ซอนซา กับน้ำเดือด 1 ถ้วย ต้มวันละ 3 ถ้วยจะ ช่วยสร้างภูมิต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บ
- ♦ เด็กที่ปวดท้อง ใช้ใบโหระพาประมาณ 20 ใบชงกับน้ำร้อน ทิ้งไว้สักครู่ แล้วนำมา ให้เด็กดื่ม ปลอดภัยกว่าการใช้ยาขับลมที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์
- ♦ น้ำมันโหระพาสกัด ยังมีคุณสมบัติฆ่าและไล่แมลงวัน และยุง





ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



การทำน้ำหมักจุลินทรีย์เพื่อสุขภาพ

ภาคเหนือ

ศูนย์เรียนรู้เพื่อชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง บ้านเลขที่ 90 หมู่ 14 ตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา

สรรพคุณ

ดื่มเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ แก้ท้องอืด ช่วยระบาย แก้ปวดหลังปวดเอว ช่วยให้ร่างกายกระชุ่มกระชวยไม่อ่อนเพลีย และเมื่อยล้า

ส่วนผสม

- | | | |
|-----------------------------|---|----------|
| (1) ผลไม้สุกที่มีในท้องถิ่น | 3 | กิโลกรัม |
| (2) น้ำตาลทรายแดง | 1 | กิโลกรัม |
| (3) สมุนไพร ขมิ้น กระชาย1 | | กิโลกรัม |

วิธีหมัก

นำผลไม้สุกที่เตรียมไว้ เช่น กกล้วย มะละกอ มะเฟือง มะปราง ลูกหว้า ชะมวง ฝรั่ง ขึ้นฉะ พะปุด ขนุน ฝรั่ง น้อยหน่า มะยม ลูกหม่อน ฯลฯ ใดๆ ใดอย่างหนึ่งหรือรวมกันก็ได้ สมุนไพรขมิ้น กระชาย มาทำความสะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ในโหลแก้ว เติมน้ำตาล (ไม่ต้องคลุกเคล้า) ปิดฝาทิ้งไว้ 10 วัน จึงนำน้ำมารับประทาน

หมายเหตุ : น้ำผลไม้หมักที่ได้ ถ้าดื่ม 2 เดือนแรกจะได้รับสารอาหารหลัก
2 เดือนหลังจะได้รับสารอาหารรอง
4 เดือนขึ้นไปสารอาหารไม่มี (เป็นน้ำเมา)

สูตร

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| ลูกหว้า และลูกหม่อนล้วนๆ | สรรพคุณบำรุงฟัน |
| มะละกอ กระชาย กกล้วย | สรรพคุณบำรุงกำลัง |
| กล้วย ขมิ้น มะเฟือง | สรรพคุณบำรุงกระเพาะอาหาร ลำไส้ |
| สับปะรด กกล้วย มะเฟือง | สรรพคุณแก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย |
| กล้วย ขมิ้น กระชาย | สรรพคุณบำรุงทุกส่วนของร่างกาย |



สูตรบำรุงร่างกายของคนเรา

ส่วนผสม

(1) แครอท	2 ชีด
(2) กะหล่ำปลี	2 ชีด
(3) ผักกาดขาว	2 ชีด
(4) ถั่วงอก	2 ชีด
(5) แดงกวาหรือแตงล้าน	2 ชีด
(6) น้ำตาลทรายแดง	0.5 กิโลกรัม

วิธีทำ

นำวัตถุดิบทุกอย่างหมักรวมกันโดยไม่ใส่น้ำ ทิ้งไว้ 7 วัน พอกครบ 7 วัน กรองเอาน้ำใส่ขวดแช่ตู้เย็นไว้

วิธีรับประทาน

1 ช้อนแกงต่อน้ำเย็น 1 แก้ว ทานทุกวัน ช่วยป้องกันโรคไมเกรน ภาวะอาหารเรื้อรัง ปวดข้อ เบาหวาน ความดัน มีลูกยาก อัมพฤกษ์ อัมพาต รูมาติซึม รูมาตอย หืดหอบ ภูมิแพ้ โรคเก๊า





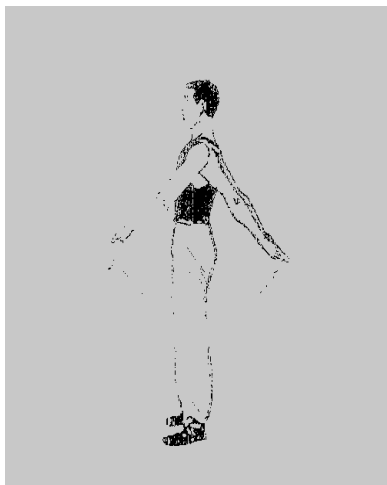
ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



การบริหารบำบัด วิธีการแกว่งแขน

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ศูนย์เรียนรู้สวนไทเกษตร เลขที่ 38 หมู่ 10 บ้านโคกผักหวาน ตำบลผาขาว อำเภอผาขาวจังหวัดเลย



สาระสำคัญของการเคลื่อนไหวแกว่งแขนก็คือ ขณะแกว่งแขน ร่างกายจะต้องยืนตรง ขาเหยียดตรงปลายเท้าออกแรงจิกพื้น สองขาขึ้นแยกออกจากกันกว้างเท่าช่วงไหล่ สองแขนแกว่งไปข้างหน้าและข้างหลังในแนวเดียวกัน ตอนแกว่งไปข้างหลังให้ใช้แรงน้อย แกว่งข้างหน้าไม่ต้องใช้แรง ให้แกว่งไปเองตามแรงเฉื่อย สองขาเหยียดตรงไม่งอตามองตรงไปข้างหน้า ใจอย่าฟุ้งซ่านวอกแวก ให้นับแต่ตัวเลขจังหวะที่เป็นรูปธรรมมีดังต่อไปนี้

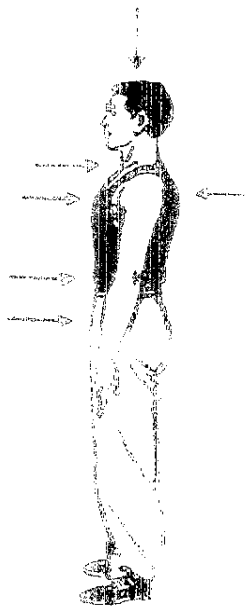
จังหวะที่ ๑ : สองขาขึ้นแยกจากกัน ห่างเท่าช่วงกว้างของไหล่



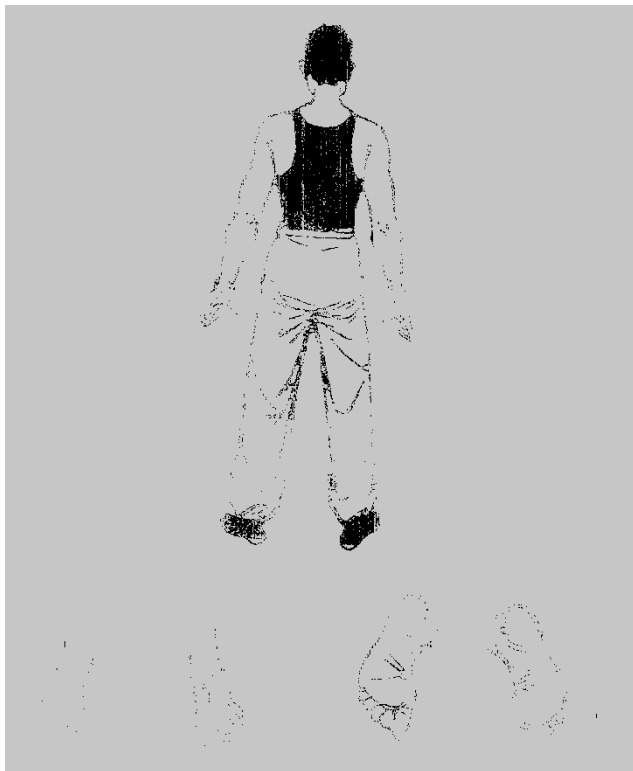
จังหวะที่ ๒ : สองแขนห้อยอยู่ข้างตัวตามธรรมชาติ นิ้วชิดกัน



จังหวะที่ ๓ : ท้องน้อยหดเข้า เอวตั้ง หลังยก ออกคอคลาย หัวและปากปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ



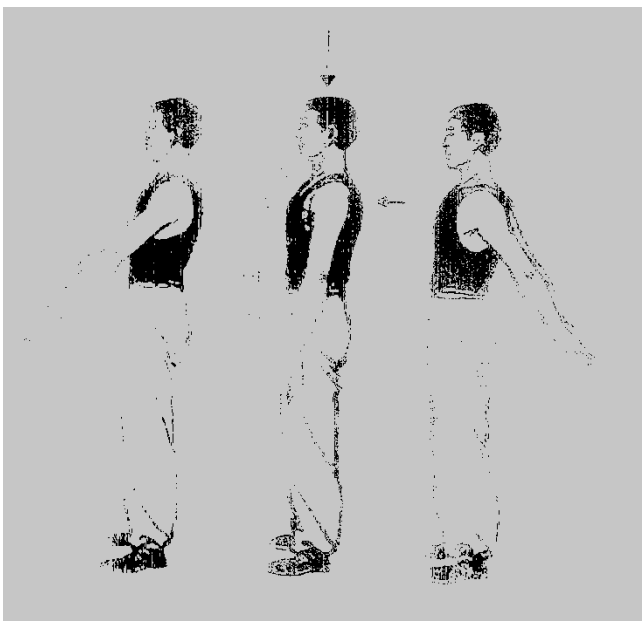
จังหวะที่ ๔ : ปลายเท้าออกแรงจิกพื้น ส้นเท้า ก็จะต้องเหยียบกดแน่นกับพื้น ให้ตัวเองเกิดความรู้สึกว่า กล้ามเนื้อที่ขาและที่น่องอยู่ในภาวะตึงเครียด



จังหวะที่ ๕ : สองตาเลือกจับอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งเบื้องหน้า ปิดความคิดฟุ้งซานออกไปให้หมด ตั้งสมาธิ รวมศูนย์ความสนใจอยู่ที่ขาทั้งคู่



จังหวะที่ ๖ : แกว่งแขนเริ่มด้วยแกว่งไปข้างหน้า เขา ไม่ต้องออกแรงระดับความสูงของแขนให้เป็นไปตามธรรมชาติ ให้อยู่ในตำแหน่งธรรมชาติกับลำตัวประมาณ ๓๐ องศา ในตอนนี้ให้สนใจกับจำนวนเที่ยว และจะต้องสนใจใช้แรงที่ปลายเท้า ส้นเท้าและท่อนขา ครั้นเมื่อสองแขนแกว่งลงมาอยู่ในท่าห้อยข้างลำตัว ก็ให้แกว่งไปข้างหลัง หนัก ควรออกแรงสักหน่อยแกลงจนเมื่อกำลังเนื้อจะมีปฏิกิริยาสะท้อนกลับเกิดขึ้นแล้ว จึงแกว่งกลับคืน ในตอนนี้ระดับของแขนควรอยู่ในตำแหน่งท่ามุมประมาณ ๖๐ องศา กับลำตัว



จังหวะที่ ๗ : เคลื่อนไหวแกว่งแขนเข้าไปเรื่อย จำนวนเริ่มจากน้อยไปหามาก ค่อยๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อย จากครั้งละ ๒๐๐ - ๓๐๐ เที่ยว เพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึง ๒,๐๐๐ เที่ยว จะใช้เวลาประมาณ ครึ่งชั่วโมง



การเคลื่อนไหวแกว่งแขนแบบนี้ สิ่งที่สำคัญคือต้องยืนหยัด แต่ก็ไม่ควรหวังให้ได้ผลเร็ว แต่ละครึ่งทำก็เที่ยว ควรให้เหมาะกับกำลังกายของตน อย่าฝืน แต่ไม่ควรโอนอ่อนผ่อนตามใจตัวจนเกินไป ถ้าทำเช่นนั้น ก็จะเกิดการขาดความเชื่อมั่นต่อการเคลื่อนไหวบำบัดนี้ ทั้งจะมิได้รับผลอันควร

การแกว่งแขนควรทำด้วยความนุ่มนวล อย่าแข็งกระด้าง จิตใจรวมศูนย์ มีสมาธิ อย่าฟุ้งซ่าน หากจิตใจไม่รวมศูนย์ ขาดสมาธิแล้ว เลือดลมก็จะกลับตาลปัตร กลายเป็นบนหนักล่างเบา บนเจ็ดล่างสาม ซึ่งแม้จะไม่ใช่อันตรายแต่อย่างใดก็ตาม แต่จะสูญเสียพื้นฐานการบำบัดด้วยวิธีการแกว่งแขนนี้ไปเสีย จะเสียแรงเปล่า

เมื่อแกว่งไปถึง ๒๐๐ - ๓๐๐ เที่ยวแล้ว มักจะมีการเรอ ผายลม สองขาปวดเมื่อย เหนือออก หน้าแดง สิ่งเหล่านี้ เป็นปรากฏการณ์ธรรมดา ไม่ต้องวิตกที่เรอและผายลม แสดงว่าการบีบตัวของกระเพาะลำไส้เพิ่มขึ้น สมรรถนะภาพในการย่อยกระเดื่องขึ้น ขาเมื่อยแสดงว่าเลือดลมไปถึงข้างล่างแล้ว ไม่มีสภาพเป็นบนหนักล่างเบาแล้ว ในเมื่อการแกว่งแขนสามารถปรับปัญหาเรื่องเลือดลมในร่างกายให้ดีขึ้นได้ ก็สามารถเปลี่ยนแปลงสุขภาพของร่างกายได้ อาการเจ็บไข้ได้ป่วยก็สามารถจะรักษาบำบัดให้หายได้จากนี้

โรคตับ เป็นเรื่องของเลือดลม ตับไม่ดี ทำให้เกิดอาการผิดปกติ มีน้ำคั่ง ลมคั่ง ระบายไม่ออก ซึ่งก็ย่อมทำให้ไม่สบาย ทำให้กระเพาะ ม้าม ดี ไม่เป็นปกติ การแกว่งแขนสามารถจะแก้ปัญหาได้ ดังเช่น พอแกว่งแขนไปสักพักก็จะเรอ หรือผายลม อันเป็นสิ่งพิสูจน์ว่า การแกว่งแขนเป็นวิธีรักษาที่ค่อนข้างดีมาก

โรคตา การใช้วิธีแกว่งแขนรักษาโรคตาก็มีตัวอย่างอยู่มากมาย โรคตาสีตดวงตา ตาบอดสี สายตาสั้น กระทั่งต้อกระจก มีบางรายรักษาด้วยวิธีแกว่งแขนและได้ผล เพราะตาก็เป็นเรื่องของเลือดลม คัมภีร์แพทย์จีนโบราณกล่าวว่า ตาได้รับเลือดจึงมองเห็นระบบจักษุสัมผัสของตาเป็นส่วนหนึ่งของโครงสร้างของร่างกาย ก็ย่อมเกี่ยวกับเลือดลมโดยตรง

เป้าหมาย เสริมคุณธรรม และบริหารร่างกายเตรียมความพร้อมก่อนฝึกอบรม





การจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพกับอาชีพเกษตรกรรม

ภาคเหนือ

ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนสวนแสงประทีป ตั้งอยู่เลขที่ 197 หมู่ที่ 10 ตำบลกลางเวียง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน

จากสถานการณ์การใช้สารเคมี ของเกษตรกรในประเทศไทย ที่นับจะทวีความรุนแรงขึ้นโดยลำดับ นับจากปี พ.ศ. 2531 เป็นต้นมา ประเทศไทยมีการนำเข้าสารเคมีในปริมาณมากมายมหาศาลนับเป็นมูลค่านับหมื่นล้านบาทต่อปี เกษตรกรเริ่มหันมาพึ่งพาสารเคมีมากขึ้นจนส่งผลกระทบต่อสุขภาพตามมาอย่างมากมาย ไม่ว่าจะเป็นด้านสิ่งแวดล้อม หรือด้านสุขภาพ แม้ว่าจะมีหลายหน่วยงานหรือหลายองค์กรได้ยื่นมือเข้ามารณรงค์เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าวแล้วก็ตาม แต่เกษตรกรก็ยังคงไม่สามารถถอนตัวออกมาจาก วังวนของภัยอันตรายที่เรียกว่าฆาตกรเงียบ เกษตรกรเริ่มล้มป่วย มีปัญหาด้านสุขภาพตั้งแต่ระดับเล็กน้อยไปจนถึงรุนแรงและเสียชีวิตในที่สุด โรคภัยเรื้อรังทวีความรุนแรง และเพิ่มจำนวนผู้ป่วยมากขึ้นอย่างต่อเนื่องและน่าเป็นห่วง นอกจากตัวเกษตรกรแล้วอันตรายดังกล่าวได้คืบคลานเข้าสู่กลุ่มผู้บริโภคอย่างรวดเร็วหากยังคงปล่อยไว้สถานการณ์ดำเนินไปโดยไม่มีการแก้ไขที่จริงจัง ในอนาคตอันใกล้ประเทศไทยจะต้องตกอยู่ในภาวะปัญหาทั้งทางด้านสุขภาพและทางด้านเศรษฐกิจที่รุนแรงจนอยากที่จะเยียวยาแก้ไข เด็กเกิดใหม่จะมีแต่ความพิการทั้งร่างกายและสมอง ผู้สูงวัยอาจเป็นโรคเรื้อรัง และโรคมะเร็ง สิ่งแวดล้อมคงเป็นพิษเพราะมีสารเคมีที่มีพิษตกค้างในระยะยาวนาน ระบบนิเวศวิทยาจะถูกทำลาย ห่วงโซ่อาหารตามธรรมชาติจะขาดความสมดุลประเทศชาติ

ความหมายและประเภทของสารเคมีกำจัดศัตรูพืช

สารเคมีกำจัดศัตรูพืช คืออะไร ?

สารเคมีกำจัดศัตรูพืช หมายถึง สาร หรือส่วนประกอบของสารที่ได้จากการสังเคราะห์ขึ้นหรืออาจสกัดจากธรรมชาติออกมาในรูปของสารเคมี มีประสิทธิภาพในการป้องกัน ควบคุม และทำลายศัตรูพืช (แมลงและวัชพืช) ศัตรูสัตว์(เชื้อโรค แมลง และสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรค เช่น หนู แมลงสาบ)

สารเคมีกำจัดศัตรูพืชสามารถแบ่งออกได้หลายประเภท ดังนี้

1. สารกำจัดแมลง ได้แก่ สารที่ใช้ป้องกัน กำจัด หรือขับไล่ศัตรูพืช และสัตว์ เช่น สารในกลุ่ม

ออร์กาโนคลอรีน ออร์กาโนฟอสเฟต คาร์บาเมท ไพรีทรอยด์ ฯลฯ

2. สารกำจัดวัชพืช ได้แก่ สารที่ใช้ทำลายวัชพืช ที่แย่งน้ำแย่งอาหาร และแสงสว่างจากพืชเพาะปลูก สารกลุ่มนี้ที่ใช้กันแพร่หลาย ได้แก่ พาราควอท ฯลฯ

3. สารกำจัดเชื้อรา ได้แก่ สารที่ใช้ป้องกันและฆ่าเชื้อรา เช่น แคบแทน ฯลฯ

4. สารกำจัดหนู หรือสัตว์กัดแทะอื่นๆ เช่น ชิงค์ฟอสไฟด์ วอร์ฟาริน ฯลฯ

สารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่เกษตรกรนิยมใช้ในปัจจุบัน มีอยู่มากมายหลายชนิด หลากหลายชื่อสินค้า บางครั้งเกษตรกรใช้สารเคมีผสมรวมๆ กันเพราะมีความเชื่อว่าจะได้ผลดี แต่บางครั้งก็ไม่ทราบว่า เป็นชนิดเดียวกันและยังเป็นชนิดที่มีความเป็นพิษสูง เกษตรกรจึงมีโอกาสเสี่ยงที่จะได้รับอันตรายจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืชมากยิ่งขึ้น ดังนั้นเกษตรกรต้องรู้ว่าสารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่ตนใช้นั้นมีความเป็นพิษอยู่ในระดับใด โดยตรวจสอบได้จากชื่อสามัญที่ฉลากติดภาชนะที่บรรจุ สารเคมีกำจัดศัตรูพืชนั้นๆ หรืออาจตรวจสอบได้จากแท็บสีที่ปรากฏอยู่บนฉลากข้างภาชนะบรรจุ สารเคมีนั้นๆ

แถบสีแดง หมายถึง สารเคมีมีระดับความเป็นพิษรุนแรงมาก

แถบสีเหลือง หมายถึง สารเคมีมีระดับความเป็นพิษรุนแรงปานกลาง

แถบสีน้ำเงิน หมายถึง สารเคมีมีระดับความเป็นพิษรุนแรงน้อย

เกษตรกรอาจได้รับอันตรายสารเคมีกำจัดศัตรูพืชเข้าสู่ร่างกายได้ 3 ทาง คือ

1. **ทางผิวหนัง** เป็นทางที่สารเคมีเข้าสู่ร่างกายได้มากที่สุด โดยสารเคมีจะซึมผ่านเข้าทางผิวหนังโดยการสัมผัสสารเคมีในขณะผสม ขณะฉีดพ่น หรือขณะล้างอุปกรณ์ ละอองสารเคมีเหล่านี้จะสัมผัสผิวหนังและซึมเข้าสู่ร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสารเคมีในกลุ่มที่สามารถละลายในไขมันได้ดีมักซึมผ่านได้ง่าย

2. **ทางการหายใจ** สารที่เข้าสู่ร่างกายทางการหายใจนั้น อาจอยู่ในรูปฝุ่นผง หรือ ละอองของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่ผสมกับน้ำยาอื่นๆ ฝุ่นที่มีขนาดเล็กเข้าสู่ทางเดินหายใจได้มากกว่า ฝุ่นที่มีขนาดใหญ่ เกษตรกรจึงควรสวมหน้ากากที่สามารถป้องกันสารเคมีหากทำงานในบริเวณที่มีการฉีดพ่นสารเคมีกำจัดศัตรูพืช เพื่อป้องกันอันตรายจากการได้รับทางการหายใจ

3. ทางปาก การได้รับสารเคมีฯ เข้าทางปากอาจเกิดขึ้นจากการทำงานที่ไม่ปลอดภัย

เช่น การดูดหรือหัวฉีดพ่น หรือกรณีที่ไม่ได้ตั้งใจ เช่น การดื่ม การกินอาหารที่ปนเปื้อนสาร ฯลฯ ซึ่งอันตรายจะขึ้นกับปริมาณของสารที่ได้รับ อย่างไรก็ตามหากเกษตรกรปฏิบัติตามวิธีใช้อย่างแท้จริง โอกาสที่สารเคมีจะเข้าทางปากเกิดขึ้นได้น้อยมาก สำหรับเกษตรกร

เหตุการณ์ที่เกษตรกรอาจได้รับอันตรายจากสารเคมีกำจัดศัตรูสามารถเกิดขึ้นได้ดังต่อไปนี้

- ในขณะที่ผสมสารเคมีกำจัดศัตรูพืช
- ในขณะกำลังฉีดพ่นสารเคมีกำจัดศัตรูพืช
- ในขณะซื้อมาจากร้านขายแล้วมาจัดเก็บไว้ที่บ้าน
- ในขณะเข้าไปในแปลงเพาะปลูกภายหลังจากการฉีดพ่น
- ในขณะที่กำลังทำความสะอาดสารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่หก เปรอะเปื้อน
- ในขณะที่น่าภาชนะบรรจุสารไปทำลายทิ้ง

มีใช่แต่เพียงตัวเกษตรกรเองเท่านั้นที่อาจได้รับอันตราย คนในครอบครัว เพื่อนบ้าน และผู้ที่อยู่ใกล้เคียงก็อาจได้รับอันตรายตามไปด้วย

การปฏิบัติตนเมื่อทำงานเกี่ยวข้องกับสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ควรปฏิบัติดังนี้

1. ก่อนที่จะใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ควรอ่านฉลากที่ติดมากับภาชนะบรรจุให้เข้าใจเกี่ยวกับวิธีใช้ การป้องกันอันตรายและวิธีแก้พิษ
2. ผสมสารเคมีกำจัดศัตรูพืชให้ถูกต้องตามอัตราส่วนที่ระบุในฉลากและเตรียมน้ำสะอาดไว้เพียงพอสำหรับการชำระล้างในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้น เช่น สารเคมีกระเด็นเข้าตา หรือ หกเปรอะเปื้อน
3. ขณะผสมสารเคมี ไม่ควรใช้มือเปล่ากวน ควรใช้ไม้หรือวัสดุอื่นแทนและควรสวมถุงมือทุกครั้งในขณะตวง หรือรินสาร
4. สารเคมีกำจัดศัตรูพืชทุกชนิดควรบรรจุในภาชนะที่บรรจุมาแต่เดิม ถ้าจะถ่ายใส่ภาชนะใหม่ต้องปิดป้ายบอกชัดเจนว่าเป็นสารเคมีอะไร ป้องกันการหยิบผิดและต้องแน่ใจว่าปิดฝาสนิทไม่มีการรั่วซึมออกนอกภาชนะภายนอก
5. สารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่ผสมให้พอดีหมดในครั้งเดียว หากใช้หมด ควรจัดเก็บให้มิดชิดห่างไกลจากเด็ก สัตว์เลี้ยงและไม่ปนเปื้อนแหล่งน้ำหรืออาหาร
6. ตรวจเช็คอุปกรณ์การฉีดพ่นให้อยู่ในสภาพดีไม่ชำรุดก่อนจะนำไปใช้ ห้ามใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่มีการรั่วซึมของสาร ทำการฉีดพ่น ในกรณีที่หัวฉีดเกิดการอุดตันห้ามใช้ปากเป่าหัวฉีดพ่นนั้น

7. สวมเสื้อผ้ามิดชิด เช่น กางเกงขายาว เสื้อแขนยาว สวมอุปกรณ์ป้องกัน อันตราย

ส่วนบุคคลเช่น หน้ากากที่มีไส้กรองอากาศ ถุงมือ หมวก

8. ห้ามนำอาหาร น้ำ หรือสูบบุหรี่ในขณะที่ทำการผสมสารเคมี

9. ในกรณีที่เกษตรกรมีการสัมผัสสารเคมีฯทางผิวหนัง ให้ทำการล้างชำระด้วยน้ำสะอาดนานอย่างน้อย 15 นาที รีบอาบน้ำฟอกสบู่ เปลี่ยนเสื้อผ้า

10. ไม่ควรฉีดพ่นในขณะที่ที่ลมแรง หรือฝนตก และควรยืนอยู่เหนือลมเสมอ

อุปกรณ์ป้องกันที่จำเป็นสำหรับป้องกันอันตรายจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช

เมื่อเกษตรกรจำเป็นต้องใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันทุกครั้ง เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น อุปกรณ์ป้องกันที่จำเป็นสำหรับป้องกันอันตรายจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ได้แก่

1. หมวก ใช้สวมใส่เพื่อป้องกันละอองของสารเคมีปลิวมาถูกผิวหนังหรือหนังศีรษะ
2. แว่นตา ใช้ป้องกันสารเคมีกำจัดศัตรูพืชกระเด็นเข้าตา
3. หน้ากาก ใช้ป้องกันสารเคมีกำจัดศัตรูพืชเข้าทางการหายใจ
4. เสื้อผ้า ใช้ป้องกันสารเคมีกำจัดศัตรูพืชกระเด็นถูกผิวหนัง
5. ถุงมือ ใช้ป้องกันสารเคมีกำจัดศัตรูพืชถูกผิวหนังบริเวณมือ
6. รองเท้าใช้ป้องกันสารเคมีกำจัดศัตรูพืชถูกผิวหนัง บริเวณเท้าและขา

อาการที่เกิดขึ้นจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืชและการเฝ้าระวังตนเอง

เกษตรกรที่ใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในการเพาะปลูก อาจทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคพิษสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ซึ่งอาการป่วยที่เกิดขึ้นจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไป อาการป่วยอาจเกิดขึ้นทันทีหลังจากการฉีดพ่น หรือภายหลังจากการฉีดพ่นเป็นเวลานานหลายชั่วโมง หรืออาจนานเกินกว่า 1 วัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ดังนี้

- ◆ ชนิดและความเป็นพิษของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชที่ใช้
- ◆ ปริมาณสารเคมีที่ใช้ผสม หรือฉีดพ่น
- ◆ ระยะเวลาการทำงาน
- ◆ ลักษณะหรือวิธีการฉีดพ่น
- ◆ การใช้หรือไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกัน

การปฐมพยาบาลผู้ที่ได้รับอันตรายจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช

1. นำผู้ป่วยนอนในที่ร่มให้อยู่ห่างจากแปลงฉีดพ่นสารเคมี กรณีที่ได้รับสารเคมีมาก ผู้ป่วยอาจไม่รู้สึกรู้ตัว อาจมีอาการชกและหมดสติ ควรตรวจดูการหายใจ ทำทางเดินหายใจให้โล่ง โดยการให้นอนตะแคงยกคางขึ้น เอาฟันทบออก ห้ามให้นำหรือยาทุกชนิดทางปาก

2. ถอดเสื้อผ้าที่ใช้ฉีดพ่นสารเคมีออก และทำความสะอาดร่างกายส่วนที่ถูกสารเคมี

ด้วยสบู่และน้ำสะอาด และควรระวังมิให้ร่างกายของผู้ช่วยเหลือสัมผัสกับสารเคมีด้วย

3. เก็บหลักฐานต่างๆ เช่น ฉลากสารเคมี เพื่อประกอบการรักษาของแพทย์

4. รีบนำผู้ป่วยส่งแพทย์ทันที

การเฝ้าระวังสุขภาพจากอันตรายของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชในบุคคลทั่วไป

ในปัจจุบันนี้ผู้บริโภคผลผลิตทางการเกษตรทุกคนไม่มีความปลอดภัยจากสารเคมีกำจัดศัตรูพืช トラบใดที่เกษตรกรยังขาดความตระหนักและยังคงใช้สารเคมี สิ้นค้าหรือผลผลิตทางการเกษตร ไม่ว่าจะ ผักผลไม้หรือข้าว ย่อมมีการปนเปื้อนและก่ออันตรายอย่างร้ายแรงต่อผู้บริโภค การดำรงชีวิตในยุคปัจจุบันโดยเฉพาะสังคมเมืองต้องพึ่งพาตลาดในการจับจ่ายหรือได้มาซึ่งวัตถุดิบในการปรุงอาหาร จึงไม่สามารถหลีกเลี่ยงอันตรายดังกล่าวได้ ดังนั้นจึงควรมีข้อปฏิบัติเพื่อเฝ้าระวังอันตรายเนื่องจากปัจจุบัน มีการใช้สารพิษทางเกษตร เพื่อป้องกันและกำจัดศัตรูพืช อันอย่างแพร่หลาย โดยที่เกษตรกรผู้ใช้ขาดความรู้ ความเข้าใจที่ดี ทำให้มีสารพิษตกค้างในผักสดที่วางจำหน่ายในท้องตลาดทั่วไป ทั้งนี้เนื่องจากการใช้สารพิษกำจัดศัตรูพืช ในปริมาณที่มากเกินไปจนเกินความจำเป็น หรือการใช้สารพิษร่วมกันหลายชนิด หรือการเก็บผลผลิตก่อนครบกำหนด ระยะเวลาที่กำหนด หลังจากการใช้สารพิษ ทำให้สารพิษยังสลายตัวไม่หมด เกิดการตกค้างในผักสดได้ เมื่อได้รับสารพิษเข้าไปในปริมาณน้อยๆ แต่บ่อยครั้งเป็นเวลานาน จะสะสมเพิ่มปริมาณมากขึ้น จนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ จนกลายเป็นเซลล์มะเร็ง ลูกกลมไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ เช่น มะเร็งของตับ มะเร็งของลำไส้ เป็นต้น สำหรับผักสด ที่พบว่า มีสารพิษตกค้างอยู่มาก ได้แก่ ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี คื่นช่าย กวางตุ้ง ดอกกะหล่ำ ถั่วแขก บวบ เป็นต้น

วิธีเลือกซื้อผักผลไม้ที่ปลอดภัย

1. เลือกผักผลไม้ที่ไม่มีคราบดิน หรือคราบขาวของสารเคมีตามซอกและก้านใบ

2. เลือกซื้อผักที่ใบมีร่องรอยหรือรูพรุนจากการกัดแทะของแมลงอยู่บ้าง ไม่ควรเลือกแต่ผัก ที่มีลักษณะใบสวยงามเพียงอย่างเดียว

3. เลือกซื้อจากผู้ผลิตหรือผู้ขายที่รู้จักคุ้นเคยไว้วางใจได้

วิธีล้างผักสดและผลไม้

1. ล้างผัก เต็ดเป็นใบ แล้วแช่น้ำนาน 15 นาที จะลดสารพิษได้ 7-33% ถ้าล้างผ่านน้ำไหลจะ ช่วยลดสารพิษได้ประมาณ 54 – 63 %

2. การลวกด้วยน้ำร้อน จะช่วยลดปริมาณสารพิษได้ 50% แต่ถ้าล้างไม่สะอาดแล้วนำไปต้ม ทำแกงจืด สารพิษก็จะเจือปนอยู่ในน้ำแกงนั่นเอง

3. ล้างด้วยแคลเซียมโบคาร์โบเนต (ผงฟู) ในอัตราส่วน ผงฟู 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 1

อ่าง แช่ทิ้งไว้ 15 นาที จะช่วยลดสารพิษได้ถึง 90 - 95 %

4. ล้างด้วยน้ำผสมน้ำส้มสายชู 0.5% แช่นาน 15 - 30 นาที จะลดปริมาณสารพิษได้ประมาณ 60 - 84% และยังช่วยฆ่าเชื้อโรคและทำลายไข่พยาธิอีกด้วย

5. ควรลอกเปลือกหรือกาบด้านนอกออกทิ้งสัก 2 - 3 ใบ เพราะสารพิษส่วนใหญ่จะสะสม ตกค้างอยู่มากบริเวณกาบหรือเปลือกด้านนอก

6. การแช่ในน้ำขาวข้าวก่อน 10 - 15 นาที แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดช่วยลดสารพิษได้ 50 - 60 %

การตรวจหาระดับสารพิษในเลือด

การตรวจหาระดับสารพิษหรือสารเคมีกำจัดศัตรูพืช สามารถทำได้โดยวิธีที่ง่ายและสะดวก ด้วยวิธีการเจาะเลือดหยดลงบนกระดาษทดสอบเพื่อเทียบหาระดับเอนไซม์ โคลินเอสเตอเรส จะสามารถระบุได้ถึงระดับความรุนแรงของสารพิษในร่างกาย แต่ยังไม่มีความละเอียดและไม่สามารถให้ความเชื่อมั่นใช้ยืนยันทางการแพทย์ได้ และการตรวจหาระดับสารพิษด้วยวิธีดังกล่าวสามารถตรวจวิเคราะห์ได้กับสารเคมีบางชนิดเท่านั้น ไม่ใช่ทั้งหมด เช่นจะสามารถตรวจหาสารเคมีฆ่าแมลงได้แต่สารเคมีฆ่าหญ้าจะไม่สามารถตรวจได้ ดังนั้นการเจาะเลือดหาระดับสารพิษด้วยวิธีนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ให้เกษตรกร ฝ้าระวังการใช้สารเคมี โดยการป้องกันขณะฉีดพ่นหรือสัมผัสสารเคมี

2. ทราบสถานการณ์การใช้สารเคมีในเกษตรกร ว่ามีความรุนแรงแพร่หลายเพียงใด

3. เพื่อการวางแผนและกำหนดแนวทางในการป้องกันแก้ไขปัญหาในระยะยาว

การแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดคือการยุติการนำสารเคมีเข้าสู่ร่างกายไม่ว่ากรณีใดๆ มากกว่าการกินยาหรือผลิตภัณฑ์ใดๆ เพื่อขับสารพิษหรือสารเคมีออกจากร่างกาย

อ้างอิง : สำนักโรคจากการประกอบอาชีพ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข





ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



การจัดผลไม้ 1 งาน ให้ได้พลังงาน 80 แคลอรี ต่อ 1 วัน

ภาคเหนือ

ศูนย์เรียนรู้เพื่อชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง บ้านเลขที่ 90 หมู่ 14 ตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา

ประกอบด้วยผลไม้ 3 อย่าง เช่น

งานที่ 1	แตงโม	4 ชิ้น	70 กรัม
	มะละกอ	4 ชิ้น	40 กรัม
	ส้มโอ	1 ชิ้น	55 กรัม

งานที่ 2	แตงไทย	4 ชิ้น	40 กรัม
	สับปะรด	4 ชิ้น	40 กรัม
	ละมุด	4 ชิ้น	50 กรัม

งานที่ 3	เงาะ	2 ผล	30 กรัม
	ชมพู่	1 ผล	35 กรัม
	มะม่วง	3 ชิ้น	30 กรัม

งานที่ 4	ฝรั่ง	1 ชิ้น	30 กรัม
	กระท้อน	4 ชิ้น	50 กรัม
	องุ่น	6 ผล	40 กรัม

งานที่ 5	ทุเรียน	1 เมล็ด	25 กรัม
	มังคุด	1 ผล	20 กรัม
	ส้มเขียวหวาน	1/2 ผล	40 กรัม





ธาตุทั้ง 4 ของร่างกาย

ภาคเหนือ

ศูนย์เรียนรู้เพื่อชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง บ้านเลขที่ 90 หมู่ 14 ตำบลแม่กา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา

- **ธาตุน้ำ** (14 มี.ค. - 12 เม.ย , 15 ก.ค - 16 ส.ค , 17 พ.ค - 16 ต.ค)
ควรกินพืชสเปรี้ยว เปื่อเมา ขม
ตัวอย่างเช่น มะกรูด มะนาว มะเขือเทศ สะเดา มะระขี้นก ขี้เหล็ก ใบยอ ผักโขม ฯลฯ
บำรุง น้ำดี แก้เสลด ป้องกันน้ำมูกไหล แก้ไขข้อ ปัสสาวะ
- **ธาตุดิน** (16 ม.ค - 12 ก.พ , 14 พ.ค - 13 มิ.ย , 17 ก.ย - 16 ต.ค)
ควรกินพืชรสฝาด หวาน มัน เค็ม
ตัวอย่างเช่น ผักกระโดน เม็ก ถั่ว มังคุด เผือก เงาะ ฯลฯ
บำรุง ผม เล็บ ฟัน เส้นเอ็น ม้าม ตับ ไต ปอด ลำไส้
- **ธาตุลม** (13 ก.พ - 12 เม.ย , 14 มิ.ย - 14 ก.ค , 17 ต.ค - 16 พ.ย)
ควรกินพืชรสเผ็ด ร้อน
ตัวอย่างเช่น ขิง ข่า ตะไคร้ พริกไทย โหระพา ยี่หระ แมงลัก ฯลฯ
บำรุงลมต่าง ๆ ไยกระเพาะไส้ ลมหายใจเข้า - ออก
- **ธาตุไฟ** (13 เม.ย - 13 พ.ค , 17 ส.ค - 16 ก.ย , 13 ธ.ค - 15 ม.ค)
ควรกินพืชรสขม เย็น
ตัวอย่างเช่น ผักตำลึง ผักแว่น แตงโม บัวบก มะระ สะเดา ฯลฯ
บำรุง ความอบอุ่น แก้กระสับกระส่าย ภายเหี่ยว ช่วยย่อย อาหาร





ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



น้ำปั่นผักเพื่อสุขภาพ

ภาคกลาง

ศูนย์กิจกรรมธรรมชาติโป่งแรด ตั้งอยู่เลขที่ 44/2 หมู่ 3 ตำบลพลับพลา อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี

ส่วนผสม

- | | |
|--|------------|
| 1) ผักกาดหอม (พื้นฟูเซลล์โดยเฉพาะปอด และประสาท) | 2 ใบ |
| 2) หอมหัวใหญ่ (บำรุงกล้ามเนื้อเส้นเอ็นและหัวใจ) | ¼ ลูก |
| 3) มะนาว (พื้นฟูระบบภูมิคุ้มกัน แก้ไข้) | 1 ลูก |
| 4) มะเขือเทศ (เม็ดเลือดแข็งแรง บำรุงผิว) | 1 ลูก |
| 5) ขึ้นฉ่าย (ข้อเสื่อม ชำระล้างของเสียในระบบเลือด) | 2 ต้น |
| 6) น้ำผึ้ง (ฮอร์โมน ให้พลังงาน) | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 7) น้ำ | 1 แก้ว |

วิธีทำ

นำทุกอย่างมาปั่นผสมกันให้ละเอียดแล้วนำมาดื่ม ภายใน 5 นาที จะดีมากสารอาหาร

จะอยู่ครบ





ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



การทำน้ำหมักจุลินทรีย์เพื่อสุขภาพ

ภาคเหนือ

ศูนย์เรียนรู้เพื่อชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง บ้านเลขที่ 90 หมู่ 14 ตำบลแม่กา อำเภอเมือง
จังหวัดพะเยา

สรรพคุณ

ดื่มเพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ แก้อาเจียน ช่วยระบาย แก้อาการปวดหลังปวดเอว ช่วยให้
ร่างกายกระชุ่มกระชวยไม่อ่อนเพลีย และเมื่อยล้า

ส่วนผสม

- | | | |
|-----------------------------|---|----------|
| (1) ผลไม้สุกที่มีในท้องถิ่น | 3 | กิโลกรัม |
| (2) น้ำตาลทรายแดง | 1 | กิโลกรัม |
| (3) สมุนไพร ขมิ้น กระชาย | 1 | กิโลกรัม |

วิธีหมัก

นำผลไม้สุกที่เตรียมไว้ เช่น กกล้วย มะละกอ มะเฟือง มะปราง ลูกหว้า ชะมวง ฝรั่ง
ซันก สับปะรด ขนุน ฝรั่ง น้อยหน่า มะยม ลูกหม่อน ฯลฯ ใดๆ ใดอย่างหนึ่งหรือรวมกันก็ได้
สมุนไพรขมิ้น กระชาย มาทำความสะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ในโหลแก้ว เติมน้ำตาล (ไม่ต้อง
คลุกเคล้า) ปิดฝาทิ้งไว้ 10 วัน จึงนำน้ำมารับประทาน

หมายเหตุ : น้ำผลไม้หมักที่ได้ ถ้าดื่ม 2 เดือนแรกจะได้รับสารอาหารหลัก
2 เดือนหลังจะได้รับสารอาหารรอง
4 เดือนขึ้นไปสารอาหารไม่มี (เป็นน้ำเมา)

สูตร

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| ลูกหว้า และลูกหม่อนล้วนๆ | สรรพคุณบำรุงฟัน |
| มะละกอ กระชาย กกล้วย | สรรพคุณบำรุงกำลัง |
| กล้วย ขมิ้น มะเฟือง | สรรพคุณบำรุงกระเพาะอาหาร ลำไส้ |
| สับปะรด กกล้วย มะเฟือง | สรรพคุณแก้ปวดเมื่อยตามร่างกาย |
| กล้วย ขมิ้น กระชาย | สรรพคุณบำรุงทุกส่วนของร่างกาย |





การขุดหน้า ขัดผิวด้วยสมุนไพรมะเขือ

ภาคเหนือ

ศูนย์เครือข่ายปราชญ์ชาวบ้านเกษตรยั่งยืนตำบลศรีเมืองชุม เลขที่ 59 หมู่ 7 ตำบลศรีเมืองชุม อำเภอแม่สาย
จังหวัดเชียงราย

ผงขุดหน้าและขัดผิวสมุนไพรมะเขือ

ส่วนผสม

- | | |
|-----------------|----------|
| 1. ขมิ้นชัน | 120 กรัม |
| 2. หญ้าขี้ดมอญ | 40 กรัม |
| 3. ไพล | 100 กรัม |
| 4. เหงือกปลาหมอ | 60 กรัม |
| 5. ดินสอพอง | 80 กรัม |

วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมด มาบดให้ละเอียด แล้วนำมาผสมให้เข้ากันใส่ในภาชนะที่มีฝาปิด

เก็บไว้ใช้

วิธีใช้

- ขุดหน้าเบาๆ ทิ้งไว้ 10 นาที ล้างออกแล้วทาน้ำผึ้งหรือโลชั่นทันที
- ใช้ขัดตัวทาพอแห้งหมาดๆ แล้วจึงขัดออก แล้วจึงล้างด้วยน้ำอุ่น ทาด้วยน้ำมันงา

หรือโลชั่น



สูตรนวดหน้า

ส่วนผสม

- | | |
|-----------------|--|
| 1. ผงขมิ้น | 5 กรัม (บำรุงผิวลดการระคายเคือง) |
| 2. ผงว่านนางคำ | 5 กรัม (บำรุงผิวให้เปล่งปลั่ง) |
| 3. ผงพญายา | 15 กรัม (ต้านอนุมูลอิสระทำให้ผิวขาว) |
| 4. ผงไพล | 5 กรัม (กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด) |
| 5. ข้าวกล้องบด | 10 กรัม (มีวิตามิน อี บำรุงผิวลดรอยย่น) |
| 6. ใบบัวบกบด | 10 กรัม (ลดการระคายเคือง) |
| 7. น้ำผึ้ง | 1 ช้อนชา (บำรุงผิวลดการระคายเคือง) |
| 8. น้ำมันงา | 1 ช้อนชา (มีวิตามิน อี ช่วยนำพาสารซึมสู่ผิว) |
| 9. น้ำมันรำข้าว | 1 ช้อนชา (มีวิตามิน อี ลดรอยย่นดำ) |
| 10. นมสด | 1 ช้อนชา (มีเกลือแร่และวิตามินบำรุงผิว) |

วิธีทำ

ผสมส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน ให้มีลักษณะเป็นครีมนวด (ให้เพิ่มนมได้)

วิธีใช้

ใช้เวลา นวด 5 - 10 นาที ถ้ามีสิวให้กดสิวก่อนประคบหน้า



ภาคกลาง

ศูนย์สมุนไพรไทยแท้ ตั้งอยู่บ้านเลขที่ 291 / ข หมู่ที่ 2 ตำบลป่าโมก อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง

การทำผงขัดผิว

ส่วนผสมวัตถุดิบใน 100 %

1. ว่านนางคำอบแห้ง	10 %	2. ว่านชักมดลูก	10 %
3. นางพญาหน้าขาว	10 %	4. หนามขี้เหล็ก	10 %
5. ขมิ้นชัน	10 %	6. ไพล	10 %
7. ดินสอพองสะอาด	40 %		

ขั้นตอนการทำ

นำสมุนไพรทั้งหมดเข้าเครื่องบดร่อนเอาแต่ผงละเอียด แล้วนำมาผสมกันเอาไปอบในตู้อบลมร้อนที่อุณหภูมิ 80 – 100 องศาเซลเซียส นานประมาณ 60 นาที เสร็จแล้วทิ้งให้เย็นเก็บใส่ภาชนะตามต้องการ

สรรพคุณ

ช่วยทำให้ผิวหน้า ผิวกาย ทำให้ผิวกายสะอาด รักษาเม็ดผดผื่นคัน ลดตกกระและต่างดำ

วิธีใช้

สำหรับผิวหน้า

ล้างหน้าด้วยน้ำสะอาดก่อน 1 ครั้ง แล้วทาสมุนไพรให้ทั่วใบหน้า ปล่อยให้แห้งสักครู่จึงขัดเบาๆ แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ถ้าผิวหน้ามันมาก ให้ใช้น้ำมะขามเปียก หรือน้ำมะนาวผสมเล็กน้อย

วิธีใช้

สำหรับผิวกาย

สำหรับอาการคันต่างๆ ให้ล้างตัวด้วยน้ำสะอาด ใช้ผงสมุนไพรทาแล้วขัด ให้ทั่วตัว ปล่อยให้แห้งสักครู่แล้วจึงล้างออกหรือจะใช้แทนสบู่ก็ได้ ใช้ได้บ่อยตามต้องการจะทำให้ผิว นุ่มเนียนสวยขึ้น

ภาคใต้

ศูนย์กิจกรรมธรรมชาติทุ่งสง หมู่ 4 ตัดถนนเอเชียสายทุ่งสง – สุราษฎร์ธานี ตำบลนาโพธิ์ อําเภอยะรัง
จังหวัดนครศรีธรรมราช

ผิวสวยด้วยวิธีธรรมชาติ

ทุกวันนี้สบูํ ครีมล้างหน้า โลชั่นบํารุงผิว ครีมลอกผิว ครีมแก้ฝ้า ลบรอยจุดด่างดำบน
ในหน้า และอีกนานาชนิด เกือบจะเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในชีวิตประจำวัน เพราะทุกคนโดยเฉพาะอย่างยิ่ง
ยิ่งสุขภาพสตรีต้องการซื้อหาทำความสะอาด และบํารุงผิวพรรณตั้งแต่ใบหน้าจรดปลายเท้า ถ้าไม่
นับรวมเส้นผม ธุรกิจหรืออุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดและเครื่องสำอางบํารุงผิวพรรณ
เป็นธุรกิจที่ทำเงินมหาศาลมีทั้งบริษัทข้ามชาติขนาดใหญ่และขนาดเล็ก บริษัทยักษ์ใหญ่ในประเทศ
ไปจนถึงกลุ่มแม่บ้านที่กำลังแย่งชิงกันผลิตสินค้าออกมาเอาใจผู้บริโภค โดยที่ผู้บริโภคเองก็หวังว่า
ผลิตภัณฑ์เหล่านั้นจะช่วยดูแลผิวพรรณให้สะอาด ขาวหมดจด ปราศจากสิว ฝ้า จุดด่างดำ ดูอ่อน
เยาว์เต่งตึงไม่เหี่ยวยุ่นตามคำโฆษณาแต่แท้ที่จริงแล้วหากเราได้ศึกษาทำความเข้าใจถึงธรรมชาติของ
ผิวพรรณของเรา และศึกษาส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ที่เรานำมาใช้กับผิวของเราแล้ว เราจะพบว่า
สารเคมีสังเคราะห์ในเครื่องสำอางเหล่านั้นที่ถึงแม้บางสูตรจะมีส่วนผสมของสมุนไพร หรือสารจาก
ธรรมชาติก็ตาม แต่ก็ยังมีสารเคมีสังเคราะห์เป็นองค์ประกอบหลักนี้เอง ที่เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้
ผิวของเราเสีย หรือมีปัญหา ยิ่งใช้มากก็ยิ่งมีปัญหาแล้วต้องหาผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ มาแก้ไขอย่าง
ต่อเนื่องไม่รู้จบ การใช้สบู่เท่าที่จำเป็น ลดการใช้เคมีกับผิวพรรณหันไปใช้สมุนไพรไทยหรือสารจาก
ธรรมชาติให้เหมาะสมกับลักษณะผิวของแต่ละคนจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดที่จะทำให้ผิวพรรณของ
เราสวยได้อย่างธรรมชาติ แล้วคุณอาจจะพบว่าแค่มะขามเปียก นมสด และน้ำผึ้งที่หาได้จากในครัว
ก็ทำให้คุณสวยหน้าใสได้ดีกว่าเครื่องสำอางยี่ห้อดังราคาแพงอย่างนี้ก็ไม่ถึง

ครีมมะขามเปียก

บํารุงผิว ลบรอยเหี่ยวยุ่น ลบรอยตีนกา

ส่วนผสม

- | | |
|---------------|------------|
| 1) มะขามเปียก | 1 กำมือ |
| 2) นมสด | 2 ช้อนโต๊ะ |
| 3) น้ำผึ้ง | 1 ช้อนโต๊ะ |



วิธีทำ

นำมะขามเปียกเอารกออก ล้างให้สะอาด ผสมกับนมสดแล้วขยำให้เข้ากัน แล้วกรองด้วยผ้าขาวบางหรือตะแกรง จะได้เนื้อมะขาม หลังจากนั้นเติมน้ำผึ้งลงไปคนให้เข้ากัน ก็จะได้ครีมมะขามเปียก หลังจากนั้นอาจนำไปเคี้ยวไฟอ่อนๆ หรือนำไปนึ่ง เพื่อยืดอายุการเก็บรักษา ปล่อยให้ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วบรรจุภาชนะที่มีฝาปิดควรเก็บไว้ในตู้เย็น จะเก็บไว้ใช้ได้นานขึ้น

วิธีใช้

ใช้ล้างหน้าแทนสบู่หรือใช้ครีมมะขามเปียกทาให้ทั่วบริเวณใบหน้าทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด สูตรนี้เหมาะสำหรับคนผิวมัน ถ้าคนผิวแห้งให้ลดปริมาณมะขามเปียกลงแล้วเพิ่มปริมาณนมสดและน้ำผึ้งให้มากขึ้น

เจลว่านหางจระเข้ บำรุงผิว ลอกฝ้า ลบรอยจุดดำดำ รักษาสิว

ส่วนผสม

ว่านหางจระเข้

วิธีทำ

เลือกใบจากต้นว่านหางจระเข้ที่อายุ 1 ปีขึ้นไป โดยเลือกใบล่างสุดซึ่งจะอวบโตมีวันมาก แล้วแช่น้ำเพื่อล้างยางเหลืองๆออกให้หมดจากนั้นปอกเปลือกออก แล้วเอาวุ้นที่ได้ล้างน้ำให้สะอาดอีกทีหนึ่ง แล้วจึงนำไปปั่นหรือใช้มือขยำ ก็จะได้วุ้นหรือเจลว่านหางจระเข้

วิธีใช้

- ล้างหน้าให้สะอาด เช็ดหน้าให้แห้ง แล้วใช้วุ้นว่านหางจระเข้ที่เตรียมไว้พอกทั่วใบหน้า ยกเว้นบริเวณรอบปากและดวงตาทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที แล้วจึงล้างออก เหมาะสำหรับคนผิวมัน

- สำหรับคนผิวแห้ง ไม่ควรใช้วุ้นว่านหางจระเข้เดี่ยวๆ ควรเติมน้ำมันมะกอกกับไข่แดง ตีให้เข้ากัน แล้วจึงใช้พอกหน้า ทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด

ครีมแป้งดินสอพอง ลดความมันรักษาสิว

ส่วนผสม

- | | | |
|-------------|---|--------|
| 1) ดินสอพอง | 1 | ก้อน |
| 2) น้ำมะนาว | 1 | ช้อนชา |

วิธีทำ

บดดินสอพองให้ละเอียด เติมน้ำมะนาวลงไปผสมให้เข้ากันจะได้ครีมแป้งดินสอพอง (ถ้าใช้แล้วหน้าตึงเกินไปให้ลดปริมาณของดินสอพอง)

วิธีใช้

ล้างหน้าให้สะอาด เช็ดหน้าให้แห้ง ใช้ครีมแป้งดินสอพองทาให้ทั่วใบหน้าก่อนเข้านอน ทิ้งไว้ทิ้งคืนขณะนอนหลับ เช้าจึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด เหมาะสำหรับคนหน้ามัน

ครีมหัวไชเท้า รักษาฝ้า จุดต่างดําบนใบหน้า

ส่วนผสม

- 1) หัวไชเท้า ½ หัว
- 2) รำข้าว 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

ปอกเปลือกหัวไชเท้า ล้างน้ำให้สะอาด หั่นหัวไชเท้าเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำไปปั่น ใช้ผ้าขาวบาง กรองเอาแต่น้ำมาผสมกับรำข้าว ก็จะได้ครีมหัวไชเท้า

วิธีใช้

ล้างหน้าให้สะอาด เช็ดหน้าให้แห้ง แล้วใช้ครีมหัวไชเท้าพอกให้ทั่วบริเวณใบหน้า หรือบริเวณที่เป็นฝ้า ทิ้งไว้ 10-15 นาที ทำติดต่อกันทุกวัน ฝ้าจะค่อยๆหายไป

ครีมสับปะรด ลอกผิว ปรับสภาพผิว

ส่วนผสม

- | | | |
|---------------|---|------|
| 1) น้ำสับปะรด | 1 | ช้อน |
| 2) กลีเซอรีน | 2 | ช้อน |
| 3) น้ำสะอาด | 3 | ช้อน |

วิธีทำ

นำสับปะรดที่ปอกเปลือกแล้วล้างให้สะอาด เอามาคั้นเอาน้ำสับปะรดผสมกลีเซอรีน และน้ำสะอาด คนให้เข้ากัน จะได้ครีมสับปะรด

วิธีใช้

ล้างหน้าให้สะอาด แล้วใช้ครีมสับปะรด พอกให้ทั่วบริเวณใบหน้า ยกเว้นปากและดวงตา ทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด





ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



ฮอโมนไข่เพื่อสุขภาพ

ภาคเหนือ

ศูนย์เครือข่ายปราชญ์ชาวบ้านเกษตรยั่งยืนตำบลศรีเมืองชุม เลขที่ 59 หมู่ 7 ตำบลศรีเมืองชุม อำเภอแม่สาย
จังหวัดเชียงราย

ส่วนผสม

- | | |
|--------------------------|------------------|
| 1. ไข่ไก่สด | จำนวน 2 กิโลกรัม |
| 2. น้ำผึ้งแท้ | จำนวน 2 กิโลกรัม |
| 3. ยาคูลท์ (เอาของใหม่ๆ) | จำนวน 1 ขวด |
| 4. แป้งข้าวหมาก | จำนวน 1 ก้อน |

วิธีทำ

นำไข่ไก่มาล้างให้สะอาดตีไข่ขาว - ไข่แดงรวมกันพร้อมผสมน้ำผึ้งและยาคูลท์ ลงไปให้เข้ากันตามด้วยแป้งข้าวหมากรวมกับเปลือกไข่ให้ละเอียดคนให้เข้ากัน วิธีคนให้คนไปในทางเดียวกัน ภาชนะที่ใช้ต้องโหลแก้วที่มีฝาปิด ปิดฝาให้แน่น และต้องคนทุกวัน เช้า - เย็น ใช้เวลาหมักนาน 30 - 40 วัน

ข้อสังเกต

วันแรกๆ ปริมาณน้ำในโหลจะฟูขึ้น ต้องเปิดคนไปเรื่อย ๆ จนกว่าน้ำจะลดลง ยีสต์จะค่อยๆ ลดลง

ขนาดรับประทาน

รับประทานวันละ 1 ช้อนชา





ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



การทำลูกประคบ

ภาคกลาง

ศูนย์ศรียวง ตั้งอยู่เลขที่ 91/1 หมู่ที่ 7 ตำบลราษฎร์นิยม อำเภอไทรน้อย จังหวัดนนทบุรี

การประคบสมุนไพร คือ การใช้สมุนไพรมาห่อด้วยผ้าเป็นลูก เรียกว่า ลูกประคบนำลูกประคบไปนึ่งให้ร้อนแล้วนำมาประคบบริเวณที่ปวดหรือเคล็ด ชัดยอก จะช่วยบรรเทาอาการปวดเคล็ด ,ชัดเจน, ได้สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย เมื่อนึ่งร้อนแล้วน้ำมันระเหยซึ่งเป็นตัวยาจะออกมากับไอน้ำและความชื้น เมื่อประคบตัวยาเหล่านั้น จะซึมเข้าไปในผิวหนังช่วยรักษาอาการเคล็ด ชัดยอก และอาการปวด นอกจากนั้นแล้วความร้อนจากลูกประคบจะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ช่วยให้ตัวยาซึมผ่านผิวหนัง ได้ดีขึ้นทั้งกลิ่นจากน้ำมันหอมระเหยยังช่วยทำให้เกิดความสดชื่นด้วย

อุปกรณ์การทำลูกประคบ

1. ผ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ ขนาด กว้าง 35 x ยาว 35 เซนติเมตร 2 ผืน
2. เชือก ด้ายดิบ หรือ หนังสาย
3. ตัวยาที่ใช้ทำลูกประคบ
4. เตา พร้อมหม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ
5. จานหรือชามอลูมิเนียมเงาจารู (เพื่อให้ไอน้ำผ่านได้) สำหรับรองลูกประคบ

ตัวยาที่นิยมใช้ทำลูกประคบ (ลูกประคบ 2 ลูก)

1. เหน้ง้าไพล (500 กรัม) สรรพคุณ แก้ปวดเมื่อย ลดอาการอักเสบ
2. ผิวมะกรูด (200 กรัม) สรรพคุณ มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน
3. ตะไคร้ (200 กรัม) สรรพคุณ แต่งกลิ่น
4. ใบมะขาม (100 กรัม) สรรพคุณ แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว
5. ขมิ้นชัน (100 กรัม) สรรพคุณ ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
6. ใบส้มป่อย (100 กรัม) สรรพคุณ ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความดันโลหิต

7. เกลือแกง (60 กรัม) สรรพคุณ ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาสีผึ้งผ่านผิวหนังได้

สะดวกขึ้น

8. การบูร (2 ซ้อนโต๊ะ) สรรพคุณ แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ แก้ฟุพอง

9. พิมเสน (2 ซ้อนโต๊ะ) สรรพคุณ แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ แก้หวัด

วิธีการทำลูกประคบ

1. หั่นหัวไพล ขมิ้นชัน ต้นตะไคร้ ผิวมะกรูด เป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำมาตำพอหยาบ ๆ

2. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย ผสมกับสมุนไพรข้อ 1 เสร็จแล้วให้ใส่เกลือ การบูร

คลุกเคล้าให้เป็นเนื้อเดียว แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ

3. นำตัวยาที่จัดเตรียมเรียบร้อยแล้ว ใส่ผ้าดิบห่อเป็นลูกประคบประมาณลูกส้มโอ

(น้ำหนักประมาณ 400 - 500 กรัม) รัดด้วยเชือกให้แน่น (ลูกประคบเวลาถูกความร้อน ยาสมุนไพร จะปล่อยไอรักใหม่ให้แน่นเหมือนเดิม)

4. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งในหม้อนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15 - 20 นาที

5. นำลูกประคบที่รับความร้อนได้ที่แล้วมาประคบคนไข้ที่มีอาการต่าง ๆ โดย

สับเปลี่ยนลูกประคบ

วิธีการประคบ

1) จัดท่าคนไข้ให้เหมาะสม เช่น นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบ

สมุนไพร

2) นำลูกประคบที่รับความร้อนได้ที่แล้วมาประคบบริเวณที่ต้องการประคบ (การทดสอบความร้อนของลูกประคบคือ แตะที่ท้องแขนหรือหลังมือของผู้ประคบก่อน)

3) ในการวางลูกประคบบนผิวหนังคนไข้โดยตรงในช่วงแรก ๆ ต้องทำด้วยความเร็ว ไม่วางแช่นาน เพื่อป้องกันคนไข้จากการถูกลวกด้วยความร้อน เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงก็สามารถเปลี่ยนลูกประคบอีกลูกที่หนึ่งได้ที่ (นำลูกเดิมไปนึ่งต่อ) ทำซ้ำตามข้อ 2,3,4

ประโยชน์ของการประคบ

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย

2. ช่วยลดอาการบวม อักเสบกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ หลัง 24-48 ชั่วโมง

3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ

4. ช่วยให้น้ำเนื้อเยื่อ พังผืด ยืดตัวออก

5. ลดการติดขัดของข้อต่อ



6. ลดอาการปวด
7. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

ข้อควรระวัง

- 1) ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังอ่อน ๆ หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน ถ้าต้องการใช้ควรมีผ้าขนหนูรองก่อน หรือรองจนกว่าลูกประคบ จะ คลาย ความร้อนลงจากเดิม
- 2) ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มบุคคล ดังกล่าวความรู้สึกตอบสนองต่อความร้อนซ้ำอาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ทำให้ผิวหนังไหม้ พองได้ง่าย ถ้าต้องการใช้ควรจะ “ใช้ลูกประคบที่อุ่นๆ”
- 3) ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีแผล การอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ในช่วง 24 ชั่วโมงแรกอาจจะทำให้บวมมากขึ้น
- 4) หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันทีเพราะจะไปชะล้างตัวยาออกจาก ผิวหนังและอุณหภูมิของร่างกายปรับเปลี่ยนไม่ทันอาจจะทำให้เป็นไข้ได้

วิธีเก็บรักษา

- 1) ลูกประคบสมุนไพรที่ทำในแต่ละครั้ง สามารถเก็บไว้ใช้ได้ 3 - 5 วัน
- 2) ควรเก็บลูกประคบไว้ในตู้เย็น จะทำให้เก็บได้นานขึ้น (ควรตรวจลูกประคบด้วย ถ้า มีกลิ่นบูดหรือเหม็นเปรี้ยวไม่ควรเก็บไว้)
- 3) ถ้าลูกประคบแห้ง ก่อนใช้ควรพรมด้วยน้ำหรือเหล้าขาว
- 4) ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลืองหรือสีอ่อนลงแสดงว่ายาที่ใช้จืดแล้ว (คุณภาพ น้อยลง) จะใช้ไม่ได้ผลควรเปลี่ยนลูกประคบใหม่



การทำลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพร เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำสมุนไพรหลายชนิดมาผ่านกระบวนการทำความสะอาดและนำมาหั่นหรือสับให้มีขนาดขึ้นตามความต้องการ หากใช้สดให้ตำหรือทุบพอแตก หากใช้แห้งให้อบหรือตากแห้งแล้วบดหยาบ นำมาห่อรวมกันด้วยผ้า ให้ได้รูปทรงต่าง ๆ เช่น ทรงกลม รูปหมอน ฯลฯ สำหรับนวดหรือกดประคบตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ซึ่งมักใช้ควบคู่กับการนวดแผนไทย โดยใช้ประคบหลังการนวด ตัวยาที่นิยมใช้ทำลูกประคบ ได้แก่ ไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ ผิวมะกรูด ใบมะขาม ใบส้มป่อย เกลือ การบูร ฯลฯ

วัสดุอุปกรณ์

1) ผ้าขาวบางหรือผ้าดิบ

2) เชือก

3) กะละมัง

4) ตู้อบลมร้อน

5) เครื่องบด

6) หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบสมุนไพร

7) สมุนไพร โดยใช้ ไพล ขมิ้นชัน ตะไคร้ ว่านนางคำ อย่างละ 15 % ว่านชักมดลูก ว่านน้ำ เปลือกส้ม เเตยหอมและเกลือ อย่างละ 5 % ผิวมะกรูด 10 % เปราะหอม 35 % ใบมะขาม 3 % ใบส้มป่อย 2 % ใบพลับพลึง 2 % การบูร 2.5 % พิมเสน 2.5 %

วิธีทำ

1) นำสมุนไพรทั้งหมดมาคลุกเคล้ากัน (ยกเว้น เกลือ การบูร พิมเสน) แล้วอบในตู้อบลมร้อนที่อุณหภูมิ 60 - 80 องศาเซลเซียส ประมาณ 1 ชั่วโมง

2) นำสมุนไพรที่อบแล้วมาบดหยาบ

3) นำเกลือ การบูร และพิมเสน มาคลุกเคล้ากับสมุนไพรที่บดแล้ว

4) ตักสมุนไพรใส่ผ้าดิบหรือผ้าขาวบาง ที่เตรียมไว้ มัดด้วยเชือกให้แน่น



วิธีใช้

นำลูกประคบสมุนไพรพรมน้ำพอหมาด แล้วนำไปนึ่งประมาณ 15 นาที แล้วนำไปนวดคลึงบริเวณที่มีอาการ

ประโยชน์

ช่วยรักษาและบรรเทาอาการปวดบวม เคล็ดขัดยอกฟกช้ำ อาการอักเสบของกล้ามเนื้อ และข้อกระดูก กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต



การทำลูกประคบสมุนไพร

เตรียมส่วนผสมลูกประคบสมุนไพรใน 100 % ดังนี้

- | | | |
|-------------------|---------------------|-------------------|
| 1. ไพล 15 % | 2. ขมิ้นชัน 15% | 3. ตะไคร้ 15 % |
| 4. ว่านนางคำ 5 % | 5. ว่านชักมดลูก 5 % | 6. ว่านน้ำ 5 % |
| 7. เปราะหอม 3 % | 8. ใบพลับพลึง 2 % | 9. ผิวมะกรูด 10 % |
| 10. เปลือกส้ม 5 % | 11. ใบส้มป่อย 2 % | 12. ใบมะขาม 3 % |
| 13. เตยหอม 5 % | 14. การบูร 2.5 % | 15. พิมเสน 2.5 % |
| 16. เกลือ 5 % | | |

ขั้นตอนการผลิตลูกประคบสมุนไพร

1. นำสมุนไพรที่เตรียมไว้ทั้งหมดมาคลุกเคล้าผสมกันตามอัตราส่วนที่กำหนด
2. นำสมุนไพรที่ผสมเข้ากันดีแล้วเข้าอบในตู้อบลมร้อนที่อุณหภูมิ 60 - 80 องศาเซลเซียส ประมาณ 1 ชั่วโมง
3. นำสมุนไพรที่อบเสร็จแล้วมา บดพอหยาบๆ ด้วยเครื่องบด
4. นำเกลือ การบูร และพิมเสน มาคลุกเคล้ากับสมุนไพรที่บดเสร็จแล้วตามอัตราส่วนที่กำหนด
5. เตรียมผ้าดิบ 9 ปอนด์ ขนาด 32 x 32 เซนติเมตร จำนวน 2 ผืน เชือก เบอร์ 18 ยาวประมาณ 1 เมตร
6. ชั่งสมุนไพรที่ผสมเสร็จดีแล้วตวงชั่งกิโลตามน้ำหนักที่กำหนด
7. นำผ้าดิบ 2 ผืนมาซ้อนกัน วางไว้บนภาชนะ เช่น ถ้วย หรือจาน ใส่สมุนไพรที่ตวงไว้ลงบนผ้า
8. ห่อผ้ามัดด้วยเชือกที่เตรียม

วิธีใช้

นำลูกประคบสมุนไพร พรมน้ำพอหมาดแล้วนำมานึ่งไอน้ำร้อนประมาณ 15 นาที
นวดคลึงบริเวณที่มีอาการปวดบวมของกล้ามเนื้อ

สรรพคุณ

ช่วยรักษาและบรรเทาอาการปวดบวม เคล็ดขัดยอกฟกช้ำ อาการอักเสบของ
กล้ามเนื้อและข้อต่อ กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต

สมุนไพรรักษาโรค

อุปกรณ์การทำลูกประคบ

1. ผ้าสีขาวสำหรับห่อลูกประคบ
2. เชือก
3. ติ้วยาที่ใช้ทำลูกประคบ
4. เต้า
5. หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ
6. จานรองลูกประคบ

ตัวยานิยมทำลูกประคบ

- | | | |
|---------------|---|----------|
| 1. ไพล | แก้ปวดเมื่อย ลดการอักเสบ | 500 กรัม |
| 2. ผิวมะกรูด | มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน | 100 กรัม |
| 3. ตะไคร้บ้าน | แต่งกลิ่น | 200 กรัม |
| 4. ใบมะขาม | แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว | 100 กรัม |
| 5. ขมิ้นอ้อย | ช่วยลดการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง | 100 กรัม |
| 6. เกลือ | ช่วยลดความร้อน และช่วยพาตัวยาสัมผ่าน
ผิวหนังได้สะดวกขึ้น | 60 กรัม |
| 7. การบูร | แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ | 30 กรัม |
| 8. ใบส้มป่อย | ช่วยบำรุงหัวใจ แก้โรคผิวหนัง
ลดความดันฯ | 50 กรัม |
| 9. พิมเสน | | 30 กรัม |
| 10. ขมิ้นชัน | แก้โรคผิวหนัง สมานแผล | |



วิธีการทำลูกประคบ

1. หั่นหัวไพล ขมิ้นอ้อย ต้นตะไคร้ ผิวมะกรูด ตำพอหยาบ ๆ
2. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย ตำผสมกับส่วนผสมในข้อ 1. เสร็จแล้วให้ใส่เกลือ การบรรจุลูกเกล้าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ
3. แบ่งตัวยาที่ตำเรียบร้อยแล้วเป็น 2 ส่วนเท่าๆ กัน โดยใช้ผ้าสีขาวห่อเป็นลูกประคบ รัดด้วยเชือกให้แน่น
4. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งในหม้อหนึ่งครั้งละ 1 ลูก ใช้เวลานึ่งประมาณ 15 - 20 นาที
5. นำลูกประคบที่ความร้อนได้ที่แล้วมาประคบผู้ป่วยที่มีอาการต่างๆ โดยสับเปลี่ยนระหว่างลูกประคบ 2 ลูกนี้

ขั้นตอนการประคบ

1. จัดทำผู้ป่วยให้เหมาะสม เช่น นอนหงาย นั่ง นอนตะแคง ขึ้นอยู่กับตำแหน่งที่จะทำการประคบสมุนไพร
2. นำลูกประคบที่ร้อนได้ที่แล้วมาประคบที่บริเวณที่ต้องการ (การทดสอบความร้อนของลูกประคบ คือ ตะเกียงทองแขน หรือฝ่ามือก็ได้)
3. ในการวางลูกประคบบนผิวหนังคนไข้โดยตรงในช่วงแรกๆ ต้องทำด้วยความเร็ว ไม่วางแช่นานๆ เพราะคนไข้จะทนความร้อนได้ไม่มาก
4. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงก็สามารถวางลูกประคบอีกลูกหนึ่งแทน (นำลูกเดิมไปนึ่งต่อ) ทำซ้ำตามข้อ 2. , 3. และ 4.

ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร (จากตัวยาสุมุนไพรร และความร้อน)

1. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ หลัง 24 - 48 ชั่วโมง
3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
4. ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยืดตัวออก
5. ลดอาการติดขัดของข้อต่อ
6. ลดอาการปวด
7. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด

ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

1. ห้ามใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะกับบริเวณผิวหนังอ่อนๆ หรือบริเวณที่เคยเป็นแผลมาก่อน ถ้าต้องใช้ควรมีผ้าขนหนูรองห่อ หรือรองจนกว่าลูกประคบจะคลายความร้อนลงจากเดิม
2. ควรระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยเบาหวาน อัมพาต เด็ก และผู้สูงอายุ เนื่องจากกลุ่มบุคคลดังกล่าวความรู้สึกตอบสนองต่อความร้อนช้า อาจจะทำให้ผิวหนังไหม้ พองได้ง่าย ถ้าต้องการใช้ ควรจะใช้ลูกประคบอ่อนๆ
3. ไม่ควรใช้ลูกประคบสมุนไพรในกรณีที่มีการอักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ในช่วง 24 ชั่วโมงแรกอาจจะทำให้บวมมากขึ้น
4. หลังจากประคบสมุนไพรแล้ว ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะน้ำจะไปชะล้างตัวยาออกจากผิวหนัง และร่างกายอาจจะปรับตัวไม่ทัน (ปรับความร้อนเป็นเย็นทันทีทันใด)

การเก็บรักษา

1. ลูกประคบสมุนไพรที่ทำครั้งหนึ่ง สามารถเก็บไว้ใช้ได้ 3 - 5 วัน
2. ควรเก็บลูกประคบไว้ในตู้เย็น จะทำให้เก็บได้นานขึ้น (ควรตรวจยาในห่อลูกประคบด้วย ถ้ามีกลิ่นบูดไม่ควรเก็บไว้)
3. ถ้าลูกประคบแห้ง ก่อนใช้ควรพรมด้วยน้ำหรือเหล้าขาว
4. ถ้าลูกประคบที่ใช้ไม่มีสีเหลือง หรือสีเหลืองอ่อนลง แสดงว่ายาที่ใช้จืดแล้ว (คุณภาพน้อยลง) จะใช้ไม่ได้ผล

โรคหรืออาการที่สามารถบำบัดรักษาด้วยการอบสมุนไพร

1. โรคภูมิแพ้
2. โรคหอบหืด ในระยะที่ไม่มีอาการรุนแรง
3. เป็นหวัด น้ำมูกไหลแต่ไม่มีการแห้งตันของน้ำมูก
4. โรคที่ไม่ได้เป็นการเจ็บป่วยเฉาะที่ หรือเป็นเฉาะที่มีหลายตำแหน่ง เช่น อัมพาต ปวดเมื่อยตามร่างกาย
5. โรค หรืออาหารบางอย่าง เช่น ยอก โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคเก๊าท์ อาจต้องใช้การอบสมุนไพร ร่วมกับการรักษาอื่นๆ ตามความเหมาะสม เช่น หัตถเวชกรรม ประคบสมุนไพร
6. การส่งเสริมสุขภาพ และมารดาหลังคลอดบุตร

ข้อห้ามสำหรับการอบสมุนไพร

1. ขณะมีไข้สูง (มากกว่า 38 องศาเซลเซียส) เพราะอาจมีการติดเชื้อโรคต่างๆ
2. โรคติดต่อร้ายแรงทุกชนิด
3. มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคไต โรคหัวใจ โรคลมชัก โรคหอบหืดระยะรุนแรง โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่รุนแรง ในรายที่มีความดันโลหิตสูงไม่เกิน 180 อาจให้ได้ตามดุลพินิจของแพทย์ แต่ควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด
4. สตรีขณะมีประจำเดือน ร่วมกับอาการไข้ และปวดศีรษะร่วมด้วย
5. มีการอักเสบจากบาดแผลต่างๆ
6. อ่อนเพลีย อดนอน อดอาหาร หรือหลังรับประทานยาใหม่ๆ
7. ปวดศีรษะชนิดเวียนศีรษะ คลื่นไส้

การอบสมุนไพรไทย

มาตรฐานห้องสมุนไพร

1. ขนาดห้อง ควรมีขนาดกว้าง 1.5 เมตร ยาว 2 เมตร สูง 3 เมตร เพื่อไม่ให้คับแคบเกินไป สามารถให้บริการได้ครั้งละ 3 - 4 คน
2. พื้นและฝาผนัง ควรเป็นพื้นปูนขัดหน้าเรียบ ช่วยให้ง่ายต่อการทำความสะอาด หรืออาจบุกระเบื้องเคลือบ ช่วยให้สวยงาม และทำความสะอาดได้ง่ายเช่นกัน
3. ประตูห้องควรปิดมิดชิด แต่ไม่มีการล็อกกลอนจากด้านใน อาจเจาะเป็นช่องกระจกที่สามารถมองจากภายนอกเห็นภายในห้องได้
4. จำนวนห้องควรมีอย่างน้อย 2 ห้อง เพื่อแยกให้บริการสำหรับเพศชาย และเพศหญิง
5. เครื่องใช้สำหรับห้องอบ ได้แก่
 - ม้านั่งยาว 1 - 2 ตัว
 - เทอร์โมมิเตอร์สำหรับวัดอุณหภูมิภายในห้องอบ อุณหภูมิ 42 - 45 องศาเซลเซียส ซึ่งสามารถตรวจสอบอุณหภูมิได้ที่ภายในห้อง
 - นาฬิกาจับเวลาที่สามารถตั้งเวลาได้
 - เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดความดันโลหิต ปรอทวัดไข้

- หม้อต้มน้ำไฟฟ้าที่มีซึ่งตะแกรงเต็ม และเปลี่ยนถ่ายสมุนไพรรักษาโรคได้สะดวก มีเครื่องชี้วัด

ระดับน้ำภายในหม้อต้ม และสามารถควบคุมการปล่อยไอน้ำที่ต่อท่อไปยังห้องอบได้ตามความเหมาะสม

- ลมพัดดูดอากาศ เพื่อช่วยการระบายอากาศภายในห้องอบหลังการใช้ห้องอบ

สูตรยาอบสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

- | | | |
|-------------------|---|-----------|
| 1. ไพล | แก้อาการปวดเมื่อย ครั่นเนื้อครั่นตัว | 2 - 3 หัว |
| 2. ขมิ้นชัน | แก้โรคผิวหนัง สมานแผล | 2 - 3 หัว |
| 3. กระชาย | แก้ปากเปื่อย ปากแตกเป็นแผล ใจสั่น | |
| 4. ตะไคร้ | ดับกลิ่นคาว บำรุงธาตุไฟ | 3 ต้น |
| 5. ใบมะขาม | แก้อาการคันตามร่างกาย | 1 กำมือ |
| 6. ใบเป้งใหญ่ | ช่วยถอนพิษผิดสำแดง บำรุงผิวพรรณ | |
| 7. ใบ - ลูกมะกรูด | แก้ลมวิงเวียน ช่วยระบบทางเดินหายใจ | |
| 8. ใบหนาด | แก้โรคผิวหนัง พุพอง น้ำเหลืองเสีย | 3 - 5 ใบ |
| 9. ใบส้มป่อย | แก้หวัด แก้ปวดเมื่อย | 1 กำมือ |
| 10. ว่านน้ำ | ช่วยขับเหงื่อ แก้ไข้ | 3 - 5 ต้น |
| 11. พิมเสน | การบูร แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ รักษาโรคผิวหนัง | 1 หยิบมือ |



การทำสมุนไพรลูกประคบ

วัสดุอุปกรณ์

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1) ไพลเหลือง | 5 ชีด |
| 2) ขมิ้นชัน | 5 ชีด |
| 3) เอ็นเหลือง | 5 ชีด |
| 4) ตะไคร้หอม | 5 ชีด |
| 5) ใบมะขาม | 5 ชีด |
| 6) โกะฐ์จุฬาลัมพา | 5 ชีด |
| 7) ใบโคลกลาน | 1 ชีด |
| 8) กระจูดไก่ดำ | 1 ชีด |
| 9) ใบมะกรูด | 1 ชีด |
| 10) ใบมะนาว | 1 ชีด |
| 11) ใบส้มซ่า | 1 ชีด |
| 12) เกลือ | 2 ชีด |
| 13) การบูร | 1 ชีด |
| 14) พิมเสน | 1 ชีด |
| 15) ผ้าดิบ, เชือก | ตัดขนาดพอประมาณ |



ขั้นตอนการทำ

- 1) นำสมุนไพรที่เตรียมไว้ ล้างทำความสะอาด จากนั้นหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการ เมื่อหั่นหรือสับเป็นชิ้นตามขนาดแล้ว นำมาตำให้พอแหลก
- 2) นำสมุนไพรที่ตำพอแหลก ใส่เกลือ พิมเสน การบูร ลงไปคลุกเคล้าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
- 3) ตักใส่ผ้าดิบที่เตรียมไว้ ชั่งให้ได้ลูกละ 3 ชีดครึ่ง
- 4) ใช้เชือกมัดห่อให้เป็นลูกกลม ๆ





สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ



การหั่น หรือสับสมุนไพร



นำสมุนไพรที่หั่นมาตำพอแหลก



ผสมเกลือ พิมเสน การบูร ลงในสมุนไพร



ตักใส่ผ้าดิบ และชั่งน้ำหนัก



ห่อลูกประคบให้เป็นก้อนกลม ๆ

วิธีการใช้

เวลาที่ใช้ให้เอาลูกประคบไปนึ่งประมาณ 10 นาที เวลาประคบขนาดอย่าให้ร้อนจนเกินไป

ประโยชน์

บรรเทาอาการเส้นตึง ปวดเมื่อย คลายกล้ามเนื้อ บรรเทาอาการเคล็ด ขัดยอก อาการอักเสบของกล้ามเนื้อและข้อต่อ กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต บรรเทาอาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว



ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

มูลนิธิพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี จังหวัดขอนแก่น เลขที่ 175 หมู่ที่ 2 ถนนสุขาภิบาล ตำบลเขื่อน
อุบลรัตน์ อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น

ลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพร

คือ ผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำสมุนไพรหลายชนิดมาผ่านกระบวนการทำความสะอาด แล้วนำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการตำพอแตก ใช้สดหรือทำให้แห้ง นำมาห่อหรือบรรจุรวมกันในผ้าให้ได้รูปทรงต่าง ๆ เช่น ทรงกลม หมอนสำหรับใช้นาบหรือกดประคบส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย ถ้าเป็นลูกประคบสมุนไพรแห้ง ก่อนใช้ต้องนำมาพรมน้ำ แล้วทำให้ร้อนโดยนึ่ง ลูกประคบสมุนไพรต้องห่อผ้าปิดสนิท ภายในบรรจุสมุนไพรสดหรือแห้งหลายชนิดรวมกัน กรณีทำเป็นรูปทรงกลมปลายผ้าต้องรวมแล้วมัดให้แน่น ทำเป็นด้ามจับ ต้องมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยของสมุนไพรที่ใช้

ตัวยาที่นิยมใช้ทำลูกประคบ

- เหง้าไพล (500 กรัม) แก้ปวดเมื่อย เคล็ด ขัดยอก ลดการอักเสบ
- เหง้าขมิ้นชัน (100 กรัม) ช่วยลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนัง
- ตะไคร้บ้าน (100 กรัม) แต่งกลิ่น
- ผิวมะกรูด (200 กรัม) ถ้าไม่มีใช้ใบแทนได้ มีน้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน
- ใบมะขาม (300 กรัม) แก้อาการคันตามร่างกาย ช่วยบำรุงผิว
- ใบส้มป่อย (100 กรัม) ช่วยบำรุงผิว แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน
- เกลือ (1 ช้อนโต๊ะ) ช่วยดูดความร้อนและช่วยพาตัวยาสัมผ่านผิวหนังได้

สะดวกขึ้น

- การบูร (2 ช้อนโต๊ะ) แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ

อุปกรณ์

- (1) ผ้าสำหรับห่อลูกประคบ ต้องเป็นผ้าฝ้ายหรือผ้าดิบที่มีเนื้อผ้าแน่นพอที่จะป้องกันไม่ให้สมุนไพรร่วงออกมาได้
- (2) สมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบต้องหั่นหรือสับเป็นชิ้นเล็กๆ สด/แห้ง ต้องไม่มีราปรากฏให้เห็นเด่นชัด และต้องมีพืชสมุนไพรหลักที่มีน้ำมันหอมระเหยอย่างน้อย 3 ชนิด เช่น ไพล

ไขมันชั้น ตะไคร้ และผิวหรือใบมะกรูด/กลุ่มสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ เช่น ใบมะขาม ใบส้มป่อย และกลุ่มสารที่มีกลิ่นหอม จะระเหยออกมาเมื่อถูกความร้อน เช่น การบูร พิมเสน และเกลือ ช่วยลดความร้อน

(3) หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบและจานรองลูกประคบ

(4) เชือกสำหรับมัดผ้าห่อลูกประคบ

วิธีทำลูกประคบ

(1) นำหัวไพล ไขมันชั้น ตะไคร้ มะกรูด ล้างทำความสะอาด นำมาหั่นหรือสับให้เป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการตำพอหยาบ ๆ

(2) นำใบมะขาม ใบส้มป่อย ผสมกับสมุนไพรในข้อ 1 เสร็จแล้วใส่เกลือ การบูร คลุกเคล้าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน แต่อย่าให้แฉะเป็นน้ำ

(3) แบ่งสมุนไพรที่คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วเป็นส่วนเท่าๆ กัน โดยใช้ผ้าฝ้ายหรือผ้าดิบ ห่อเป็นลูกประคบมัดด้วยเชือกให้แน่น

(4) นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่ง ใช้เวลานึ่งประมาณ 15-20 นาที

วิธีการใช้ลูกประคบสมุนไพร

นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งประมาณ 15-20 นาที เมื่อลูกประคบร้อนได้ที่แล้ว ก่อนนำมาใช้ประคบควรมีการทดสอบความร้อนโดยแตะที่ท้องแขนหรือ หลังมือก่อน และในช่วงแรก ที่ลูกประคบยังร้อนอยู่ ต้องประคบด้วยความเร็ว ไม่วางลูกประคบไว้บนผิวหนังนาน ๆ เพียงแตะลูกประคบแล้วยกขึ้น แต่เมื่อลูกประคบคลายความร้อนลงสามารถวางลูกประคบได้นานขึ้นพร้อมกับกดคลึงจนกว่าลูกประคบคลายความร้อน แล้วจึงเปลี่ยนลูกประคบไปใช้ลูกใหม่แทน (ใช้แล้วนำไปนึ่งแทน)

ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

(1) ไม่ควรใช้ลูกประคบที่ร้อนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณผิวหนังที่เคยเป็นแผลมาก่อน หรือบริเวณที่มีกระดูกยื่น และต้องระมัดระวังเป็นพิเศษในผู้ป่วยโรคเบาหวาน อัมพาต ในเด็กและผู้สูงอายุ เพราะมักมีความรู้สึกในการรับรู้และตอบสนองช้า อาจทำให้ผิวหนังไหม้พองได้ง่าย

(2) ไม่ควรใช้การประคบสมุนไพรในกรณีที่มีอาการอักเสบ บวม แดง ร้อน ในช่วง 24 ชั่วโมงแรก เพราะจะทำให้อักเสบบวมมากขึ้นและอาจมีเลือดออกมากตามมาได้

(3) หลังจากประคบสมุนไพรเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรอาบน้ำทันที เพราะจะไปล้างตัวออกจากผิวหนัง และร่างกายยังไม่สามารถปรับตัวได้ทัน (ร้อนเป็นเย็นทันทีทันใด) อาจทำให้เกิดเป็นไข้ได้

การเก็บลูกประคบสมุนไพร

ลูกประคบสมุนไพรที่ใช้ครั้งหนึ่งแล้วสามารถเก็บไว้ได้นาน 3-5 วัน หลังจากใช้แล้ว ควรผึ่งลูกประคบให้แห้ง เก็บใส่ถุงหรือภาชนะปิดฝาให้แน่นแช่ตู้เย็น จะเก็บได้นานขึ้น ให้สังเกต ถ้าลูกประคบมีเชื้อราปรากฏให้เห็นและมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว หรือสีเหลืองจางลง แสดงว่าตัวยาเสีย ไม่มีคุณภาพไม่ควรนำมาใช้อีกต่อไป เพราะจะใช้ไม่ได้ผล



การอบสมุนไพร

ประโยชน์ของการอบสมุนไพร

- (1) ช่วยขยายหลอดเลือด ทำให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น
- (2) ช่วยขยายหลอดลม หายใจสะดวก และปอดขับถ่ายก๊าซเสียมากขึ้น
- (3) ลดความเครียด แก้อาการปวดเมื่อย และคลายกล้ามเนื้อที่เกร็ง
- (4) ลดอาการปวดตามข้อ
- (5) ขับของเสียทางเหงื่อ ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งขึ้น
- (6) ปรับสมดุลของร่างกายให้ทนต่อสภาพแวดล้อมที่แปรปรวน
- (7) ประโยชน์ทางอ้อม ช่วยลดไขมันส่วนเกินและน้ำหนักตัว

โรคหรืออาการที่สามารถบำบัดได้

- (1) โรคภูมิแพ้, โรคหอบหืดที่ไม่รุนแรง
- (2) เป็นหวัดน้ำมูกไหล หายใจไม่สะดวก ที่ไม่มีไข้
- (3) ส่งเสริมสุขภาพ ลดความเครียด ช่วยให้ผ่อนคลาย
- (4) ช่วยขับน้ำคาวปลา ในมารดาหลังคลอดบุตร (ถ้าคลอดบุตรธรรมชาติให้เริ่มอบ

หลังคลอด 1-2 สัปดาห์ ถ้าผ่าตัด รอให้แผลติดสนิทประมาณ 1 เดือน)

การเตรียมตัวก่อนอบ

- (1) พักผ่อนให้เพียงพอ
- (2) ไม่ควรอดอาหารมาก่อนเข้าอบสมุนไพร
- (3) ทำจิตใจให้สบาย
- (4) ไม่ควรหักโหม ไม่อบนานเกินไป

ข้อห้ามในการอบ

- (1) มีไข้
- (2) มีโรคประจำตัวต่อไปนี้ ลมชัก หรือลมบ้าหมู โรคหัวใจ เจ็บหน้าอก หายใจไม่

สะดวก โรคความดันโลหิตสูง โรคหอบหืดอย่างรุนแรง ต้องเสียรุนแรงเสียเลือดมากมาก่อนเข้าอบสตรี
ขณะมีประจำเดือนมีบาดแผลที่ยังไม่หาย

- (3) อ่อนเพลีย อดนอน อดอาหาร
- (4) ปวดศีรษะรุนแรง

(5) หลีกเลี่ยงตั้งครุรรค์

*** ควรวัดความดันโลหิตก่อนเข้าห้องอบทุกครั้ง

อาการที่เกิดขึ้นขณะอบที่ควรหยุดอบสมุนไพรทันที ได้แก่ ใจสั่น ปวดศีรษะมากขึ้น

เหนื่อย อ่อนเพลีย และ มีน้ศีรษะ ตาพร่ามัว

สมุนไพรที่ใช้ในห้องอบ

(1) ไพล (ว่านไฟ) แก้อาการปวดเมื่อยและอาการครั่นเนื้อครั่นตัว

(2) ขมิ้น สมานแผล

(3) ใบมะกรูด ลูกมะกรูด ใบผักบุ้งแดง หัวหอมแดง ช่วยลดอาการวิงเวียน ช่วยลด

อาการบวมบริเวณจมูกและโพรงจมูก

(4) ว่านนํ้า แต่งกลิ่นหอม

(5) อบเชย พิมเสน การบูร แต่งกลิ่น ตมแล้วหายใจโล่ง

(6) การอบสมุนไพรดีต่อสุขภาพ ลดอาการวิงเวียน กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต

และเป็นการช่วยกันอนุรักษ์ภูมิปัญญาของคนไทยไว้ให้ลูกหลาน



ลูกประคบสมุนไพร

สรรพคุณ

1. กระตุ้นหรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
2. ลดอาการเกรงของกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการปวดเมื่อย
3. ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณที่ประคบและทำให้เนื้อเยื่อพังผืดยึดตัวออก
4. ลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือบริเวณข้อต่อต่าง ๆ

หลังจาก 24 - 48 ชั่วโมงไปแล้ว

ส่วนประกอบ

1. ไพล
2. มะกรูด
3. ว่านนางคำ
4. ข่าน้ำ
5. ผักบั้งล้อม
6. ใบพลับพลึง
7. ขมิ้นชัน
8. ชิง
9. ใบส้มป่อย
10. ใบมะขาม
11. ใบหนาด
12. ใบลูกเขยตาย
13. เถาวัลย์
14. เถาเอ็นอ่อน
15. ใบเป่าใหญ่
16. ว่านน้ำ
17. ใบโคคาน



การทำสมุนไพรลูกประคบ

วัตถุประสงค์

1. นำสมุนไพรในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์
2. ได้ลูกประคบสมุนไพร

อุปกรณ์

1. เหยียง
2. มีด
3. ผ้าดิบสำหรับห่อทำลูกประคบ 2 ผืน
4. เชือก 2 เส้น ยาวเส้นละ 1 เมตร
5. หม้อสำหรับนึ่งลูกประคบ
6. กะละมัง
7. ถุงมือ
8. ผ้าขนหนู
9. จานรองลูกประคบ
10. ไพร 500 กรัม
11. ขมิ้นชัน
12. ผิวมะกรูด ใบมะกรูด
13. ตะไคร้หอม 200 กรัม
14. ใบมะขาม 100 กรัม
15. ใบส้มป่อย 50 กรัม
16. เกลือ 60 กรัม
17. การบูร 30 กรัม
18. พิมเสน 30 กรัม

วิธีการทำ

1. ล้างสมุนไพรทุกชนิดให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ โขลกพอแตก
2. ใส่พิมเสน การบูร คลุกเคล้าให้กัน แบ่งเป็น 2 – 3 ส่วน



3. นำสมุนไพรที่แบ่งไว้มาใส่ผ้าที่เตรียมไว้ห่อเป็นลูกประคบ รัดด้วยเชือกให้แน่น
4. นำลูกประคบที่ได้ไปนึ่งด้วยไอน้ำ
5. นำไปใช้ประคบบริเวณที่ต้องการ

ขั้นตอนการประคบ

1. ทำผู้ป่วยให้เหมาะสมในท่านั่งหรือนอน นำลูกประคบที่นึ่งจนร้อนมาทดสอบความร้อนโดยแตะที่ท้องแขน หรือหลังมือ ก่อนนำไปประคบ
2. ในการประคบต้องทำด้วยความรวดเร็ว ในขณะที่ลูกประคบกำลังร้อน เมื่อลูกเย็นลงสามารถวางลูกประคบต่อไปได้อีกนาน
3. เมื่อลูกประคบคลายความร้อนจึงเปลี่ยนลูกใหม่ไปเรื่อยๆ

ประโยชน์ของสมุนไพร

1. ไพร แก้ปวดเมื่อย
2. ขมิ้นชัน ช่วยลดการอักเสบ
3. ผิวมะกรูด ใบมะกรูด แก้ลมวิงเวียน
4. ตะไคร้ แต่งกลิ่น
5. มะขาม ช่วยทำความสะอาด บำรุงผิว แก้ฟกบวม
6. ใบส้มป่อย แก้โรคผิวหนัง บำรุงผิว ลดอาการคัน แก้ฟกบวม
7. เกลือ ช่วยดูดความร้อน และทำให้ตัวซึมผ่านผิวหนังได้เร็วขึ้น
8. การบูร แต่งกลิ่น แก้หวัด บำรุงหัวใจ
9. พิมเสน แต่งกลิ่น แก้ผุพอง ผดผื่น บำรุงหัวใจ

ประโยชน์ของลูกประคบ

1. ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย
2. ช่วยลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ ข้อต่อหลัง 24 - 28 ชั่วโมง
3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
4. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต ลดอาการปวด



ลูกประคบ

วัตถุดิบ สำหรับลูกประคบ

2 ลูก

- | | | |
|---------------|------------|-------------------------------------|
| 1. ไพล | 1/2 กก. | สรรพคุณ แก้ปวดเมื่อย ลดอาการอักเสบ |
| 2. ผิวมะกรูด | 2 ซีด | สรรพคุณ แก้ลมวิงเวียน |
| 3. ตะไคร้บ้าน | 1 ซีด | สรรพคุณ เพิ่มกลิ่น |
| 4. ใบมะขาม | 1 ซีด | สรรพคุณ แก้อาการคันและบำรุงผิว |
| 5. ขมิ้นชัน | 1 ซีด | สรรพคุณ แก้โรคผิวหนัง ลดอาการอักเสบ |
| 6. ใบส้มป่อย | 1 ซีด | สรรพคุณ บำรุงผิว |
| 7. การบูร | 2 ซ่อนโต๊ะ | สรรพคุณ เพิ่มกลิ่นและบำรุงหัวใจ |
| 8. เกลือ | 1 ซ่อนโต๊ะ | สรรพคุณ ช่วยดูดความร้อนและตัวยาผ่าน |

ผิวแห้งได้ดี

วิธีทำ

นำตัวยาทั้งหมดมารวมกันแล้วสับให้ละเอียดจากนั้นนำไปโขกในครกให้พอแตก โรย
ด้วยการบูร เสร็จแล้วห่อด้วยผ้าขาว

วิธีใช้

นำลูกประคบไปนึ่งแล้วนำมาประคบตรงบริเวณที่มีอาการหรือทั่วตามร่างกายให้ลูก
ประคบมีความร้อน ตามความเหมาะสม





ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



การผลิตชาสมุนไพรไทยแท้

ศูนย์สมุนไพรไทยแท้ บ้านเลขที่ 291 / ข หมู่ที่ 2 ตำบลป่าโมก อำเภอป่าโมก จังหวัดอ่างทอง

ส่วนผสมใน 100 % ประกอบด้วย

- | | |
|---------------------|------|
| 1. ไมยราบอบแห้ง | 60 % |
| 2. ใบหม่อนอบแห้ง | 10 % |
| 3. เเตยหอมอบแห้ง | 10 % |
| 4. ทองพันชั่งอบแห้ง | 10 % |
| 5. ดอกคำฝอยอบแห้ง | 10 % |

ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ

1. ไมยราบสด → ล้างน้ำให้สะอาด → หั่นเป็นท่อนเล็กๆ → ลวกน้ำร้อน → ล้างน้ำเย็น → ตากแดดให้แห้ง → อบตู้อบลมร้อน อุณหภูมิ 80 – 100 องศาเซลเซียส นาน 60 นาที

2. ใบหม่อนสด → ล้างน้ำให้สะอาด → หั่นเป็นท่อนเล็กๆ → ลวกน้ำร้อน → ล้างน้ำเย็น → ตากแดดให้แห้ง → อบตู้อบลมร้อน อุณหภูมิ 80 – 100 องศาเซลเซียส นาน 60 นาที

3. ทองพันชั่งสด → ล้างน้ำให้สะอาด → หั่นเป็นท่อนเล็กๆ → ลวกน้ำร้อน → ล้างน้ำเย็น → ตากแดดให้แห้ง → อบตู้อบลมร้อน อุณหภูมิ 80 – 100 องศาเซลเซียส นาน 60 นาที

4. ใบเตยหอมสด → ล้างน้ำให้สะอาด → หั่นเป็นท่อนเล็กๆ → ตากแดดให้แห้งอบตู้อบลมร้อน อุณหภูมิ 80 – 100 องศาเซลเซียส นาน 60 นาที

5. ดอกคำฝอย → ร่อนเก็บสิ่งปนเปื้อน → อบตู้อบลมร้อน อุณหภูมิ 80 – 100 องศาเซลเซียส นาน 60 นาที

ขั้นตอนการผลิต

1. นำวัตถุดิบที่ได้เตรียมไว้แล้ว มาชั่งน้ำหนักตามส่วนผสม ใส่ในเครื่องผสมสมุนไพรจนสมุนไพรผสมเข้ากันดีแล้ว
2. นำสมุนไพรที่ผสมเข้ากันดีแล้วเข้าอบในตู้อบลมร้อนที่อุณหภูมิ 80 องศาเซลเซียสนาน 60 นาที
3. นำสมุนไพรที่อบเสร็จแล้วใส่ภาชนะเตรียมบรรจุ และจำหน่ายต่อไป

ประโยชน์ของสมุนไพร

- | | |
|---------------|---|
| 1. ไมยราบ | ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ปวดหลัง ขับปัสสาวะ |
| 2. ดอกคำฝอย | ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด และบำรุงหัวใจ |
| 3. ใบหม่อน | ช่วยลดความดันโลหิต ควบคุมน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล บำรุงสายตา มีแร่ธาตุ และวิตามินสูง |
| 4. ทองพันชั่ง | ดับพิษไข้ แก้โรคผิวหนัง ถอนพิษอักเสบ |
| 5. เตยหอม | บำรุงหัวใจ แก้ร้อนในกระหายน้ำ |





ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



น้ำมันนวด

ศูนย์กิจกรรมธรรมชาติโป่งแรด ตั้งอยู่เลขที่ 44/2 หมู่ 3 ตำบลพลับพลา อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี

วัสดุอุปกรณ์

- 1) น้ำมันพืช (สัตว์) บริสุทธิ์ (น้ำมันมะพร้าว น้ำมันงา ฯลฯ)
- 2) สมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน ผาต (ขิง ไพล ฯลฯ)
- 3) พิมเสน
- 4) การบูร
- 5) หม้อหรือกะละมังสแตนเลส
- 6) ผ้าขาวบาง

วิธีทำ

- 1) ใส่ น้ำมันพืช (สัตว์) บริสุทธิ์ลงในหม้อหรือกะละมังสแตนเลส หั่นสมุนไพร ที่ต้องการแล้วใส่ลงไปในหม้อ
 - 2) นำหม้อมาตั้งไฟเจียวสมุนไพรจนสมุนไพรกรอบโดยใช้ไฟอ่อนๆ จากนั้นกรองด้วยผ้าขาวบางเสร็จแล้วใส่พิมเสน, การบูรแต่งกลิ่นที่ต้องการ จากนั้นบรรจุใส่ภาชนะ
- หมายเหตุ การใส่สมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน จะช่วยกำจัดเชื้อราเพราะสมุนไพรรสเผ็ดร้อนจะมีสารแทนนิน





ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



ปฏิบัติการนวด อาหารเพื่อสุขภาพ

ศูนย์เรียนรู้ปราชญ์ชาวบ้านอำเภอลำทะเมนชัย 230/1 หมู่ 6 ตำบลลำทะเมนชัย อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา

1) หัวใจของการนวดบำบัดอาหารปวด ผู้นวดต้องรู้ถึงความรู้สึกของผู้นวด ในด้าน

พัฒนาการของอาการปวด ต้องทำการนวดด้วยความต่อเนื่อง มีจังหวะการนวดที่เป็นธรรมชาติ ใช้เวลาการนวดที่เหมาะสมและมุ่งเน้นผลของการนวด เพื่อให้บรรลุการลดหรือการบำบัดอาการปวด นั้น

เทคนิควิธีในการนวดบำบัด เช่น การใช้นิ้วมือ การใช้ฝ่ามือ การใช้อุ้งมือ การใช้มือ กัด/คลึง การสั่น ฯลฯ ต้องมีหลักการนวดบำบัดอาการปวด ได้แก่

(1.1) ต้องเข้าใจอาการปวด

สาเหตุของการปวด ต้องซักประวัติ สันนิษฐาน และตรวจดูบริเวณปวด ลักษณะอาการปวด ต้องดูว่าปวดที่ผิว บริเวณกว้างหรือลึกเฉพาะที่ ปวดที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น หรือกระดูก ปวดเรื้อรัง/ปวดปัจจุบัน ปวดที่เดียวหรือหลายที่หลายแห่ง อื่น ๆ ประกอบ เช่น

- เป็นโรคใดบ้าง
- กินอะไรผิด เกิดอุบัติเหตุใดบ้าง
- เข้าใจพลังของการบำบัด / สัมผัสแห่งพลังบำบัด

(1.2) การนวด

- นวดจากเบา – เบา – เบา
- นวดจากช้า – เร็ว = จังหวะธรรมชาติ / ต่อเนื่อง
- นวดจากผิว – ลึก = นุ่มนวล – แรงแล็ก
- นวดจากบน – ล่าง, หลัง – หน้า, กลางไปปลาย, ซ้าย

ไปขวา, กลางไปริม

2) การนวดแบบชี้จง ทูยนำ คือ การใช้พลังชี้ ประสานด้วยการใช้ฝ่ามือกัดและคลึง

ไปตามเส้นลมปราณที่สำคัญตามศาสตร์การแพทย์จีน เพื่อบำบัดอาการเจ็บป่วยให้หายเป็นปกติเร็วที่สุด เหมาะสำหรับการบำบัด

- อาการปวดเนื่องมาจากกระดูกกดทับเส้นประสาทที่คอ หรือเอว
- อาการปวดและอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อกระดูก
- อาการปวดและบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา
- อาการเจ็บป่วยเฉพะ เช่น ไมเกรน ไซนัส ความดันโลหิตสูง เบาหวาน

ปวดประตตะเดือน ท้องผูก ท้องเสีย อัมพฤกษ์ อัมพาตเป็นต้น

- อาการตึงเครียดของนักธุรกิจอันเป็นผลมาจากการตรากตรำงานหนัก
- อาการหดหู่ ซึมเศร้า ทำให้มีความสุขขึ้น มีชีวิตชีวา เพิ่มคุณภาพชีวิต

เป็นการเสริมสร้างสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงอย่างยั่งยืน

หัวใจของการบำบัดคือ การหาสาเหตุของปัญหาให้เจอ ว่าเกิดจากเส้น หรือกล้ามเนื้อ หรือว่าอวัยวะภายใน แล้วแก้ไขมันอยู่ในภาวะปกติ

กรณีการบำบัด ผู้ป่วยมีอาการปวดเข้า มีสาเหตุได้ 2 ประการ คือ 1) ปวดมาจากลูกสะบ้าเสื่อม เคลื่อนได้ไม่ดี และ 2) เส้นเอ็นข้างหัวเข่าพลิกหรือเคลื่อน ให้ตรวจสอบก่อนว่าเป็นที่สะบ้าหรือเส้นเอ็น ก่อนที่จะบำบัด ปวดนานหรือยัง เรื้อรังหรือไม่ ปวด ๆ หาย ๆ หรือว่าปวดตลอดเวลา ถ้ามันเคยหายแล้วกลับมาปวดใหม่เป็นเพราะอะไร กินอะไรเข้าไป

ถ้าผู้ป่วยลูกสะบ้าเสื่อม บำบัดได้ 2 กรณี คือ ขยับให้คล่อง และบริหารด้วยตัวเองการบริหารด้วยตัวเองนั้น ทำได้โดยนั่งบนเก้าอี้ใช้น้ำพิวีซี หรือกระบอกไม้ไผ่ที่สามารถเหยียบได้ถนัดเต็มอุ้งเท้า เหยียบไปมาเพื่อให้สะบ้าได้เคลื่อนไหวสะดวกขึ้น

กรณีนี้วิ่งอก เกิดได้หลายสาเหตุ เหตุหนึ่ง คือ อายุมากขึ้น เจลาตินที่ซ้อลดลง เกิดจากการขาดสารอาหาร นอกจากบำบัดด้วยการนวดแล้ว ยังสามารถบำบัดกินอาหารเสริมเข้าไป เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว เส้นเอ็นต่าง ๆ ทานเข้าไปเพื่อเพิ่มสารอาหารในส่วนที่ร่างกายขาดแคลน

ตื่นขึ้นมาเช้า ๆ นี๊แข็ง ข้อมีปัญหาหรือไม่ ให้ตรวจสอบว่าเป็นเกาต์หรือไม่ ถ้าเป็นเมื่อกดลงไปบริเวณข้อจะเกิดอาการเจ็บ ให้ไปตรวจเลือดว่ามีกรดยูริกสูงหรือไม่ โดยทั่วไปให้กระตุ้นการทำงานโดยการแกว่งแขน หมุนข้อมือ นี๊ หลักการคือ เคลื่อนไหวให้เลือดลมเดินสะดวก ทำให้อุ่น

กรณีปวดแขน ตรวจสอบดูว่าปวดตรงไหน เลือดลมเดินสะดวกหรือไม่ เจ็บที่ไหน ใต้ศอก ข้อศอกอาจเคลื่อน หรือเส้นเอ็นที่เชื่อมระหว่างมือ ข้อศอกยึดมากไป ต้องกระตุ้นให้เลือดลมเดินสะดวก

การเกิดตะคริว ตะคริว เกิดได้ สองแบบ หนึ่งกล้ามเนื้อหด - ยึด ไม่สมดุล และหดไม่ยืดแข็งเป็นก้อน ต้องนวดคลายให้ยืด และกินอาหารที่สมดุล อาหารประเภทที่มีสีเหลือง ด้านข้าง มีเส้นประสาทใหญ่อยู่ วิธีแก้ ให้ทุบไล่ ๆ ให้เส้นเข้าที่ ปวดบริเวณไหนให้ทุบไล่บริเวณนั้น หรือ จับคนป่วยนอนตะแคง เอาหมอนข้างรอง แล้วก็ทุบ ๆ ไล่ให้น้ำหนักพอดี ไม่เบาไปหรือแรงไป

กรณีปวดหลัง ให้ตรวจสอบว่าเป็นไตหรือไม่ ทดสอบกระตุ้นด้วยการกระแทกในแนวตั้ง จะเจ็บสะเทือนไปถึงภายใน การทดสอบทำได้สองท่า **หนึ่ง** คนไข้อยู่ในท่านอนหงาย ยกขาขึ้นประมาณ 45 องศา แล้วทุบลงไปบริเวณอุ้งเท้า **สอง** ให้ผู้ป่วยนอนคว่ำ วางมือข้างซ้ายบนตำแหน่งไต แล้วใช้มือขวาทุบลงไปเบา ๆ ถ้าคนไข้ไม่เจ็บแสดงว่าไม่ได้ป่วยด้วยโรคไต **ผลของการทดสอบ** พบว่าคนป่วยมีอาการเจ็บที่เอวซ้าย ให้คนป่วยนอนหงาย แล้วดึงบริเวณข้อเท้า เพื่อให้เส้นที่ถูกกระตุกทับได้ยืด คำแนะนำสำหรับผู้ป่วย ให้จับข้อ หรือ ต้นไม้ที่ไม่สูงนัก ให้ปลายเท้าลอย ปล่อยให้ห้อยโตนอง 1 - 3 ครั้ง เพื่อให้เส้นประสาทยืดออก ระวังอย่าให้ปลายเท้าลอยสูงจากพื้นดินมากนัก เพราะอาจเป็นอันตรายในช่วงที่ปล่อยตัวลงมา

กรณีกล้ามเนื้อช่วงไหล่แข็งมาก นวดเท่าไรให้ก็ไม่หาย เกิดได้หลายสาเหตุ ทั้งการใช้ท่าเดิม ๆ เช่น ใช้เมาส์คอมพิวเตอร์มาก จับจอบอยู่ท่าเดียว เป็นต้น อาจมีอาการได้สองลักษณะ คือ หนึ่งแค่ปวดที่กล้ามเนื้อ หรืออาการเจ็บป่วยเรื้อรังเข้าไปถึงเส้นประสาท ที่เกาะติดกับเส้นประสาท ตรวจสอบว่าเป็นที่ใดกันแน่ ให้คนป่วยหันซ้าย ขวา เท่ากันหรือไม่ ดูที่ตำแหน่ง ที่ใดที่มันหันได้ไม่เท่ากัน นั่นคือต้นเหตุที่ทำให้ไหล่ตึง การแก้ไขนอกจากนวดให้คลายแล้ว ก็เปลี่ยนตำแหน่งของท่าบ้าง เช่น ยกมือขึ้นเหนือหัวบ้าง เปลี่ยนท่าจับเมาส์ที่ซ้ำซาก เป็นต้น

สุดท้ายท่ากายบริหารที่ยืดหลัง ให้นอนตะแคง กอดเข้าแนบ ๆ กลั้นลมหายใจ ปล่อยให้ผ่อนคลาย ค่อย ๆ เหยียดขาทีละข้าง

อาหารเพื่อสุขภาพ คนไทยมีการทานอาหารเป็นยามานานแล้ว พืชสมุนไพร ที่เราใช้เป็นน้ำดื่มเพื่อสุขภาพ เช่น หลักการทำน้ำสมุนไพร เปลี่ยนจากยาให้เป็นน้ำดื่มสมุนไพร ถ้าเป็นของสด ให้ปั่นแล้วคั้นน้ำดื่มในน้ำเดือด ถ้าเป็นของแห้งให้ต้มลงไป ในน้ำเดือด

- หัวปลี 15 หัว เผาหัวปลีให้สุก นำมาปั่น ๆ ๆ แล้วก็คั้นด้วยผ้าขาวบาง นำน้ำมาต้มผสมน้ำ และส่วนที่เหลือให้ห่อด้วยผ้าขาวบางต้มในน้ำเดือด เหยาะเกลือเล็กน้อย และเติมน้ำตาลนิดหน่อย

- มะตูมน้ำ เอมะลิ้นและยางออก นำส่วนเนื้อมาปั่นให้ละเอียด ส่วนกะลาที่ปั่น เช่นเดียวกัน ต้ม ในน้ำเดือด ใส่เนื้อมะตูมลงไป ต้มแก้โรคกระเพาะ ช่วยย่อยอาหาร

- ดอกแค บำรุงสมองดีมาก ต้มให้เด็กดื่มจะทำให้เด็กฉลาด

- โรคปอด ใช้มะค่าไก่ทั้งห้าต้มกิน
- เกสรทั้ง 9 ได้แก่ พิกุล บุนนาค สารภี มะลิ บัวหลวง ปิบ จำปี จำปา คำฝอย
- นอกจากนี้ยังมีการดูแลสุขภาพด้วย ดิน - น้ำ - ลม - ไฟ
- ดิน ด้วยการกินดิน ที่มีคุณภาพ ดินดีที่ระยอง
- น้ำ ด้วยการดื่มน้ำสะอาด เป็นน้ำที่ต้มเดือด แล้วทิ้งให้เย็น ปริมาณ 5 แก้วใหญ่ใน

ตอนเช้าหลังตื่นนอน

- ลม ด้วยการหายใจให้ถูกต้อง หายใจให้เต็มปอด ไล่ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ออกให้

หมดปอด

- ไฟ ด้วยการตากแดด ในช่วง 07.00 - 09.00 น. เพื่อให้แสงแดดได้ทำให้ร่างกาย

ได้รับวิตามินที่ตีมีประโยชน์

อาหารเสริม เหมาะแก่ผู้ที่ขี้เกียจทำอาหาร

ข้าวกล้องแดง มีธาตุเหล็กมา 7 ส่วน ถั่วเหลือง 2 ส่วน งา 1 ส่วน นำส่วนผสมทั้งหมด มั่วให้สุกแต่ไม่ไหม้ นำมาบดให้ละเอียด แล้วนำส่วนผสมทั้งหมดมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่น้ำตาล กะลือเล็กน้อย ปรุงรสด้วยมะนาว ใส่อัดตากแดด แล้วเก็บใส่ถุง ประมาณ 1 ชีด ต่อ 1 มื้อ (ปริมาณ เท่ากับข้าว 2 จาน)

ชูรสธรรมชาติ ในผักโขมทุกชนิดมีชูรสธรรมชาติอยู่ โดยเฉพาะผักโขมหนาม นำผักโขมมาต้มเคี้ยวในน้ำน้อย ๆ ให้ได้น้ำผักโขมเข้มข้น ผสมในอาหารเสริมจะทำให้กินอาหารอร่อยมากขึ้น

หลักคิดแบบการแพทย์จีน หากเป็นอะไรให้กินอาหารก่อน ถ้าไม่หายแล้วค่อยกินยา ถ้าหากต้องกินยาต้องไม่กินอาหารแสลง หน่อไม้ เถาวัลย์เขียวที่อาหารเหล่านี้จะเข้าไปจะทำให้ประสิทธิภาพยาไม่ดีเท่าที่ควร หรืออาจจะล้างฤทธิ์ยา **การดูแลสุขภาพสำหรับผู้ป่วย** ยกตัวอย่างโรคที่อาจเกิดใกล้ตัวเรา เช่น

- **โรคเบาหวาน หรือโรคไต** งดเค็มทันที เบาหวาน ให้กินฝรั่งวันละครึ่งกีโล และงด

ข้าวเย็น (ข้าวอย่างเดียวไม่เกี่ยวกับ กับข้าว) กับที่กินควรเป็นพวกต้มจืด แกงเลียง น้ำพริกกะปิ

- **โรคเกาต์** งดไก่หรือสัตว์ปีกทุกชนิด รวมถึงยอดผักอ่อน ๆ อาหารสำหรับผู้ป่วยโรค

เกาต์ ให้หามะนาว 110 ลูก โดยกินต่อเนื่องในเวลา 10 วัน สามเวลาก่อนอาหาร เช้า กลางวัน เย็น โดย กินวันแรก 2 ลูก วันที่สอง 4 ลูก วันที่สาม 6 ลูก ⇨ 8 ลูก ⇨ 10 ลูก ⇨ 12 ลูก ⇨ 14 ลูก ⇨ 16 ลูก ⇨ 18 ลูก ⇨ 20 ลูก โดยที่ตอนเช้ามา ให้คั้นมะนาวจำนวนดังกล่าว แล้วแบ่งดื่มให้พอหมดในแต่ละวัน

- **โรคหัวใจ** กินยอตกระถินวันละ 1 กำมือ ทับทิมวันละ 1 ลูก บัวบกกิน

ได้ กาแฟห้ามกินเด็ดขาด เพราะฤทธิ์ของกาแฟจะเข้าไปบีบให้หัวใจทำงานหนักขึ้น



ภาคใต้

กลุ่มเกษตรเพื่อสิ่งแวดล้อม 23/1 หมู่ 2 บ้านปากหาร ตำบลบ้านยาง อำเภอคีรีรัฐนิคม จังหวัดสุราษฎร์ธานี

กายวิภาคศาสตร์ (การนวดแผนไทย)

วัสดุอุปกรณ์

- 1) ภาพรูปร่างคน
- 2) เอกสารสำหรับแจกเป็นคู่มือ
- 3) น้ำมัน
- 4) เครื่องนอน
- 5) ช้อนงัดลิ้น

วิธีทำ/ขั้นตอน

- 1) ศึกษารูปร่าง ลักษณะตำแหน่งและหน้าที่ของส่วนประกอบของร่างกาย
- 2) ศึกษาเส้นประธานสิบกับแนวของเส้น
- 3) ศึกษาทฤษฎีการนวดแผนไทย
- 4) การลงมือปฏิบัติจริง
- 5) วิธีการตรวจสอบสุขภาพร่างกาย

ประโยชน์

- 1) ให้ทุกคนได้มีความรู้เพื่อนำไปประกอบอาชีพเสริม
- 2) สร้างเสริมสุขภาพของตนเองและบุคคลที่ใกล้ชิด
- 3) ลดค่าใช้จ่ายในรักษาผู้ป่วยเบื้องต้น
- 4) ผ่อนคลายความตึงเครียด อนุรักษ์ภูมิปัญญา
- 5) เป็นการปฐมพยาบาลในเบื้องต้น



ประโยชน์จากสมุนไพรในคน

ภาคกลาง

ศูนย์ภูมิรักษ์ธรรมชาติ บ้านท่าด่าน ตำบลหินตั้ง อำเภอเมือง จังหวัดนครนายก

การนำสมุนไพรมาใช้ในการควบคุมโรคนั้น ควรมีความเข้าใจพื้นฐานของฤทธิ์ยาสมุนไพร และสรรพคุณของวัตถุนานาชนิด ที่จะนำมาใช้ปรุงเป็นยาเสียก่อน โดยสรรพคุณของสมุนไพรแต่ละชนิดนั้นจะขึ้นอยู่กับรสของสมุนไพรนั้นๆ รสยาแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1) ยารสประธาน หมายถึง ยาที่ปรุงเป็นตำรับแล้ว แบ่งเป็น 3 รส ย่อย คือ รสเย็น รสร้อน และรสสุขุม

2) ยา 9 รส หมายถึง สรรพคุณของสมุนไพรแต่ละชนิด คือ

- | | | |
|--------------|---------|-------------------------|
| - รสฝาด | สรรพคุณ | ใช้ในการสมานแผลต่างๆ |
| - รสหวาน | สรรพคุณ | ซึมซาบไปตามผิว |
| - รสเมาเบื่อ | สรรพคุณ | แก้พิษ ดับพิษโลหิต |
| - รสขม | สรรพคุณ | แก้ทางโลหิตและดี |
| - รสมัน | สรรพคุณ | เป็นยาอายุวัฒนะ |
| - รสหอมเย็น | สรรพคุณ | บำรุงหัวใจ บำรุงโลหิต |
| - รสเค็ม | สรรพคุณ | พอกโลหิต ดับพิษร้อน |
| - รสเปรี้ยว | สรรพคุณ | บำรุงเลือด แก้กระหายน้ำ |
| - รสเผ็ดร้อน | สรรพคุณ | แก้โรคลม บำรุงธาตุไฟ |

และบางตำรายังได้เพิ่มอีก 1 รส คือ รสจืด สรรพคุณ ดับพิษ แก้ไข้ ขับปัสสาวะ แก้ทางเตโชธาตุพิการ





สมุนไพรขงหวาน (รางจืดขงหวาน)

ศูนย์กิจกรรมธรรมชาติสมุนไพรไทย วัจจันทร 99 หมู่ 1 ตำบลป่ายุบใน อำเภอวัจจันทร จัหวัดระยอง

วัสดุอุปกรณ์

1) ไบรางจืดสับละเอียด	7 - 8	ชีด
2) น้ำตาล	3	กก.
3) กระจะทองเหลือง	1	ใบ
4) ผ้าขาวบาง	1	ผืน
5) ไม้พาย	1	อัน
6) ตะแกรงรอน	1	อัน
7) เครื่องปั่น หรือครก		
8) น้ำ	1.5	ลิตร

ขั้นตอนการทำ

- (1) ทำความสะอาดไบรางจืดให้สะอาด ใช้เครื่องปั่น หรือตำไบรางจืด โดยให้ผสมน้ำลงไปด้วยให้ละเอียด
- (2) คั้นเอาแต่น้ำโดยใช้ผ้าขาวบาง กรองเอาแต่น้ำออกให้หมด
- (3) นำน้ำรางจืดที่ได้ใส่ลงไปในกระจะทองเหลือง
- (4) ใช้ไม้พายกวน จากนั้นเติมน้ำตาลที่เตรียมไว้ลงไป ใช้ไฟปานกลาง กวนจนเริ่มเป็นเกล็ด ก็เริ่มใช้ไฟอ่อน จนน้ำรางจืดกลายเป็นเกล็ดหมด ใช้ตะแกรงรอน เพื่อให้ละเอียดยิ่งขึ้น รางจืดไม่จับตัวกันเป็นก้อน แล้วจึงนำไปอบแห้ง เพื่อไล่ความชื้นอีกครั้ง



รางจืดที่สับละเอียด



ปั่น หรือตำให้ละเอียด



คั้นน้ำโดยใช้ผ้าขาวบาง



นำน้ำสมุนไพรใส่กระจะ



กวนจนน้ำเป็นเกล็ด



บรรจุสมุนไพรขงหวาน



สมุนไพรขงหวานที่บรรจุเรียบร้อยแล้ว



วิธีรับประทาน

ชงกับน้ำร้อน หรือเย็นรับประทาน

ประโยชน์

- 1) รากจืด ถอนพิษเบื่อเมา พิษไข้และพิษทั้งปวง
- 2) มะตูม ช่วยเจริญอาหาร ช่วยขับลม บำรุงธาตุ
- 3) ฝรั่ง บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ





ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



สมุนไพรรักษาเลือด

ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ตั้งอยู่บ้านเลขที่ 70/2 หมู่ที่ 6 ตำบลพระยาบันลือ อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ส่วนผสม

- | | |
|-------------------|--------|
| 1. ตะไคร้ | 1 ส่วน |
| 2. ใบกะเพรา | 1 ส่วน |
| 3. ใบสะระแหน่ | 1 ส่วน |
| 4. ใบมะกรูด | 1 ส่วน |
| 5. ใบโหระพา | 1 ส่วน |
| 6. รากบัว (ถ้ามี) | 1 ส่วน |

นำสมุนไพรรักษาเลือดมาต้มด้วยน้ำเดือดประมาณ 5 - 10 นาที ยกตั้งไฟให้อุ่นก่อน จึงกรองเอากากออก ใช้ดื่มแทนน้ำ ครั้งละ 1 - 2 แก้ว ควรดื่มตอนบ่าย เวลาประมาณ 15.11 - 16.00 น. หรือก่อนนอน ประมาณ 20.00 - 21 00 น.

สรรพคุณ

ช่วยฟื้นฟูระบบการชะล้างของเสียในเลือด ทำให้การหมุนเวียนของเลือดดี ระบายลม บ่อยครั้ง





ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



ยาเพิ่มความกระปรี้กระเปร่า

ศูนย์เรียนรู้เพื่อชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง บ้านเลขที่ 90 หมู่ 14 ตำบลแม่กา อำเภอเมือง
จังหวัดพะเยา

ส่วนผสม

(1) ข้าวบาเลห์	1	กำมือ
(2) ข้าวมันปู	1	กำมือ
(3) ข้าวเก่า	1	กำมือ
(4) ถั่วดำ	1	กำมือ

วิธีทำ

ใช้ส่วนผสมอย่างละ 1 กำมือ ต้มจนสุก วางพักให้เย็น แล้วนำไปกรอง ให้เหลือแต่น้ำ นำน้ำมาดื่มกินให้หมดภายใน 1 วัน โดยใช้กินแทนน้ำเปล่า (ข้าวที่กรองเหลือนำมารับประทานตามปกติ)

สรรพคุณ

ช่วยล้างไต เสริมสร้างพลังงาน สร้างความกระปรี้กระเปร่า





ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



ยาสมุนไพรแก้เบาหวาน

ศูนย์เรียนรู้เพื่อชีวิตตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง บ้านเลขที่ 90 หมู่ 14 ตำบลแม่กา อำเภอเมือง
จังหวัดพะเยา

ส่วนประกอบสมุนไพร

- | | |
|---------------------|------------|
| (1) ขี้เหล็ก | 1 ส่วน |
| (2) สะเดา | 1/2 ส่วน |
| (3) ชะมวง (ส้มป่อง) | 1 ส่วน(ใบ) |
| (4) ใบมะกรูด | 2 ส่วน |

นำไปตากแห้งแล้วบด รับประทานครั้งละ 2 ช้อนชา มีสรรพคุณ แก้เบาหวาน
อาการข้างเคียงถ้ามี เช่น มีอาการรู้สึกปวดหัวให้ลดปริมาณหรือเลิก และสำหรับผู้ที่มีความดันสูง
ให้กินชมวงบด ขนาด 1/2 ช้อนชา ก่อนอาหารเช้า กลางวัน เย็น ก็สามารถแก้ได้

หมายเหตุ : การกินยาตามสูตรสำหรับผู้ที่ เป็นเบาหวาน

- (1) งดกินข้าวเหนียว
- (2) กินผักที่มีรสฝาด เช่น กระโดน
- (3) งดกินของดอง ของหวาน

วิธีการตรวจเบาหวานเตรียมแก้ว 5 ใบ น้ำเปล่า และเกลือ

- (1) แก้วที่ 1 ใส่ น้ำ
- (2) แก้วที่ 2 ใส่ น้ำ และ เกลือหนึ่งปลายช้อนชา
- (3) แก้วที่ 3 ใส่ น้ำและเกลือ 1/2 ช้อนชา
- (4) แก้วที่ 4 ใส่ น้ำและเกลือ 1 ช้อนชา
- (5) แก้วที่ 5 ใส่ น้ำและเกลือ 1 1/2 ช้อนชา

การกิน ถ้ากินแก้วที่ 1 - 2 รู้สึกธรรมดา อยู่ในระดับปลอดภัย ถ้ากินแก้วที่ 3 - 5
แล้วมีความรู้สึกเค็ม เป็นระดับอันตรายให้ปรึกษาแพทย์



ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



การบำบัดด้วยกลิ่น

ศูนย์กิจกรรมธรรมชาติโป่งแรด ตั้งอยู่เลขที่ 44/2 หมู่ 3 ตำบลพลับพลา อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี

- 1 กลิ่นกระดังงา (Y Lang Y Lang) สรรพคุณ ความดันโลหิตสูง ทดหู่ ผ่อนคลาย
ลดอาการโกรธ
- 2 กลิ่นขิง (Ginger) สรรพคุณ ปวดข้อ เป็นหวัด ไซนัส อ่อนล้าหมดแรง
- 3 กลิ่นโหระพา (Sweet Basil) สรรพคุณ แก้หวัด ปวดศีรษะ ไมเกรน
- 4 กลิ่นยูคาลิปตัส (Eucalyptus) สรรพคุณ แก้หือ เจ็บคอ ย่อยอาหาร แก้หวัด
- 5 กลิ่นตะไคร้ (Lemon Grass) สรรพคุณ ปวดศีรษะ ไมเกรน นอนไม่หลับ คลาย
เครียด
- 6 กลิ่นมะกรูด (bergamot) สรรพคุณ ลดอาการกระวนกระวายใจ ลดอาการหดหู่
คลายเครียด





ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



พืชมะนาว

ภาคกลาง

ศูนย์กิจกรรมธรรมชาติโป่งแรด ตั้งอยู่เลขที่ 44/2 หมู่ 3 ตำบลพลับพลา อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี

วัสดุอุปกรณ์

1) เมนทอล	2	ซีด
2) พืชมะนาว	1	ซีด
3) การบูร	1	ซีด
4) น้ำมันยูคาลิปตัส	60	ซี.ซี.
5) กะละมัง	1	ใบ

วิธีทำ

นำทุกอย่างมาเทรวมกันใส่กะละมัง แล้วคนจนละลาย น้ำมันยูคาลิปตัส จะทำให้ส่วนผสมนั้นละลายไป



ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ศูนย์เรียนรู้ปราชญ์ชาวบ้านชุมชนราชธานีโศก ตั้งอยู่เลขที่ 99 หมู่ที่ 10 ตำบลบุงใหม่ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

พืชมเสนน้ำ

ส่วนผสม

1. พืชมเสน	100	กรัม
2. การบูร	100	กรัม
3. เมนทอล	250	กรัม
4. น้ำมันกานพลู	5	ซี.ซี.

วิธีทำ

นำพืชมเสน การบูร เมนทอล มารวมกันแล้วคนให้ละลายให้หมด ถึงจะใส่น้ำมันกานพลูแล้วบรรจุขวดตามต้องการ



ศูนย์เรียนรู้ปราชญ์ชาวบ้านชุมชนราชธานีอโศก ตั้งอยู่เลขที่ 99 หมู่ที่ 10 ตำบลบุงใหม่ อำเภวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

พืชมเสนหอม

ส่วนผสม

1. เกร็ดเมนทอล	100	กรัม
2. น้ำมันยูคาลิปตัส	1	ออนซ์
3. การบูร	50	กรัม
4. พืชมเสน	50	กรัม

วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมดผสมเข้าด้วยกัน ร่อนละเอียดหมด นำสำลีชุบน้ำยาใส่ภาชนะ ปิดฝาเก็บไว้ดม เมื่อต้องการ



ยาหม่องน้ำพิมเสน

สรรพคุณ

ใช้สูดดมแก้ลม แก้วหวัด หายใจไม่สะดวก เพิ่มความสดชื่นมีชีวิตชีวา

ส่วนประกอบ

(1) การบูร	100	กรัม
(2) พิมเสน	150	กรัม
(3) เมนทอล	200	กรัม
(4) น้ำมันยูคาลิปตัส	80	ซีซี
(5) น้ำไพร	1	ช้อนแกง

วิธีทำ

- (1) นำส่วนประกอบทั้ง 4 อย่าง ใส่ขวดโหลพลาสติกที่เตรียมไว้ เขย่าจนเป็นน้ำเมนทอลจะเป็นตัวละลาย
- (2) รอให้น้ำยาใสได้ที่ ใช้เวลา 4 - 5 ชั่วโมง รอให้ตกตะกอน
- (3) แยกน้ำยาที่ใส และตะกอนออกจากกัน
- (4) ผสมสี และกรองใส่ขวดที่เตรียมไว้

วิธีใช้

เป็นยาดม แก้วปวด หัวดี คัดจมูก แมลงกัดต่อย



ภาคใต้

ศูนย์เรียนรู้คัมตาคัญ 40/12 หมู่ 2 ตำบลกรงชิง อำเภอหนองพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช

พืชมเส่นน้ำ (ยาหม่องน้ำ)

ส่วนผสม

1) เมฆทอล	1	ซีด
2) พืชมเส่น	1	ซีด
3) การบูร	1	ซีด
4) น้ำมันยูคาลิปตัส	80	ซี.ซี.

วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้ง 4 มาผสมกัน แล้วคนไปในทิศทางเดียวกันให้ละลายเข้าหากัน
เสร็จแล้วบรรจุขวด





ศูนย์ประสานงานโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ศูนย์ประเมินผล สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร



ยาหม่อง

ภาคกลาง

ศูนย์กิจกรรมธรรมชาติโป่งแรด ตั้งอยู่เลขที่ 44/2 หมู่ 3 ตำบลพลับพลา อำเภอมือง จังหวัดจันทบุรี

วัสดุอุปกรณ์

1) ไชพาราฟิน	1.25	ขีด
2) วาสลีน	2.5	ขีด
3) เมนทอล	1	ขีด
4) พิมเสน	1	ขีด
5) การบูร	1	ขีด
6) น้ำมันยูคาลิปตัส	20	ซี.ซี.
7) น้ำมันระกำ	100	ซี.ซี.
8) น้ำมันกานพลู	10	ซี.ซี.
9) น้ำมันอบเชย	10	ซี.ซี.
10) น้ำมันสะระแหน่	50	ซี.ซี.
11) น้ำสกัดสมุนไพร	150	ซี.ซี.
12) ขวดยาหม่อง	80	ขวด
13) หม้อสแตนเลส	1	ใบ

วิธีทำ

- นำวาสลีน + พาราฟิน มาหลอมเข้าด้วยกัน ใช้ไฟอ่อนๆ กวนจนเป็นเนื้อเดียวกัน
- นำเมนทอล + พิมเสน + การบูร + น้ำมันยูคาลิปตัส + น้ำมันระกำ + น้ำมันกานพลู + น้ำมันอบเชย + น้ำมันสะระแหน่ ผสมลงไปกวนให้เข้ากัน
- นำน้ำสกัดสมุนไพรผสมลงไปกวนให้เข้ากัน ยกออกจากเตา บรรจุใส่ขวดที่มีความร้อนพอเหมาะ

ยาหม่องสูตรบ้าน

วัสดุอุปกรณ์

1) วาสลีน	1/2	กก.
2) พาราฟิน	2	ขีด
3) เมนทอล	2	ขีด
4) การบูร	1	ขีด
5) พิมเสน	1	ขีด
6) น้ำมันระกำ	1	ขีด
7) น้ำมันสกัดจากสมุนไพร	1.5	ขีด
8) น้ำมันพีช , น้ำมันรำข้าว	2	ขีด
9) หัวไพล	1	ขีด
10) เถาเอนอ่อน	20	กรัม
11) ขมิ้น	ตามความต้องการ	
12) หม้อ	1	ใบ

ขั้นตอนการทำ

- 1) นำสมุนไพร (หัวไพล เถาเอนอ่อน ขมิ้น) มาหั่นเป็นชิ้น ๆ ให้ละเอียด
- 2) ตั้งไฟเติมน้ำมันพีช หรือน้ำมันรำข้าว นำสมุนไพรที่ตำละเอียดใส่ลงไป (ใช้ไฟปานกลาง) คั่วประมาณ 5 - 10 นาที เพื่อให้น้ำมันสกัดเอาสารที่มีประโยชน์ออกมาจากสมุนไพร ยกขึ้นพักเก็บไว้
- 3) หั่นพาราฟิน เป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ลงไปใหม้อตั้งไฟ นำวาสลีน มาผสมลงไปกวนส่วนผสมทั้ง 2 อย่าง ให้ละลายเป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นเติมเมนทอล กับการบูรลงไป กวนให้ละลายแล้วยกลง
- 4) เติมน้ำมันสมุนไพรที่เตรียมไว้ลงไป โดยเทกรองเอากากออก จากนั้นเติมน้ำมันระกำลงไปผสมกวนให้เข้ากัน
- 5) บรรจุใส่ภาชนะที่เตรียมไว้



ประโยชน์

- 1) ใช้ทาแก้ปวดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ
- 2) ใช้ทาบริเวณที่โดนแมลงกัด ต่อย
- 3) ใช้สูดดมแก้วิงเวียนศีรษะจากอาการเมาเรือ



ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ศูนย์เรียนรู้ปราชญ์ชาวบ้านชุมชนราชธานีโสศก ตั้งอยู่เลขที่ 99 หมู่ที่ 10 ตำบลบึงไผ่ อำเภวารินชำราบ
จังหวัดอุบลราชธานี

ขี้ผึ้งแก้หวัดสมุนไพร

ส่วนผสม

1) วาสลีน	1	กิโลกรัม
2) พิมเสน	100	กรัม
3) การบูร	60	กรัม
4) เมนทอล	40	กรัม
5) เหล้าสะระแหน่	20	กรัม
6) เทียนไข	5-10	กรัม

วิธีทำ

- 1) นำวาสลีนและเทียนไขไปหลอมในอ่างน้ำร้อน
- 2) ใส่พิมเสนลงไป คนให้ละลาย
- 3) ปิดไฟ ใส่การบูร คนให้ละลาย
- 4) ใส่เมนทอล และเหล้าสะระแหน่ ตามลำดับ
- 5) กรอกใส่ขวดแก้วปากกว้างทิ้งไว้ให้เย็นจนแข็ง แล้วปิดฝาใช้ได้เลย



ยาหม่อง (สูตร 1)

ส่วนผสม

1. พาราฟินแวกซ์	50	กรัม
2. วาสลีน	300	กรัม
3. พิมเสน	30	กรัม
4. เกร็ดตะระแห่น	30	กรัม
5. การบูร	30	กรัม
6. น้ำมันยูคาลิปตัส	30	กรัม
7. น้ำมันเขียว	30	กรัม

วิธีทำ

ผสมพาราฟิน และวาสลีนลงในภาชนะ ตั้งไฟอ่อนๆจนละลาย ยกออกจากเตา ใส่
พิมเสน เกร็ดตะระแห่น และน้ำมันเขียว คนจนละลายเข้ากัน เทใส่ภาชนะตาม ต้องการ (ต้องรีบเท
ใส่ ตั้งแต่ยังเป็นของเหลวอยู่)



ภาคใต้

ศูนย์เรียนรู้คู่คุมตาหมูย 40/12 หมู่ 2 ตำบลกรุงชิง อำเภอเทพา จังหวัดนครศรีธรรมราช

ยาหม่องสมุนไพร (ไพล)

ส่วนผสม

- 1) ไพลสดหั่นละเอียด 300 กรัม
- 2) น้ำมันคาร์เนชั่น 300 ซี.ซี.
- 3) พิมเสน 7 ช้อนโต๊ะ
- 4) การบูร 7 ช้อนโต๊ะ
- 5) เมนทอล 7 ช้อนโต๊ะ
- 6) น้ำมันระกำ 7 ช้อนโต๊ะ
- 7) พาราฟิน 100 กรัม(ถ้าต้องการให้แข็งขึ้นให้เพิ่มอีก25กรัม)
- 8) วาสลิน 150 กรัม (ถ้าทำแบบแห้ง)

วิธีทำ

นำไพลใส่หม้อตุ๋น เติมน้ำมันคาร์เนชั่น ตุ่นนาน 3 ชั่วโมง เพื่อสกัดน้ำมันไพลออกมา
ทำให้ส่วนผสมของพิมเสน การบูร เมนทอล และน้ำมันระกำ กรองทิ้งไว้ เมื่อตุ๋นไพลได้ที่แล้วให้
นำมากรองเอาน้ำมันไพลด้วยผ้าขาวบางในขณะที่ยังร้อน แล้วกรองน้ำมันด้วยกระดาษทิชชูให้ใส
สะอาด เทส่วนผสมของพิมเสน การบูร เมนทอล น้ำมันระกำลงในน้ำมันไพล ก็สามารถนำไปใช้
งานได้

ถ้าหากต้องการทำแบบปาล์ม ให้ตุ๋นพาราฟิน วาสลิน ให้ละลาย แล้ววางส่วนผสม
น้ำมันไพลในชามน้ำอุ่นจัด เติมส่วนผสมพาราฟินในขณะที่ยังร้อนลงในน้ำมันไพล คนให้เข้ากัน
แล้วกรอกใส่ขวดในขณะที่ยังร้อนอยู่ พอเย็นแล้วจึงปิดฝา นำไปใช้งานได้
(อาจจะเติมขมิ้นลงในส่วนผสมของไพลที่นำไปตุ๋นด้วยก็ได้ เพื่อให้สีเข้มขึ้น)





การสกัดน้ำมันหอมระเหย

ศูนย์กิจกรรมธรรมชาติโป่งแรด ตั้งอยู่เลขที่ 44/2 หมู่ 3 ตำบลพลับพลา อำเภอเมือง จังหวัดจันทบุรี

การสกัดน้ำมันหอมระเหย มีอยู่หลายวิธี แต่ที่เราพอทำได้นั้น มีอยู่ 3 วิธีคือ
การต้ม/นึ่ง จะได้ไอน้ำ → ควบแน่น → หยดน้ำ → น้ำหอม + น้ำ (ถ้าเป็นกลีบดอก หรือใบ ให้ใช้นึ่ง ถ้าเป็นแก่นไม้ใช้ต้ม) วิธีนี้เราต้องมีหม้อสำหรับใช้สกัด แซในแอลกอฮอล์ 100% จะต้องเปลี่ยนสิ่งที่เรานำมาทำน้ำมันหอมระเหย แซในน้ำมันพืชบริสุทธิ์ จะต้องเปลี่ยนสิ่งที่เรานำมาทำน้ำมันหอมระเหย

แช่มือ แช่เท้า

- | | |
|----------------------|--|
| 1) ความร้อน อุ่น ๆ | กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยจุดประสาท |
| 2) AROMA กลิ่น | ตะไคร้ |
| 3) เชื้อโรค/กลิ่นอับ | สมุนไพรสด ขมิ้น ผาต เป็อน ชาจีน |
| 4) ผิวชุ่มชื้น | น้ำมันผิวมะกรูด มะนาว |

ขั้นตอนแช่มือ - แช่เท้า

- นำตะไคร้หอมมาต้มในน้ำเดือด
- นำมะกรูด + มะนาว มาหั่นใส่ในกะละมัง นำน้ำที่ต้มตะไคร้มาใส่ แล้วเติมน้ำเปล่าลงไปให้น้ำอุ่น ๆ
- นำมือมาแช่ในน้ำนานประมาณ 30 นาที แล้วเปลี่ยนน้ำเท้าลงไปแช่ประมาณ 30 นาที

ประโยชน์

จะทำให้เลือดไหลเวียนดีและจะร้างพิษที่มือและเท้า

