



ชุดการเรียนรู้ทางไกล  
รายวิชา

# พืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ

รหัสรายวิชา ทช 33017 จำนวน 2 หน่วยกิต

รายวิชาเลือกเสรี ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย



สถาบันการศึกษาทางไกล

สำนักงาน กศน.

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

กระทรวงศึกษาธิการ

ห้ามจำหน่าย

ชุดการเรียนรู้ทางไกลเล่มนี้จัดทำต้นฉบับและจัดพิมพ์ด้วยเงินงบประมาณของแผ่นดิน

ลิขสิทธิ์เป็นของสำนักงาน กศน. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

ชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาพืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ  
รหัสรายวิชา ทช 33017 จำนวน 2 หน่วยกิต  
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

### ห้ามจำหน่าย

ชุดการเรียนรู้ทางไกลเล่มนี้จัดทำต้นฉบับและจัดพิมพ์ด้วยเงินงบประมาณของแผ่นดิน  
ลิขสิทธิ์เป็นของสำนักงาน กศน. สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

**สถาบันการศึกษาทางไกล**  
**สำนักงาน กศน.**  
**สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ**  
**กระทรวงศึกษาธิการ**

ISBN 978 616 202 595 2

ชื่อหนังสือ

ชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาพีชสมมูลไพรกับการดูแลสุขภาพ  
รหัสรายวิชา ทช 33017 จำนวน 2 หน่วยกิต  
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ชื่อผู้แต่ง

สถาบันการศึกษาทางไกล

หน่วยงานจัดพิมพ์

สถาบันการศึกษาทางไกล

เดือน/ปีที่พิมพ์

มีนาคม 2555

จำนวน

163 หน้า

ครั้งที่พิมพ์

พิมพ์ครั้งที่ 1 จำนวน 500 เล่ม

พิมพ์ที่

รังษีการพิมพ์ 44 ถนนบูรณศาสตร์ แขวงศาลเจ้าพ่อเสือ

เขตพระนคร กทม. 10200

โทรศัพท์ 0 2224 1648-9 โทรสาร 0 2622 1395

ประสานงานการจัดพิมพ์  
ส่วนสื่อ เทคโนโลยีและ ICT

# คำนำ

สถาบันการศึกษาทางไกลได้ดำเนินการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาของสถาบันการศึกษาทางไกล ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ขึ้นเมื่อเดือน พฤษภาคม 2553 เพื่อรองรับการจัดการศึกษาวิธีเรียนทางไกล ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ของสถาบันการศึกษาทางไกล ในภาคเรียนที่ 1/2553 โดยในการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษาดังกล่าว ได้มีการพัฒนารายวิชาเลือกในสาระการเรียนรู้ต่างๆ เพื่อให้มีค่าน้ำหนักในเรื่องขององค์ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้น

ชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาพืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ รหัสรายวิชา ทช 33017 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นชุดการเรียนรู้ทางไกลที่สถาบันการศึกษาทางไกลออกแบบและพัฒนาให้เหมาะสมกับรูปแบบการจัดการเรียนการสอน วิธีเรียนทางไกล ของสถาบันการศึกษาทางไกล

สถาบันการศึกษาทางไกลหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหากนักศึกษาได้ศึกษาและปฏิบัติตามคำแนะนำการใช้ชุดการเรียนรู้ทางไกลทุกชั้นตอนแล้ว จะช่วยให้นักศึกษามีความรู้ตามผลการเรียนรู้ที่คาดหวังได้

อนึ่ง ชุดการเรียนรู้ทางไกลเล่มนี้จัดทำต้นฉบับและจัดพิมพ์ด้วยเงินงบประมาณของแผ่นดิน ซึ่งเป็นภาษีอากรของประชาชนทั้งประเทศ เพื่อแจกให้แก่ศึกษานำไปใช้ในการศึกษาเล่าเรียน จึงขอให้นักศึกษาได้ตระหนักถึงการเสียสละของประชาชนทั้งประเทศ โดยการนำหนังสือเล่มนี้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาตนเองให้ได้มากที่สุด

สถาบันการศึกษาทางไกล

ธันวาคม 2554



# สารบัญ

หน้า

คำนำ

สารบัญ

คำแนะนำในการศึกษา

โครงสร้างชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาพืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ (ทช 33017) 1

แบบทดสอบก่อนเรียน 3

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพืชสมุนไพร 11  
กิจกรรมที่ 1.1 - กิจกรรมที่ 1.2 22

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 หลักการใช้พืชสมุนไพร 25  
กิจกรรมที่ 2.1 - กิจกรรมที่ 2.2 35

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 พืชสมุนไพรกับงานสาธารณสุข 37  
กิจกรรมที่ 3.1 63

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 พืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ 65  
กิจกรรมที่ 4.1 –กิจกรรมที่ 4.3 89

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การป้องกัน บำบัด ฟื้นฟูสุขภาพด้วยพืชสมุนไพร 95  
กิจกรรมที่ 5.1 – กิจกรรมที่ 5.2 138

แบบทดสอบหลังเรียน 141

บรรณานุกรม 148

เฉลยแบบทดสอบและแนวตอบกิจกรรม 151

- แบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน 153

- หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพืชสมุนไพร 154

- หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 หลักการใช้พืชสมุนไพร 155

- หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 พืชสมุนไพรกับงานสาธารณสุข 156

- หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 พืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ 157

- หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การป้องกัน บำบัด ฟื้นฟูสุขภาพด้วยพืชสมุนไพร 159

ภาคผนวก 161

- คำสั่งสถาบันการศึกษาทางไกล ที่ 78/2554 ลงวันที่ 7 มิถุนายน 2554 163

- คณะผู้จัดทำ 164

- คณะผู้เขียน 165

- คณะบรรณาธิการ 165



# คำแนะนำในการศึกษา

## องค์ประกอบของชุดการเรียนรู้ทางไกล

ชุดการเรียนรู้ทางไกลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

๑) โครงสร้างของชุดการเรียนรู้ แบบทดสอบก่อนเรียน โครงสร้างของหน่วยการเรียนรู้ เนื้อหาสาระ กิจกรรมเรียงลำดับตามหน่วยการเรียนรู้ และแบบทดสอบหลังเรียน

๒) เฉลยแบบทดสอบและกิจกรรม ประกอบด้วย เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน เฉลยกิจกรรมเรียงลำดับตามหน่วยการเรียนรู้

## วิธีการใช้ชุดการเรียนรู้ทางไกล

เมื่อนักศึกษาได้รับชุดการเรียนรู้ทางไกลแล้ว ให้นักศึกษาดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดโครงสร้างชุดการเรียนรู้ทางไกลโดยละเอียด เพื่อให้ทราบว่านักศึกษาต้องเรียนรู้เนื้อหาในเรื่องใดบ้างในรายวิชานี้

2. วางแผนเพื่อกำหนดระยะเวลาและจัดเวลาที่นักศึกษามีความพร้อมที่จะศึกษาชุดการเรียนรู้ทางไกล วันละ 3-5 ชั่วโมง เพื่อให้สามารถศึกษารายละเอียดของเนื้อหาได้ครบทุกหน่วยการเรียนรู้ พร้อมทำกิจกรรมตามที่กำหนดก่อนสอบปลายภาค

3. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนของชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชานี้ตามที่กำหนด เพื่อทราบพื้นฐานความรู้เดิมของนักศึกษา โดยตรวจสอบคำตอบจากเฉลยแบบทดสอบท้ายเล่ม

4. ศึกษาเนื้อหาในชุดการเรียนรู้ทางไกลในแต่ละหน่วยการเรียนรู้อย่างละเอียดให้เข้าใจทั้งในชุดการเรียนรู้และสื่อประกอบ (ถ้ามี) และทำกิจกรรมตามที่กำหนดไว้ให้ครบถ้วน

5. เมื่อทำกิจกรรมเสร็จแต่ละกิจกรรมแล้ว นักศึกษาสามารถตรวจสอบคำตอบได้จากเฉลยท้ายเล่ม หากนักศึกษายังทำกิจกรรมไม่ถูกต้องให้นักศึกษากลับไปทบทวนเนื้อหาสาระในเรื่องนั้นซ้ำจนกว่าจะเข้าใจ

6. เมื่อศึกษาเนื้อหาสาระครบทุกหน่วยการเรียนรู้แล้ว ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบหลังเรียน และตรวจสอบคำตอบจากเฉลยท้ายเล่มว่านักศึกษาสามารถทำแบบทดสอบได้ถูกต้องทุกข้อหรือไม่ หากข้อใดยังไม่ถูกต้อง ให้นักศึกษากลับไปทบทวนเนื้อหาสาระในเรื่องนั้นให้เข้าใจอีกครั้งหนึ่ง นักศึกษาควรทำแบบทดสอบหลังเรียนให้ถูกต้องไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของแบบทดสอบทั้งหมด เพื่อให้มั่นใจว่าจะสามารถสอบปลายภาคผ่าน

7. หากนักศึกษาได้ทำการศึกษาเนื้อหาและทำกิจกรรมด้วยตนเองแล้วยังไม่เข้าใจ นักศึกษาสามารถสอบถามและขอคำแนะนำได้จากครูที่ปรึกษาประจำรายวิชาตามชื่อ ที่อยู่ และสถานที่ติดต่อที่สถาบันการศึกษาทางไกลแจ้งให้นักศึกษาทราบ



## การศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม

นักศึกษาอาจศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมได้จากแหล่งเรียนรู้อื่นๆ เช่น การศึกษาดำราหรือสื่ออื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับรายวิชานี้ การศึกษาจากอินเทอร์เน็ต การศึกษาจากพิพิธภัณฑ์ นิทรรศการ การแสดงต่างๆ การศึกษาจากผู้รู้หรือผู้ที่รู้จัก เป็นต้น

## การวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

ในแต่ละรายวิชานักศึกษาต้องวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังนี้

**1. ระหว่างภาค** ทำข้อสอบอัตนัยที่สถาบันการศึกษาทางไกลจัดส่งให้ โดยใช้ลายมือของนักศึกษาเอง และจัดส่งกลับไปตามเวลาที่สถาบันการศึกษาทางไกลกำหนด

**2. ปลายภาค** เมื่อสิ้นสุดภาคการศึกษา นักศึกษาจะต้องเข้าสอบปลายภาคตามวัน เวลา และสถานที่ที่สถาบันการศึกษาทางไกลกำหนด ซึ่งจะแจ้งให้นักศึกษาทราบทางไปรษณีย์ โดยนักศึกษาจะต้องนำบัตรประจำตัวนักศึกษา และบัตรประจำตัวประชาชนหรือบัตรข้าราชการไปด้วย หากไม่มีไปแสดง นักศึกษาอาจไม่ได้รับสิทธิ์ในการเข้าสอบ นอกจากนั้นนักศึกษาต้องแต่งกายสุภาพเรียบร้อยตามระเบียบ ห้ามใส่รองเท้าแตะ

**โครงสร้างชุดการเรียนรู้ทางไกล**  
**รายวิชาพืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ**  
**รหัสรายวิชา ทช 33017**  
**ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**

**สาระการเรียนรู้**

สาระที่ 4 ทักษะการดำเนินชีวิต

**มาตรฐานการเรียนรู้**

มาตรฐานที่ 4.2 มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริมสุขภาพ พลานามัยและความปลอดภัย

**สาระสำคัญ**

ศึกษาสรรพคุณของพืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพเพื่อวิเคราะห์นำมาใช้ในชีวิต โดยการนำมาประยุกต์ประกอบอาหารหรือประยุกต์เป็นเครื่องดื่ມเพื่อสุขภาพ

ฝึกปฏิบัติ ในการนำพืชสมุนไพรมาใช้เพื่อการป้องกัน บำบัดและฟื้นฟูสุขภาพให้กลับสู่สภาพปกติ เพื่อเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยในการนำพืชสมุนไพรไทยมาใช้

**ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง**

1. บอกความหมายและความสำคัญของพืชสมุนไพรได้
2. อธิบายประโยชน์ของสมุนไพรได้ถูกต้อง
3. ปฏิบัติตนในการนำชนิดของสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรคที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพได้
4. ประยุกต์ใช้สมุนไพรเพื่อสุขภาพได้เหมาะสม
5. นำข้อมูลความรู้เรื่องสมุนไพรมาใช้ในการดำรงชีพได้
6. วางแผนและปฏิบัติตามแผนในการนำสมุนไพรมาใช้ได้เหมาะสม
7. วิเคราะห์ผลจากการนำสมุนไพรมาใช้เพื่อสุขภาพได้เหมาะสม
8. แนะนำความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรแก่ชุมชนได้
9. จำแนกอันตรายที่เกิดจากการใช้สมุนไพรที่ไม่ถูกต้องได้
10. บอกลักษณะและปฏิบัติตนในการนำสมุนไพรมาใช้ในชีวิตจริงได้

## ขอบข่ายเนื้อหา

- หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพีชสมุนไพรม
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 หลักการใช้พีชสมุนไพรม
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 พีชสมุนไพรมกับงานสาธารณสุข
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 พีชสมุนไพรมกับการดูแลสุขภาพ
- หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การป้องกัน บำบัด ฟื้นฟูสุขภาพด้วยพีชสมุนไพรม

## สื่อประกอบการเรียนรู้

1. ชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาพีชสมุนไพรมกับการดูแลสุขภาพ

จำนวนหน่วยกิต 2 หน่วยกิต (80 ชั่วโมง)

## กิจกรรมการเรียนรู้

1. ทำแบบทดสอบก่อนเรียนในชุดการเรียนรู้ทางไกลและตรวจสอบเฉลยท้ายเล่ม
2. ทำกิจกรรมตามที่กำหนดในแต่ละหน่วยการเรียนรู้และตรวจแนวตอบในเฉลยท้ายเล่ม
3. ทำแบบทดสอบหลังเรียนในชุดการเรียนรู้ทางไกลและตรวจสอบเฉลยท้ายเล่ม

## การประเมินผล

1. การทำแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน
2. การทำกิจกรรมในแต่ละหน่วยการเรียนรู้

## แบบทดสอบก่อนเรียน

### รายวิชา พืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักศึกษาฝึกการทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อประเมินความรู้ก่อนการศึกษารายละเอียดใน  
ชุดการเรียนรายวิชานี้ โดยเลือกคำตอบที่ถูกต้องแล้วทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร  
หน้าข้อความนั้น

1. แหล่งที่มีการอนุรักษ์และผลิตพืชสมุนไพรเป็นยาตลอดจนเครื่องสำอางที่ได้รับความนิยมแพร่หลายใน  
ท้องตลาดปัจจุบันคือที่ใด
  - ก. โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช
  - ข. โรงพยาบาลบางรัก
  - ค. โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร์
  - ง. โรงพยาบาลยันฮี
2. ในยาสีฟันสมุนไพรที่นำมาเป็นส่วนประกอบที่มีรสเย็นคือสมุนไพรประเภทใด
  - ก. ว่านหางจระเข้
  - ข. มินต์
  - ค. กานพลู
  - ง. ฟ้าทะลายโจร
3. ข้อใดอธิบายความหมายของสมุนไพรไม่ถูกต้อง
  - ก. สมุนไพรหมายถึงพืชที่ใช้ทำเป็นยา ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและการรักษา
  - ข. ยาสมุนไพรเป็นส่วนประกอบที่ได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ
  - ค. ยาสมุนไพรแปรสภาพมาจากส่วนต่างๆ ของพืช
  - ง. สมุนไพรจะถูกตัดแปลงเป็นยาในรูปแบบเป็นผงอัดเม็ด
4. สมุนไพรที่มีสรรพคุณเป็นยาช่วยในการย่อยอาหารแก้ท้องอืดท้องเฟ้อคือข้อใด
  - ก. กระเพรา จิง ไพล
  - ข. ฟ้าทะลายโจร ใบกระเพรา
  - ค. กระเจี๊ยบแดง ดอกคำฝอย
  - ง. จี๋เหล็ก ข่า

5. ข้อใดไม่ใช่วิธีการใช้สมุนไพรให้ถูกกับโรค
- ก. เมื่อโดนน้ำร้อนลวกใช้ว่านหางจระเข้ทา
  - ข. เมื่อเกิดอาการท้องผูกให้ดื่มน้ำมะขาม
  - ค. เมื่อเป็นเหาใช้ใบน้อยหน้าตำผสมเหล้าโรงชะโลมบนศรีษะ
  - ง. เมื่อปวดศีรษะใช้ฟ้าทะลายโจร
6. ข้อใดไม่เกิดจากอาการแพ้จากการใช้สมุนไพร
- ก. ใจสั่น ใจเต้นเร็วผิดปกติ
  - ข. หมดแรง เกิดอาการเป็นลม
  - ค. เกิดผื่นตามผิวหนัง อาจบวมแดง
  - ง. เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน
7. การใช้ยา 1 ช้อนโต๊ะเทียบได้กับปริมาตรข้อใด
- ก. 5 มิลลิลิตร
  - ข. 8 มิลลิลิตร
  - ค. 15 มิลลิลิตร
  - ง. 20 มิลลิลิตร
8. สมุนไพรในข้อใดสามารถใช้ในการบำบัดโรคความดันโลหิตสูงได้
- ก. น้ำเห็ดหลินจือ แปะก๋วย
  - ข. กระเทียม
  - ค. น้ำใบบวบก
  - ง. น้ำกระเจี๊ยบแดง
9. สมศรีมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ เธอควรเลือกรับประทานพืชสมุนไพรในข้อใดเหมาะสมที่สุด
- ก. ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด
  - ข. คำฝอย กระเจี๊ยบแดง
  - ค. ขมิ้นชัน จิง
  - ง. จี่เหล็ก ไมยราบ
10. พืชสมุนไพรในข้อใดรักษาแผลน้ำร้อนลวก ไฟไหม้ได้ดีที่สุด
- ก. ว่านหางจระเข้
  - ข. เสลดพังพอน
  - ค. กานพลู
  - ง. ว่านมหากาฬ

11. พืชสมุนไพรในข้อใดใช้เป็นยาระบายอ่อนๆ ได้ดี
  - ก. บัวบก ฟ้าทะลายโจร
  - ข. กระเทียม ตะไคร้
  - ค. จิง กระเพรา
  - ง. มะขามแขก แมงลัก
12. พืชสมุนไพรในข้อใด ใช้ทำเป็นยาแก้ไข้ ลดอาการเจ็บคอ
  - ก. มะขามแขก กระเทียม
  - ข. ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด
  - ค. บัวบก กระเพรา
  - ง. กล้วยน้ำวัว ทับทิม
13. สมุนไพรในข้อใดบำบัดอาการเจ็บคอได้
  - ก. ขี้เหล็ก บอระเพ็ด
  - ข. จิง กระเพรา
  - ค. กระเทียม ดอกคำฝอย
  - ง. บอระเพ็ด ฟ้าทะลายโจร
14. สมุนไพรในข้อใดมีสรรพคุณลดไขมันในเส้นเลือดได้ดี
  - ก. กระเทียม กระเจี๊ยบแดง
  - ข. กระเพรา ดอกคำฝอย
  - ค. ฟ้าทะลายโจร กระเทียมโทน
  - ง. ขี้เหล็ก กระเจี๊ยบแดง
15. สมุนไพรในข้อใดช่วยระงับกลิ่นปากได้
  - ก. บัวบก คำลิ่ง
  - ข. ว่านหางจระเข้ ฝรั่ง
  - ค. ส้มแขก หลู่หว้าหนวดแมว
  - ง. ฝรั่ง กานพลู
16. สมุนไพรที่ใช้ในผลิตภัณฑ์ครีมทาภายนอก ลดอาการฟกช้ำ
  - ก. ตะไคร้หอม
  - ข. ไพล
  - ค. น้ำมันกระวาน
  - ง. น้ำมันพลู

17. การนวดไทยเจริญรุ่งเรืองมาตั้งแต่สมัยใด
- ก. สมัยสุโขทัย
  - ข. สมัยอยุธยาตอนต้น
  - ค. สมัยอยุธยาตอนปลาย
  - ง. สมัยกรุงธนบุรี
18. ในปัจจุบันความรู้เรื่องการนวดไทยสามารถเรียนรู้ได้จากที่ใด
- ก. วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม
  - ข. วัดสามพระยา
  - ค. สถานฝึกอาชีพของกรุงเทพมหานคร
  - ง. ถูกทุกข้อ
19. เส้นประสาทในร่างกายคนเรามีกี่เส้น
- ก. 9 เส้น
  - ข. 10 เส้น
  - ค. 11 เส้น
  - ง. 12 เส้น
20. สมุนไพรในข้อใดที่นำมาประกอบในการทำลูกประคบ
- ก. ผักบุ้ง ชีเหล็ก
  - ข. บัวบก ใบหญ้านาง
  - ค. ขมิ้นชัน ใบฝรั่ง
  - ง. ไพล ตะไคร้
21. พืชสมุนไพรใดเป็นยาระบายอ่อนๆ
- ก. มะละกอ
  - ข. ฝรั่ง
  - ค. มังคุด
  - ง. อ้อย
22. กระทบราต์มีใบกับน้ำมีสรรพคุณอย่างไร
- ก. แก้ไอ
  - ข. แก้ปวดท้อง, ท้องอืด, ท้องเฟ้อ
  - ค. ช่วยระบาย
  - ง. ถ่ายพยาธิ

23. ขมิ้นชันมีสรรพคุณอย่างไร
- ก. ผ่านขมิ้นตากแห้งบดเป็นผงป่นเป็นลูกกลอนแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
  - ข. บดแห้งผสมกับย่ำ ทาบ่อยๆ รักษาแผลพุพองและอาการคัน
  - ค. ต้มใบหรือดอกกินกับน้ำพริกเป็นยาระบาย
  - ง. ข้อ ก และข้อ ข ถูก
24. แก้พิษของแมงกะพรุนไฟใช้สมุนไพรใด
- ก. ต้นผักบุงทะเลคลื่นเอน้ำทาบริเวณที่เป็น
  - ข. บดใบฟ้าทะลายโจรผสมน้ำทาบริเวณที่เป็น
  - ค. ตำแห้งสดแช่เหล้าขาวบริเวณที่เป็น
  - ง. ตำใบบวบกให้ละเอียดทาบริเวณที่เป็น
25. หลัาหนดแนวช่วยขับกรดยูริก และช่วยทำให้น้ำปัสสาวะอยู่ในภาวะอย่างไร
- ก. มีไฮโดรเจนมาก
  - ข. มีภาวะเป็นกรด
  - ค. มีภาวะเป็นด่าง
  - ง. มีกรดเกลือ
26. พืชสมุนไพรในชีวิตประจำวันของมนุษย์นำมาใช้ในรูปแบบใดมากที่สุด
- ก. เครื่องนุ่งห่ม
  - ข. อาหาร
  - ค. ยารักษาโรค
  - ง. ที่อยู่อาศัย
27. ข้อควรระวังในการใช้ว่านหางจระเข้คือข้อใด
- ก. สารเคมีที่ตกค้างในใบทำให้เป็นโรคมะเร็งได้
  - ข. มียางสีเหลืองอาจทำให้เกิดอาการแพ้หรือระคายเคือง
  - ค. สารสีเขียวที่อยู่บริเวณใบอาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้
  - ง. ยางสีเหลือง ถ้ากินเข้าไปอาจทำให้ท้องร่วงได้
28. ฟักทอง มะเขือ มะขาม เล็บมือนางใช้แก้อาการใดได้บ้าง
- ก. ถ่ายพยาธิลำไส้
  - ข. ท้องผูก
  - ค. แก้อาการขัดเบา
  - ง. อาการท้องเดิน



29. พืชสมุนไพรในข้อใดที่ใช้รักษาฝี แผล พุพอง ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
- ผักทอง มะขามเทศ มะหาด เล็บมือนาง
  - ฟ้าทะลายโจร มังคุด ฝรั่ง ทับทิม กลั้วน้ำว้า
  - กระเจี๊ยบแดง สับประรด หนุ่ยคา อ้อยแดง หนุ่ยหนดเมว
  - ขมิ้นชัน ชุมเห็ดเทศ เทียนบ้าน ว่านหางจระเข้
30. ถ้าจะทำขนมวุ้นกะทิ นักศึกษาจะนำสิ่งที่ได้จากสมุนไพรชนิดใดมาผสมในวุ้นกะทิให้เป็นที่เสียวอ่อน
- ขมิ้นชัน
  - รางจืด
  - ดอกคำฝอย
  - ใบเตย
31. น้อยมีอาการถ่ายปัสสาวะขัด ถ่ายกะปริบะปรอย นักศึกษาจะแนะนำให้ใช้น้อยใช้สมุนไพรกลุ่มใด
- ผักทอง มะขามเทศ มะหาด เล็บมือนาง
  - ฟ้าทะลายโจร มังคุด ฝรั่ง ทับทิม กลั้วน้ำว้า
  - กระเจี๊ยบแดง สับประรด หนุ่ยคา หนุ่ยหนดเมว อ้อยแดง
  - กระเทียม ข่า ชุมเห็ดเทศ ทองพันชั่ง
32. แดงมีอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เนื่องจากเป็นโรคนีวในกระเพาะปัสสาวะมีอาการขัดเบา ปัสสาวะกะปริบะปรอย ปวดเบ่ง คล้ายว่าถ่ายยังไม่สุด ปัสสาวะสะดุดออกเป็นหยด มีสีคล้ายน้ำล้างเนื้อ นักศึกษาควรแนะนำให้แดงรับประทานสมุนไพรในข้อใด
- มะนาว มะแว้งเครือ
  - ตะไคร้ สับประรด กระเจี๊ยบแดง
  - ขี้เหล็ก กล้วย ชุมเห็ดเทศ
  - กระชาย กระเพรา ข่า
33. ขี้เหล็ก ชุมเห็ดเทศ มะขามแขก กล้วย มะขาม เป็นพืชสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการป่วยกลุ่มใด
- แก้อาการท้องร่วง
  - แก้อาการไข้หวัด
  - แก้อาการขัดเบา
  - แก้อาการท้องผูก
34. สมุนไพรที่ใช้เป็นเครื่องเทศในการประกอบอาหารได้แก่อะไรบ้าง
- บอระเพ็ด จิง หัวหอม โหระพา กลั้วน้ำว้า
  - หนุ่ยหนดเมว กระเทียม ขมิ้นชัน สะระแหน่ รางจืด
  - ไต้ตัน ข่า ตะไคร้ ชุมเห็ดเทศ ว่านหางจระเข้
  - กระเทียม พริกไทย จิง มะกรูด โหระพา

35. ตะไคร้หอม สะเดา โล้ดิน สาบเสือ ขมิ้นชัน นิยมใช้เป็นสมุนไพรสำหรับแก้อาการใด
- ก. แก้อาการท้องเดิน
  - ข. แก้อาการท้องอืดเฟ้อ
  - ค. สมุนไพรไล่แมลง
  - ง. สมุนไพรเครื่องเทศ
36. เมื่อคุณพ่อมีอาการไอ มีเสมหะ นักศึกษาจะแนะนำสมุนไพรชนิดใดให้ท่านรับประทาน
- ก. กระเทียมสด กระเพรา
  - ข. มะนาว มะแว้งเครือ
  - ค. จิง ข่า
  - ง. มะขาม มะละกอ
37. ถ้านักศึกษามีอาการไอแห้งๆ ควรรับประทานสมุนไพรชนิดใด
- ก. ชุมเห็ดเทศ กระเพรา
  - ข. มะแว้งเครือ กระเจี๊ยบแดง
  - ค. ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด
  - ง. ขี้เหล็ก สับประรด
38. สมุนไพรที่ใช้ทำความสะอาดผิว ทำให้ผิวเต่งตึงได้แก่อะไร
- ก. มะกรูด
  - ข. แดงกวา
  - ค. กลั้ว
  - ง. ว่านหางจระเข้
39. สมุนไพรที่ช่วยระงับกลิ่นปากได้ดี คือสมุนไพรกลุ่มใด
- ก. ใบฝรั่ง กานพลู
  - ข. บัวบก ว่านหางจระเข้
  - ค. ไพล จิง
  - ง. คำฝอย กระเจี๊ยบแดง
40. คุณแม่นักศึกษามีอาการความดันโลหิตสูง นักศึกษาควรแนะนำให้คุณแม่ทานสมุนไพรในข้อใด
- ก. ขี้เหล็ก มะรุม บัวบก
  - ข. บอระเพ็ด ฟ้าทะลายโจร
  - ค. กระเพรา ไพล จิง
  - ง. คำฝอย กระเจี๊ยบแดง กระเทียม



# หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

## ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพืชสมุนไพร

### โครงสร้างของหน่วย

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานที่ 4.2 มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริมสุขภาพ พลานามัยและความปลอดภัย

#### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกความหมายของพืชสมุนไพรได้
2. บอกความสำคัญของพืชสมุนไพรได้ถูกต้อง
3. จำแนกประเภทของพืชสมุนไพรได้ถูกต้อง

#### รายละเอียดขอบข่ายเนื้อหา

- ตอนที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสมุนไพร
- ตอนที่ 2 ความสำคัญของพืชสมุนไพร
- ตอนที่ 3 ประเภทและส่วนต่างๆของพืชสมุนไพรที่นำมาใช้ประโยชน์ในการทำยา
- ตอนที่ 4 ประโยชน์ของการใช้สมุนไพร

เวลาที่ใช้ในการศึกษา 5 ชั่วโมง

#### สื่อการเรียนรู้

ชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาพืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ รหัสรายวิชา ทช 33017  
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

#### กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษารายละเอียดจากชุดการเรียนรู้ทางไกล
2. ปฏิบัติกิจกรรมแต่ละหน่วยที่กำหนดและตรวจสอบจากแนวตอบท้ายเล่ม
3. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้รู้หรือแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ

## การประเมินผล

ประเมินผลด้วยตนเองจากการทำแบบทดสอบ แบบฝึกหัดและกิจกรรมในแต่ละตอน  
แล้วตรวจสอบคำตอบจากเฉลยท้ายเล่ม

## ตอนที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพืชสมุนไพร

คำว่า [สมุนไพร], ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายถึง พืชที่ใช้ ทำเป็น เครื่องยา สมุนไพรกำเนิดมาจากธรรมชาติและมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะ ในทางสุขภาพ อันหมายถึงทั้งการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรค ความหมายของยาสมุนไพรในพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 ได้ระบุว่า ยาสมุนไพร หมายความว่า ยาที่ได้จากพฤกษชาติสัตว์หรือแร่ธาตุ ซึ่งมีได้ผสมปรุง หรือแปรสภาพ เช่น พืชก็ยังเป็นส่วนของราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ ซึ่งมีได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใด ๆ แต่ในทางการค้า สมุนไพรมักจะถูกคัดแปลงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็กกลบ บดเป็นผง ละเอียด หรืออัดเป็นแท่งแต่ในความรู้สึกของคนทั่วไปเมื่อกล่าวถึงสมุนไพร มักนึกถึงเฉพาะต้นไม้ที่ นำมาใช้เป็นยาเท่านั้น

**สมุนไพร** หมายถึง พืชที่มีสรรพคุณในการรักษาโรค หรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ การใช้สมุนไพร สำหรับรักษาโรค หรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ นี้ จะต้องนำเอาสมุนไพรตั้งแต่สองชนิดขึ้นไป มาผสมรวมกัน ซึ่งจะเรียกว่า "ยา" ในคำรับยา นอกจากพืชสมุนไพรแล้ว ยังอาจประกอบด้วยสัตว์และแร่ธาตุอีกด้วย เราเรียกพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุที่เป็นส่วนประกอบของยานี้ว่า "เภสัชวัตถุ" พืชสมุนไพรบางชนิด เช่น เร่ว กระวาน กานพลู และจันทน์เทศ เป็นต้น เป็นพืชที่มีกลิ่นหอมและมีรสเผ็ดร้อน ใช้เป็นยาสำหรับขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ พืชเหล่านี้ถ้านำมาปรุงอาหารเราจะเรียกว่า "เครื่องเทศ" ในพระราชบัญญัติยาฉบับที่ 3 ปีพุทธศักราช 2522 ได้แบ่งยาที่ได้จากเภสัชวัตถุนี้ไว้

สมุนไพร หมายถึง “พืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยา” ส่วน ยาสมุนไพร หมายถึง “ยาที่ได้จากส่วนของ พืช สัตว์ และแร่ ซึ่งยังมีได้ผสมปรุง หรือ แปรสภาพ” ส่วนการนำมาใช้ อาจดัดแปลงรูปลักษณะของ สมุนไพรให้ใช้ได้สะดวกขึ้น เช่น นำมาหั่นให้มีขนาดเล็กกลบ หรือ นำมาบดเป็นผงเป็นต้นมีแต่พืชเพียงอย่าง เดียวหาไม่ได้เพราะยังมีสัตว์และแร่ธาตุอื่น ๆ อีก สมุนไพรที่เป็นสัตว์ได้แก่ เขา หนัง กระดุก ดี หรือเป็นสัตว์ ทั้งตัวก็มี เช่น ตู๊กแก ไล่เดือน ม้าน้ำ ฯลฯ

**"พืชสมุนไพร"** นั้นตั้งแต่โบราณก็ทราบกันดีว่ามีคุณค่าทางยามากมาย ซึ่งเชื่อกันอีกด้วยว่า ต้นพืชต่างๆ ก็เป็นพืชที่มีสารที่เป็นตัวยาด้วยกันทั้งสิ้นเพียงแต่ว่าพืชชนิดไหนจะมีคุณค่าทางยามากน้อยกว่า กันเท่านั้น

**"พืชสมุนไพร"** หรือวัตถุธาตุนี้ หรือตัวยาสสมุนไพรนี้ แบ่งออกเป็น 5 ประการ

1. รูป ได้แก่ ใบ ไม้ ดอกไม้ เปลือกไม้ แก่น ไม้ กระพี้ไม้ ราก ไม้ เมล็ด
2. สี มองแล้วเห็นว่าเป็นสีเขียวใบไม้ สีเหลือง สีแดง สีส้ม สีม่วง สีน้ำตาล สีดำ
3. กลิ่น ให้รู้ว่ามีกลิ่น หอม เหม็น หรือกลิ่นอย่างไร
4. รส ให้รู้ว่ามีรสอย่างไร รสจืด รสฝาด รสขม รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว รสเย็น

5. ชื่อ ต้องรู้ว่าชื่ออะไรในพืชสมุนไพรนั้นๆ ให้รู้ว่าจริงเป็นอย่างไร ข่าเป็นอย่างไร ใบชี่เหล็ก เป็นอย่างไร

ปัจจุบันมีผู้พยายามศึกษาค้นคว้าเพื่อพัฒนาสมุนไพรให้สามารถนำมาใช้ในรูปแบบที่สะดวกยิ่งขึ้น เช่น นำมาบดเป็นผงบรรจุแคปซูล ตอกเป็นยาเม็ด เตรียมเป็นครีมหรือยาขี้ผึ้งเพื่อใช้ทาภายนอก เป็นต้น ในการศึกษาวิจัยเพื่อนำสมุนไพรมาใช้เป็นยาแผนปัจจุบันนั้น ได้มีการวิจัยอย่างกว้างขวาง โดยพยายามสกัดสาระสำคัญของสมุนไพร เพื่อให้ได้สารที่บริสุทธิ์ ศึกษาคุณสมบัติทางด้านเคมี พิสิกส์ของสาร เพื่อให้ทราบว่าเป็นสารชนิดใด ตรวจสอบฤทธิ์ด้านเภสัชวิทยาในสัตว์ทดลองเพื่อดูให้ได้ผลดีในการรักษาโรคหรือไม่เพียงใด ศึกษาความเป็นพิษและผลข้างเคียง เมื่อพบว่าสารชนิดใดให้ผลในการรักษาที่ดี โดยไม่มีพิษหรือมีพิษข้างเคียงน้อยจึงนำสารนั้นมาเตรียมเป็นยาในรูปแบบที่เหมาะสมเพื่อทดลองใช้ต่อไป

มนุษย์รู้จักนำพืชมาใช้ประโยชน์ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์ ด้วยการใช้เป็นอาหาร เป็นเชื้อเพลิง เป็นที่อยู่อาศัยและเป็นยารักษาโรค ยาสมุนไพรนั้นมีการใช้กันอย่างกว้างขวางในทุกคร้วเรือนมาเป็นเวลาช้านานแล้ว ปัจจุบันสมุนไพรก็ยังเป็นพืชที่มีคุณค่าทั้งทางยาและทางเศรษฐกิจที่ประชาชนชาวไทย ยังให้ความนิยมนิยมอยู่และใช้ในการปรุงยาแผนโบราณอย่างกว้างขวาง ยาสมุนไพรมีการเตรียมยาที่ยุ่งยาก ต้องมีความรู้ทางพฤกษศาสตร์เป็นอย่างดี

สมุนไพรกำเนิดจากธรรมชาติและมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ในทางสุขภาพอันหมายถึงทางด้านส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรค นอกจากนี้มีคุณค่าทางด้านสุขภาพแล้ว สมุนไพรยังมีคุณค่าด้านวัฒนธรรม เศรษฐกิจ ตลอดจนคุณค่าด้านสิ่งแวดล้อมและการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ

## ตอนที่ 2 ความสำคัญของพืชสมุนไพร

**สมุนไพร** เป็นยาพื้นบ้านแผนโบราณของไทยมาแต่อดีต ความนิยมในการใช้สมุนไพรได้ลดถอยลงไปบ้างเมื่อเทคโนโลยีทางการแพทย์และเภสัชศาสตร์สมัยใหม่จากตะวันตกเข้ามามีอิทธิพล แต่อย่างไรก็ดีในปัจจุบันสมุนไพรกลับมารับความนิยมกันมากในเมืองไทยและโลกตะวันตก ต่างประเทศกำลังหาทางเข้ามาลงทุนและคัดเลือกสมุนไพรนำไปใช้สกัดหาตัวยาเพื่อรักษาโรคบางชนิด มีหลายประเทศนำสมุนไพรไปปลูกและทำการค้าขาย แข่งกับประเทศไทย

สมุนไพร เป็นพืชอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งมีการปลูกใช้ประโยชน์มานานแล้ว เพราะบางชนิดสามารถนำมารับประทานเป็นอาหาร ให้คุณค่าทางอาหารและยังให้รสชาติที่ทำให้เจริญอาหาร สมุนไพรหลายชนิดยังมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรค ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ในอดีตการปลูกสมุนไพรมักกระทำกันในลักษณะการปลูกผักสวนครัว ริมรั้ว หลังบ้าน ตามที่ว่างเปล่า จะใช้ประโยชน์เมื่อใดก็สามารถเก็บเกี่ยวได้ทันที แต่ในระยะหลังเนื่องจากมีประชากรมากขึ้น และ ส่วนหนึ่งได้เข้ามาอาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ ที่มีพื้นที่บ้านเรือนจำกัด ไม่มีพื้นที่ว่างเพียงพอกับการปลูกผักสวนครัวต่าง ๆ พืชผักเพื่อการบริโภคทุกอย่างต้องได้จากการซื้อหา เมื่อมีความต้องการซื้อ จึงมีผู้หันมาปลูกผักสมุนไพรขายกันมากขึ้น นอกจากนี้สมุนไพรบางอย่างที่มีสรรพคุณเป็นยา สามารถนำมาสกัดเอาสารที่มีอยู่ภายในมาใช้ทำยาสมุนไพร หรือนำไปเป็นส่วนประกอบของของใช้เพื่อการอุปโภคในชีวิตประจำวัน เช่น สบู่ ยาสีฟัน แชมพูสระผม ครีมนวดผม ครีมบำรุงผิว น้ำหอม ยาหมอม น้ำมันหอมระเหย ฯลฯ ด้วยประโยชน์ของสมุนไพรมีมากมาย ดังที่กล่าวมาแล้ว ความต้องการใช้สมุนไพร จึงมีมากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะในระยะหลังที่คนเริ่มตื่นตัวในเรื่องพิษภัยอันตรายจากสารเคมี และหันมาให้ความสนใจ ต่อสารที่สกัดจากธรรมชาติกันมากขึ้น ยิ่งทำให้ความต้องการใช้สมุนไพรยิ่งมีมากขึ้นตามลำดับ การปลูกสมุนไพรขาย จึงเป็นอีกอาชีพหนึ่งซึ่งมีอนาคตที่ดี ข้อดีอีกอย่างหนึ่งของการปลูกสมุนไพรก็คือมักจะไม่ค่อยมีโรค-แมลงรบกวน จึงใช้สารเคมีเพียงเล็กน้อยหรือแทบไม่ต้องใช้เลย ทำให้ประหยัดต้นทุนในส่วนนี้ลงได้

### ประวัติของการใช้สมุนไพร

สมุนไพร คือ ของขวัญที่ธรรมชาติมอบให้กับมวลมนุษยชาติ มนุษย์เรารู้จักใช้สมุนไพรในด้านการบำบัดรักษาโรคนับแต่ยุคนี้แอนเดอร์ทัลในประเทศอิตาลี ปัจจุบันที่หลุมฝังศพพบว่ามีการใช้สมุนไพรหลายพันปีมาแล้วที่ชาวอินเดียแดงในเม็กซิโก ใช้ต้นตะบองเพชร (Peyote) เป็นยาฆ่าเชื้อและรักษาบาดแผล ปัจจุบันพบว่าตะบองเพชรมีฤทธิ์กล่อมประสาท

ประมาณ 4,000 ปีมาแล้ว ที่ชาวสุเมเรียนได้เข้ามาตั้งรกราก ณ บริเวณแม่น้ำไทกริสและยูเฟรติส ปัจจุบัน คือ ประเทศอิรัก ใช้สมุนไพร เช่น ผื่น ชะเอม ไม้ และมัสตาร์ด และต่อมาชาวบาบิโลเนียนใช้สมุนไพรเพิ่มเติมจากชาวสุเมเรียน ได้แก่ ไบมะขามแขก หญ้าฝรั่น ลูกผักชี อบเชย และกระเทียม



ในยุคต่อมาอียิปต์โบราณมี อิมโฮเทป แพทย์ผู้มีชื่อเสียงซึ่งต่อมาได้รับการยกย่องให้เป็นเทพเจ้าแห่งการรักษาโรคของอียิปต์ มีตำราสมุนไพรที่เก่าแก่ คือ Papyrus Ebers ซึ่งเขียนเมื่อ 1,600 ปี ก่อนคริสตกาล ซึ่งค้นพบโดยนักอียิปต์วิทยาชาวเยอรมันนี ชื่อ Georg Ebers ในตำรานี้ได้กล่าวถึงตำราสมุนไพรมากกว่า 800 ตำรับ และสมุนไพรมากกว่า 700 ชนิด เช่น ว่านหางจระเข้ เวอร์มวูด (warmwood) เปปเปอร์มินต์ เฮนเบน (henbane) มดยอบ , hemp dagbane ละหุ่ง mandrake เป็นต้น รูปแบบในการเตรียมยาในสมัยนั้น ได้แก่ การต้ม การชง ทำเป็นผง กลั่นเป็นเม็ดยาทำเป็นยาพอกเป็นขี้ผึ้ง

นอกจากนี้ยังพบว่าชาติต่างๆ ในแถบยุโรปและแอฟริกา มีหลักฐานการใช้สมุนไพร ตามลำดับก่อนหลัง ของการเริ่มใช้สมุนไพร คือ หลังจากสมุนไพรได้เจริญรุ่งเรืองในอียิปต์แล้ว ก็ได้มีการสืบทอดกันมา เช่น กรีก โรมัน อหรับ อิรัก เยอรมัน โปรตุเกส สวีเดน และโปแลนด์ ส่วนในแถบเอเชีย ตามบันทึกประวัติศาสตร์พบว่ามีการใช้สมุนไพรที่อินเดียก่อน แล้วสืบทอดมาที่จีน มะละกา และประเทศไทย

### ประวัติการใช้สมุนไพรในประเทศไทย

ประเทศไทยมีภูมิอากาศที่เหมาะสมต่อการเจริญงอกงามของพืชนานาชนิด โดยเฉพาะพืชสมุนไพร มีอยู่มากมายเป็นแสนๆ ชนิด ทั้งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและจากการเพาะปลูก บางชนิดก็ใช้เป็นวัตถุดิบในการผลิตยาแผนปัจจุบัน สมุนไพรหลายชนิด ถูกนำมาใช้ในรูปของยากกลางบ้าน ยาแผนโบราณ รากฐานของวิชาสมุนไพรไทยได้รับอิทธิพลจากประเทศอินเดียเป็นส่วนใหญ่ เพราะตามหลักฐานทางประวัติศาสตร์ชาติไทยได้อพยพถิ่นฐานมาจากบริเวณเทือกเขาอัลไตน์ประเทศจีน มาจนถึงประเทศไทยในปัจจุบัน จึงมีส่วนได้รับอิทธิพลทางวัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา ตลอดจนการบำบัดรักษาโรคจากประเทศอินเดียเป็นจำนวนมาก ซึ่งปรากฏหลักฐานชัดเจนว่าได้อาศัยคัมภีร์อายุรเวทของอินเดียเป็นบรรทัดฐาน คือ การวินิจฉัยโรค ชื่อสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคมียาชื่อของภาษาบาลีสันสกฤตอยู่ไม่น้อย เช่น คำว่า มะลิ (ภาษาสันสกฤตว่า มัลล) เป็นต้น

มีผู้ประมาณว่าในแต่ละปีมีผู้ใช้สมุนไพรในประเทศไทยเป็นมูลค่ากว่า 500 ล้านบาท (สมุนไพรเหล่านี้ได้มาจากทั้งในประเทศ และนำเข้าจากนอกประเทศ โดยเฉพาะ จีน เกาหลี และอินเดีย) ทั้งนี้เนื่องจากป่าไม้ ถูกทำลาย ทำให้ต้องมีการณรงค์ให้มีการปลูกเป็นสวนสมุนไพรขึ้น ในปีพุทธศักราช 1800 ซึ่งตรงกับรัชสมัยของพ่อขุนรามคำแหงมหาราช ซึ่งนับเป็นยุคทองของสมุนไพรไทย สวนป่าสมุนไพรของพระองค์ใหญ่โตมากอยู่บนยอดเขาศรีมาศ อ.ศรีมาศ จ.สุโขทัย มีเนื้อที่หลายร้อยไร่ ซึ่งปัจจุบันยังคงได้รับการอนุรักษ์ไว้ เป็นป่าสงวนเพื่อเป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าของผู้ที่สนใจต่อมาในรัชกาลของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงเห็นว่าสมุนไพรเป็นทั้งยาและอาหารประจำครอบครัว ชาติจะเจริญมั่นคงได้ก็ด้วยครอบครัวเล็กๆ ที่มีความมั่นคงแข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ทั้งทางกายและจิตใจจึงทรงมีพระกรุณาธิคุณ โปรดเกล้าฯ ให้ดำเนินโครงการตามพระราชดำริ สวนสมุนไพรขึ้นในประเทศไทยในปีพุทธศักราช 2522 โดยทรงมีพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้มีการรวบรวมศึกษาค้นคว้า ในเรื่องเกี่ยวกับสมุนไพรทุกด้าน เช่น ด้านวิชาการทางชีววิทยา ทางการแพทย์ การบำบัด การอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะพืชที่เป็น

ประโยชน์ก่อให้เกิดโครงการพระราชดำริ สวนป่าสมุนไพรขึ้นมากมายหลายแหล่ง อีกทั้งยังมีการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวางโดยสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อหาสาระสำคัญของสมุนไพรที่มีพิษทางเภสัชมาสกัดเป็นยาแทนยาสังเคราะห์ที่ใช้กันในปัจจุบัน คนไทยไม่เพียงแต่ใช้พืชสมุนไพรเป็นยารักษาโรคเท่านั้น แต่ได้นำมาคิดแปลงเพื่อบริโภคในรูปของอาหารและเครื่องดื่มนสมุนไพร

### ยาสมุนไพร

นั้นมีมานานแล้วตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีการกล่าวขานบันทึกเรื่องราว และใช้สืบทอดกันมาสมุนไพรเป็น ยารักษาโรคที่ได้ตามธรรมชาติหาได้ง่าย ใช้รักษาได้ผลดี มีพิษน้อย และสมุนไพรหลายชนิดเราก็ใช้เป็นอาหารประจำวัน อยู่แล้ว เช่น ขิง ข่า กระเทียม ตะไคร้ กระเพรา เป็นต้น ชีวิตประจำวันเราผูกพันกับสมุนไพรทั้งในรูปของอาหารและเป็น ยารักษาโรค พืชแต่ละชนิด จะมีคุณสมบัติ หรือสรรพคุณในการรักษาแตกต่างกันตามส่วนต่าง ๆ ของพืช ในตำรับยา นอกจากพืชสมุนไพรแล้วยังอาจประกอบด้วยสัตว์และแร่ธาตุอีกด้วย เราเรียกพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุที่เป็นส่วนประกอบของยานี้ว่า "เภสัชวัตถุ" พืชสมุนไพรบางชนิด เช่น เร่ว กระวาน กานพลู และจันทน์เทศ เป็นต้น เป็นพืชที่มีกลิ่นหอมและมีรสเผ็ดร้อน ใช้เป็นยาสำหรับขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ พืชเหล่านี้ได้นำมาปรุงอาหารเราจะเรียกว่า "เครื่องเทศ"

### ตอนที่ 3 ประเภทและส่วนต่างๆ ของพืชสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นประโยชน์ในการทำยา

พืชสมุนไพรที่หมอชาเลือกนำมาใช้ทำยาตามสรรพคุณที่มีในแต่ละส่วนของพืช จำแนกตามส่วนต่างๆ ของพืชเป็นหลักได้ 5 ส่วน

ส่วนของ “พืชสมุนไพร” เหล่านี้มีลักษณะลำต้น ยอด ใบ ดอก ที่แตกต่างกันไปตามสายพันธุ์ แต่ส่วนต่างๆ ก็ทำหน้าที่เช่นเดียวกัน เช่น รากก็ทำหน้าที่ ดูอาหารมาเลี้ยงลำต้นกิ่งก้านต่างๆ และใบกับส่วนต่างๆ นั้นเอง ใบก็ทำหน้าที่ ปรุงอาหาร ดูออกซิเจน คายคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา ดอก ผล เมล็ด ก็ทำหน้าที่สืบพันธุ์กันไป เพื่อให้พืชพันธุ์นี้แพร่กระจายออกไปเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

**1. ราก (Root)** เป็นส่วนที่ต่อจากลำต้นหรือเหง้า ทำหน้าที่ดูด หรือลำเลียงอาหารมาเลี้ยงลำต้น และช่วยค้ำจุนต้นไม้ให้ทรงตัวอยู่ได้ พืชบางชนิดรากจะพองออก เป็นที่เก็บอาหารเรียกว่า หัว รากมีหลายชนิด เช่น รากใต้ดิน ได้แก่ รากมะนาว รากบนดิน ได้แก่ รากมะพร้าว รากอากาศ ได้แก่ รากบอระเพ็ด เป็นต้น

รากของพืชมีมากมายหลายชนิดเอามาเป็นยาสมุนไพร ได้อย่างดี เช่น กระจาย ขมิ้นชัน จิง ข่า ขมิ้นอ้อย เป็นต้น รูปร่างและลักษณะของราก แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

**1.1 รากแก้ว** ต้นพืชมากมายหลายชนิดมีรากแก้วอยู่ นับว่าเป็นรากที่สำคัญมาก งอกออกจากลำต้นส่วนปลาย รูปร่างยาวใหญ่เป็นรูปกรวยด้านข้างของรากแก้วจะแตกแยกออกเป็นรากเล็ก รากน้อยและรากฝอยออกมาเป็นจำนวนมาก เพื่อทำการดูดซึมอาหารในดินไปบำรุงเลี้ยงส่วนต่างๆ ของต้นพืชที่มีรากแก้ว ได้แก่ ต้นขี้เหล็ก ต้นคูณ เป็นต้น

**1.2 รากฝอย** รากฝอยเป็นส่วนที่งอกมาจากลำต้นของพืชที่ส่วนปลายงอกออกมาเป็นรากฝอยจำนวนมาก ลักษณะรากจะกลมยาวมีขนาดเท่าๆกัน ต้นพืชที่มีใบเลี้ยงเดี่ยวจะมีรากฝอย เช่น หญ้าคา ตะไคร้ เป็นต้น

#### 2. ลำต้น หรือต้น (Stem)

นับว่าเป็นโครงสร้างที่สำคัญของต้นพืชทั้งหนายที่มีอยู่สามารถค้ำยันเอาไว้ได้ไม่ให้โค่นล้มลง โดยปกติแล้วลำต้นจะอยู่บนดิน แต่บางส่วนจะอยู่ใต้ดินพอสมควร รูปร่างของลำต้นนั้นแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วนด้วยกัน คือ ตา ข้อ ปล้อง บริเวณเหล่านี้จะมีกิ่งก้าน ใบ ดอกเกิดขึ้นอีกด้วย ซึ่งจะทำให้พืชมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปชนิดของลำต้นพืช แบ่งตามลักษณะภายนอกของลำต้นได้เป็น

- 2.1 ประเภทไม้ยืนต้น เช่น อบเชย ยอ กล้วย
- 2.2 ประเภทไม้พุ่ม เช่น ทองพันชั่ง ชุมเห็ดเทศ มะนาว
- 2.3 ประเภทไม้ล้มลุก เช่น ว่านหางจระเข้ แมงลัก ขมิ้น
- 2.4 ประเภทไม้เลื้อย เช่น บอระเพ็ด มะแว้ง ฟักทอง

### 3. ใบ (Leaves)

ใบเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของต้นพืชทั่วไป มีหน้าที่ทำการสังเคราะห์แสง ผลิตอาหารและ เป็นส่วนที่แลกเปลี่ยนน้ำและอากาศให้ต้นพืช ใบเกิดจากการงอกของกิ่งและตาใบไม้โดยทั่วไปจะมีสีเขียว (สีเขียวเกิดจากสารที่มีชื่อว่า "คลอโรฟิลล์" อยู่ในใบของพืช) ใบของพืชหลายชนิดใช้เป็นยาสมุนไพรได้ดี มาก รูปร่างและลักษณะของใบนั้น ใบที่สมบูรณ์มีส่วนประกอบรวม 3 ส่วนด้วยกันคือ

#### 3.1 ตัวยใบ

#### 3.2 ก้านใบ

#### 3.3 หูใบ

ชนิดของใบ แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

- 1) ชนิดใบเลี้ยงเดี่ยว หมายถึง เป็นใบที่บนก้านใบหนึ่งมีใบเพียงใบเดียว เช่น กานพลู ขลุ่ย ยอ กระจวาน
- 2) ชนิดใบประกอบ หมายถึง ตั้งแต่ 2 ใบขึ้นไปที่เกิดขึ้นก้านใบอันเดียว เช่น มะขามแขก แคนบ้าน จีเห็ดเล็ก มะขาม เป็นต้น

### 4. ดอก (Flowers)

ส่วนของดอกเป็นส่วนที่สำคัญของพืชเพื่อเป็นการแพร่พันธุ์ของพืช เป็นลักษณะเด่นพิเศษ ของต้นไม้มัดแต่ละชนิด ส่วนประกอบของดอกมีความแตกต่างกันตามชนิดของพันธุ์ไม้และลักษณะที่แตกต่าง กันนี้ เป็นข้อมูลสำคัญในการจำแนกประเภทของต้นไม้มัด รูปร่างลักษณะของดอก ดอกจะต้องมีส่วนประกอบ ที่สำคัญ 5 ส่วนคือ

#### 4.1 ก้านดอก

#### 4.2 กลีบรอง

#### 4.3 กลีบดอก

#### 4.4 เกสรตัวผู้

#### 4.5 เกสรตัวเมีย

ดอกของต้นไม้มัดที่สามารถนำมาทำเป็นยาได้ เช่น กานพลู พิกุล ดอกคำฝอย

### 5. ผลหรือฝัก (Fruits)

ผลคือส่วนหนึ่งของพืชที่เกิดจากการผสมเกสรตัวผู้กับเกสรตัวเมียในดอกเดียวกันหรือคนละ ดอกก็ได้ มีลักษณะรูปร่างที่แตกต่างกันออกไปตามประเภทและสายพันธุ์รูปร่างลักษณะของผลมีหลายอย่าง ตามชนิดของต้นไม้มัดที่แตกต่างกัน แบ่งตามลักษณะของการเกิดได้รวม 3 แบบ

- 5.1 ผลเดี่ยว หมายถึง ผลที่เกิดจากรังไข่อันเดียวกัน ผลเดี่ยวแบ่งออกได้เป็น ผลสด ได้แก่ มะม่วง ฝรั่ง พัก ผลแห้งชนิดแตกได้ เช่น ฝักถั่ว ผลรัก และผลเดี่ยวชนิดแห้งไม่แตก เช่น เมล็ดข้าว เมล็ดทานตะวัน เป็นต้น

5.2 ผลกลุ่ม หมายถึง ผลที่เกิดจากปลายช่อของรังไข่ในดอกเดียวกัน เช่น น้อยหน่า กระจ่างา สตรอเบอร์รี่ เป็นต้น

5.3 ผลรวม หมายถึง ผลที่เกิดมาจากดอกหลายดอก เช่น สับปะรด ขนุน มีการแบ่งผล ออกเป็น 3 ลักษณะคือ

- 1) ผลเนื้อ
- 2) ผลแห้งชนิดแตก
- 3) ผลแห้งชนิดไม่แตก

นอกจากนั้นยังมีเมล็ดภายในผลที่อาจนำมาใช้ทำเป็นยาได้อีก เช่น ฟักทอง สะแก

## ตอนที่ 4 ประโยชน์ของการใช้สมุนไพร

### การใช้สมุนไพรที่มีประโยชน์ ดังนี้

1. ใช้สกัดน้ำมันหอมระเหย สมุนไพรในกลุ่มนี้เป็นพวกที่มีน้ำมันหอมระเหยอยู่ในตัว สามารถนำมาสกัดโดยวิธี นำมากลั่น ซึ่งจะมีกลิ่นและปริมาณที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับชนิดของสมุนไพร สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหยที่รู้จักกันดี ได้แก่ ตะไคร้หอม น้ำมันตะไคร้หอมนำมาใช้ในอุตสาหกรรมผลิตสบู่ แชมพู น้ำหอม และสารไล่แมลง ไล่ น้ำมัน ไล่ ใช้ในผลิตภัณฑ์ครีมทาภายนอก ลดการอักเสบฟกช้ำ กระจวน น้ำมันกระจวนใช้แต่งกลิ่นเหล้า เครื่องดื่มต่าง ๆ และอุตสาหกรรมน้ำหอม พลู น้ำมันพลู ใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอาง หรือเจลทาภายนอกแก้อาการคัน
2. ใช้เป็นยารับประทาน มีสมุนไพรหลายชนิดที่สามารถนำมาใช้รับประทานเพื่อรักษาอาการของโรคต่าง ๆ เช่น แก้ไข้เจ็บคอ ได้แก่ บอระเพ็ด ฟ้าทะลายโจร แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ได้แก่ กระจเพรา ไล่ กระจรับประสาท ได้แก่ กระจเหล็ก กระจราพ ไล่ กระจมันในเส้นเลือด ได้แก่ กระจฝอย กระจเจียบแดง กระจเทียม
3. ใช้เป็นยาทาภายนอก เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณบำบัดโรคที่เกิดตามผิวหนัง รวมทั้งแผลที่เกิดในช่องปาก เช่น กระจรักษาแผลในปาก บัวบก หัว ไล่ โทงเทง กระจรับกลิ่นปาก ฝรั่ง กานพลู กระจแพ้ ผักบั้งทะเล ไล่ เสลดพังพอน ตำลึง กระจายม่อม กระจรักษาแผลน้ำร้อนลวก บัวบก ยาสูบ ไล่ วานหางกระจเข้ กระจสวีด ตำลึง พุดตาน ไล่ ว่านมหากาฬ ไล่ เสลดพังพอน
4. ใช้เป็นส่วนผสมของอาหารและเครื่องดื่ม เป็นเครื่องดื่มที่สกัดจากธรรมชาติที่ยังให้ประโยชน์ในการรักษาโรค ควบคู่ไปด้วย เช่น กระจบุก ให้ประโยชน์ในการดูดซับไขมันจากเส้นเลือด ลดน้ำหนัก สัมเขก ไล่ กระจไขมัน ลดน้ำหนัก หล้าหนดแมวล ลดน้ำหนัก บำรุงสุขภาพ
5. ใช้ทำเครื่องสำอาง มี สมุนไพรหลายชนิดในปัจจุบันที่นิยมใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องสำอางและได้รับความนิยมน้อยลง เนื่องจากผู้ใช้นิยมใจว่าปลอดภัยมากกว่าการใช้สารเคมี เช่น ไล่ วานหางกระจเข้ กระจอัญชัน กระจคำดีควาย โดยนำมาใช้เป็นส่วนผสมของแชมพู ครีมนวดผม สบู่ ไล่ กระจชันบำรุงผิว
6. ใช้เป็นผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดศัตรูพืช มักเป็นสมุนไพรจำพวกที่มีฤทธิ์เบื้อเมา หรือมีรสขม กระจข้อดีคือไม่มีฤทธิ์ตกค้าง ที่เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อม ได้แก่ ไล่ สะเดา ยาสูบ ตะไคร้หอม เป็นต้น
7. ปลอดภัย สมุนไพรส่วนมากมีฤทธิ์อ่อน ไม่เป็นพิษหรือมีอาการข้างเคียงมาก แตกต่างกับยาแผนปัจจุบันที่บางครั้งจะมีฤทธิ์เฉียบพลัน ถ้าบริโภคเกินขนาดเพียงเล็กน้อยอาจเสียชีวิตได้
8. ประหยัด ราคาของสมุนไพรถูกกว่ายาแผนปัจจุบันมาก เนื่องจากเป็นทรัพยากรที่มีอยู่แล้ว จึงควรอย่างยิ่งที่เราจะนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์เพิ่มมากขึ้น ทั้งยังช่วยกันลดดุลการค้าที่เสียเปรียบต่างประเทศ เป็นการสอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจของชาติอีกด้วย
9. เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ห่างไกล คนใช้ที่อยู่ตามชนบท บางครั้งไม่สามารถมารับบริการจากสถานบริการทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้ควรใช้สมุนไพรที่เชื่อถือได้รักษาโรค

10. ไม่ต้องกลัวปัญหาขาดแคลนยา ปัจจุบัน มียาหลายตัวที่ทำมาจากวัตถุดิบที่ได้จากผลผลิตของน้ำมัน ซึ่งปัจจุบันน้ำมันก็เริ่มจะขาดแคลนทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างถูกกระทบกระเทือน รวมไปถึงการรักษาโรค เราจึงต้องศึกษาเกี่ยวกับยาสมุนไพรและนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์มากขึ้น

11. เป็นพืชเศรษฐกิจ ส่งเสริมการปลูกสมุนไพรที่ใช้ในประเทศ และเพื่อการส่งออกอย่างจริงจัง และต้องคำนึงถึงผลผลิตที่มีคุณภาพดีและต้นทุนต่ำสำหรับการส่งออกในรูปแบบของ สารสกัด ทำให้ได้ราคาดีกว่าการส่งออกในรูปแบบวัตถุดิบ

12. ราคาถูกกว่ายาแผนใหม่ (ยาแผนปัจจุบัน) มาก

13. มีพิษและผลข้างเคียงน้อยกว่ายาแผนใหม่

14. สมุนไพรบางชนิดเป็นทั้งอาหารและยาด้วย

15. ไม่ต้องซื้อหา สามารถปลูกได้เองในบ้าน

16. เหมาะกับคนส่วนใหญ่ เพราะสามารถนำมาใช้ได้เอง เมื่อรู้จักวิธีใช้

17. ช่วยลดดุลย์การค้าในการสั่งยาจากต่างประเทศ

18. ทำให้คนเห็นคุณค่า และกลับมาดำเนินชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติมากขึ้น

19. ทำให้เกิดความภูมิใจในวัฒนธรรม และคุณค่าของความเป็นไทย

20. เพื่อเป็นการอนุรักษ์มรดกไทยในการสนับสนุนให้ประชาชนช่วยตนเองในการใช้ยาสมุนไพรตามแบบแผนโบราณ

### กิจกรรมที่ 1.1

ให้นักศึกษาอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วใส่เครื่องหมาย ✓ หรือ ✕ หน้าข้อ

- .....1. สมุนไพรที่นำมาใช้แปรสภาพเป็นยานำมาจากพืชเท่านั้น
- .....2. สมุนไพร หมายถึง พืชที่มีสรรพคุณในการรักษาโรค หรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ
- .....3. การนำพืชสมุนไพรมาใช้รักษาโรค มีมาตั้งแต่สมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราช
- .....4. พืชสมุนไพร ยังมีการนำมาดัดแปลงเป็นเครื่องดื่มและอาหารด้วย
- .....5. กระชาย จิง ขา เป็นสมุนไพรที่ได้มาจากลำต้นของพืชนั้นๆ
- .....6. ยาสมุนไพร ได้มาจากส่วนต่างๆ ของต้นไม้ 5 ส่วน
- .....7. กานพลู พิกุล ที่สามารถนำมาทำเป็นยาสมุนไพร ได้มาจากส่วนที่เป็นผลของพืช
- .....8. หล้าหนวดแมว และส้มแขก มีประโยชน์ช่วยในการทำน้ำสมุนไพร ลดน้ำหนักได้
- .....9. สะเดา ตะไคร้หอม มีฤทธิ์ช่วยในการกำจัดศัตรูพืช
- .....10. ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด ช่วยบำบัดอาการไอ เจ็บคอ

## กิจกรรมที่ 1.2

ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้ตามความเข้าใจ

1. สมุนไพรที่สามารถนำมาทำเป็นยาได้มาจากอะไรบ้าง และยกตัวอย่างด้วย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. การพัฒนาสมุนไพรมาใช้เป็นยา มาในรูปแบบใดได้บ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ให้นักศึกษาสรุปความรู้ว่ามีประเทศหรือชนเผ่าใดบ้างที่รู้จักใช้สมุนไพร มาเป็นยารักษาโรค ตั้งแต่สมัยโบราณเป็นต้นมา คำตอบอย่างน้อย 5 ชนิด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ส่วนต่างๆ ของพืชที่นำมาเป็นยาสมุนไพร 5 ส่วน มาจากส่วนใดบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

### หลักการใช้พืชสมุนไพร

#### โครงสร้างของหน่วย

##### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานที่ 4.2 มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริมสุขภาพ พลานามัยและความปลอดภัย

##### ผลการเรียนรู้

1. วางแผนและปฏิบัติตามแผนในการนำพืชสมุนไพรมาใช้ได้เหมาะสม
2. วิเคราะห์จำแนกอันตรายที่เกิดจากการใช้พืชสมุนไพรที่ไม่ถูกต้องได้
3. บอกลักษณะและปฏิบัติตนในการนำพืชสมุนไพรมาใช้ในชีวิตจริงได้

##### รายละเอียดขอบข่ายเนื้อหา

- ตอนที่ 1 ข้อเสนอแนะในการใช้พืชสมุนไพร
- ตอนที่ 2 สิ่งควรรู้ในการใช้ยาสมุนไพร
- ตอนที่ 3 ข้อควรระวังในการใช้พืชสมุนไพรบำบัดโรค
- ตอนที่ 4 ข้อดี ข้อเสียของการใช้พืชสมุนไพร

เวลาที่ใช้ในการศึกษา 15 ชั่วโมง

##### สื่อการเรียนรู้

ชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาพืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ รหัสรายวิชา ทช 33017  
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

##### กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษารายละเอียดจากชุดการเรียนรู้ทางไกล
2. ปฏิบัติกิจกรรมแต่ละหน่วยที่กำหนดแล้วตรวจสอบจากแนวตอบท้ายเล่ม

### 3. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้รู้หรือแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ

#### การประเมินผล

ประเมินผลด้วยตนเองจากการทำแบบทดสอบ แบบฝึกหัดและกิจกรรมในแต่ละตอน แล้วตรวจสอบคำตอบจากเฉลยท้ายเล่ม

## ตอนที่ 1 ข้อเสนอแนะในการใช้พืชสมุนไพร

### 1. หลักการใช้พืชสมุนไพร

เนื่องจากสมุนไพรกำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการวิจัยการตื่นตัวของชาวต่างประเทศ ที่หันมาใช้กรรมวิธีในการรักษาโรค บำบัดโรคด้วยธรรมชาติมากขึ้น ภูมิปัญญาความรู้ของบรรพบุรุษไทย ซึ่งถูกทอดทิ้งมานาน กลับมาได้รับความสนใจในด้านนำความรู้ของสรรพคุณสมุนไพรมาใช้ แต่การจดจำสรรพคุณต่างๆ ส่วนเป็นเรื่องหาหลักฐานข้อมูลได้ยาก จึงนิยมศึกษาเฉพาะสรรพคุณของส่วนที่ใช้ทำยาของสมุนไพรเป็นหลัก แต่มิได้หมายความว่า ส่วนอื่นๆ ที่ไม่นิยมใช้ทำยา จะไม่มีสรรพคุณในการรักษาโรค ทุกส่วนของสมุนไพรย่อมสามารถนำมาใช้เป็นยาได้ทั้งหมด ดังนั้นจึงต้องศึกษาวิธีการใช้พืชสมุนไพร ในการนำมาใช้เป็นยารักษาโรค ให้เข้าใจชัดเจน

### 2. ข้อเสนอแนะในการใช้พืชสมุนไพร

2.1 ใช้ให้ถูกต้อง สมุนไพรมีชื่อพ้องหรือซ้ำกันมาก และบางท้องถิ่นเรียกไม่เหมือนกัน จึงต้องรู้จักพืชสมุนไพรและใช้ให้ถูกต้อง โดยพิจารณาจากรูปลักษณะ สี กลิ่น รส ก่อนที่จะนำมาใช้ทำยาว่าถูกต้องตรงตามตำรับ หรือข้อบ่งใช้หรือไม่

2.2 ใช้ให้ถูกส่วน จะต้องพิจารณาว่าด้วยตามข้อบ่งใช้นั้น กำหนดให้ใช้ส่วนใดของพืชไม่ว่าจะเป็นราก ใบ ดอก ผล เปลือก เมล็ด เพราะแต่ละส่วนของพืชย่อมแตกต่างกันไป บางต้นสรรพคุณเหมือนกัน แต่มีฤทธิ์อ่อนกว่ากัน บางทีผลแก่ ผลอ่อนที่มีฤทธิ์ต่างกัน จึงต้องรู้ว่าส่วนใดใช้เป็นยาได้ แต่ละส่วนมีปริมาณสารสำคัญแตกต่างกันจึงมีฤทธิ์ใช้ยาไม่เท่ากัน

2.3 ใช้ให้ถูกขนาด สมุนไพรถ้าใช้น้อยไปก็รักษาไม่ได้ผล แต่ถ้ามากไปก็อาจเป็นอันตรายได้ หรือเกิดพิษต่อร่างกาย ดังนั้นก่อนใช้จะต้องดูข้อบ่งใช้ในตำยานั้นๆ ให้ใช้ในปริมาณหรือน้ำหนักเท่าใด กินครั้งละเท่าไร วันละกี่ครั้ง ถ้าใช้เกินขนาดอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ เช่น ต้นยี่โถ มีสารคาร์ดิแอกโตไกลโคไซด์มาก จึงมีฤทธิ์ต่อการทำงานของหัวใจ ถ้าใช้ขนาดพอเหมาะจะมีฤทธิ์บำรุงหัวใจ แต่ถ้าใช้เกินขนาดจะเกิดพิษต่อร่างกายทำให้อาเจียน คลื่นไส้ ชีพจรเต้นไม่สม่ำเสมอ ม่านตาขยาย หมดสติได้

2.4 ใช้ให้ถูกวิธี สมุนไพรบางชนิดต้องใช้สด บางชนิดต้องแปรรูปผสมกับเหล้า บางชนิดก็ต้ม บางชนิดก็คั่วเป็นผง บางชนิดผสมเหล้าใช้ทาภายนอก จึงต้องศึกษาเรียนรู้วิธีใช้ให้ถูกต้อง

2.5 ใช้ให้ถูกกับโรค จะต้องมีความเข้าใจในเรื่องอาการของโรค ว่าเป็นโรคนั้นจริงหรือไม่ จะต้องใช้ยาที่มีสรรพคุณตรงกับโรค มิฉะนั้นจะเกิดโทษหรือไม่ สามารถรักษาโรคได้ เช่น ท้องผูกต้องใช้ยาระบาย แต่ถ้าใช้ยาที่มีฤทธิ์ฝาด จะยิ่งทำให้ท้องผูกยิ่งขึ้น

## ตอนที่ 2 สิ่งที่ต้องรู้ในการใช้ยาสมุนไพร

### 1. อายุของยาสมุนไพรที่ปรุงแล้วแต่ละประเภท มีอายุการใช้ดังนี้

1.1 ยาสมุนไพรที่ผสมด้วยใบไม้ล้วนๆ เมื่อปรุงผสมแล้วจะมีอายุทานได้ไม่เกิน 6 เดือน นานเกิน 6 เดือนจะเสื่อมคุณภาพ

1.2 ยาลูกกลอน ยาเม็ด ที่ผสมด้วยใบไม้ แก่นไม้จะมีอายุทานได้ไม่เกิน 6 – 8 เดือน นานเกิน 8 เดือนจะหมดคุณภาพ

1.3 ยาต้ม ผสมด้วยใบไม้ ต้มกินได้ครั้งเดียวแล้วให้เททิ้ง

1.4 ยาต้มที่ผสมด้วยแก่นไม้ เครื่องเทศ ต้องอุ่นเช้า – เย็น ต้มน้ำกิน จะมีอายุไม่เกิน 7 วัน สรรพคุณทางยาจะหมดไปเรียกว่า จืด ให้เททิ้ง

1.5 ยาดอง ที่ผสมด้วยของเค็ม เช่น เกลือ ปรุงถูกต้องตามสรรพคุณจะมีอายุได้นาน ประมาณ 1 ปี

### 2. สิ่งที่ต้องรู้เกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร

2.1 ก่อนใช้ยาสมุนไพรทุกครั้ง ควรศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับสรรพคุณ ขนาดของยาที่ใช้และวิธีการใช้อย่างถูกต้อง เพื่อให้ได้ผลดีในการรักษา และไม่เป็นอันตราย

2.2 ยาใดไม่เคยรับประทานมาก่อน ควรเริ่มรับประทานจากขนาดน้อย ๆ ก่อน หากรับประทานแล้ว ไม่เกิดอาการผิดปกติหรืออาการแพ้ จึงรับประทานยานั้นตามกำหนด

2.3 อย่าใช้ยาเข้มข้นเกินขนาดที่กำหนด เช่น ยาระบุน้ำใช้ต้มรับประทานต่างน้ำก็ไม่ควรไปต้มเคี้ยวรับประทาน เป็นต้น

2.4 ผู้ที่อ่อนเพลียมาก เด็กอ่อน คนชรา ห้ามใช้ยามาก เพราะความต้านทานของร่างกายมีน้อยกว่าคนปกติ อาจเกิดพิษได้ง่าย

2.5 หากรับประทานยาแล้ว 1 วัน อาการไม่ดีขึ้น ควรเปลี่ยนยา ส่วนโรคเรื้อรัง เช่น หืด โรคกระเพาะ ฯลฯ ให้ใช้ยาไปประมาณ 1 สัปดาห์ หากอาการไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนยาหรือปรึกษาแพทย์

2.6 ก่อนใช้ยาต้องรู้ข้อห้ามในการใช้เสียก่อน เพื่อความปลอดภัย เช่น หญิงมีครรภ์ห้ามรับประทาน ผู้เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิต ห้ามใช้ เป็นต้น

2.7 ควรเลือกใช้แต่ยาสมุนไพรที่รู้สรรพคุณที่แน่นอน และมีผู้ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผลการรักษาตลอดจนข้อเสีย พิษ และผลข้างเคียงที่แน่นอนมาแล้ว

2.8 ไม่ควรนำยาสมุนไพรปรุงผสมกับยาแผนปัจจุบันนำไปรักษาผู้ป่วย เพราะอาจทำให้เกิดผลแทรกซ้อนที่เกิดจากฤทธิ์ยาเสริมกันมากเกินไป หรือทำให้ยาเสื่อมคุณภาพ ซึ่งจะไม่เป็นประโยชน์ หรืออาจเป็นอันตรายแก่ผู้ใช้ได้

### 3. ระยะเวลาในการรับประทานยา

- 3.1 ยาสมุนไพรส่วนมาก นิยมใช้รับประทานวันละ 2 เวลา ก่อนอาหาร เช้า – เย็น
- 3.2 ในกรณีที่มีอาการของโรครุนแรง อาจใช้ยา วันละ 3 เวลา เช้า – กลางวัน – เย็น
- 3.3 แต่ถ้าอาการหนัก อาจเพิ่มการใช้ยาก่อนนอนอีกครั้งหนึ่ง หรือให้ยาทุก 4 ชั่วโมง จนกว่าจะมีอาการดีขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาการของแพทย์
- 3.4 ยาสมุนไพรส่วนมาก นิยมรับประทานก่อนอาหาร เพื่อไม่ให้สรรพคุณยาเสียไป
- 3.5 ยาที่มีฤทธิ์กดกระเพาะอาหาร ควรรับประทานหลังอาหาร

### ความหมายของคำที่ควรทราบเพื่อการใช้สมุนไพรได้ถูกต้อง

คำที่ควรทราบ	ความหมาย
ใบเทศลาด	ใบไม้ที่จวนแก่
ทั้งห้า	ส่วนของราก ต้น ผล ใบ ดอก
เหล้า	เหล้าโรง (28 ดีกรี)
แอลกอฮอล์	แอลกอฮอล์ชนิดสีขาว สำหรับผสมยา ห้ามใช้แอลกอฮอล์ชนิดจุดไฟ
น้ำปูนใสต้มเอาน้ำดื่ม	น้ำยาที่ทำขึ้น โดยการนำปูนที่รับประทานกับหมากมาละลายน้ำ ตั้งทิ้งไว้แล้ว รินน้ำใสมาใช้ ต้มให้เดือดแล้วเทลงบนสมุนไพรในภาชนะ ปิดฝาไว้สักครู่ แล้วจึงดื่ม
1 กำมือ	มีปริมาณเท่ากับสี่หยิบมือ หรือหมายถึง ปริมาณของสมุนไพร ที่ได้จากการใช้มือเพียงข้างเดียว ทำให้ปลายนิ้วจรดอุ้งมือ
1 กอบมือ	มีปริมาณเท่ากับสองฝ่ามือ หรือหมายถึง ปริมาณของสมุนไพร ที่ได้จากการใช้สองมือกอบเข้าหากัน ส่วนของปลายนิ้ว 2 มือแตะกัน
1 ถ้วยแก้ว	มีปริมาตรเท่ากับ 250 มิลลิลิตร
1 ถ้วยชา	มีปริมาตรเท่ากับ 75 มิลลิลิตร
1 ช้อนโต๊ะ	มีปริมาตรเท่ากับ 15 มิลลิลิตร
1 ช้อนคว	มีปริมาตรเท่ากับ 8 มิลลิลิตร
1 ช้อนชา	มีปริมาตรเท่ากับ 5 มิลลิลิตร

### ตอนที่ 3 ข้อควรระวังในการใช้พืชสมุนไพรบำบัดโรค

#### 1. อาการแพ้ที่เกิดจากสมุนไพร

สมุนไพรมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับยาทั่วไป คือมีทั้งคุณและโทษ บางคนใช้แล้วเกิดอาการแพ้ได้ แต่เกิดขึ้นได้น้อยเพราะสมุนไพรมีใช้สารเคมีชนิดเดียวเช่นยาแผนปัจจุบันฤทธิ์จึงไม่รุนแรง (ยกเว้นพวกพืชพิษบางชนิด) แต่ถ้าเกิดอาการแพ้ขึ้นควรหยุดยาเสียก่อน ถ้าหยุดแล้วอาการหายไป อาจทดลองใช้ยาอีกครั้ง โดยระมัดระวัง ถ้าอาการเช่นเดิมเกิดขึ้นอีกแสดงว่าเป็นพิษของยาสมุนไพรแน่ ควรหยุดใช้ยาและเปลี่ยนไปใช้ยาอื่น หรือถ้าอาการแพ้รุนแรงควรไปรับการรักษาที่สถานีนอนมัยและโรงพยาบาล

อาการที่เกิดจากการแพ้ยาสมุนไพร มีดังนี้

1.1 ผื่นขึ้นตามผิวหนังอาจเป็นตุ่มเล็กๆ ตุ่มโต ๆ เป็นปื้นหรือเป็นเม็ดแบนคล้ายลมพิษ อาจบวมที่ตา (ตาปิด) หรือริมฝีปาก (ปากจ่อ) หรือมีเพียงดวงสีแดงที่ผิวหนัง

1.2 เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน (หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง) ถ้ามีอยู่ก่อนกินยาอาจเป็นเพราะ โรคที่เจ็บป่วยนั้นๆ มีใช้อาการแพ้ยาได้

1.3 หูอื้อ ตามัว ชาที่ลิ้น ชาที่ผิวหนัง

1.4 ประสาทความรู้สึกทำงานไวเกินปกติ เช่น เพียงแตะผิวหนังก็รู้สึกเจ็บ ลูบผมก็แสบหนังศีรษะ ฯลฯ

1.5 ใจสั่น ใจเต้น หรือรู้สึกวูบวาบคล้ายหัวใจจะหยุดเต้น และเป็นบ่อยๆ

1.6 ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะเหลือง เขียวจะเกิดฟองสีเหลือง (เป็นอาการของดีซ่าน) อาการนี้แสดงถึงอันตรายร้ายแรงต้องรีบไปหาแพทย์

#### 2. อาการและโรคที่ไม่ควรใช้สมุนไพร ดังนี้

2.1 หากมีอาการเจ็บป่วย และยังไม่ได้พิสูจน์แน่ชัดว่าเกิดโรคใด ไม่ควรรักษาหรือรับประทานยาที่ปรุงด้วยพืชสมุนไพร จนกว่าได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์แล้ว

2.2 เมื่อเกิดโรคใดแล้วยังไม่มีผลการวิจัยแน่ชัดว่า รักษาด้วยพืชสมุนไพรได้ ไม่ควรรับประทานยาที่ปรุงด้วยพืชสมุนไพร

2.3 โรคที่แพทย์ปัจจุบันวินิจฉัยว่าต้องรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน ไม่ควรรับประทานยาที่ปรุงด้วยพืชสมุนไพร เพราะอาจไปทำลายฤทธิ์ยาของแพทย์แผนปัจจุบันได้

2.4 หากเกิดโรคเรื้อรัง เช่น กามโรค โรคเรื้อน ไม่ควรรักษาด้วยวิธีการใช้ยาที่ปรุงด้วยพืชสมุนไพร เพราะฤทธิ์ยาสมุนไพรจะอ่อนออกฤทธิ์ช้า ใช้ระยะเวลาในการรักษา

2.5 หากผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรง โรคเรื้อรัง หรือโรคที่ยังพิสูจน์ไม่ได้แน่ชัดว่ารักษาด้วยสมุนไพรได้ เช่น โรคพิษสุนัขบ้า ภูมิแพ้ บาดทะยัก กระจุกหัก มะเร็ง หรือวัณโรค กามโรค เบาทหวาน ความดันโลหิตสูง ดีซ่าน ปอดบวม ไม่ควรใช้สมุนไพรในการรักษาเพียงอย่างเดียว

### 3. อาการป่วยรุนแรงที่ต้องรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที

ถ้าผู้ป่วยมีอาการโรค/อาการเจ็บป่วยที่รุนแรงต้องรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที ไม่ควรรักษาด้วยการซื้อยารับประทานเองหรือใช้สมุนไพร อาการที่รุนแรงมีดังนี้

3.1 ไข้สูง (ตัวร้อนจัด) ตาแดง ปวดเมื่อยมาก ซึม บางทีพูดเพ้อ (อาจเป็นไข้หวัดใหญ่ หรือ ไข้ป่าชนิดขึ้นสมอง)

3.2 ไข้สูงและดีซ่าน (ตัวเหลือง) อ่อนเพลียมาก อาจเจ็บในแถวชายโครง (อาจเป็นโรคตับอักเสบ ภูมุน้ำดีอักเสบ ฯลฯ)

3.3 ปวดแหวะสะดือ เวลาเอามือกดเจ็บปวดมากขึ้น หน้าท้องแข็ง อาจท้องผูกและมีไข้เล็กน้อย หรือมาก (อาจเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบอย่างแรงหรือลำไส้ส่วนอื่นอักเสบ)

3.4 เจ็บแปลบในท้องคล้ายมีอะไรถึกขาด ปวดท้องรุนแรงมาก ท้องแข็งอาจมีตัวร้อนหรือคลื่นไส้อาเจียนด้วย บางทีมีประวัติปวดท้องบ่อยๆ มาก่อน )อาจมีการทะลุของกระเพาะอาหารหรือลำไส้

3.5 อาเจียนหรือไอเป็นโลหิต (อาจเป็นโรคร้ายแรงของกระเพาะอาหารหรือปอด) ต้องให้คนไข้นอนพักนิ่งๆ ก่อน ถ้าแพทย์อยู่ใกล้ควรเชิญมาตรวจที่บ้าน ถ้าจำเป็นต้องพาไปหาแพทย์ ควรรอให้เลือดหยุดเสียก่อน และควรพาไปโดยมีการกระเทือนกระแทกน้อยที่สุด

3.6 ท้องเดินอย่างแรง อุจจาระเป็นน้ำ บางทีมีลักษณะคล้ายน้ำขาวขาว บางทีถ่ายพุ่ง ถ่ายติดต่อกันอย่างรวดเร็ว คนไข้อ่อนเพลียมาก ตาลึก หน้าแข็ง (อาจเป็นอหิวาตกโรค) ต้องพาไปหาแพทย์โดยด่วน ถ้าไปไม่ไหวต้องแจ้งแพทย์หรืออนามัยที่ใกล้ที่สุดโดยเร็ว

3.7 ถ่ายอุจจาระเป็นมูกและเลือด บางทีเกือบไม่มีเนื้ออุจจาระเลย ถ่ายบ่อยมาก อาจจะต้องลิบครั้งใน 1 ชั่วโมง คนไข้เพลียมาก (อาจเป็นโรคบิดอย่างรุนแรง)

3.8 สำหรับเด็ก โดยเฉพาะอายุภายใน 12 ปี ไข้สูง ไข้มาก หายใจมีเสียงผิดปกติคล้ายๆ กับมีอะไรติดอยู่ในคอ บางทีมีอาการหน้าเขียวด้วย (อาจเป็นโรคคอตีบ) ต้องรีบพาไปหาแพทย์โดยด่วนที่สุด

3.9 อาการตกเลือดเป็นเลือดสดๆ จากทางไหนก็ตาม โดยเฉพาะทางช่องคลอดต้องพาไปหาแพทย์โดยเร็วที่สุด



#### 4. ข้อควรระวังในการใช้ยาสมุนไพร มีดังนี้

4.1 อย่าใช้ยาที่ขึ้นราและมีสภาพเก่าเก็บไว้นาน

4.2 ใช้ยาให้ตรงกับโรคและให้ใช้ปริมาณเพียงพอกับอาการของโรค

4.3 ระวังอย่าให้มีพืชชนิดอื่นหรือวัตถุชนิดอื่นปะปน

4.4 การใช้ยาสมุนไพรบางชนิดควรงดอาหารที่มันจัดและมีรสจัดทุกชนิด ยาจึงจะมี

ประสิทธิภาพดี

## ตอนที่ 4 ข้อดี ข้อเสียของการใช้พืชสมุนไพร

### 1. ข้อดีของการนำพืชสมุนไพรมาใช้ มีดังนี้

1.1 ใช้เป็นสีในการนำมาปรุงแต่งประกอบอาหาร ทำขนม โดยได้สีจากพืชธรรมชาติ เช่น สีเหลือง จาก เนื้อผลฟักทอง เนื้อตาลโตนด เหง้าขมิ้นชัน สีฟ้า จาก กลีบดอกอัญชัน สีแดง จาก เมล็ดคำฝอย ดอกกระเจียว นอกจากนี้ยังนำพืชธรรมชาติที่ให้สีมาทำสีย้อมผ้า ย้อมกระดาษโดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

1.2 ใช้กลุ่มพืชผักพื้นบ้าน ประกอบอาหารบริโภคตามความเหมาะสม ได้แก่ ส่วนของราก ลำต้น ยอด ใบ ดอก หัว เมล็ด หรือใช้ทั้งต้น วิธีการประกอบอาหารอาจใช้เป็นผักสด ผักลวก ผักคอง ใสในแกงหรือผัด

1.3 ใช้พืชในงานหัตถกรรมพื้นบ้าน ซึ่งเป็นพืชธรรมชาติรับประทานได้ ได้แก่ ใผ่ ไม้ไผ่เป็น วัสดุธรรมชาติเอนกประสงค์ ใช้รับประทาน และทำเป็นเครื่องมือ เครื่องใช้ ภาชนะ ตลอดจนเครื่องดนตรี พื้นเมือง วัสดุดิบในงานจักสาน เครื่องมือใช้สอยในครัวเรือน งานฝีมือพื้นบ้าน

### 2. ข้อดีของสมุนไพร คือ

2.1 สมุนไพรมีผลข้างเคียง และการแพ้น้อยมาก เพราะเป็นอาหารและเครื่องดื่ม ที่ใช้กินในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว ยาแผนปัจจุบันมีผลข้างเคียง ได้แก่ หน้ามืด คัดจมูก ไอ และที่ร้ายแรงคือการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศในผู้ชาย

2.2 ความเป็นพิษ ที่เกิดจากสมุนไพร แต่ละชนิดมีน้อยมาก บางชนิดไม่มีเลย จากรายงานผลการทดสอบความเป็นพิษของสมุนไพร แต่ละชนิดที่กล่าวมาแล้ว

2.3 ไม่เสี่ยงอันตราย ต่อการใช้ยาเกินขนาด เพราะตัวยาในสมุนไพรที่มีอยู่ตามธรรมชาติปริมาณยาจึงไม่เข้มข้น

2.4 สมุนไพรชนิดเดียวกัน สามารถรักษาโรคได้หลายอย่าง ทำให้ไม่ต้องใช้ตัวยาหลายชนิด เช่น กรณีผู้ป่วยเป็นเบาหวาน ความดันสูง ระดับไขมันในเลือดสูง การใช้สมุนไพรชนิดเดียวกันก็สามารถรักษาโรคครอบคลุมทั้ง 3 โรคได้ เช่น หอมหัวใหญ่ กระเทียม โสม เห็ดหลินจือ เป็นต้น

2.5 สมุนไพรลดความดันโลหิตสูงบางชนิดได้รับความสนใจ จากอุตสาหกรรมยานำมาผลิตเป็นยาแผนปัจจุบันแล้ว เช่น ระย่อม เป๊ะก้วย เห็ดหลินจือ น้ำองุ่น เป็นต้น

2.6 ช่วยลดความฟุ่มเฟือย ในการใช้ยาต่างประเทศที่ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศในราคาแพง เพราะสมุนไพรหาง่าย ให้รสอร่อย เช่น น้ำลูกยอ น้ำทับทิม น้ำองุ่น เป็นต้น

2.7 สนับสนุนนโยบายของรัฐบาล โดยสมุนไพรใช้เป็นยา เป็นกลวิธีหนึ่งที่ช่วยแก้ปัญหาเศรษฐกิจของประเทศได้ ในแผนพัฒนาการสาธารณสุขตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 6 กระทรวงได้กำหนดแผนการพัฒนาสมุนไพร ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐานและแผนงานยา และชีววัตถุ มีงานวิจัยและพัฒนาสมุนไพร และโครงการพัฒนาสมุนไพร เพื่อใช้เป็นยาในอุตสาหกรรมผลิตยา และเศรษฐกิจโดยรวมของชาติต่อไป

2.8 ตอบสนองนโยบายของผู้บริหารกรม. (พ.ศ.2548) ในการกำหนดนโยบายของสำนักอนามัย ให้บริการแพทย์ทางเลือกแก่ผู้ป่วยที่มารับบริการที่ศูนย์บริการสาธารณสุข และสนับสนุนนโยบายของรัฐที่กำหนดให้มีการฟื้นฟูการแพทย์แผนไทย และการใช้สมุนไพร ให้เป็นประโยชน์แพร่หลายตามความต้องการของท้องถิ่น

### 3. ข้อเสียของสมุนไพร คือ

3.1 ปัจจุบันข้อมูลการวิจัยสมุนไพรในเมืองไทยมีน้อย และไม่ต่อเนื่องเพียงพอ ที่จะต่อยอดไปสู่ธุรกิจอุตสาหกรรมยาได้

3.2 การเผยแพร่องค์ความรู้ ด้านสมุนไพรในรูปแบบ หนังสือ หรือสื่ออื่นๆ ยังมีไม่มากพอที่จะทำให้ประชาชนเกิดความนิยม ความเชื่อมั่นในการใช้สมุนไพร

3.3 ความไม่สะดวกในการบริโภคยาในสมุนไพรแต่ละชนิด(ในธรรมชาติ) มีตัวยาน้อยและไม่คงตัว ทำให้ผู้บริโภคต้องบริโภคพืชสมุนไพรจำนวนมาก และนำมาปรุงใหม่ๆ สดๆ วันต่อวัน ซึ่งไม่สะดวกต่อผู้บริโภค บางชนิดก็หายากเป็นอุปสรรคในการใช้สมุนไพร

3.4 สมุนไพรบางชนิดต้องเสี่ยงกับความไม่สะอาด ปนเปื้อนจากเชื้อรา เนื่องจากกรรมวิธี ในการเก็บ หรือการผลิตไม่สะอาด และมีการปนเปื้อนของยาฆ่าแมลงได้ กรณีไม่ตรวจสอบเฝ้าระวัง วัตถุดิบที่เก็บมาให้ถูกต้อง

3.5 สมุนไพรบางชนิดยังโตไม่เต็มที่ เกษตรกรรีบเก็บมาขาย ทำให้ตัวยาสสมุนไพรมีน้อยไม่เข้ามาตรฐานอาจทำให้ผลในการรักษาไม่เต็มที่

3.6 รัฐบาลยังควบคุมมาตรฐานการผลิตสมุนไพรในโรงงานยาต่างๆ ไม่ทั่วถึง ทำให้ยาสมุนไพรที่วางจำหน่ายไม่ได้มาตรฐาน ขาดประสิทธิภาพในการรักษาโรค

3.7 ประชาชนยังไม่รู้จักต้นไม้สมุนไพรบางชนิด เพราะหายาก ไม่เป็นที่รู้จักแพร่หลาย ทำให้เสี่ยงต่ออันตรายในการใช้ไม่ถูกต้อง ไม่ถูกวิธี

3.8 เป็นการยากที่จะเลือกใช้พืชสมุนไพรให้ถูกชนิดเพราะบางทีชื่อคล้ายกันแต่เป็นต้นไม้คนละประเภทหรือต้นไม้นชนิดเดียวกันแต่เรียกภาษาถิ่นต่างกันทำให้ใช้สมุนไพร ไม่ถูกชนิด

3.9 เป็นการยากที่จะเลือกใช้สมุนไพรให้ถูกขนาด ถูกสัดส่วนเพราะเพราะฤทธิ์ของสมุนไพรแต่ละส่วนต่างกัน เช่น ฤทธิ์ของสมุนไพรที่ใบกับฤทธิ์ของสมุนไพรที่รากจะนำมาใช้ต่างกัน

3.10 การเตรียมยาอ่อนข้างยุงยาก มีทั้งการนำมาผสมเป็นผง นำมาห่อผ้าแล้วต้มให้ฤทธิ์ยาออกมาจนน้ำเปลี่ยนสีหรือต้มให้เดือด แล้วทิ้งให้อุ่นจึงนำมาดื่มรับประทานได้หรือการเตรียมที่ยุ่งยาก เช่น ในการอบปะคบสำหรับสตรีหลังคลอดที่เรียกว่า อยู่ไฟ เป็นต้น

3.11 เห็นผลในการรักษาช้าเนื่องจากฤทธิ์ของสมุนไพรเป็นพิษจากธรรมชาติจึงมีผลเป็นยาในการบำบัดรักษาอย่างน้อยๆ ช้าๆ ต้องใช้ระยะเวลาในการรักษา และต้องใช้ในปริมาณมากจึงจะเกิดผล

3.12 พิษสมุนไพรบางชนิดอาจจะก่อให้เกิดผลข้างเคียงต่อผู้ใช้ เช่น คนที่มีอาการแพ้สมุนไพร ทำให้อาเจียน คลื่นไส้ เกิดผื่นคันตามผิวหนัง

## กิจกรรมที่ 2.1

ให้นักศึกษาเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษรหน้าข้อความที่คิดว่าถูก

- ข้อใดไม่ใช่พืชสมุนไพรที่สามารถนำมาใช้เป็นยาฆ่าแมลงได้  
ก. สะเดา                      ข. ชุมเห็ดเทศ                      ค. ยาสูบ                      ง. ตะไคร้หอม
- สมุนไพรที่สามารถนำมาสกัด เป็นน้ำมันหอมระเหยได้ยกเว้นข้อใด  
ก. ตะไคร้                      ข. กระวาน                      ค. พลู                      ง. ไมยราพ
- พืชสมุนไพรชนิดใดที่นิยมนำมาเป็นส่วนประกอบในเครื่องสำอาง  
ก. ปะคำดีควาย                      ข. บัวบก                      ค. ไมยราพ                      ง. กระเทียม
- ข้อใดไม่ใช่ข้อดีของพืชสมุนไพร  
ก. ให้ความปลอดภัยแก่ผู้ใช้เช่นเดียวกับยาปัจจุบัน  
ข. รักษาโรคบางชนิดได้โดยเสียค่าใช้จ่ายน้อย  
ค. มีกลิ่นรุนแรง รสชาติเผ็ดร้อนเกินไป  
ง. หาได้ง่ายตามท้องถิ่น
- ข้อใดคือคำตอบถูกต้องของสมุนไพรตาม พ.ร.บ. ยา  
ก. ยาที่เกิดจากภูมิปัญญาคนโบราณ  
ข. ยาที่ได้ความรู้ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ  
ค. ยาที่มาจากธรรมชาติ ทำใช้ในครัวเรือน  
ง. ยาที่ได้จากพืช สัตว์ แร่ธาตุ ที่ยังไม่ได้ปรุงแต่งหรือแปรสภาพ

6. ข้อใดคือ พืชที่นำมาใช้เป็นส่วนประกอบของยาสมุนไพรได้
- ก. ฟ้ายะลวยโจร    ข. มะกรูด    ค. หญ้าหนวดแมว    ง.
7. พืชสมุนไพรที่มาจากรากเหง้าใต้ดิน คือข้อใด
- ก. มัน    ข. ตะไคร้    ค. โพล    ง. จิง
8. ข้อใดคือพืชที่ลำต้นช่วยสะสมอาหารไว้
- ก. ตะไคร้    ข. ของ    ค. มัน    ง. โพล

## กิจกรรมที่ 2.2

ให้นักศึกษาทบทวนความรู้แล้วเขียนอธิบายคำตอบตามความเข้าใจของตนเอง

1. ให้นักศึกษาอธิบาย “สิ่งควรรู้เกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร” ตามที่นักศึกษาเข้าใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จงอธิบายอาการที่เกิดจากการแพ้สมุนไพร ควรสังเกตหรือเกิดอาการอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

## พืชสมุนไพรกับงานสาธารณสุข

### โครงสร้างของหน่วย

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานที่ 4.2 มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริมสุขภาพ พลานามัยและความปลอดภัย

#### ผลการเรียนรู้

1. อธิบายประโยชน์ของพืชสมุนไพรได้ถูกต้อง
2. เลือกประเภทของสมุนไพรมาใช้เพื่อดูแลสุขภาพตนเอง ครอบครัว และชุมชนได้อย่างเหมาะสม

#### รายละเอียดของหน่วยเนื้อหา

ตอนที่ 1 ประโยชน์ของพืชสมุนไพร

ตอนที่ 2 พืชสมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยต่างๆ

เวลาที่ใช้ในการศึกษา 20 ชั่วโมง

#### สื่อการเรียนรู้

ชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาพืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ รหัสวิชา ทช 33017

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

#### กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษารายละเอียดจากชุดการเรียนรู้ทางไกล
2. ปฏิบัติกิจกรรมแต่ละตอนที่กำหนดแล้วตรวจสอบคำตอบจากแนวตอบกิจกรรมท้ายเล่ม
3. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้รู้หรือแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ

## การประเมินผล

ประเมินผลด้วยตนเองจากการทำแบบทดสอบ แบบฝึกหัดและกิจกรรมในแต่ละตอน  
แล้วตรวจสอบคำตอบจากเฉลยท้ายเล่ม

## ตอนที่ 1 ประโยชน์ของพืชสมุนไพร

### 1. ประโยชน์ทางยา มีดังนี้

1.1 *√IA, A'I* พืชสมุนไพรหลายชนิด สามารถนำมาใช้รับประทานเพื่อรักษาอาการของโรคได้ อาจใช้สมุนไพรชนิดเดียว หรือหลายชนิดรวมกันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสารสำคัญที่มีอยู่ในพืชสมุนไพรชนิดนั้นๆ ที่ออกฤทธิ์เพื่อการบำบัดรักษา เช่น

- 1) แก้ไข้ : บอระเพ็ด ฟ้าทะลายโจร
- 2) แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ : กระเพรา ไพล จิง
- 3) ระวังประสาท : จี่เหล็ก ไมยราพ
- 4) ลดไขมันในเส้นเลือด : คำฝอย กระจับแดง กระจับถั่ม

1.2 *√ICEAIB, E* เป็นพืชสมุนไพรที่สามารถนำมาบำบัดโรคที่เกิดขึ้นตามผิวหนัง แผลที่เกิดขึ้นตามร่างกายรวมทั้งแผลในปาก อาจใช้สมุนไพรชนิดเดียวหรือหลายชนิดรวมกันก็ได้ ลักษณะของการนำมาใช้มีหลายลักษณะ มีทั้งใช้สด บดเป็นผง คริม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสารสำคัญที่มีอยู่ในพืชสมุนไพร และความสะดวกในการนำมาใช้ ตัวอย่างของพืชสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นยาสำหรับใช้ภายนอก เช่น

- 1) ระวังแผลในปาก : บัวบก หว่า โทงเทง
- 2) ระวังกลิ่นปาก : ฝรั่ง กานพลู
- 3) แก้แพ้ : ผักบุ้งทะเล เสลดพังพอน เพ้าขาม่อม ตำลึง
- 4) รักษาแผลน้ำร้อนลวก : บัวบก ยาสูบ ว่านหางจระเข้
- 5) แก้งูสวัด : ตำลึง พุดตาน ว่านมหากาฬ เสลดพังพอน

### 2. ประโยชน์ทางอาหาร

อาหารสมุนไพร หมายถึง สมุนไพรที่ให้ประโยชน์เป็นทั้งอาหารและยารักษาโรค ในแง่ของอาหาร สมุนไพรดังกล่าวสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายในการดำรงชีวิต เนื่องจากมีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอยู่ สารดังกล่าวได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ กรดอินทรีย์ วิตามินและน้ำย่อย สารเหล่านี้ล้วนมีอยู่ในพืชแล้วทั้งสิ้น อาหารสมุนไพรอาจอยู่ในรูปของธัญญาหารและถั่วต่างๆ ผัก ผลไม้ เครื่องเทศ และเครื่องดื่มน้ำที่เตรียมมาจากสมุนไพร ในแง่ของยารักษาโรค อาหารสมุนไพรที่ใช้ขนาดที่พอเหมาะจะรักษาโรคได้ เช่น ดอกอ่อนและยอดจี่เหล็กใช้แกงเป็นอาหารในขณะเดียวกันก็เป็นยาเจริญอาหาร และช่วยระบายด้วย กระจับถั่มเป็นเครื่องเทศที่ใช้แต่งกลิ่นอาหาร และออกฤทธิ์เป็นยาขับลม ขับปัสสาวะ



จับเสมหะ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ตลอดจนมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราบางชนิดได้ ประโยชน์อีกอย่างหนึ่งที่ได้จากอาหารสมุนไพร คือ เส้นใยซึ่งเป็นเซลลูโลสในพืชจะทำให้ผู้บริโภครับถ่ายได้คล่องตัวมากยิ่งขึ้น

### ตัวอย่างประโยชน์ทางอาหารของพืชสมุนไพร



แกงเลียง

แกงเลียงมีส่วนประกอบพริกขี้หนู หอม พริกไทย กะปิ เกลือ กุ้งแห้ง ผักต่าง ๆ เช่น บวบ ฟักทอง น้ำเต้า ตำลึง ข้าวโพด ใบแมงลัก โบราณเชื่อว่าเป็นอาหารที่ช่วยประสมน้ำนมสำหรับสตรีหลังคลอด ทำให้นมบริบูรณ์ และแก้ไข้หวัดได้เป็นอย่างดี

### 3. ประโยชน์ทางเครื่องดื่ม

สมุนไพรแต่ละชนิดมีประโยชน์แตกต่างกัน เช่น กระเพราแดง นำไปตากแดดจนแห้ง เวลาจะชงดื่มให้ใส่น้ำร้อนทิ้งไว้ให้สรรพคุณทางยาได้ละลายออกมาประมาณ 5 – 10 นาที แล้วดื่ม ประโยชน์ที่ร่างกายได้รับ คุณค่าทางยา ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

### 4. ประโยชน์ทางเครื่องสำอาง

เครื่องสำอางเป็นการนำพืชสมุนไพรมาใช้อีกลักษณะหนึ่ง การนำพืชสมุนไพรมาใช้เป็นเครื่องสำอางมีมานานแล้ว และในปัจจุบันได้รับการยอมรับมากขึ้น เนื่องจากปลอดภัยกว่าการใช้สารสังเคราะห์ทางเคมี ทำให้ผลิตภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นโดยมีส่วนผสมของพืชสมุนไพรเกิดขึ้นมากมาย เช่น แชมพู ครีมนวด สบู่ โลชั่น ตัวอย่างพืชสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นเครื่องสำอาง เช่น อัญชัน ว่านหางจระเข้ มะค้ำดีควาย เห็ดหลินจือ เป็นต้น

## ตอนที่ 2 สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค/ อาการเจ็บป่วยต่างๆ

ปัจจุบันรัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของพืชสมุนไพร โดยได้รับอิทธิพลจากการตื่นตัวของประเทศตะวันตก ซึ่งได้กำหนดแผนการวิจัยสมุนไพรไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 4 และอนุมัติให้ตั้งโครงการสมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐาน มีหน้าที่ส่งเสริมและเผยแพร่การใช้สมุนไพรสำหรับรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองแก่ประชาชน ให้ทราบถึงขอบเขตของโรคที่จะดูแลตนเอง และอาการบ่งชี้ถึงโรคร้ายที่ต้องรีบเข้ารับการรักษาจากแพทย์ รวมทั้งคุณและโทษของสมุนไพรที่ควรใช้ ต่อมาสำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐานได้จัดการสัมมนาเพื่อปรับปรุงรายการสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐานจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้รู้ด้านสมุนไพร นักวิชาการ จากองค์กรภาครัฐและภาคเอกชน ได้พิจารณาคัดเลือกโรคและอาการเจ็บป่วย แบ่งเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วย	อาการเจ็บป่วย	รายการสมุนไพร
1. ระบบทางเดินอาหาร	1. โรคกระเพาะอาหาร 2. อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด 3. อาการท้องผูก 4. อาการท้องเสีย 5. อาการคลื่นไส้ อาเจียน 6. โรคพยาธิลำไส้ 7. อาการปวดฟัน 8. อาการเบื่ออาหาร	ขมิ้นชัน กล้วยน้ำว่า ขมิ้น จิง กานพลู กระเทียม กะเพรา ตะไคร้ พริกไทย ดีปลี ข่า กระจาย หัวหมู กระวาน เร่ว มะนาว กระเทียม ชุมเห็ดเทศ มะขาม มะขามแขก แมงลัก ขี้เหล็ก คุณฝรั่ง ฟ้าทะลายโจร กล้วยน้ำว่า ทับทิม มังคุด สีเสียดเหนือ จิง ยอ มะเกลือ เล็บมือนาง มะหาด พักทอง แก้ว ข่อย ผักคราดหัวแหวน บอระเพ็ด ขี้เหล็ก มะระ สะเดาบ้าน
2. ระบบทางเดินหายใจ	1. อาการไอ และระคายคอจากเสมหะ	จิง ดีปลี เพกา มะขามป้อม มะขาม มะนาว มะแว้งเครือ มะแว้งต้น
3. ระบบทางปัสสาวะ	1. อาการขัดเบา	กระเจี๊ยบแดง ขลุ่ ตะไคร้ สับปะรด หญ้าคา อ้อยแดง
4. โรคผิวหนัง	1. อาการกลากเกลื้อน 2. ชันนะตุ 3. แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก 4. ฝี แผลพุพอง 5. อาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย	กระเทียม ข่า ชุมเห็ดเทศ ทองพันชั่ง พลู มะคำดีควาย บัวบก น้ำมันมะพร้าว ว่านหางจระเข้ น้ำแข็ง ขมิ้น ชุมเห็ดเทศ เทียนบ้าน ว่านหางจระเข้ ว่านมหาภาพ ฟ้าทะลายโจร ขมิ้นชัน ตำลึง ผักบุงทะเล พญาขอ เสดดพังพอน

	6. อาการลมพิษ	พลุ
	7. อาการงูสวัด เริ่ม	พยายอ
5. กลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วยอื่นๆ	1. อาการเคล็ด ขัด ยอก 2. อาการนอนไม่หลับ 3. อาการไข้ 4. โรคหิดเหา	ไพล ขี้เหล็ก ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด น้อยหน่า

## 1. พืชสมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร

### 1.1 พืชสมุนไพรเพื่อรักษาโรคกระเพาะอาหาร (สมุนไพรในงานสาธารณสุข)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุข) : ขมิ้นชัน



#### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ขมิ้นเป็นพืชล้มลุก ต้นสูงประมาณ 50-70 ซม. มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้ามีสีเหลืองเข้มจนถึงสีแดงเข้มมีกลิ่นหอมเฉพาะ ใบเป็นใบเดี่ยวก้านยาว ใบเหนียว เรียวและปลายแหลม กว้าง 12-15 ซม. ยาว 30 - 40 ซม. ดอกเป็นดอกช่อทรงกระบอก มีก้านช่อแทงจากเหง้าโดยตรงยาว 7 - 15 ซม. ดอกย่อยสีเหลืองอ่อน มีกลีบประดับสีเขียวอมชมพู ดอกบานครั้งละ 3 - 4 ดอก ผลรูปกลม มี 3 พู

#### ส่วนที่นำมาใช้เป็นยา

เหง้าแห้งและสด

#### รสและสรรพคุณ

รสฝาด กลิ่นหอม แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน ขับลม ท้องร่วง รักษาแผลในกระเพาะอาหาร

#### การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

ขมิ้นใช้รักษาโรคกระเพาะอาหาร โดยการนำเหง้าแก่สดล้างให้สะอาด (ไม่ต้องปอกเปลือก) หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจัดสัก 1-2 วัน บดให้ละเอียดผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนหรือบรรจุเป็นแคปซูล เก็บไว้ในขวดสะอาดและมิดชิด รับประทานวันละ 500 มิลลิกรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

### ข้อควรระวัง

1. รับประทานแล้วอาจมีอาการแพ้ไขมัน เช่น คลื่นไส้ ท้องเสีย ปวดหัว นอนไม่หลับ เป็นต้น หากมีอาการดังกล่าวให้หยุดยาและเปลี่ยนไปใช้ยาชนิดอื่นแทน
2. ไขมันแก่อาการแพ้และอักเสบจากแมลงกัดต่อยหรือฝีแผลพุพองโดยนำเหง้าขมิ้นยาว ประมาณ 2 นิ้ว ฝนกับน้ำต้มสุกทาบริเวณที่เป็น หรือใช้ผงขมิ้น
3. แก้อาการท้องอืด ใช้ขมิ้นสดล้างให้สะอาด ไม่ต้องปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจัด 1 - 2 วัน บดให้ละเอียดผสมกับน้ำผึ้ง ปั้นเป็นเม็ดขนาดปลายนิ้วก้อย ฝึกลบให้แห้งและเก็บในขวดสะอาดมิดชิด รับประทานครั้งละ 2 - 3 เม็ด วันละ 4 ครั้งหลังอาหารและก่อนนอน

### 1.2 กลุ่มสมุนไพรแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด (สมุนไพรในงานสาธารณสุข)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุข) : ขิง



#### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ซึ่งเป็นพืชล้มลุกอายุหลายปีที่มีลำต้นอยู่ใต้ดิน เรียกว่าเหง้า เนื้อของเหง้าสีขาวนวล ส่วนที่อยู่เหนือดินงอกออกจากเหง้าสูงประมาณ 0.5 เมตร ใบเดี่ยวออกแบบสลับ ใบเรียวยาวแคบ ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ และมีขนาดกว้าง 1 - 3 ซม. ยาว 10 - 25 ซม. ดอกออกเป็นช่อจากเหง้า มีก้านช่อยาว 10 - 20 ซม. ดอกสีเหลืองและมีปลายกลีบม่วงแดง มีกลีบเลี้ยงสีเหลืองอมเขียวหุ้มอยู่

#### ส่วนที่ใช้เป็นยา

เหง้าแก่สด

#### รสและสรรพคุณ

รสหวานเผ็ดร้อนแก้ลมจุกเสียด แก้เสมหะบำรุงธาตุ แก้คลื่นเหียนอาเจียน การเตรียมยาสมุนไพรแบบง่ายและวิธีใช้

- 1) การใช้ขิงรักษาอาการไอ มีเสมหะ ทำได้โดยใช้เหง้าขิงแก่ฝนกับน้ำมะนาวหรือใช้เหง้าขิงสดตำผสมน้ำต้มสุกเล็กน้อย คั้นเอาน้ำและเติมเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ
- 2) แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน เนื่องจากธาตุไม่ปกติ เมารถ เมาเรือ ให้ใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ ทบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม

3) แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด เตรียมเช่นเดียวกับแก้อาการคลื่นไส้

**ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : กระเทียม**



**ลักษณะทางพฤกษศาสตร์**

กระเทียมเป็นพืชล้มลุก สูง 30-45 ซม. เป็น พืชลงหัวใต้ดิน หัวประกอบด้วยกลีบหลายกลีบรวมกัน โดยมีเปลือกหุ้มหลายชั้นสีขาวหรือสีขาวอมม่วง เนื้อสีขาว ใบมีสีเขียวหนายาว แบนและกว้าง 1 - 2.5 ซม. ยาว 30 - 60 ซม. ปลายแหลมโคนแผ่เป็นแผ่นแบนภายในกลีบหุ้มซ้อนกัน กลายเป็นลำต้นกลมสีขาวหรือสีเขียวอ่อน ดอกออกเป็นช่อรวมกันเป็นกระจุกที่ปลายก้านช่อ ก้านช่อยาว กลีบดอกมี 6 กลีบ สีขาวหรือขาวอมชมพู

**ส่วนที่ใช้เป็นยา**

หัวใต้ดิน

**รสและสรรพคุณ**

รสเผ็ดร้อน เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้กลากเกลื้อน แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร

**การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้**

1) การใช้กระเทียมรักษา กลากเกลื้อน ทำได้โดยฝานกลีบกระเทียมแล้วนำมาถูบ่อยๆ หรือคั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็น โดยใช้ไม้เสกฯ หรือไม้ไผ่ที่สะอาดชุบบริเวณที่เป็นพอให้ผิวแดงๆ ก่อน แล้วจึงเอาน้ำกระเทียมขยี้ทาบ่อยๆ หรือวันละ 3-4 ครั้ง เมื่อหายแล้ว ทาต่ออีก 7 วัน

2) การใช้กระเทียมรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ใช้กระเทียมสดครั้งละประมาณ 5-7 กลีบ หลังอาหาร หรือเวลามีอาการ

**1.3 กลุ่มสมุนไพรแก้อาการท้องผูก (สมุนไพรในงานสาธารณสุข)**

**ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : ชุมเห็ดเทศ**



### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ชุมเห็ดเทศ เป็นไม้พุ่ม สูงประมาณ 1-5 เมตร มีแขนงมาก ใบเป็นใบประกอบ มีใบย่อย 4-20 คู่ ก้านใบแข็ง ตั้งฉากกับกึ่งใบเรียงตัวเป็นคู่และเรียงตัวอยู่ในระนาบเดียวกัน รูปร่างของใบเป็นรูปไข่ ขอบขนาน ปลายใบมน หรือมีรอยเว้าตอนปลาย ใบกว้าง 3-7 ซม. ยาว 5-15 ซม. ดอกออกเป็นช่อสีเหลืองใหญ่ ผลเป็นฝักแบนมีปีก 4 ปีก คล้ายถั่วพู ฝักอ่อนมีสีเขียว ฝักแก่สีดำและมีเมล็ดสีดำ

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบสดหรือแห้ง ดอกสด

### รสและสรรพคุณ

รสเบื่อเอียน ใช้แก้กลากเกลื้อน โรคผิวหนังและอาการท้องผูก

### การเตรียมยาสมุนไพรแบบง่าย และวิธีใช้

- 1) โรค กลาก ใช้ใบชุมเห็ดเทศสด ขยี้หรือตำในครกให้ละเอียด เติมน้ำเล็กน้อยหรือใช้ใบชุมเห็ดเทศกับหัวกระเทียมเท่าๆ กัน ผสมปูนแดงที่กินกับหมากนิดหน่อย ตำผสมกันทาบริเวณที่เป็นกลาก โดยเอาไม้ไผ่ขูดผิวให้แดงก่อนทาบ่อยๆ อย่างน้อยวันละ 3-4 ครั้ง จนหาย หายแล้วทาต่ออีก 7 วัน
- 2) อาการท้องผูก ใช้ใบและดอกชุมเห็ดเทศรักษา เตรียมได้โดย
  - (1) ใช้ดอกสด 1 ช่อ ต้มรับประทานกับน้ำพริก
  - (2) นำใบย่อยสด 12 ใบ หั่นตากแดด นำมาต้มน้ำดื่ม
  - (3) นำใบชุมเห็ดเทศแห้ง มาบดเป็นผง ใช้ผงยาครั้งละ 3-6 กรัม บรรจุนในถุงกระดาษ เช่นเดียวกับถุงชา นำมาแช่ละลายน้ำเดือด 120 มิลลิลิตรนาน 10 นาที และใช้ดื่มก่อนนอนเมื่อมีอาการ หรือใช้ผงยาปั้นกับน้ำผึ้งเป็นลูกกลอนรับประทานครั้งละ 3 เม็ด ก่อนนอน
- 3) ใบและก้านสด 1 กำมือ ต้มกับน้ำพอท่วมยา เคี่ยวให้เหลือ 1 ใน 3 ใช้ชะล้างฝีแผลพุพอง วันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น ถ้าเป็นมากใช้ประมาณ 10 กำมือต้มน้ำอาบ

### ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : มะขามแขก



### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

มะขามแขกเป็นไม้พุ่มใบคล้ายมะขามไทย แต่ยาวและปลายใบแหลมกว่า ดอกออกเป็นช่อ สีเหลือง ฝักคล้ายถั่วลันเตา แต่ป้อมและแบนกว่า

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบแห้งและฝักแห้ง

### รสและสรรพคุณ

ใบและฝักใช้เป็นยาถ่าย ใบใช้ท้องมากกว่าฝัก

### การเตรียมยาสมุนไพรแบบง่ายและวิธีใช้

มะขามแขกเป็นยาถ่ายที่ดีใช้รักษาอาการท้องผูก โดยใช้ใบแห้ง 1-2 กำมือครึ่ง (หนัก 3-10 กรัม) ต้มกับน้ำดื่ม หรือใช้วิธีบดเป็นผงชงน้ำดื่มหรือใช้ฝัก 4-5 ฝัก ต้มกับน้ำดื่ม บางคนดื่มแล้วเกิดอาการใช้ท้อง (ฝัก จะมีผลข้างเคียงน้อยกว่าใบ) แก้ไข ได้โดยใช้ร่วมกับยาขับลมจำนวนเล็กน้อย เช่น กระวาน กานพลู เป็นต้น มะขามแขกเหมาะกับคนแก่ที่ท้องผูกเป็นประจำ ผู้หญิงท้องหรือมีประจำเดือนห้ามรับประทาน

## 1.4 กลุ่มสมุนไพรแก้อาการท้องเสีย (สมุนไพรในงานสาธารณสุข)

### ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : ฝรั่ง



### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ฝรั่งเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก กิ่งอ่อนเป็นสีเหลี่ยม ยอดมีขนอ่อน ปกคลุม ใบเดี่ยวติดลำต้น แบบ เรียงตรงกันข้าม รูปรีหรือรูปรีแกมขอบขนาน กว้าง 3 - 8 ซม. ยาว 6 - 14 ซม. ดอกออกเป็นดอกเดี่ยวหรือเป็น ช่อๆ ละ 2 - 3 ดอก กลีบดอกสีขาว มีเกสรตัวผู้จำนวนมาก ผลมีหลายรูปร่างตั้งแต่กลมถึงรูปกลมรียาว เนื้อข้างในสีนวล สีแดง มีเมล็ดจำนวนมาก

### สิ่งที่น่าสนใจเป็นยา

ใบแก่สด หรือผลอ่อน

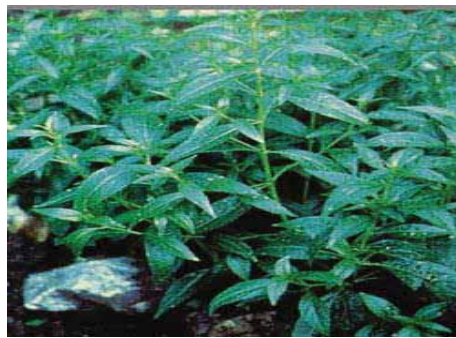
### รสและสรรพคุณ

รสฝาด ฤทธิ์ฝาดสมาน แก้ท้องเสีย ใบฝรั่งมีสรรพคุณระงับกลิ่นปาก โดยใช้ใบสด 2 - 3 ใบ เคี้ยวและคายทิ้งหลังรับประทานอาหาร

### การเตรียมยาสมุนไพรแบบง่ายและวิธีใช้

- 1) ใช้ใบแก่ 10 - 15 ใบ ปิ้งไฟและชงน้ำรับประทานหรือใช้ผลอ่อน 1 ผล ผนกับน้ำปูนใส รับประทาน เมื่อมีอาการท้องเสีย
- 2) ใบสด 2 - 3 ใบ เคี้ยวและคายทิ้งหลังรับประทานอาหารจะช่วยระงับกลิ่นปาก

### ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : ฟ้าทะลายโจร



### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ฟ้าทะลายโจรเป็นไม้ล้มลุกสูง 30 - 60 ซม. ลำต้นมักเป็นเหลี่ยมแตกกิ่งเล็กด้านข้างจำนวนมาก ใบสีเขียว ตัวใบเรียว ปลายแหลม ดอกขนาดเล็กสีขาว ประสีม่วงแดง ฝักคล้ายฝักต้อยติ่ง เมล็ดในสีน้ำตาลอ่อน

### รสและสรรพคุณ

รสขม เย็น แก้ไข้ และอาการเจ็บคอ

### การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

- 1) ยาลูกกลอน นำใบฟ้าทะลายโจรสดล้างให้สะอาด ฝึงลมให้แห้ง (ห้ามตากแดด) บดเป็นผง ให้ละเอียด ปั่นกับน้ำผึ้งเป็นยาลูกกลอนฝึงลมให้แห้ง เก็บไว้ในขวดแห้งและมิดชิด รับประทานครั้งละ 1 กรัม วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหาร และก่อน
- 2) ยา ดองเหล้า นำใบฟ้าทะลายโจรแห้งขย่ำให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ในขวดแก้วใช้เหล้าโรงแช่ให้น้ำท่วมยาเล็กน้อย ปิดฝาให้แน่น เขย่าขวดหรือคนยาวันละ 1 ครั้ง พอกครบ 7 วัน กรองเอาแต่น้ำเก็บไว้ในขวดที่มิดชิดและสะอาด รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ (รสขมมาก) วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร



3) ยาต้ม ใช้ใบฟ้าทะลายสด 1-3 กำมือ ต้มกับน้ำ 10-15 นาที ต้มก่อนอาหารวันละ 3 ครั้ง หรือ เวลามีอาการ (แก้อาการเจ็บคอ ใช้เพียง 1 กำมือ) ฟ้าทะลายโจรรักษาฝีแผลพุพอง เตรียมโดยใช้ใบฟ้าทะลายโจร ตำพอกหรือคั้นน้ำทาบริเวณฝีแผลพุพอง

### 1.5 กลุ่มสมุนไพรแก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุข) : จิง



#### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ซึ่งเป็นพืชล้มลุกอายุหลายปีที่มีลำต้นอยู่ใต้ดิน เรียกว่าเหง้า เนื้อของเหง้าสีขาวนวล ส่วนที่อยู่เหนือดินงอกออกจากเหง้าสูงประมาณ 0.5 เมตร ใบเดี่ยวออกแบบสลับ ใบเรียวกว้าง ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ และมีขนาดกว้าง 1 - 3 ซม. ยาว 10 - 25 ซม. ดอกออกเป็นช่อจากเหง้า มีก้านช่อยาว 10 - 20 ซม. ดอกสีเหลืองและมีปลายกลีบม่วงแดง มีกลีบเลี้ยงสีเหลืองอมเขียวหุ้มอยู่

#### ส่วนที่ใช้เป็นยา

เหง้าแก่สด

#### รสและสรรพคุณ

รสหวานเผ็ดร้อนแก้ลมจุกเสียด แก้เสมหะบำรุงธาตุ แก้คลื่นเหียนอาเจียน การเตรียมยาสมุนไพรแบบง่ายและวิธีใช้

- (1) การใช้จิงรักษาอาการไอ มีเสมหะ ทำได้โดยใช้เหง้าจิงแก่ฝนกับน้ำมะนาวหรือใช้เหง้าจิงสดตำผสมน้ำต้มสุกเล็กน้อย คั้นเอาน้ำและเติมเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ
- (2) แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน เนื่องจากธาตุไม่ปกติ เมารถ เมาเรือ ให้ใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม
- (3) แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด เตรียมเช่นเดียวกับแก้อาการคลื่นไส้

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุข) : ยอด



ส่วนที่ใช้เป็นยา

ผลดิบหรือผลห่ามสด

รสและสรรพคุณ

รสขมเล็กน้อย ผลยอแก้ไอเจียน ขับลม บำรุงธาตุ

การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

1) ใช้ผลยอเพสลาดหั่นปิ้งไฟพอเหลืองกรอบ ต้มเอาน้ำเป็นกระสายใช้ร่วมกับยาอื่นแก้คลื่นไส้ อาเจียนที่ไม่รุนแรง

2) เลือกเอาผลดิบหรือผลห่ามสด ผานเป็นชิ้นบางๆ ย่างหรือคั่วไฟอ่อนๆ ให้เหลืองกรอบ ต้มหรือชงน้ำดื่ม ใช้ครั้งละประมาณ 2 กำมือ (10 - 15 กรัม) เอาน้ำที่ได้จิบทีละน้อยและบ่อยๆ ครั้ง จะได้ผลดีกว่าดื่มอย่างเดียว

#### 1.6 กลุ่มสมุนไพรรักษาโรคพยาธิไส้ (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : มะเกลือ



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

มะเกลือเป็น ไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ใบรูปไข่รีปลายแหลมดอกเป็นช่อใหญ่ ประกอบด้วยดอกเล็ก สีเหลืองอมเขียว ผลกลมสีเขียวเมื่อผลแก่จัดจะให้ผลดกแต่ใบไม่ค่อยงาม

ส่วนที่ใช้เป็นยา

ผลดิบสด (ผลแก่ที่มีสีขาวผลสุกสีเหลือง หรือผลดำห้ามใช้)

## รสและสรรพคุณ

รสเบื่อเมาสรรพคุณถ่ายพยาธิตัวตืด และพยาธิไส้เดือนตัวกลม

## การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

ชาวบ้านใช้ผลมะเกลือดิบและสดถ่ายพยาธิปากขอได้ผลดี และพยาธิเส้นด้าย (พยาธิเข็มหมุด) โดยใช้ผลสดสีเขียว ไม่ช้ำ ไม่ดำ จำนวนเท่าอายุของคนไข้ (ปีต่อ 1 ผล) นำมาโขลกพอแหลกแล้วผสมกะทิสด (2 ช้อนชาต่อมะเกลือ 1 ผล) คั้นเอาแต่น้ำดื่มให้หมดก่อนรับประทานอาหารเช้า ถ้า 3 ชั่วโมงแล้วยังไม่ถ่ายให้ใช้ยาระบายเช่น ดิเกลือ 2 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำคนให้เข้ากันอย่าให้ตกตะกอน ดื่มตามลงไป

## ข้อควรระวัง

- (1) เด็กอายุต่ำกว่า 10 ขวบ หญิงตั้งครรภ์ หรือหญิงหลังคลอดบุตรใหม่ๆ ห้ามใช้ยานี้
- (2) ผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหารหรือมีอาการปวดท้อง ถ่ายอุจจาระผิดปกติบ่อยๆ ครั้ง หรือผู้ที่มีอาการไข้ ห้ามใช้ยานี้
- (3) บางคนอาจแพ้ยานี้ ทำให้เกิดอาการท้องเดินบ่อยครั้ง แน่นหน้าอก เวียนศีรษะ อาเจียน ตามัว ถ้ารุนแรงอาจถึงตาบอดได้ (แต่พบค่อนข้างน้อย) ถ้าเกิดอาการดังกล่าวให้พาไปพบแพทย์โดยด่วน

## 1.7 กลุ่มสมุนไพรรักษาอาการปวดฟัน (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : แก้ว



## ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น แก้วเป็นไม้พุ่มถึงไม้ยืนต้นขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านสาขาเป็นพุ่ม เปลือกต้นสีน้ำตาลปนเหลืองอ่อนติดกับลำต้นแบบสลับกันแต่ละใบ ประกอบด้วยใบย่อย 3-5 ใบ มีรูปคล้ายรูปไข่ค่อนข้างยาว ใบมีกลิ่นหอมเมื่อส่องดูกับแสงสว่างจะเห็นจุดต่อมน้ำมันบนใบ ใบมีสีเขียวเข้มและเป็นมัน ดอกมีสีขาวกลิ่นหอม ออกเป็นช่อ ผลค่อนข้างกลม เมื่อสุกเป็นสีแดงหรือส้มแก่

## ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบสด

### รสและสรรพคุณ

ในตำรายาไทยมิได้ระบุรสของใบแก้ว เมื่อขยี้ใบแก้วดมจะมีกลิ่นหอม ใบแก้วใช้ปรุงเป็นยาขับระดู และยาแก้จุกเสียด แน่นท้อง ขับลม บำรุงธาตุ

### การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

ใบแก้วใช้รักษาอาการปวดฟัน โดยนำใบสดตำพอแหลกแช่เหล้าโรงในอัตราส่วน 15 ใบย่อย หรือ 1 กรัมต่อเหล้าโรง 1 ซ้อนชา หรือ 5 มิลลิลิตรและนำเอายาที่ได้มาทาบริเวณที่ปวด

## 1.8 กลุ่มสมุนไพรรักษาอาการปวดฟัน (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : บอระเพ็ด



### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

บอระเพ็ดเป็น ไม้เลื้อยเนื้ออ่อน ลำต้นมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 ซม. ตาม ลำต้นมีปุ่มปมกระจายอยู่ทั่วไป ยางมีรสขมจัด ใบเดี่ยวเรียงตัวแบบสลับ ลักษณะใบเป็นรูปไข่ ปลายใบแหลม ดอกออกเป็นช่อยาว ดอกมีขนาดเล็ก สีเหลืองอมเขียว ผลรูปไข่สีเหลืองหรือสีส้ม

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

เถาหรือต้นสด

### รสและสรรพคุณ

รสขมจัด เย็นมีสรรพคุณระงับความร้อน แก้ไข้ทุกชนิด ช่วยเจริญอาหาร แก้อาการเบื่ออาหาร

### การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

ใช้เถาบอระเพ็ดหรือต้นสด ครั้งละ 2 คีบครึ่ง (30 - 40 กรัม) ตำคั้นเอาน้ำดื่มหรือต้มกับน้ำโดยใช้ น้ำ 3 ส่วนต้มเคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น เมื่อมีอาการไข้ หรือเวลามีอาการเบื่ออาหารหรืออาจใช้วิธีคองน้ำผึ้ง หรือปั้นเป็นยาลูกกลอนจะทำให้รับประทานสะดวกขึ้น

## 2. พืชสมุนไพรเพื่อรักษาภูมิโรค/ อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจ

### 2.1 กลุ่มสมุนไพรรักษาอาการไอ และระคายคอกจากเสมหะ (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุข) : จิง



#### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ซึ่งเป็นพืชล้มลุกอายุหลายปีที่มีลำต้นอยู่ใต้ดิน เรียกว่าเหง้า เนื้อของเหง้าสีขาวนวล ส่วนที่อยู่เหนือดินงอกออกจากเหง้าสูงประมาณ 0.5 เมตร ใบเดี่ยวออกแบบสลับ ใบเรียวยาวแคบ ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ และมีขนาดกว้าง 1 - 3 ซม. ยาว 10 - 25 ซม. ดอกออกเป็นช่อจากเหง้า มีก้านช่อยาว 10 - 20 ซม. ดอกสีเหลืองและมีปลายกลีบม่วงแดง มีกลีบเลี้ยงสีเหลืองอมเขียวหุ้มอยู่

#### ส่วนที่ใช้เป็นยา

เหง้าแก่สด

#### รสและสรรพคุณ

รสหวานเผ็ดร้อนแก้ลมจุกเสียด แก้เสมหะบำรุงธาตุ แก้คลื่นเหียนอาเจียน การเตรียมยา

สมุนไพรแบบง่ายและวิธีใช้

- (1) การใช้จิงรักษาอาการไอ มีเสมหะ ทำได้โดยใช้เหง้าจิงแก่ฝนกับน้ำมะนาวหรือใช้เหง้าจิงสดตำผสมน้ำต้มสุกเล็กน้อย คั้นเอาน้ำและเติมเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ
- (2) แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน เนื่องจากธาตุไม่ปกติ เมารถ เมาเรือ ให้ใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ ทบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม
- (3) แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด เตรียมเช่นเดียวกับแก้อาการคลื่นไส้

### 3. พืชสมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค/ อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินปัสสาวะ

#### 3.1 กลุ่มสมุนไพรแก้อาการขัดเบา (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุข) : กระเจี๊ยบแดง



#### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

กระเจี๊ยบแดงเป็นพืชล้มลุกปีเดียว ลำต้นสูง 1 - 2 เมตร ลำต้นและกิ่งก้านมีสีม่วงแดงใบออกสลับกัน ก้านใบยาวประมาณ 5 ซม. ตัวใบรีแหลม อาจมีรอยเว้าลึกแบ่งตัวใบออกเป็น 3 แฉก ดอกสีชมพูอมแดง หลังจากดอกแก่เต็มที่แล้ว กลีบเลี้ยงจะติดกันสีแดงอมม่วง เนื้อหนารอบห่อง่าย ห่อหุ้มเมล็ดสีดำเมล็ดมีจำนวนมาก กระเจี๊ยบแดงเป็นพืชเศรษฐกิจตัวหนึ่งที่กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ส่งเสริมให้ ประชาชนปลูกมีตลาดทั้งภายในและภายนอกประเทศ เช่น ประเทศเยอรมัน สหรัฐอเมริกา เป็นต้น

#### ส่วนใช้เป็นยา

กลีบเลี้ยงและร็วประดับ

#### รสและสรรพคุณยาไทย

กลีบเลี้ยง ร็วประดับและใบ มีรสเปรี้ยวใช้เป็นยาสกัดเสมหะ

#### ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

กลีบเลี้ยงและร็วประดับ มีสารชื่อแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) จึงทำให้มีสีม่วงแดง นอกจากนี้ยังประกอบด้วยกรดอินทรีย์หลายชนิด ในปี พ.ศ.2522-2524 น.พ.วีระสิงห์ เมืองมั่น และคณะ แพทย์ศาสตร์รามธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาสรรพคุณของกระเจี๊ยบแดง โดยการใช้ผงกระเจี๊ยบแดงที่ทำจากร็วประดับและกลีบเลี้ยงตากแห้งบดเป็นผง ขนาด 3 กรัม ชงในน้ำเดือด 1 ถ้วยแก้ว (300 ซีซี) ดื่มวันละ 3 ครั้ง ระยะ 7 วันถึง 1 ปี รักษาผู้ป่วยโรคนี้และการอักเสบของทางปัสสาวะ 73 คน พบว่าทำให้ปัสสาวะเป็นกรดใส และถ่ายสะดวกขึ้นมาก และยังช่วยลดอาการอักเสบหลังผ่าตัดนี้ด้วย เห็นได้ว่ากระเจี๊ยบแดงมีฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะได้ดี ด้านพิษยา มีเกลือโปตัสเซียมมาก จึงต้องระวังในการใช้กับคนไข้โรคหัวใจ

## การเตรียมยาสมุนไพรแบบง่ายและวิธีใช้

ใช้เป็นยารักษาอาการขัดเบา โดยนำเอากลีบเลี้ยงหรือริวประดับสีม่วงแดง ตากแห้งและบดเป็นผง ใช้ครั้งละ 1 ช้อนชา (หนัก 3 กรัม) ชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย (250 มิลลิลิตร) ทิ้งไว้ 5-10 นาที รินเฉพาะน้ำสีแดงใส่ดื่มวันละ 3 ครั้ง ติดต่อกันทุกวันจนกว่าอาการขัดเบาจะหายไป

### 4. พืชสมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรคผิวหนัง

#### 4.1 กลุ่มสมุนไพรรักษากลากเกลื้อน (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุข) : กระเทียม



#### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

กระเทียมเป็นพืชล้มลุก สูง 30 - 45 ซม. เป็น พืชลงหัวใต้ดิน หัวประกอบด้วยกลีบหลายกลีบรวมกัน โดยมีเปลือกหุ้มหลายชั้น สีขาวหรือสีขาวอมม่วง เนื้อสีขาว ใบมีสีเขียวหนาวยาวแบน และกว้าง 1 - 2.5 ซม. ยาว 30 - 60 ซม. ปลายแหลม โคนแผ่เป็นแผ่นแบนภายในกลวง หุ้มซ้อนกันกลายเป็นลำต้นกลม สีขาวหรือสีเขียวอ่อน ดอกออกเป็นช่อรวมกันเป็นกระจุกที่ปลายก้านช่อ ก้านช่อยาว กลีบดอกมี 6 กลีบ สีขาวหรือขาวอมชมพู

#### ส่วนที่ใช้เป็นยา

หัวใต้ดิน

#### รสและสรรพคุณ

รสเผ็ดร้อน เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้กกลากเกลื้อน แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร

#### การเตรียมยาและวิธีใช้

- (1) การใช้กระเทียมรักษากลากเกลื้อน ทำได้โดยฝานกลีบกระเทียมแล้วนำมาถูบ่อยๆ หรือคั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็น โดยใช้ไม้เล็กๆ หรือไม้ไผ่ที่สะอาดชุบบริเวณที่เป็นพอให้ผิวแดงๆ

ก่อน แล้วจึงเอาน้ำกระเทียมขยี้ทา ทาบ่อยๆ หรือวันละ 3 - 4 ครั้ง เมื่อหายแล้ว ทาต่ออีก 7 วัน

- (2) การใช้กระเทียมรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ใช้กระเทียมสดครั้งละประมาณ 5 - 7 กลีบ หลังอาหาร หรือเวลามีอาการ

#### 4.2 กลุ่มสมุนไพรแก้อาการโรคชั้นนาค (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : มะคำดีควาย



##### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

มะคำดีควายเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางสูง 5-10 เมตร แผ่กิ่งก้านและแตกใบส่วนบนของลำต้น ใบเป็นใบประกอบที่มีใบย่อยออกตรงข้ามกันหรือทะแยงกันเล็กน้อย ประมาณ 5 - 12 คู่ ใบย่อยรูปร่างเรียวยาว ขอบใบค่อนข้างขนาน โคนใบ และปลายใบแหลม ดอกสีขาวหรือสีเหลืองอ่อนออกเป็นช่อตามปลายกิ่ง กลีบดอกมี 5 กลีบ โคนกลีบติดกันเล็กน้อย และมีกลีบรอง 4 กลีบ ด้านนอกของกลีบรอง

##### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ผลแก่

##### รสและสรรพคุณ

รสขม แก้กาฬภายใน แก้พิษไข้ ดับพิษร้อน ลูกต้มแล้วเกิดฟอง สุมหัวเด็กแก้หวัด แก้รังแค ไล่ชั๊กผ้า และสระผมได้

##### การเตรียมยาสมุนไพรแบบง่ายและวิธีใช้

ผลมะคำดีควายใช้รักษาชั้นนาคที่หัวเด็กได้โดยเอาผลประมาณ 5 ผล ทูบพอแตก ต้มกับน้ำ ประมาณ 1 ถ้วย ทาที่หนังศีรษะบริเวณที่เป็น วันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น จนกว่าจะหาย (ระวังอย่าให้เข้าตาจะทำให้แสบตา) หรือใช้ผล 1 ผลผ่าเมล็ดออก แกะเอาแต่เนื้อมาตีกับน้ำจนเกิดฟองแล้วนำมาสระผมเด็ก วันละ 1 ครั้ง จนกว่าจะหาย



4.3 กลุ่มสมุนไพรเพื่อรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)  
ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : บัวบก



**ลักษณะทางพฤกษศาสตร์**

บัวบกเป็นไม้เลื้อย มีลำต้นเลื้อยไปตามดินที่เรียกว่าไหล มีรากงอกออกตามข้อของลำต้น ใบงอกออกจากข้อตั้งตรง สูงประมาณ 10-15 ซม. ก้านใบสีเขียวใบเดี่ยว รูปร่างกลม ฐานใบโค้งเว้าเข้าหากัน ขอบใบเป็นคลื่นหยักมีดอกขนาดเล็ก สีม่วงเข้ม

**ส่วนที่ใช้เป็นยา**

ต้นและใบสด

**รสและสรรพคุณ**

กลิ่นหอม รสขมเล็กน้อย แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า สมานแผล ลดการอักเสบจากแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

**การเตรียมยาสมุนไพรแบบง่ายและวิธีใช้**

บัวบกใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก โดยเอาบัวบกทั้งต้นสด 1 กำมือ ล้างให้สะอาดและตำให้ละเอียด คั้นน้ำ และเอาน้ำทาชะโลมบริเวณที่เป็นแผลให้ชุ่มอยู่เสมอในชั่วโมงแรก (ใช้กากพอกด้วยก็ได้ ต่อจากนั้นทาวนละ 3-4 ครั้ง จนหาย)

4.4 กลุ่มสมุนไพรเพื่อรักษาอาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : ขมิ้นชัน



### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ขมิ้นเป็นพืชล้มลุก ต้นสูงประมาณ 50 - 70 ซม. มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้ามีสีเหลืองเข้มจนถึงสีแดงเข้มมีกลิ่นหอมเฉพาะ ใบเป็นใบเดี่ยว ก้านยาว ใบเหนียว เรียวและปลายแหลม กว้าง 12 - 15 ซม. ยาว 30 - 40 ซม. ดอกเป็นดอกช่อทรงกระบอก มีก้านช่อแทงจากเหง้าโดยตรง ยาว 7 - 15 ซม. ดอกย่อยสีเหลืองอ่อน มีกลีบประดับสีเขียวอมชมพู ดอกบานครั้งละ 3 - 4 ดอก ผลรูปกลม มี 3 พู

### ส่วนที่นำมาใช้เป็นยา

เหง้าแห้งและสด

### รสและสรรพคุณ

รสฝาด กลิ่นหอม แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน ขับลม ท้องร่วง รักษาแผลในกระเพาะอาหาร

### การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

ขมิ้นใช้รักษาโรคกระเพาะอาหาร โดยการนำเหง้าแก่สดล้างให้สะอาด (ไม่ต้องปอกเปลือก) หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจัดสัก 1-2 วัน บดให้ละเอียดผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนหรือบรรจุเป็นแคปซูล เก็บไว้ในขวดสะอาดและมิดชิด รับประทานวันละ 500 มิลลิกรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

### ข้อควรระวัง

- (1) รับประทานแล้วอาจมีอาการแพ้ขมิ้น เช่น คลื่นไส้ ท้องเสีย ปวดหัว นอนไม่หลับ เป็นต้น หากมีอาการดังกล่าวให้หยุดยาและเปลี่ยนไปใช้ยาชนิดอื่นแทน
- (2) ขมิ้นแก้อาการแพ้และอักเสบจากแมลงกัดต่อยหรือฝีแผลพุพองโดยนำเหง้าขมิ้นยาวประมาณ 2 นิ้ว ผนกับน้ำต้มสุกทาบริเวณที่เป็น หรือใช้ผงขมิ้นทาบริเวณที่มีอาการแพ้ คัน อักเสบ หรือเป็น แผลพุพอง
- (3) แก้อาการท้องอืด ใช้ขมิ้นสดล้างให้สะอาด ไม่ต้องปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจัด 1 - 2 วัน บดให้ละเอียดผสมกับน้ำผึ้ง ปั้นเป็นเม็ดขนาดปลายนิ้วก้อย ฝึกลมให้แห้ง และเก็บในขวดสะอาดมิดชิด รับประทานครั้งละ 2 - 3 เม็ด วันละ 4 ครั้งหลังอาหารและก่อนนอน

## 4.5 กลุ่มสมุนไพรเพื่อรักษาอาหารลมพิษ (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : พุด



### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พลู เป็นไม้เถาเลื้อย ทุกส่วนมีกลิ่นหอมเฉพาะ มีข้อและปล้องชัดเจน ใบเดี่ยวติดกับลำต้นแบบสลับ รูปร่างคล้ายใบโพธิ์ ปลายแหลม หน้าใบมันขอบใบเรียบ ใบยาว 10-13 ซม. ดอกออกรวมกันเป็นช่อแน่น ช่อดอกเป็นรูปทรงกระบอกขนาดเล็ก ใบพลูเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญในด้านการส่งออกในปี พ.ศ. 2527 ส่งออกใบพลูเป็นมูลค่าถึง 63 ล้านบาท ประเทศที่นำเข้าใบพลูจากไทย คือ ประเทศในตะวันออกกลาง ปากีสถานและอัฟกานิสถาน และยังไม่เพียงพอสำหรับจำหน่ายต่างประเทศปลูกแถวจังหวัดแถบภาคกลางและภาคอีสาน เกษตรกรมีรายได้จากการปลูกพลูไร่ละ 40,000 บาทต่อปี

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบสด

### รสและสรรพคุณ

รสเฝื่อน เป็นยาฆ่าแมลง ขับลม แก้ลมพิษ รักษาโรคผิวหนัง ใช้ทาปูนแดง รับประทานกับหมาก

### การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

(1) เป็นยารักษาอาการแพ้ อักเสบ แมลงสัตว์กัดต่อย ได้ผลดีกับอาการแพ้ลักษณะลมพิษ โดยเอาใบ 1-2 ใบ ตำให้ละเอียดผสมกับเหล้าขาว ทาบริเวณที่เป็น ห้ามใช้กับแผลเปิดจะทำให้แสบมาก

(2) ใช้รักษาโรคกลากเกลื้อน โดยนำใบพลูสดมาล้างให้สะอาด ตำละเอียดผสมแอลกอฮอล์หรือเหล้าขาว คั้นน้ำทาบริเวณที่เป็นอย่างน้อยวันละ 4-5 ครั้งจนกว่าจะหาย

### 4.6 สมุนไพรเพื่อรักษาสูด (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

#### ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : พญาอ



### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พญาอหรือเสลดพังพอนตัวเมีย เป็นไม้พุ่มแกมเลื้อย ลำต้น ใบ และกิ่งก้านสีเขียว ใบเป็นใบเดี่ยวออกตรงกันข้าม ใบรูปรีแคบแกมขอบขนานใบกว้าง 0.5-1.5 ซม. ยาว 2.5 - 13 ซม. ปลายและโคนใบแหลม ขอบใบเรียบไม่มีหนาม ดอกเป็นช่ออยู่ที่ปลายกิ่ง แต่ละช่อมีดอกย่อย 3-6 ดอกขึ้นไป กลีบดอกสีแดงอมส้ม

โคนกลีบดอกติดกันเป็นหลอดยาว 2 - 3.5 ซม. ปลายแยกเป็น 2 ส่วน พญาขอเป็นพืชที่ขึ้นตามป่า หรือปลูกกันตามบ้าน

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบสด

### รสและสรรพคุณยาไทย

รส จืด ใบแก้อาการอักเสบเฉพาะที่ ปวดบวมแดง ร้อน แต่ไม่มีไข้ ปวดแสบปวดร้อน จากแมลงมีพิษกัดต่อย เช่น ตะขาบ แมงป่อง ผึ้ง ต่อ แตน เป็นต้น นอกจากนั้นยังใช้รักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ภูมิคุ้มกันบกพร่องได้ผลดี

### การเตรียมยาสมุนไพรแบบง่ายและวิธีใช้

นำใบสด 10-15 ใบ (มากน้อยตามบริเวณที่เกิดอาการอักเสบ) ล้างให้สะอาดใส่ลงในครกตำยาตำให้ละเอียด เติมห่อผ้าขาว พอชุ่มยา ปิดฝาให้มิดชิด และตั้งทิ้งไว้ 1 สัปดาห์ หมั่นคนยาทุกวัน กรองน้ำยาใส่ภาชนะสะอาด ๆ ใช้น้ำยาทา หรือใช้กากพอก (ถ้าเป็นมาก) บริเวณที่บวมหรือถูกแมลงสัตว์กัดต่อย ให้ทาซ้ำบ่อยๆ จนกว่าจะหาย

## 5. พืชสมุนไพรเพื่อรักษาภูมิคุ้มกันโรค/ อาการเจ็บป่วยอื่นๆ

### 5.1 กลุ่มสมุนไพรเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย เกล็ด ขัด ยอก (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : ไพล



### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไพลเป็นพืชล้มลุก ลำต้นใต้ดินที่เรียกว่าเหง้า เหง้ามีขนาดใหญ่ มีเนื้อในสีเหลืองอมเขียวและมีกลิ่นหอมเฉพาะ ลำต้นเทียมแทงขึ้นมาจากดิน ลำต้นสีเขียว มีใบออกตรงข้ามกัน ใบมีลักษณะยาวรี เนื้อในบางและปลายแหลม โคนใบแผ่เป็นกาบหุ้มลำต้น ดอกออกเป็นช่อแทงจากดินโดยตรง มีกลีบประดับซ้อนกันแน่น มีดอกเหลืองอยู่ระหว่างกลีบประดับ

### ส่วนที่ใช้เป็นยา

เหง้าแก่จัด

## รสและสรรพคุณ

สรรพคุณแก้ฟกช้ำ บวม เคล็ดขยอก ขับลม ท้องเดินและช่วยขับระดูประจำเดือนสตรี นิยมใช้เป็นยาหลังคลอดบุตร

### การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

- (1) เหย้าไฟลใช้เป็นยารักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกช้ำ โดยใช้เหย้าประมาณ 1 เหย้า ตำแล้วคั้นเอาน้ำทา ถูบริเวณที่มีอาการ หรือทำให้ละเอียดผสมเกลือเล็กน้อยคลุกเคล้า แล้วนำมาห่อเป็นลูกประคบอังไอน้ำให้ความร้อนประคบบริเวณปวดเมื่อยและฟกช้ำ เข้าเย็น จนกว่าจะหาย
- (2) ทำเป็นน้ำมันไฟลไว้ใช้ก็ได้ โดยเอาไฟลหนัก 2 กิโลกรัม ทอดในน้ำมันพืชร้อนๆ 1 กิโลกรัม ทอดจนเหลืองแล้วเอาไฟลออก ใส่گانพลูผงประมาณ 4 ช้อนชา ทอดต่อด้วยไฟอ่อนๆ ประมาณ 10 นาที กรองแล้วรอนน้ำมันอุ่นๆ ใส่การบูรลงไป 4 ช้อนชา ใส่ในภาชนะปิดฝา มิดชิด รอนน้ำมันเย็นจึงเขย่าการบูรให้ละลาย น้ำมันนี้ใช้ทาถูวันละ 2 ครั้ง เช้า - เย็น หรือเวลาปวด (สูตรนี้เป็นของนายวิบูลย์ เข็มเฉลิม อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา)

## 5.2 กลุ่มสมุนไพรเพื่อรักษาอาการนอนไม่หลับ ( สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน )

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : จี๋เหล็ก



### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

จี๋เหล็ก ไม้ยืนต้น ขนาดกลาง สูงประมาณ 15 - 20 เมตร ใบเป็นใบประกอบ ประกอบด้วยใบย่อยประมาณ 6-10 คู่ ใบเรียวยาวปลายใบมนหยักเว้าหาเส้นกลางใบเล็กน้อย โคนใบกลมสีเขียว ได้ใบชี้ดีกว่าด้านบนใบมีขนเล็กน้อย ดอกเป็นช่อใหญ่ ยาวประมาณ 60 ซม. กลีบดอกสีเหลืองสด ฝักแบนหนาสีน้ำตาลเข้ม กว้าง 1.2 - 2 ซม. มีเมล็ดอยู่ข้างใน จี๋เหล็กเป็นพืชพื้นเมืองในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ในประเทศไทย นิยมปลูกโดยทั่วไป

## ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบอ่อนและดอก

รสและสรรพคุณ

ดอกตูมและใบอ่อน รสขม ช่วยระบายท้อง ดอกตูม ทำให้อ่อนหลับ เจริญอาหาร

การเตรียมยาสมุนไพรแบบง่ายและวิธีใช้

- (1) ใช้ใบจืดแห้งทั้งใบอ่อนและใบแก่ 4-5 กำมือ ต้มเอาน้ำดื่มก่อนอาหาร หรือเวลามีอาการท้องผูก
- (2) ใช้ใบแห้งหนัก 30 กรัม หรือใช้ ใบสด 50 กรัม ต้มเอาน้ำดื่มก่อนนอนหรือใช้ใบอ่อน ทำเป็นยาcongเห่า โดยใส่เห่าขาวพอท่วมยา แช่ไว้ 7 วัน ให้นำยาต้มมาผสมทุก ๆ วัน กรองกากยาออกจะได้ น้ำยาcong เห่าจืดแห้งและใช้ดื่ม ครั้งละ 1 - 2 ช้อนชา ก่อนนอน

### 5.3 กลุ่มสมุนไพรเพื่อรักษาอาการไข้ ( สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน )

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : ฟ้ายะลวยโจร



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ฟ้ายะลวยโจรเป็นไม้ล้มลุกสูง 30-60 ซม. ลำต้นมักเป็นเหลี่ยมแตกกิ่งเล็กด้านข้างจำนวนมาก ใบสีเขียว ตัวใบเรียวยาว ปลายแหลมดอกขนาดเล็กสีขาว ประสีม่วงแดง ฝักคล้ายฝักค้อยติ่ง เมล็ดในสีน้ำตาลอ่อน

รสและสรรพคุณ

รสขม เย็น แก้ไข้ และอาการเจ็บคอ

### การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

- (1) ยาลูกกลอน นำใบฟ้าทะลายโจรสดล้างให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง (ห้ามตากแดด) บดเป็นผง ให้ละเอียด ปั่นกับน้ำผึ้งเป็นยาลูกกลอน ผึ่งลมให้แห้ง เก็บไว้ในขวดแห้งและมิดชิด รับประทานครั้งละ 1 กรัม วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหาร และก่อนนอน
- (2) ยา ดองเหล้า นำใบฟ้าทะลายโจรแห้งขยำให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ในขวดแก้วใช้เหล้าโรงแช่ให้น้ำท่วมยาเล็กน้อย ปิดฝาให้แน่น เขย่าขวดหรือคนยาวันละ 1 ครั้ง พอครบ 7 วัน กรองเอาแต่น้ำเก็บไว้ในขวดที่มิดชิดและสะอาด รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ (รสขมมาก) วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร
- (3) ยาต้ม ใช้ใบฟ้าทะลายสด 1-3 กำมือ ต้มกับน้ำ 10-15 นาที ต้มก่อนอาหารวันละ 3 ครั้ง หรือเวลามีอาการ(แก้อาการเจ็บคอ ใช้เพียง 1 กำมือ)ฟ้าทะลายโจรรักษาฝีแผลพุพอง เตรียมโดยใช้ใบฟ้าทะลายโจรตำพอกหรือคั้นน้ำทาบริเวณฝีแผลพุพอง

### 5.4 กลุ่มสมุนไพรเพื่อรักษาโรคหิดเหา ( สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน )

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : น้อยหน่า



#### ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

น้อยหน่าเป็นไม้ยืนต้น ใบเดี่ยวติดกับลำต้น ใบรูปรี ปลายแหลม หรือมน ดอกเล็ก 4 กลีบ สีเหลืองอมเขียว กลิ่นหอม ผลมีลักษณะค่อนข้างกลมมีคูนูนรอบผล เนื้อสีขาวขุ่น รสหวาน เมล็ดสีดำเป็นมัน

#### ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบสดและเมล็ด

#### รสและสรรพคุณยาไทย

ใบและเมล็ดแก้กลากเกลื้อนและฆ่าเหาชาวชนบทเอาลูกตาย (ผลดิบแห้งตากแดด) มาฝนกับเหล้าทารักษาแผล

### การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

ใบสดและเมล็ดน้อยหน้าใช้ฆ่าเหา โดยนำเอาเมล็ดน้อยหน้าประมาณ 10 เมล็ด หรือ ใบสด ประมาณ 1 กำมือ (15 กรัม) ตำให้ละเอียดผสมกับน้ำมะพร้าว 1 - 2 ช้อน โตะขยี้ให้ทั่วศีรษะแล้วใช้ผ้าคลุม โปกไว้ ประมาณครึ่งชั่วโมง และสระผมให้สะอาด (ระวังอย่าให้เข้าตาจะทำให้แสบตา ตาอักเสบได้)

<http://www.jsppharma.com/index.php?lay=show&ac=article&Id=538817226&Ntype=5>

### กิจกรรมที่ 3.1

ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้มาพอเข้าใจ

1. ให้นักศึกษาบอกประโยชน์ของพืชสมุนไพรมา 3 ประเภท พร้อมยกตัวอย่างประกอบ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



2. ให้นักศึกษายกตัวอย่างสมุนไพรใกล้ตัวที่รู้จักมา 5 ชนิด พร้อมยกตัวอย่างประโยชน์ของพืชสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วยมาพอเข้าใจ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

### พืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ

#### โครงสร้างของหน่วย

##### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานที่ 4.2 มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริมสุขภาพ พลานามัยและความปลอดภัย

##### ผลการเรียนรู้

1. ประยุกต์ใช้พืชสมุนไพรเพื่อสุขภาพได้อย่างเหมาะสม
2. นำข้อมูลความรู้เรื่องพืชสมุนไพรมาใช้ในการดำรงชีพได้

##### รายละเอียดของหน่วยเนื้อหา

ตอนที่ 1 คุณค่าของสมุนไพร

ตอนที่ 2 ลักษณะการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

เวลาที่ใช้ในการศึกษา 20 ชั่วโมง

##### สื่อการเรียนรู้

ชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาพืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ รหัสรายวิชา ทช 33017

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

##### กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษารายละเอียดจากชุดการเรียนรู้ทางไกล
2. ปฏิบัติกิจกรรมแต่ละตอนที่กำหนดในแต่ละหน่วยและตรวจคำตอบจากแนวตอบ กิจกรรมท้ายเล่ม
3. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้รู้หรือแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ

## การประเมินผล

ประเมินผลด้วยตนเองจากการทำแบบทดสอบ แบบฝึกหัดและกิจกรรมในแต่ละตอน  
แล้วตรวจสอบคำตอบจากเฉลยท้ายเล่ม

## ตอนที่ 1 พืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ

### 1. คุณค่าของสมุนไพร

เมื่อพิจารณาถึงสมุนไพรจะเห็นประโยชน์จากสมุนไพรมากมาย เช่น เป็นวัตถุดิบในการผลิตตัวยาที่สำคัญเป็นวัตถุดิบในการผลิตสารตั้งต้นในการสังเคราะห์ยาเป็นแบบอย่างในการสังเคราะห์ยา เพราะยาปัจจุบันมีต้นกำเนิดจากธรรมชาติเป็นส่วนมากเป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้เพื่อบำรุงสุขภาพ ในระยะ 4-5 ปีที่ผ่านมาชาวตะวันตกจะกลับมานิยมใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติมากขึ้น ทั้งนี้ก็ด้วยความเป็นพิษรุนแรงจากยาที่ได้จากการสังเคราะห์ และสารตกค้างจากการสังเคราะห์ และยังมีเชื่อที่ว่าในพืชและสัตว์ มีระบบการป้องกันตนเองที่คล้ายกัน เช่น ระบบเอนไซม์ ซึ่งมีความเชื่อที่ว่า ผลิตภัณฑ์จากพืชและสัตว์น่าจะปลอดภัยต่อมนุษย์ด้วย

### 2. การพัฒนาสมุนไพรไทย

จะเห็นว่าแม้แต่ประเทศที่พัฒนาแล้วก็ยังตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของสมุนไพรสำหรับประเทศไทยนั้น เรื่องการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรได้ถูกละเลยกันไประยะหนึ่ง การที่จะพัฒนานำมาใช้ใหม่อีกครั้งจึงจำเป็นต้องผ่านขั้นตอนต่างๆ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ จึงได้ตั้งคณะทำงานเพื่อหาแนวทางในการพัฒนาสมุนไพรในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2525 - 2529) โดยได้สรุปแนวทางที่สำคัญไว้ 4 ประการ คือ

- 2.1 การพัฒนาเพื่อการส่งออก
- 2.2 การพัฒนาเพื่ออุตสาหกรรมยา
  - 1) อุตสาหกรรมยาแผนโบราณ
  - 2) อุตสาหกรรมยาแผนปัจจุบัน
- 2.3 การพัฒนาเพื่อใช้ในการสาธารณสุขมูลฐาน
- 2.4 การพัฒนาเพื่อยุทธปัจจัย

ต่อมาในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 คณะกรรมการพัฒนาสมุนไพรได้พิจารณาเห็นว่ารายชื่อยาที่ใช้เป็นยุทธปัจจัยสอดคล้องกับรายชื่อยาในอุตสาหกรรมยาแผนปัจจุบันจึงรวมเข้าเป็นหัวข้อเดียวกับการพัฒนาเพื่ออุตสาหกรรมยา

### 3. พฤติกรรมการรักษาอาการเจ็บไข้ของตนเอง

โดยทั่วไปประชาชนไทยมีพฤติกรรมการรักษาอาการเจ็บไข้ของตนเองและครอบครัวเป็น 3 แบบ คือ

- 3.1 ใช้บริการจากสถานบริการของรัฐ ซึ่งเป็นการให้บริการในรูปแบบของการแพทย์แผนตะวันตก
- 3.2 พึ่งพาแพทย์พื้นบ้าน
- 3.3 รักษาตนเอง

จะเห็นได้ว่าการรักษาตนเอง และการพึ่งพาแพทย์พื้นบ้านนั้นยังมีความสำคัญต่อคนไทยเป็นจำนวนมาก โดยเฉพาะในชนบทที่ห่างไกลจากสถานบริการของรัฐ การรักษาตนเองมีข้อดีที่เป็นการรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นก่อนอาการจะกำเริบมากขึ้นและเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายแต่ก็จะต้องจำกัดอยู่เฉพาะโรคที่สามารถวินิจฉัยและรักษาตนเองได้เท่านั้น การส่งเสริมการใช้สมุนไพรจึงจำเป็นต้องพิจารณาขีดความรู้และความสามารถของประชาชน โดยเฉพาะชาวชนบทเป็นสำคัญ

## 2. ลักษณะการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

### 2.1 ใช้เป็นยารับประทาน

พืชสมุนไพรหลายชนิด สามารถนำมาใช้รับประทานเพื่อรักษาอาการของโรคได้ อาจใช้สมุนไพรชนิดเดียว หรือหลายชนิดรวมกันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสารสำคัญที่มีอยู่ในพืชสมุนไพรนั้นๆ ที่ออกฤทธิ์เพื่อการบำบัดรักษา ลักษณะของสมุนไพรที่ใช้เป็นยารับประทานจะมาได้หลายรูปแบบ เช่น บดเป็นผงอัดเป็นเม็ด หั่นเป็นชิ้น

#### ตัวอย่างสมุนไพรใช้เป็นยาเพื่อการบำบัดรักษา

แก้ไอ	บอระเพ็ด ฟ้าทะลายโจร
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ	กระเพรา จิง ไพล
ระงับประสาท	จีเห็ก โสมรภาพ
ลดไขมันในเส้นเลือด	คำฝอย กระเทียม กระเจี๊ยบแดง

### 2.2 ใช้เป็นยาสำหรับใช้ภายนอก

ยาสำหรับใช้ภายนอก เป็นพืชสมุนไพรที่สามารถนำมาบำบัดโรคที่เกิดขึ้นตามผิวหนัง แผลที่เกิดขึ้นตามร่างกายรวมทั้งแผลในปาก อาจใช้สมุนไพรชนิดเดียว หรือหลายชนิดรวมกันก็ได้ ลักษณะของการนำมาใช้มีหลายลักษณะมีทั้งใช้สด บดเป็นผง ครีမ် ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสารสำคัญที่มีอยู่ในพืชสมุนไพรและความสะดวกในการนำมาใช้ ตัวอย่างของพืชสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นยาสำหรับใช้ภายนอก เช่น

รักษาแผลในปาก	บัวบก	หว่า	โทงเทง	
ระงับกลิ่นปาก	ฝรั่ง	กานพลู		
แก้แพ้	ผักบุ้งทะเล	คำลิ่ง	เท้าชายม่อม	เสลดพังพอน
รักษาแผลน้ำร้อนลวก	บัวบก	ยาสูบ	ว่านหางจระเข้	
แก้งูสวัด	คำลิ่ง	พุดตาล	ว่านหางจระเข้	เสลดพังพอน

### 2.3 ใช้สกัดน้ำมันหอมระเหย

พืชสมุนไพรหลายชนิดสามารถนำมาสกัดน้ำมันหอมระเหยได้โดยวิธีการกลั่น ซึ่งจะได้ น้ำมันหอมระเหยมีกลิ่นหอมแตกต่างกันไปตามชนิดของพืชสมุนไพร น้ำมันหอมระเหยนี้มีสาระสำคัญ ที่สกัดออกมา ซึ่งจะใช้ประโยชน์ได้ตรงตามวัตถุประสงค์มากกว่า รวมทั้งการใช้ในปริมาณที่น้อยกว่า เมื่อเทียบกับการนำพืชสมุนไพรมาใช้ในรูปแบบอื่น ตัวอย่างของพืชสมุนไพรที่นำมาสกัดน้ำมันหอมระเหย เช่น

น้ำมันตะไคร้หอม	ใช้ในอุตสาหกรรมผลิตสบู่ แชมพู น้ำหอมหรือใช้ทำสารไล่แมลง
น้ำมันไพล	ใช้ในผลิตภัณฑ์ครีมทาภายนอก ลดอาการอักเสบจากการฟกช้ำ
น้ำมันกระวาน	ใช้แต่งกลิ่นเหล้า เครื่องดื่มต่างๆ รวมทั้งใช้ในอุตสาหกรรม น้ำหอม
น้ำมันพลู	ใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอาง หรือใช้เป็นเจลทาภายนอกแก้คัน

### 2.4 ใช้เป็นเครื่องปรุงประกอบอาหาร และผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

อาหารไทยได้ชื่อว่าเป็นอาหารที่มีรสชาติหลากหลาย มีรสเปรี้ยว หวาน มัน อาหารไทย มีความเป็นเอกลักษณ์ เป็นที่นิยมชมชอบของคนหลายๆ เชื้อชาติ คนไทยไม่ว่าจะอยู่ภาคใดของประเทศ แม้จะมีวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร ที่องถิ่นแตกต่างกันอยู่บ้าง แต่ก็จะปรุงด้วยรสชาติหลากหลายเช่นกัน

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของคนไทย ซึ่งได้สั่งสมสืบทอดกันมาช้านาน มีปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องมากมาย สามารถอธิบายได้อย่างเป็นเหตุเป็นผล ตั้งแต่เรื่องพื้นฐานที่สุด คือ ความสัมพันธ์ ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติไปจนถึงเรื่องที่สลับซับซ้อน อย่างเรื่องของร่างกายมนุษย์และโรคร้ายไข้เจ็บ

#### บทบาทของเครื่องเทศในประเทศไทย

วัฒนธรรมการกินของคนไทยนิยมอาหารที่มีรสจัดและมีกลิ่นหอมฉุน เครื่องเทศจึงมีบทบาทสำคัญที่ช่วยปรุงแต่งกลิ่นรสของอาหารในครัวไทยมาเป็นระยะเวลาช้านาน ในประเทศไทยมีการเพาะปลูกเครื่องเทศเป็นพืชสวนครัวเพื่อใช้ประกอบอาหารและเป็นยารักษาโรค ซึ่งมีสรรพคุณทางยาทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นกระเทียม ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง พริกไทยช่วยขับลม รักษาอาการจุกเสียด แน่นท้อง ตะไคร้แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยขับปัสสาวะ รักษาโรคนิ่ว เป็นต้น นอกจากนี้ เครื่องเทศยังเป็นสินค้าส่งออกที่สำคัญส่วนหนึ่ง เพราะนอกจากจะปลูกเพื่อใช้ภายในประเทศแล้ว ยังมีเครื่องเทศบางส่วนที่เป็นสินค้าส่งออกไปต่างประเทศ ซึ่งเครื่องเทศที่ส่งออกเหล่านี้ ได้แก่ พริกแห้ง กระเทียมป่น กระเทียมตากแห้ง พริกไทยดำ พริกไทยขาว จิง กระวาน และมะขามเปียก โดยมีตลาดการค้าที่สำคัญคือ ฮองกง สิงคโปร์และมาเลเซีย ส่วนตลาดในยุโรปคือ เยอรมันตะวันตกและสหรัฐอเมริกา ความต้องการของตลาดส่วนใหญ่จะนิยมเครื่องเทศที่มาจากเอเชียเขตร้อน เช่น อินเดีย อินโดนีเซีย เนื่องจากสภาพภูมิอากาศที่

เหมาะสมทำให้เครื่องเทศที่มาจากแถบนี้มีคุณภาพมากกว่า ในปัจจุบันเครื่องเทศก็เป็นสินค้าที่ทำรายได้ให้กับประเทศไทยส่วนหนึ่งด้วย



### ผักชี

#### สรรพคุณ

ผักชีมีฤทธิ์อุ่น รสเผ็ด ช่วยย่อยอาหาร บำรุงกระเพาะอาหาร แก้ไข้หวัด ขับเหงื่อ แก้โรคหัด และกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ลูกผักชีช่วยขับลม ขับพิษ ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ แก้อาการน้ำดีเป็นพิษ หากเคี้ยวลูกผักชีจะช่วยบรรเทาอาการเมาเหล้า ทำให้ลมหายใจมีกลิ่นหอม

#### ส่วนที่ใช้ประกอบอาหาร

ลำต้น ใบ ราก เมล็ด

#### วิธีใช้ในการประกอบอาหาร

อาหารไทยหลายชนิดนิยมโรยใบผักชีสด เพื่อตกแต่งให้ดูสวยงามและมีกลิ่นหอมชวนรับประทาน ทุกส่วนของลำต้นใช้แต่งกลิ่นซอสและน้ำจิ้มต่างๆ รากใช้แต่งกลิ่นแกงจืด หมูทอด เนื้อทอด และซูปทุกชนิด ลูกผักชีใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องแกง ใส่กรอก ผักดอง และแต่งกลิ่นลูกกี้ ขนมะปราง ขนมะเคັก และเหล้ายีน (gin)

#### ข้อสังเกต/ข้อควรระวัง

- (1) กากที่เหลือจากการสกัดน้ำมันออกจากลูกผักชี มีโปรตีนและไขมัน นิยมนำมาใช้เป็นอาหารสัตว์
- (2) หากสัมผัสน้ำมันลูกผักชีเป็นเวลานาน อาจทำให้ผิวหนังเกิดการระคายเคืองได้
- (3) ไม่ควรรับประทานผักชี ในกรณีที่มีอาการท้องผูก ริมฝีปากแห้งและกระหายน้ำ

## ผลิตภัณฑ์เสริมในการประกอบอาหารจากสมุนไพร

### สีจากพืชสมุนไพร

สีที่ได้จากสมุนไพรอาจแบ่งได้เป็น 2 จำพวก คือ สีผสมอาหารและสีย้อม สีย้อมเป็นสีที่ใช้ย้อมผ้าไหม ไหมพรม ฯลฯ สีทั้งสองจำพวกอาจได้จากพืช สัตว์ หรือเชื้อราบางชนิด สีที่ได้จากพืชอาจได้จากส่วนราก หัว ลำต้น ใบ ดอก ผล เปลือก หรือเมล็ด การแต่งสีอาหารโดยใช้สีสมุนไพรนอกจากจะช่วยประหยัดรายจ่ายแล้วยังปลอดภัยอีกด้วย ทั้งนี้เพราะสีจากธรรมชาติส่วนใหญ่ไม่มีพิษต่อร่างกาย ซึ่งต่างกับสีสังเคราะห์

### สีผสมอาหารจากพืชสมุนไพร

การแต่งอาหารให้มีสีสันสวยงามมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ ทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ ตัวอย่างอาหารคาวที่นิยมแต่งสี ได้แก่ แกงเหลือง แต่งสีเหลืองด้วยขมิ้น แกงเขียวหวาน แต่งสีเขียวด้วยพริกชี้ฟ้าเขียว เยนดาโปแต่งสีแดงด้วยซอสมะเขือเทศ เป็นต้น ส่วนอาหารหวานที่นิยมแต่งสี ได้แก่ ขนมหินทุ วุ้นกะทิ ตะโก้ ลอดช่อง สลิม ขนมน้ำดอกไม้ ขนมห้วยปู มักนิยมแต่งสีเขียวด้วยใบเตย แต่งสีม่วงด้วยดอกอัญชัน และแต่งสีเหลืองด้วยลูกตาลสุก เป็นต้น ในต่างประเทศนิยมแต่งสีเนยให้มีสีเหลืองด้วยสีจากหัวแครอท แต่งอาหารให้มีสีแดงโดยใช้หัวผักกาดแดง (Beet root) การแต่งสีอาหารจะช่วยให้อาหารดูสวยงามน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น สมุนไพรที่นิยมใช้แต่งสีอาหาร ได้แก่

#### ก. พืชสมุนไพรแต่งสีเขียว

เตยหอม

ส่วนที่ใช้เตรียมสี ใบสด

ประโยชน์ (1) ใบเตยสดใช้แต่งสีเขียว และแต่งกลิ่นอาหาร โดยเฉพาะ ขนมหวาน เช่น สลิม ลอดช่อง ขนมหอยกปูน วุ้นกะทิ ฯลฯ นอกจากนี้ยังใช้แต่งกลิ่นข้าวมัน และใช้เตรียมน้ำใบเตยซึ่งเป็นเครื่องดื่มอีกด้วย

(2) ในตำราไทยใช้ใบเตยสดเป็นยาบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น

#### ข. พืชสมุนไพรแต่งสีเหลือง

ขมิ้นชันและขมิ้นอ้อย

ส่วนที่ใช้เตรียมสี เหง้า

ประโยชน์ เหง้าสดและผงของขมิ้นชันและขมิ้นอ้อย ใช้แต่งสีเหลืองในอาหารหลายชนิด เช่น แกงเหลือง แกงกะหรี่ ข้าวหมกไก่ ข้าวเหนียวเหลือง ขนมห้างญวน และไก่ย่าง เป็นต้น นอกจากนี้ยังใช้ผงขมิ้นแต่งสีเนย เนยแข็ง ผักดอง ผงมัสดาร์ต และอาหารอื่นๆ ในการปรุงอาหารไทยนิยมใช้ขมิ้นอ้อยมากกว่าขมิ้นชันเพราะกลิ่นไม่ฉุนมาก



## วิธีเตรียมลีเหลืองจากเหง้าขมิ้น

ใช้เหง้าขมิ้นสดล้างน้ำให้สะอาด ปอกเปลือก บดหรือตำให้ละเอียด เติมน้ำเล็กน้อย คั้น กรอง จะได้น้ำสีเหลืองเข้ม นำไปแต่งสีอาหาร

### 2.5 ใช้เป็นเครื่องต้มสมุนไพร

พืชสมุนไพรหลายชนิดสามารถนำมาทำเป็นเครื่องต้ม และผู้บริโภครู้สึกปลอดภัย เมื่อได้ดื่มน้ำสมุนไพร

การดื่มน้ำสมุนไพร มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการสรรพคุณทางยาของสมุนไพรแต่ละชนิด เช่น ดื่มเพื่อบำรุงสุขภาพอย่าง กระจับปี่ มะตูม แก้วฮวย ใบเตย ใบบัวบก หรือเพื่อรักษาโรค เช่น รางจืด หญ้าปักกิ่ง หญ้าหนวดแมว น้ำตะไคร้ เป็นต้น

น้ำสมุนไพรต่างกับน้ำผักผลไม้ ตรงที่น้ำสมุนไพรจะเน้นคุณค่าทางยาและการรักษาเป็นหลัก ไม่ได้เน้นที่คุณค่าทางสารอาหารเหมือนกับน้ำผักผลไม้ที่ต้องกินสดๆ น้ำสมุนไพรจะไม่ได้ใช้ดื่มแทนน้ำได้ตลอดเวลา แต่จะใช้ดื่มในช่วงที่เราต้องการรักษา หรือปรับสมดุลให้ร่างกายและรักษาโรค เช่น น้ำสมุนไพรบางชนิดช่วยผ่อนคลายความร้อน ทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง แก้อาการกระหายน้ำ เช่น น้ำมะขาม น้ำกระเจี๊ยบ น้ำแก้วฮวย สมุนไพรบางชนิดช่วยบำรุงหัวใจ เป็นยาเย็น ได้แก่ น้ำใบเตย น้ำใบवानกบหอย น้ำใบบัวบก สมุนไพรบางชนิดมีคุณสมบัติ ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ขับเหงื่อ อย่างน้ำตะไคร้ น้ำสมุนไพรบางชนิด ช่วยให้เจริญอาหารกินข้าวได้ อย่างน้ำมะตูม หรือชาใบขี้เหล็ก น้ำสมุนไพรบางอย่างก็ช่วยขับเสมหะ แก้ไอ อย่างน้ำมะขาม บางชนิดช่วยขับลมในกระเพาะ อย่าง น้ำขิง นอกจากนี้ น้ำสมุนไพรบางอย่างยังช่วยถอนพิษต่างๆ ได้ดี อย่างน้ำรางจืด เป็นต้น

#### วิธีการทำน้ำสมุนไพร

สมุนไพรที่นำมาทำน้ำสมุนไพรได้มีหลายชนิด และวิธีการทำน้ำสมุนไพรแต่ละชนิดที่แตกต่างกันไป ซึ่งเราสามารถทำได้หลายแบบ เช่น

น้ำสมุนไพรต้มสด น้ำสมุนไพรสดๆ มาต้มเคี่ยวจนได้น้ำสมุนไพร

น้ำสมุนไพรที่ได้จากการนำสมุนไพรตากแห้ง แล้วนำมาต้มจนเป็นน้ำสมุนไพร

น้ำสมุนไพรที่ได้จากสมุนไพรตากแห้ง หั่นฝอยหรือบดผง นำมาชงดื่มเป็นชาสมุนไพร

#### การชง

การชงเป็นวิธีพื้นฐานและง่ายสำหรับการทำน้ำสมุนไพร มีวิธีการเตรียมเหมือนกับการชงชา โดยใช้น้ำเดือดเทลงในสมุนไพร ใช้ได้ทั้งสมุนไพรสดและแห้ง แต่มักใช้สมุนไพรตากแห้ง ทำสมุนไพรชงหรือบดเป็นผงชงกับน้ำร้อนก็ได้ ภาชนะที่ชงควรเป็นกระเบื้องแก้ว หรือภาชนะเคลือบไม่ควรใช้ภาชนะโลหะ ควรชงชาสมุนไพรไว้ในแต่ละวัน ชงแล้วดื่มทันที ไม่ทิ้งไว้นาน ดื่มวันละ 3 ครั้ง ดื่มร้อนหรือเย็นก็ได้ สมุนไพรบางชนิดที่มีสรรพคุณไม่รุนแรงใช้ดื่มแทนน้ำได้ เช่น ขิง มะตูม แก้วฮวย เป็นต้น

## วิธีทำ

- (1) ใส่สมุนไพรลงในกาหรือหม้อชงชา 1 ส่วน เติมน้ำเดือด 10 ส่วน ปิดฝาทิ้งไว้ 10 นาที
- (2) รินน้ำสมุนไพรผ่านตะแกรงหรือผ้าขาวบางลงด้วย เพื่อกรองเศษสมุนไพรที่ติดมากับน้ำยา แล้วนำไปดื่มได้ เก็บส่วนที่เหลือไว้ในเหยือก แช่ไว้ในตู้เย็นไว้ใช้ดื่มในมือต่อไป แต่ไม่ควรเก็บไว้นานเกิน 1 วัน

## การต้ม

การต้ม เป็นวิธีการที่สกัดด้วยน้ำสมุนไพรได้ดีกว่าการชง โดยใช้สมุนไพรสดหรือแห้งต้มรวมกับน้ำ วิธีนี้มักใช้กับสมุนไพรที่แข็ง เช่น รากไม้ เปลือกไม้ กิ่งก้าน เมล็ด หรือผลบางชนิด

วิธีการเตรียมทำโดยการหั่นหรือทุบหรือสับสมุนไพรเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ลงในหม้อต้มแล้วใส่น้ำลงไปให้ท่วมพอประมาณ 5 – 10 เท่า ใช้ไฟปานกลางต้มจนเดือด แล้วจึงลดไฟให้อ่อน ควรคนสมุนไพรเรื่อยๆ เพื่อไม่ให้สมุนไพรไหม้ ถ้าต้มเอาสรรพคุณทางยาตามตำราไทย มักจะต้มแบบ 3 เอา 1 คือใส่น้ำ 3 ส่วนของปริมาณที่จะใช้ แล้วต้มให้เหลือ 1 ส่วน แต่ถ้าต้องการสรรพคุณในการบำรุงสุขภาพก็ต้มแบบ 3 เอา 2 ก็พอ และควรทำดื่มสดๆ ใช้ในแต่ละวัน จะดีกว่าทำทิ้งไว้ข้ามคืน จะดื่มร้อนหรือเย็นก็ได้

## วิธีทำ

- (1) ใส่สมุนไพรลงในหม้อต้ม ใส่น้ำให้ท่วมสมุนไพร ต้มด้วยไฟปานกลางจนเดือด แล้วจึงหรี่ไฟอ่อน ต้มต่อไปจนเหลือน้ำ 2 ใน 3
- (2) เทน้ำสมุนไพรผ่านตะแกรงหรือผ้าขาวบางลงในถ้วยหรือเหยือก แล้วใช้ดื่ม ที่เหลือเก็บไว้ในตู้เย็นใช้ดื่มในมือต่อไป

## การเตรียมเครื่องดื่มสมุนไพร

- (1) การเลือกสมุนไพร การใช้สมุนไพรแห้ง ควรเลือกสมุนไพรที่มีความใหม่ สะอาด สิ่งสำคัญคือต้องระวังเรื่องเชื้อราที่อาจปะปนมาได้ การใช้สมุนไพรเก่ามาเตรียม จะทำให้คุณภาพของเครื่องดื่มที่ได้ลดลง สีสัสนจะไม่สวยและรสชาติเท่ากับน้ำสมุนไพรที่เตรียมจากพืชใหม่ๆ ส่วนการใช้สมุนไพรสดควรเลือกซื้อจากแหล่งที่ปลอดภัย คือ ไม่มีการใช้สารเคมีเพื่อให้ได้เครื่องดื่มที่มีความปลอดภัยจริงๆ หรือสมุนไพรบางอย่างที่หาได้ง่ายๆ เราก็ควรปลูกเอาไว้เอง เพราะจะทำให้ได้วัตถุดิบที่มีความสะอาดและปลอดภัย อีกทั้งยังได้คุณค่าอาหารและสารที่บำรุงสุขภาพอย่างเต็มที่ด้วย
- (2) ความสะอาด ภาชนะที่เตรียมและที่ใช้บรรจุจะต้องมีความสะอาด ไม่เช่นนั้นอาจทำให้ผู้ดื่มท้องเสียและไม่สามารถเก็บน้ำสมุนไพรนั้นๆ ไว้ได้นานอีกด้วย สมุนไพรที่ใช้ทำเครื่องดื่มนั้น ถ้าเป็นชนิดแห้งควรล้าง 1 – 2 ครั้ง ถ้าเป็นสมุนไพรสดควรล้าง 2 – 3 ครั้ง เพื่อให้สะอาดและช่วยลดปริมาณสารปนเปื้อนที่อาจตกค้างลงได้

- (3) ภาวะที่ใช้บรรจุควรเป็นขวดแก้ว เพราะจะช่วยให้สะดวกในการนั่งหรือลุก ก่อนทำการบรรจุเครื่องต้ม นอกจากน้ำสมุนไพรจะไม่ทำปฏิกิริยากับขวดแก้วแล้ว ก็ยังทำให้ดูใสสะอาดน่าดื่มมากยิ่งขึ้น
- (4) การนั่งมาเชื้อ ขวดหรือภาชนะที่บรรจุจะต้องล้างให้สะอาด แล้วลวกหรือต้มด้วยน้ำเดือด แล้วผึ่งให้แห้ง และเมื่อบรรจุน้ำสมุนไพรแล้วต้องนั่งมาเชื้ออีกไม่น้อยกว่า 20 – 30 นาที เมื่อเย็นแล้วจึงเก็บเข้าสู่เย็น เพราะเครื่องต้มเหล่านี้ไม่ได้ใส่สารกันบูด น้ำตาลที่ใส่เพียงเล็กน้อย ไม่สามารถป้องกันการบูดหรือราขึ้นได้ จึงต้องทำความสะอาดเป็นหลักใหญ่ ซึ่งจะช่วยให้เก็บไว้ได้นาน 2 – 3 สัปดาห์ โดยไม่ต้องใส่สารกันบูด
- (5) การกรอกน้ำสมุนไพรอื่นๆ ลงขวดแก้ว ให้ค่อยๆ เทน้ำสมุนไพรอื่นๆ จำนวนเล็กน้อยลงในขวดแก้ว กรอกไปมาให้ทั่ว เพื่อให้ขวดได้รับความร้อนทั่วๆ กัน เมื่อใส่เต็มต่อไปขวดจะไม่แตก
- (6) ถ้าจำเป็นต้องใส่ความหวานบ้าง ควรใช้น้ำตาลทรายแดงเพียงเล็กน้อย พอแต่งรสชาติ เพราะถ้ากินน้ำตาลมากเกินไปก็ไม่ดีต่อสุขภาพ หรืออีกทางเลือกหนึ่งใช้น้ำหวานทดแทนน้ำตาลก็ได้เช่นกัน

ตัวอย่างเครื่องต้มสมุนไพรแก้อาการในระบบเลือดและบำรุงหัวใจ

#### ชาใบเตย

##### ส่วนผสม

ใบเตยแก่ 20 ใบ

##### วิธีทำ

- (1) ล้างใบเตยให้สะอาด จากนั้นก็นำมาหั่นให้ละเอียด
- (2) นำไปตากแดดให้แห้ง
- (3) นำมาคั่วหรืออบแห้ง
- (4) เก็บใส่ขวดให้มิดชิด ปิดฝาให้แน่น
- (5) ชาใบเตยสัก 1 หยิบมือ ใส่ในแก้วน้ำ เติมน้ำร้อนจนเดือดลงไป ทิ้งไว้ให้ตัวยาจากในเตยละลายก่อนแล้วจึงดื่ม

##### สรรพคุณ

ชาใบเตย แก่ร้อนในกระหายน้ำ ช่วยบำรุงหัวใจ ในรายที่หัวใจไม่ค่อยแข็งแรง  
 พกชาใบเตยติดกระเป๋า ดื่มเป็นประจำ ช่วยได้ดียิ่งนัก นอกจากนี้ยังช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำดับพิษได้  
 ช่วยชูกำลัง

## ตัวอย่างเครื่องดื่มพืชสมุนไพรช่วยแก้อาการในระบบทางเดินอาหาร

### ชาขี้เหล็ก

#### ส่วนผสม

ใบขี้เหล็ก เลือกใบขนาดกลางถึงใบค่อนข้างแก่ (ปริมาณตามต้องการ)

#### วิธีทำ

- (1) คัดเลือกเอาใบขี้เหล็กที่มีอายุขนาดพอเหมาะล้างออกให้สะอาด
- (2) นำไปตากแดดให้แห้ง
- (3) คั่วให้หอมด้วยไฟอ่อน หรืออบโดยใช้ไฟขนาดกลางให้แห้ง
- (4) เก็บใส่ขวดโหล ปิดฝาให้มิดชิด
- (5) ชี้อเหล็กสัก 1 หยิบมือใส่ในแก้ว เทน้ำร้อนจนเดือดลงไป ทิ้งไว้สักครู่ให้น้ำร้อนสกัดตัวยาออกมา จากนั้นจึงดื่ม รอตัวยาละลายออกมาก่อนสักพักจึงดื่ม

#### สรรพคุณ

ชาขี้เหล็ก เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยเจริญอาหาร ช่วยให้นอนหลับสบาย

### ชาชุมเห็ดเทศ

#### ส่วนผสม

ใบชุมเห็ดเทศ ขนาดไม่อ่อนและแก่เกินไป จำนวนมากตามต้องการใช้ แต่ควรเก็บใบก่อนออกดอก

#### วิธีทำ

- (1) นำใบชุมเห็ดเทศไปล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง
- (2) นำไปคั่วให้หอมหรืออบ หรือจะบดเป็นผงละเอียด แล้วใช้ถุงบรรจุ
- (4) เก็บใส่ขวดปิดฝาให้มิดชิด
- (5) ใบชา 1 หยิบมือใส่ในแก้ว เทน้ำร้อนจนเดือดลงไป รอตัวยาละลายออกมาก่อนสักพักจึงดื่ม

#### สรรพคุณ

ชาชุมเห็ดเทศ แก่ท้องผูก ใช้เป็นยาระบาย ควรใช้เมื่อเกิดอาการท้องผูกหรือจำเป็นต้องใช้เท่านั้น ถ้าใช้ติดต่อกันระยะยาว จะทำให้ลำไส้เคยชินกับยา จะขับถ่ายเองไม่ได้

ตัวอย่าง เครื่องดื่มพืชสมุนไพรช่วยแก้อาการในระบบทางเดินปัสสาวะ  
น้ำตะไคร้

ส่วนผสม

ตะไคร้ 2 – 3 ต้น

น้ำสะอาด 2 – 3 ถ้วย

น้ำตาลทรายแดงตามชอบ

วิธีทำ

- (1) นำต้นตะไคร้ตัดใบออก แล้วล้างน้ำให้สะอาด
- (2) ตัดเป็นท่อนสั้นๆ ทูบพอแตก ใส่หม้อเติมน้ำ ตั้งไฟพอเดือด กรองเอาแต่น้ำ
- (3) ถ้าต้องการหวานให้เติมน้ำตาลชนิดหน้อย นำน้ำสมุนไพรตั้งไฟให้เดือดประมาณ 3 นาที  
ยกลง
- (4) กรองใส่ขวดที่นิ่งแล้ว 20 – 30 นาที เย็นแล้วเก็บใส่ตู้เย็น จะได้น้ำตะไคร้สีเหลืองอม  
เขียวอ่อนๆ ใส มีกลิ่นหอมตะไคร้

ปัจจุบันนิยมนำตะไคร้มาหั่นเป็นฝอยนำไปตากแห้ง แล้วชงเป็นชาดื่มร้อนก็ได้เช่นกัน

สรรพคุณ

นิยมนำตะไคร้แกงแก่ๆ สดทั้งต้นและใบมาทุบให้แตกแล้วต้มกับน้ำดื่มเป็นยาสมุนไพร  
ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ขับเหงื่อ ขับลม ขับปัสสาวะได้ดี

ตัวอย่าง เครื่องดื่มพืชสมุนไพรช่วยแก้กระหาย คลายร้อน แก้ไข ขับเสมหะ  
น้ำเก๊กฮวย

ส่วนผสม

ดอกเก๊กฮวยแห้ง 30 กรัม

น้ำเปล่า 1 ลิตร

น้ำตาลทรายแดงตามชอบ

วิธีทำ

ใช้ดอกเก๊กฮวยแห้ง มาล้างน้ำให้สะอาด นำใส่หม้อต้มเคี่ยว 5 นาที เติมน้ำตาลทรายแดง  
ชิมรสตามใจชอบ จะได้น้ำเก๊กฮวยสีเหลืองอ่อน รสหวานเย็น ถ้าต้องการให้น้ำสีเหลืองอ่อนนำดื่มยิ่งขึ้น ให้  
ใส่เมล็ดพุทธรักษาต้มเคี่ยว เมล็ดพุทธรักษาจะให้สีเหลือง ทำให้น้ำเก๊กฮวยมีสีส้มสวยงาม

สรรพคุณ

น้ำเก๊กฮวยเป็นน้ำสมุนไพรที่ได้จากการต้มดอกเก๊กฮวยแห้งหรือที่คนไทยเรียกว่าดอก  
เบญจมาศสวน แก้วร้อนใน กระหายน้ำ ช่วยให้อาการดีขึ้น อาการครั่นเนื้อครั่นตัวหรือเป็นหวัดเพราะอากาศร้อน

## ตัวอย่างเครื่องดื่มพืชสมุนไพรช่วยลดไข้ ถ้างพิษ น้ำรางจืด

### ส่วนผสม

ใบรางจืดสด 1 กำมือ

น้ำเปล่า 3 ถ้วย

### วิธีทำ

- (1) นำใบรางจืดมาล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่น้ำลงไปต้มเคี่ยวเรื่อยๆ นานประมาณ 10 นาที ยกเลิกเอาใบรางจืดมาต้มร้อนๆ
- (2) ส่วนที่เหลือเก็บไว้ต้มเคี่ยวในวันต่อไปจนกว่าน้ำสมุนไพรจะหมด

### วิธีการชงชา

นำใบรางจืดแห้ง 1 หยิบมือมาใส่ในแก้วเทน้ำร้อนที่ต้มจนเดือดลงแก้วทิ้งไว้สักครู่ให้ตัวยาละลาย รอสักพักจึงดื่ม

### สรรพคุณ

น้ำรางจืด เป็นน้ำสมุนไพรที่ได้จากใบรางจืดที่แก่ปานกลางต้มกับน้ำ หรือได้จากใบรางจืดมาหั่นเป็นฝอยๆ แล้วนำไปตากแดดหรืออบให้แห้งแล้วนำมาชงเป็นชาสมุนไพรรางจืดได้เช่นกัน ใช้ถอนพิษ เบื่อเมา ถอนพิษไข้ และพิษทั้งปวง

## น้ำสตอเบอร์รี่ปั่น

### ส่วนผสม

สตอเบอร์รี่สด 2 ½ ชีด

น้ำเชื่อม 4 ช้อนโต๊ะ

เกลือป่น 1 ช้อนชา

น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ

น้ำสูก 1 ถ้วย

น้ำแข็งป่น 3 ถ้วย

### วิธีทำ

นำสตอเบอร์รี่ เกลือป่น น้ำมะนาว น้ำเชื่อม น้ำสูก น้ำแข็งป่น ใส่ลงในเครื่องปั่น ปั่นทั้งหมดให้ละเอียดเข้ากัน เสร็จแล้วรินใส่แก้วดื่ม

### สรรพคุณ

น้ำสตอเบอร์รี่ มีประโยชน์มาก มีทั้งวิตามินและเส้นใยที่มีอยู่มาก ทำหน้าที่ช่วยขับสารพิษ และมีกรดสำคัญที่ขจัดสารพิษในเลือด ซึ่งเป็นอันตรายทำให้เกิดโรคมะเร็งออกไปจากร่างกายได้อีกด้วย

## ตัวอย่าง เครื่องดื่มพืชสมุนไพรช่วยเจริญอาหาร นอนหลับ บำรุงผิวพรรณ ชาขี้เหล็ก

ส่วนผสม

ใบขี้เหล็ก

น้ำสะอาด

วิธีทำ

- (1) คัดเลือกเอาใบขี้เหล็กที่มีอายุขนาดพอเหมาะล้างให้สะอาด
- (2) นำไปตากแดดให้แห้ง
- (3) คั่วให้หอมด้วยไฟอ่อน หรืออบโดยไฟขนาดกลางให้แห้ง
- (4) เก็บใส่ขวดโหล ปิดฝาให้มิดชิด

วิธีใช้

ชาขี้เหล็กสัก 1 หยิบมือใส่แก้ว เติมน้ำร้อนเดือดลงไป ทิ้งไว้สักครู่ให้น้ำร้อนสกัดตัวยาออกมา จากนั้นจึงดื่ม

สรรพคุณ

ชาขี้เหล็ก เป็นชาสมุนไพรที่ใช้ใบขี้เหล็ก เลือกใบขนาดกลางถึงใบค่อนข้างแก่ (ปริมาณตามต้องการ) เป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยเจริญอาหาร ช่วยให้นอนหลับสบาย แต่ไม่ควรใช้ติดต่อกันประจำนานๆ ใช้ดื่มเมื่อมีอาการ

## น้ำมะตูม

ส่วนผสม

มะตูมแห้ง 3 – 5 แผ่น

น้ำ 7 ถ้วย

น้ำตาลตามชอบ

วิธีทำ

- (1) นำมะตูมมาล้างไฟให้หอม ตั้งน้ำให้เดือด นำมะตูมมาใส่ลงไปต้ม นานประมาณ 30 นาที
- (2) ตักเนื้อมะตูมออกใส่น้ำต่อ ปั่นรสตามชอบ พอน้ำตาลละลายยกหม้อลง
- (3) นำน้ำมะตูมกรองผ้าขาวบาง ตักใส่ขวดเก็บไว้ในตู้เย็น เก็บไว้ดื่มได้นาน

วิธีการชงชา

ให้ใช้ผงมะตูม 1 ช้อนชา ละลายในน้ำร้อน 1 แก้ว ทิ้งไว้สักครู่ แล้วดื่มร้อนๆ

## สรรพคุณ

น้ำมะตูม เป็นน้ำสมุนไพรที่ได้จากผลอ่อนของมะตูมมาผ่านบางๆ แล้วตากแห้ง นำมาต้มกับน้ำหรือนำมะตูมไปบดเป็นผง นำมาชงเป็นชามะตูมได้เช่นกัน เป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยให้เจริญอาหาร กินข้าวได้ แก้บิด แก่ร้อนใน ช่วยขับลม

### 2.6 ใช้เป็นส่วนประกอบผลิตเครื่องสำอาง

การนำพืชสมุนไพรมาใช้เป็นเครื่องสำอางมีมานานแล้ว และในปัจจุบันได้รับการยอมรับมากขึ้น เนื่องจากปลอดภัยกว่าการใช้สารสังเคราะห์ทางเคมี ทำให้มีผลิตภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นโดยมีส่วนผสมของพืชสมุนไพรมากมาย เช่น แชมพู ครีมนวดผม สบู่ เป็นต้น

ผู้หญิงไทยรู้จักนำสมุนไพรมาใช้เสริมความงามกัน ตั้งแต่สมัยโบราณ อาทิ ใช้เนื้อในของผลมะคำดีควายและเปลือกขี้หนอนเป็นยาสระผม ใช้ผลมะกรูดเผาไฟผสมน้ำอุ่นเพื่อล้างผม ช่วยทำให้ผมดกดำเป็นเงางาม หญิงสมัยก่อนใช้ขมิ้นทาตัวเพื่อบำรุงผิวและทำให้ผิวมีสีเหลืองสวยงาม เป็นต้น เมื่อวิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้า สารสังเคราะห์ก็เข้ามามีบทบาทแทนที่ อย่างไรก็ตามในปัจจุบันก็มีแนวโน้มจะกลับมานิยมใช้สารจากธรรมชาติกันอีก เช่น มีการอบ อบสมุนไพร มีการโฆษณาขายเครื่องสำอางมีสมุนไพรผสมอยู่ เช่น แชมพูว่านหางจระเข้ แชมพูเทียนกิ่ง แชมพูมะกรูด สบู่เตงกวา ครีมนํ้านม สบู่มะนาว เป็นต้น

ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าของธรรมชาติก่อให้เกิดอาการพิษและอาการแพ้ได้น้อยกว่าสารที่ได้จากการสังเคราะห์ อีกทั้งราคาก็ถูกช่วยประหยัดรายจ่าย จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะสนับสนุนให้ใช้สมุนไพรเพื่อความสวยความงามกันมากยิ่งขึ้น

คนไทยสมัยก่อนทั้งหญิงและชาย จะมีเส้นผมที่แข็งแรงดกดำเป็นมันเงางาม ทั่วๆ ที่ไม่มีแชมพูสระผมหรือครีมนวดผมให้ใช้เหมือนคนในสมัยนี้ แต่กลับเป็นว่าคนไทยสมัยนี้มีเส้นผมที่อ่อนแอ มีปัญหาผมแห้งแตกปลาย เป็นรังแค ผมหงอกก่อนวัย หรือไม่ก็ผมร่วง ศีรษะล้าน ทั่วๆ ที่มีผลิตภัณฑ์บำรุงเส้นผมให้เลือกเป็นร้อยเป็นพันชนิด

เคล็ดลับความงามของเส้นผมของคนไทยสมัยก่อนอยู่ที่การใช้สมุนไพรในการทำความสะอาดและบำรุงเส้นผม รวมทั้งหากมีปัญหาเกี่ยวกับเส้นผมและหนังศีรษะ ก็จะใช้สมุนไพรรักษาเช่นเดียวกัน ซึ่งตามตำราแพทย์แผนไทยก็ระบุถึงสมุนไพรที่สามารถนำมาใช้กับเส้นผมและหนังศีรษะได้หลายสิบชนิดเลยทีเดียว ในการสระผมคนไทยสมัยก่อนจะใช้มะกรูดเผาไฟมาสระผม ซึ่งจะช่วยให้ทำความสะอาดเส้นผมและหนังศีรษะ ทำให้เส้นผมดกดำเงางาม บางครั้งก็ใช้น้ำข้าวข้าว หรือน้ำค้างมาสระผม โดยมักจะนำไปผสมกับสมุนไพรที่ทำให้เกิดฟองอย่างฝักส้มป่อยหรือลูกประคำดีควาย ช่วยทำให้สระผมได้สะอาด บำรุงเส้นผมและหนังศีรษะไปในตัว หรืออาจจะเติมสมุนไพรอื่นๆ เพื่อเพิ่มสรรพคุณในการรักษาโรคที่เกิดกับเส้นผมและหนังศีรษะ เช่น ตะไคร้ แก้วมแตกปลาย บวบขม แก้วรังแค อัญชัน ทำให้ผมดก เป็นต้น



ตามตำราโบราณมีสูตรสมุนไพรสำหรับระผมอยู่หลายสูตร แต่ส่วนใหญ่ก็มีส่วนผสมคล้ายคลึงกัน ซึ่งเราสามารถนำไปทำใช้เองได้ในครัวเรือน แต่บางสูตรก็อาจต้องปรับปรุงเปลี่ยนแปลงประยุกต์ให้เข้ากับยุคสมัยและความสอดคล้องของวัตถุดิบที่จะหาได้ง่ายในครัวเรือน

### ตัวอย่างแชมพูสมุนไพร

#### สมุนไพรระผมสูตรที่ 1 สูตรน้ำจี้เถ้า

(ตามตำราพื้นบ้านภาคเหนือ)

##### ส่วนประกอบ

จี้เถ้า	1 กำมือ
ใบหมี	6 ใบ
ฝักส้มป่อย	5 ฝัก
ฝักก้ามปู	10 ฝัก
ลูกมะกรูด	3 ลูก
ดอกอัญชัน	1 กำมือ

##### วิธีทำ

- (1) นำจี้เถ้าไปแช่น้ำสะอาด 1 หม้อ ตั้งทิ้งไว้ 1 คืนแล้วรินเอาแต่น้ำใสๆ ออกมา จะได้น้ำต่างอ่อนๆ
- (2) เอาลูกมะกรูด ฝักส้มป่อย และฝักก้ามปูไปเผาไฟให้มีกลิ่นหอม
- (3) นำลูกมะกรูด ฝักส้มป่อย ฝักก้ามปู บดรวมกับใบหมีและดอกอัญชัน
- (4) นำไปผสมกับน้ำต่างที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากัน กรองเอาน้ำมาใช้ชโลมเส้นผม หมักทิ้งไว้ 5 – 10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

#### สมุนไพรระผมสูตรที่ 2 สูตรน้ำข้าวข้าวเหนียว

(ตามตำราพื้นบ้านภาคอีสาน)

##### ส่วนประกอบ

น้ำมวก (น้ำแช่ข้าวเหนียวค้างคืน)

ใบนาค

ซากแห้ง (พืชตระกูลจิงข่า)

หัวว่านเปราะหอม

ใบส้มโอม

##### วิธีทำ

นำสมุนไพรทั้งหมดไปต้มกับน้ำมวกในหม้อ ต้มจนเดือด แล้วปล่อยให้เย็น กรองเอาน้ำไปใช้สระผม หมักทิ้งไว้ 5 – 10 นาที จึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด เส้นผมจะสะอาดและมีกลิ่นหอม

## สมุนไพรสระผมสูตรที่ 3 สูตรน้ำมันาว

### ส่วนประกอบ

ลูกประคำดีควาย 10 ลูก

น้ำมันาว ½ ลูก

### วิธีทำ

- (1) เอาลูกประคำดีควายไปแกว่งในน้ำสะอาด 1 ชม แล้วแช่ทิ้งไว้ 1 คืน
- (2) กรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำมันาว คนให้เข้ากัน ใช้ชโลมเส้นผม ทิ้งไว้ 5 – 10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

### สบู่พืชสมุนไพร

สบู่สมุนไพร (Herbal Soap) ก็คือสบู่ธรรมชาติที่เติมสารสกัดสมุนไพรลงไปในเนื้อสบู่ในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อให้สบู่มีสรรพคุณพิเศษในการบำรุงรักษาผิวพรรณ การเติมสมุนไพรลงไปในสบู่จำเป็นต้องทำอย่างถูกต้องเหมาะสม โดยมีหลักการที่ต้องคำนึงถึงดังต่อไปนี้

1) ชนิดของสมุนไพร พืชสมุนไพรที่จะนำมาเติมลงไปในสบู่ธรรมชาติควรมีคุณสมบัติโดยตรงหรือเกี่ยวข้องกับการบำรุงรักษาผิวพรรณ เช่น ช่วยในการขัดผิว ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง ช่วยฆ่าเชื้อ รักษาโรคผิวหนัง แก้คัน เป็นต้น

2) วิธีการสกัดสมุนไพร การเติมสมุนไพรลงในเนื้อสบู่ จำเป็นต้องนำไปสกัดเป็นสารสกัดสมุนไพรก่อน แล้วจึงเติมลงในสบู่ได้ การสกัดสมุนไพรจึงต้องเลือกวิธีการสกัดให้ถูกต้องเหมาะสมกับสมุนไพรแต่ละชนิด เพื่อให้ได้สาระสำคัญที่มีอยู่ในสมุนไพรและสามารถแสดงผลในการบำบัดรักษาเมื่อนำไปเติมลงในสบู่ วิธีการสกัดสมุนไพรเพื่อใช้เติมลงในสบู่มี 4 วิธีคือ สกัดเป็นผง สกัดด้วยน้ำ สกัดด้วยน้ำมัน สกัดด้วยแอลกอฮอล์

(1) สกัดเป็นผง ทำได้โดยการนำสมุนไพรไปตากแดดหรืออบให้แห้ง แล้วจึงนำไปบดเป็นผง โดยใช้ครกตำหรือบดด้วยเครื่องบดจนละเอียด แล้วร่อนด้วยตะแกรงร่อนตาถี่อีกครั้งหนึ่งก่อนที่จะนำไปใช้เติมลงในสบู่

(2) สกัดด้วยน้ำ ทำได้ 2 วิธี คือ การคั้นและการต้ม

- การคั้น ทำได้โดยการนำสมุนไพรปั่นด้วยเครื่องปั่น แล้วกรองด้วยผ้าขาวบางเอากากทิ้งไป เอน้ำมาใช้เติมในสบู่ หรืออาจใช้เครื่องคั้นแบบแยกกากก็ได้

- การต้ม ทำได้โดยการนำสมุนไพรไปต้มกับน้ำ ถ้าเป็นสมุนไพรสดให้ใช้น้ำปริมาณ 3 เท่า (โดยน้ำหนัก) ของสมุนไพร ถ้าเป็นสมุนไพรแห้งให้ใช้น้ำปริมาณ 5 เท่า (โดยน้ำหนัก) ของสมุนไพร นำไปต้มจนเดือด แล้วหรีไฟ

เกี่ยวจนเหลือน้ำสมุนไพรปริมาณ 1 เท่า (โดยน้ำหนัก) ของสมุนไพร  
กรองด้วยผ้าขาวบาง เอากากทิ้งไป เอน้ำสมุนไพรไปเติมลงในสบู่

- (3) สกัดด้วยน้ำมัน ทำได้โดยเอาน้ำมันพืชใส่กระทะตั้งไฟปานกลางอุณหภูมิประมาณ 100 องศาเซลเซียส นำสมุนไพรลงทอดพอกรอบ ก็ยกลงจากเตา เอากากสมุนไพรทิ้งไป เอาน้ำมันไปใช้ทำสบู่ได้เลย
- (4) สกัดด้วยแอลกอฮอล์ ทำได้โดยนำสมุนไพรที่ต้องการสกัดหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วตากให้แห้ง จากนั้นเอาไปปั่นหยาบด้วยเครื่องปั่น แล้วจึงนำไปแช่ในแอลกอฮอล์ (เอทิลแอลกอฮอล์ 95 %) ในขวดโหลแก้วที่มีฝาปิด ใส่แอลกอฮอล์ให้ท่วมสมุนไพร ปิดฝาให้สนิทตั้งทิ้งไว้ 1 สัปดาห์ จากนั้นจึงนำมากรองด้วยผ้าขาวบาง เอากากทิ้งไป แล้วจึงนำไปนึ่งในหม้อหนึ่ง เพื่อให้แอลกอฮอล์ระเหยไป เหลือเพียงสารสกัดสมุนไพร ลักษณะเหนียวข้น เก็บไว้เติมในสบู่

3) วิธีการเติมสมุนไพร การเติมสมุนไพรลงในสบู่ธรรมชาติ เรามักจะเติมสารสกัดสมุนไพรลงผสมกับเนื้อสบู่ในขั้นตอนสุดท้ายก่อนที่จะเทสบู่ลงแบบ (ยกเว้นกรณีที่สกัดด้วยน้ำมัน ก็ให้เอาน้ำมันที่สกัดสมุนไพรแล้ว ไปทำสบู่ได้เลย) โดยถ้าเป็นผงสมุนไพรให้เติมผงสมุนไพรได้ 1 – 2 % ของน้ำหนักสบู่ (ยกเว้นสมุนไพรบางชนิดที่มีฤทธิ์แรง เช่น กานพลู ให้เติมเพียง 0.5%) ถ้าเป็นน้ำสมุนไพรให้เติมน้ำสมุนไพรได้ไม่เกิน 10 % ของน้ำหนักสบู่ แต่ต้องไปลดน้ำหนักของน้ำที่ใช้ละลายต่างลงในปริมาณที่เท่ากับน้ำสมุนไพร มิฉะนั้นสบู่จะมีเนื้อนุ่ม ไม่แข็ง หรือจับตัวเป็นก้อนแข็งช้า

สบู่ที่นำมาใช้เติมลงในสบู่ นั้นมีมากมายหลากหลายชนิด แต่ที่แนะนำในที่นี้เป็นสบู่ที่แนะนำโดย รองศาสตราจารย์รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล อาจารย์ประจำคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งท่านได้ทำการทดลองวิจัยสบู่ที่มีคุณสมบัติบำรุงรักษาผิวพรรณที่สามารถนำมาเติมลงในสบู่ธรรมชาติได้ดี จึงขอนำมาถ่ายทอดเพื่อเป็นแนวทางและตัวอย่างของการทำสบู่สมุนไพร

### พืชสมุนไพรที่นำมาเป็นส่วนผสมของสบู่

ส่วนใหญ่เป็นพืชสมุนไพรที่ให้ความชุ่มชื้นผิว แต่อาจมีบางชนิดมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ สามารถรวบรวมเป็นหมวดหมู่ ได้ดังนี้

สบู่จัดตามกลุ่ม	ส่วนที่ใช้	วิธีสกัด	ประโยชน์และข้อควรระวัง
บำรุงผิวและฆ่าเชื้อ บิวบก ขมิ้น	ใบสด หัวใต้ดินแห้ง	สกัดด้วยแอลกอฮอล์ ผงแห้ง สกัดด้วยแอลกอฮอล์	บำรุงผิวและฆ่าเชื้อ

สมุนไพรจัดตามกลุ่ม	ส่วนที่ใช้	วิธีสกัด	ประโยชน์และข้อควรระวัง
<b>น้ำเชื่อมแบคทีเรีย</b> มังคุด ฝรั่ง เปลือกทับทิม มินท์ หนาด กานพลู	เปลือกผล ใบเทศลาด (ไม่อ่อนหรือแก่) ตากแห้ง เปลือกผล ใบ ตากแห้ง ด้วยวิธีผึ้งลม ใบแห้ง ดอกแห้ง	บดเป็นผง หรือสกัดด้วยน้ำ บดเป็นผง หรือสกัดด้วยน้ำ บดเป็นผง หรือสกัดด้วยน้ำ บดเป็นผง หรือสกัดด้วย แอลกอฮอล์ สกัดด้วยแอลกอฮอล์ สกัดด้วยแอลกอฮอล์	ประโยชน์ แก้ว ลดกลิ่นตัว รักษาแผลพุพอง สมุนไพรในกลุ่มนี้มีข้อควรระวังคือ ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะจะฆ่าเชื้อที่เป็นประโยชน์ต่อผิวหนัง อาจทำให้ผิวแห้งติดเชื้อง่าย
<b>รักษาผิวหนัง ผื่นคัน</b> เสลดพังพอนตัวเมีย เสลดพังพอนตัวผู้ ฟ้ายะลวยโจร เหงือกปลาหมอ ลำมะงา ว่านหางช้าง	ใบแห้ง ใบแห้ง ใบแห้ง ใบแห้ง ใบแห้ง เหง้า	สกัดด้วยแอลกอฮอล์ เคี้ยวในน้ำมันก่อนนำน้ำมันไป ผลิตสบู่ ต้มกับน้ำ	
<b>ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง</b> กลัวย มะละกอ ราชำว ว่านหางจระเข้	ผลสุก หั่น ตากแห้ง ผลสุก รำแห้ง รุ้นจากใบ	บดให้เป็นผงละเอียด ปอกเปลือก ปั่นละเอียดกรองด้วยผ้าขาวบาง ผงละเอียด ตัดใบเอาโคนแช่น้ำ 15 นาที จนยางเหลืองหมด ปอกเปลือกเขียว เอา รุ้นล้างน้ำสะอาด ปั่นด้วยเครื่องปั่นจนเป็นน้ำ กรองด้วยผ้าขาวบาง 2 ชั้น	ต้องเอายางเหลืองออกให้หมด เพราะจะทำให้ระคายเคืองผิว

สมุนไพรจัดตามกลุ่ม	ส่วนที่ใช้	วิธีสกัด	ประโยชน์และข้อควรระวัง
กรดบอรัณฉิว			
สับปะรด	ผลสด		
มะเฟือง	น้ำคั้นผลสด		
มะไฟ			
มะคั้น			
ส้มแขก			
ส้มป่อย	ใบ	ต้มกับน้ำกรอง	
มะขาม	ผล		
ฉัดฉิว			
ฉิง	เหง้าแห้ง	บดเป็นผง	
ขมฉิน	เหง้าแห้ง		
กระเจาะ	แก่น		
ให้กลิ่นหอม			
จำปา	ดอกสด	แช่ในน้ำมัน กรองเอากากทิ้ง ทำซ้ำหลายครั้ง นำน้ำมันมาใช้ผลิตสบู่	ให้นำน้ำมันนี้เติมในส่วนน้ำมันหลังจากอุ่นน้ำมันส่วนอื่นแล้ว เพื่อไม่ให้กลิ่นระเหย
กระดั่งงา			
พิกุล			
กุหลาบ			
ปีบ			
เทียนกิ่ง			

### ยาฉีฟันพืชสมุนไพร (Green Tea Toothpaste)

ชาเขียว มีคุณสมบัติที่ดีต่อสุขภาพของช่องปาก เหงือกและฟัน ชาเขียวช่วยป้องกันและกำจัดเชื้อแบคทีเรีย ป้องกันฟันผุ และเหงือกอักเสบ และยังทำให้ลมหายใจสดชื่น ชาเขียวจึงเป็นส่วนประกอบที่ดีที่จะใช้เติมเข้าไปในยาฉีฟัน

#### สูตรที่ 1

##### ส่วนผสม

ใบชาเขียว ¼ ถ้วย

น้ำ 1 ถ้วย

ผงฟู 1 ช้อนชา

## วิธีทำ

- (1) ชงน้ำชาเขียวโดยการเทน้ำร้อน 85 องศาเซลเซียส ลงในถ้วยที่ใส่ใบชาเขียว ทิ้งไว้นาน 20 – 30 นาที หรือนานกว่านั้น
- (2) ผสมน้ำชาเขียว  $\frac{1}{2}$  ช้อนชากับผงฟู 1 ช้อนชา คนให้เข้ากันจนเหนียวเป็นครีม
- (3) ใช้แปรงฟัน ยาสีฟันสูตรนี้ควรทำใช้เฉพาะครั้ง เพราะเก็บไว้ได้ไม่นาน

## สูตรที่ 2

### ส่วนผสม

แคลเซียมคาร์บอเนต 1 ถ้วย

ผงฟู 2 ช้อนโต๊ะ

เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

กลีเซอริน 2 ช้อนโต๊ะ

ใบชาเขียว 1 ช้อนชา

น้ำ 1 ถ้วย

น้ำมันเปเปอร์มินท์ 10 – 20 หยด

## วิธีทำ

- (1) ชงน้ำชาเขียวโดยการเทน้ำร้อนอุณหภูมิ 85 องศาเซลเซียส ลงในถ้วยที่ใส่ใบชาเขียว ทิ้งไว้นาน 20 – 30 นาที แล้วกรองเอากากใบชาออก เอาแต่น้ำชาเขียว
- (2) ผสมแคลเซียมคาร์บอเนต ผงฟู เกลือ ในชามแก้ว ใช้ช้อนคนให้เข้ากัน
- (3) เติมกลีเซอริน แล้วคนให้เข้ากัน จากนั้นค่อยๆ เติมน้ำชาเขียวที่เตรียมไว้ในข้อที่ 1. คนให้ได้ส่วนผสมที่ไม่เหลวเกินไปหรือข้นเกินไป
- (4) หยดน้ำมันเปเปอร์มินท์ลงไป 10 – 20 ตามปริมาณที่ชอบ โดยลองดมดู แล้วคนให้ทั่ว แล้วบรรจุกระปุกไว้ใช้แปรงฟัน
- (5) เมื่อจะแปรงฟัน ใช้แปรงและยาสีฟัน แล้วใช้แปรงฟันวันละ 2 ครั้ง

### ครีมบำรุงผิวพืชสมุนไพร

ในสมัยโบราณการนำสมุนไพรมาใช้สำหรับเป็นเครื่องประทินผิวเสริมความงาม ก็มีการตระเตรียมกันเฉพาะครั้งเท่านั้น ไม่มีการนำมาผลิตในรูปอุตสาหกรรมเช่นในปัจจุบัน ที่มีการประยุกต์โดยการนำสมุนไพรมาบรรจุในบรรจุภัณฑ์เพื่อจัดจำหน่าย สมุนไพรบางชนิดจึงจำเป็นต้องบรรจุในปริมาณไม่มากนัก เพื่อให้สมุนไพรคงสภาพเดิมอยู่ได้ และป้องกันการเกิดจุลินทรีย์จากการสัมผัสกับอากาศ ทำให้ปลอดภัยต่อผู้ใช้

## ครีมพอกหน้าแตงกวา – ชาเขียว

สูตรนี้ใช้สำหรับช่วยปรับสภาพผิวหนังที่ตากแดด หรือมีอาการแพ้ เนื่องจากถูกแสงแดดเผา แตงกวาจะช่วยบรรเทาอาการแพ้ ชาเขียวจะช่วยบรรเทาอาการบวม ว่านหางจระเข้จะช่วยรักษาความชุ่มชื้นกับผิวหนังและรักษาอาการถูกแดดเผา

### ส่วนผสม

แตงกวาลูกเล็กปอกเปลือก	1 ลูก
น้ำชาเขียวชงด้วยน้ำร้อน	2 ช้อนโต๊ะ
ว่านหางจระเข้	1 ช้อนโต๊ะ
เจลลาติน	1 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

- (1) นำแตงกวาไปปั่นในเครื่องปั่นจนละเอียด แล้วนำมากรองด้วยผ้าขาวบาง เอาแต่น้ำแตงกวา
- (2) นำน้ำชาเขียวใส่หม้อต้ม ใส่เจลลาติน นำขึ้นตั้งไฟอ่อนๆ จนเจลลาตินละลายหมด ยกลงจากเตาเทใส่ชามแก้ว
- (3) ใส่น้ำคั้นแตงกวา และว่านหางจระเข้ลงไป กวนให้เข้ากัน นำไปแช่ในตู้เย็นนาน 25 นาที ส่วนผสมจะเป็นครีมเหนียวขึ้น ใช้เป็นครีมพอกหน้าแก้อาการแพ้แดด

### วิธีการใช้

ใช้นิ้วมือป้ายครีมแตงกวา – ชาเขียว ทาบริเวณใบหน้าและคอที่มีอาการทึบไว้ประมาณ 15 - 20 นาที ล้างออกด้วยน้ำอุ่น ใช้ผ้าขนหนูซับหน้าให้แห้ง ทำวันละครั้ง หรือมากกว่าถ้ามีอาการมาก

## 2.7 ใช้เป็นผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดศัตรูพืช

เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์เมื่อเมาหรือรสรสม ซึ่งมีคุณสมบัติในการปราบหรือควบคุมปริมาณการระบาดของแมลงศัตรูพืช โดยไม่มีพิษตกค้างในผลผลิต ไม่มีพิษต่อผู้ใช้และสภาพแวดล้อม ตัวอย่างสมุนไพรที่ใช้กำจัดศัตรูพืช เช่น สะเดา ยาสูบ ตะไคร้หอม ฯลฯ

สมุนไพรไล่แมลง เป็นพืชที่มีส่วนต่างๆ เช่น ใบ ราก เปลือก ดอก ผล ที่มีสารออกฤทธิ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม ในการป้องกันกำจัดแมลงศัตรูพืช

**ผลทางตรง** มีผลกระทบต่อระบบประสาท และระบบหายใจ ทำให้แมลงตายทันที

**ผลทางอ้อม** จะมีผลต่อระบบอื่นๆ โดยการไปยับยั้งการกินอาหาร การลอกคราบ การเจริญเติบโตของแมลง

การใช้สมุนไพรไล่แมลงหรือกำจัดศัตรูพืชควรใช้ให้เหมาะสม คือ เลือกใช้ส่วนต่างๆ ของพืชสมุนไพรในช่วงเวลาที่เหมาะสม

**ดอก** ควรเก็บในระยะดอกตูมเพิ่งจะบาน

**ผล** ควรเก็บในระยะที่ผลยังไม่สุก เพราะสารต่างๆ ยังไม่ถูกส่งไปเลี้ยงเมล็ด

**เมล็ด** ควรเก็บในระยะที่ผลสุกงอมเต็มที่ ซึ่งจะมีระยะที่เมล็ดแก่เต็มที่ และจะมีสารต่างๆ

สะสมอยู่ในปริมาณมาก

**หัวและราก** ควรเก็บในระยะที่เริ่มมีดอก เพราะระยะนี้ต้นพืชจะเริ่มมีการสะสมสารต่างๆ ไว้ที่รากและควรเก็บในฤดูหนาวปลายฤดูร้อน เพราะเป็นช่วงที่กระบวนการสังเคราะห์แสงหยุดทำงาน

**เปลือก** ควรเก็บก่อนที่จะมีการผลิใบใหม่และควรเก็บในฤดูร้อนและฤดูฝน

**ตัวอย่างพืชสมุนไพรไล่แมลง**

**พริกไทย**

**กำจัดแมลง**

มด เพ็ช้อย่อน เพ็ช้อยไฟ หนอนผีเสื้อ ค้างปีกแข็ง หนอนกะหล่ำปลี ค้างในข้าวไวรัส

**ประสิทธิภาพ**

มีน้ำมันหอมระเหยและอัลคาลอยด์ มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท

**วิธีใช้**

ใช้เมล็ด 100 กรัม บดละเอียด ผสมน้ำ 1 ลิตร คนให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ 24 ชม. กรองเอาแต่น้ำ นำมาผสมแชมพูซันไลต์ 1 หยด ใช้ฉีดพ่นกำจัดแมลง ทุกๆ 7 วัน

**ดีปลี**

**กำจัดแมลง**

แมลงศัตรูข้าวในโรงเก็บ

**วิธีใช้**

นำดีปลีไปอบในอุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส จำนวน 450 กรัม แล้วนำไปบดให้ละเอียด แช่ในแอลกอฮอล์ 1,500 ซีซี หมักทิ้งไว้ 1 คืน กรองเอาแต่น้ำไปฉีดพ่น

**ตะไคร้หอม**

**กำจัดแมลง**

หนอนกระทุ้ง หนอนใยผัก ไ้ยุ่ง แมลง แมงสาบ

**ประสิทธิภาพ**

มีสาร Verbena oil, Lemon Oil, Indian Oil มีฤทธิ์ในการไล่แมลง

**วิธีใช้**

**สูตรที่ 1**

นำตะไคร้หอมทั้งต้น มาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ บดหรือตำให้ละเอียด ประมาณ 400 กรัม นำมาผสมกับน้ำ 8 ลิตร หมักทิ้งไว้ 24 ชม. นำมากรองเอาแต่น้ำ ฉีดพ่น สูตรสำหรับไล่แมลงและยุง



## สูตรที่ 2

นำตะไคร้หอมมาบดหรือตำให้ละเอียด นำไปวางไว้ตามมุมห้องหรือตู้เสื้อผ้า

**พริก**

**กำจัดแมลง**

มด เพลี้ยอ่อน หนอนผีเสื้อกะหล่ำ ไวรัส ค้างคาวงช้าง แมลงในโรงเก็บ

**ประสิทธิภาพ**

ผลสุกมีคุณสมบัติในการฆ่าแมลง เมล็ดมีสารฆ่าเชื้อรา ใบและดอกมีสารยับยั้งการขยายตัวของไวรัส

**วิธีใช้**

### สูตรที่ 1

นำพริกแห้งป่นละเอียด 100 กรัม ผสมน้ำ 1 ลิตร หมักทิ้งไว้ 1 คืน กรองเอาแต่น้ำ นำมาผสมน้ำสับ 1:5 ส่วน ใช้ฉีดพ่น ทุก 7 วัน ควรทดลองแต่น้อยๆ ก่อน และให้ใช้อย่างระมัดระวังเพราะอาจระคายเคืองต่อผิวหนังของผู้ใช้

### สูตรที่ 2

นำใบและดอกของพริกมาคั้นผสมน้ำไปฉีดพ่น เพื่อป้องกันการระบาดของไวรัส โดยฉีดก่อนที่จะมีการระบาดของไวรัส

**สะเดา**

**กำจัดแมลง**

ค้างคาวหมัดผัก เพลี้ยอ่อน เพลี้ยกระโดดสีน้ำตาล เพลี้ยจักจั่น หนอนใยกะหล่ำ หนอนใยผัก หนอนกอ หนอนเจาะสมอฝ้าย หนอนชอนใบ แมงในโรงเก็บ

**ประสิทธิภาพ**

สารสกัดจากสะเดาที่มีเมล็ดในใบ มีฤทธิ์ในการฆ่าแมลง ขับไล่แมลงต่อต้านการดูดกินยับยั้งการเจริญเติบโต ป้องกันและกำจัดแมลงได้หลายชนิด

**วิธีใช้**

### สูตรที่ 1

โรยเมล็ดสะเดาตามแปลงผักเพื่อปรับสภาพดิน

### สูตรที่ 2

นำเมล็ดสะเดากะเทาะเปลือก 1 กิโลกรัม บดให้ละเอียดห่อผ้าแช่น้ำ 1 ปี 1 คืน นำไปฉีดพ่นตามแปลงผัก ก่อนนำไปใช้อาจผสมสบู่ 1 ช้อนโต๊ะ เป็นสารจับใบ ฉีดทุกๆ 7 วัน ในตอนเย็น

### สูตรที่ 3

นำไบสะเดาฆ่าตะไคร้หอม อย่างละ 1 กิโลกรัมสับให้ละเอียด แล้วตำรวมกันแช่น้ำ 1 ปีบ 1 คืน แล้วกรองเอาหัวเชื้อที่ได้ผสมน้ำเปล่าในสัดส่วน 1:1 ฉีดไล่หนอนและแมลงในแปลงพืชผัก ฉีดพ่น ทุก ๆ 7 วันในตอนเย็น

#### สารเชื้อ

#### กำจัดแมลง

เพ็ลี้ยกระโดด เพ็ลี้ยจักจั่น เพ็ลี้ยหอย เพ็ลี้ยไฟ หนอนกระทู้ หนอนใยผัก

#### ประสิทธิภาพ

สามารถฆ่าแมลงและไล่หนอนได้เป็นอย่างดี

#### วิธีใช้

นำทั้งต้นมาตากแดดให้แห้ง หรือจะใช้สดก็ได้ นำมาตำให้ละเอียด ผสมน้ำในอัตราส่วน น้ำหนักผง 400 กรัม ต่อน้ำ 3 ลิตร ถ้าเป็นต้นสดใช้ 1 กิโลกรัม ต่อน้ำ 5 ลิตร คนให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง นำมากรองเอาแต่น้ำ ผสมน้ำสบู่น้ำหรือแชมพู ครึ่งช้อนโต๊ะต่อน้ำ 5 ลิตร ฉีดพ่นทุก 7 วัน ในช่วงเย็น

### ตัวอย่างพืชสมุนไพรกำจัดโรคในพืช

#### มะรุม

#### กำจัดแมลง

เชื้อรา แบคทีเรีย โรคเน่า

#### ประสิทธิภาพ

ในใบจะมีสารพวกผลึกของอัลคาลอยด์ ซึ่งสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง *Pythium debangemum* กำจัดเชื้อราและแบคทีเรีย ได้แก่ โรคโคนต้น และผลเน่าของ ตระกูลแตง โรคผลเน่าใกล้พื้นดินของมะเขือเทศ โรคเน่าคอดินของคะน้า โรคแฉ่งจิงเน่า

#### วิธีใช้

นำใบมะรุมมาตำเอาแต่ใบมาคลุกเคล้ากับดินที่เตรียมไว้สำหรับเพาะกล้าหรือปลูกพืชผักทิ้งไว้ 1 อาทิตย์ เพื่อให้ใบมะรุมย่อยสลายไปกับดิน สารที่อยู่ในใบของมะรุมจะออกฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราได้ดี

#### มะละกอ

#### กำจัดแมลง

โรคราสนิม โรคราแป้ง

### ประสิทธิภาพ

ใบของมะละกอ มีสารออกฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อรา เช่น โรคราสนิม โรคราแป้ง

### วิธีใช้

นำใบมะละกามาหั่นประมาณ 1 กิโลกรัม แล้วนำไปผสมกับน้ำ 1 ลิตร จากนั้นให้คั้นเอาน้ำและกรองโดยใช้ผ้าขาวบาง แล้วเติมน้ำ 4 ลิตร เติมน้ำส้มลงไปประมาณ 16 กรัม ละลายให้เข้ากัน แล้วนำไปฉีดพ่น

### ไพล

### กำจัดแมลง

### เชื้อรา

### ประสิทธิภาพ

ใช้ยับยั้งการเติบโตของเชื้อราในข้าวบาร์เลย์

### วิธีใช้

ใช้เมล็ด 100 กรัม บดละเอียด ผสมน้ำ 1 ลิตร คนให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง กรองเอาแต่น้ำ นำมาผสมแชมพูชนิด 1 หยด ใช้ฉีดพ่นกำจัดแมลงทุกๆ 7 วัน

### กิจกรรมที่ 4.1

1. ให้นักศึกษาบอกประโยชน์การนำสมุนไพรมาใช้เพื่อสุขภาพด้านใดได้บ้าง พร้อมยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## กิจกรรมที่ 4.2

จงเติมคำลงในช่องว่างให้ได้ความสมบูรณ์

1. การใช้มะกรูดไฟเผามาสระผม นอกจากจะช่วยทำความสะอาดเส้นผม และยังทำให้เส้นผมมีลักษณะอย่างไร  
.....
2. พืชสมุนไพรที่นิยมนำมาผลิตเป็นแชมพูสระผม
  1. ....
  2. ....
  3. ....
  4. ....
3. สรรพคุณของดอกอัญชันทำให้ผมมีลักษณะ .....
4. สมุนไพรใดที่ช่วยแก้ปัญหผมแตกปลายได้ .....
5. การนำมังคุดและทับทิม นำผลิตเป็นสบู่สมุนไพร จะใช้ส่วนใด .....
- มีสรรพคุณอย่างไรต่อผิว .....
6. สมัยโบราณใช้สมุนไพรใดขัดผิวเพื่อให้ผิวสวยงาม .....
7. ส่วนประกอบพื้นฐานในยาสีฟันธรรมชาติ ผงข่อยมีคุณสมบัติ .....
- .....
8. ยาสีฟันสมุนไพรนิยมใช้สาร ..... ในการเพิ่มความชุ่มชื้น
9. สารขัดถูในยาสีฟันสมุนไพรนิยมใช้สาร .....
10. กานพลูในยาสีฟันสมุนไพรมีคุณสมบัติ .....

## กิจกรรมที่ 4.3

จงทำเครื่องหมายถูก ✓ หน้าข้อที่ถูกต้องมากที่สุด

1. ข้อดีของน้ำยาบ้วนปากคือ
  - ก. ยาง่าเชื้อแบคทีเรียในปาก
  - ข. ป้องกันฟันผุ
  - ค. ช่วยลดลมหายใจสดชื่น
  - ง. ขจัดเศษอาหาร ไม่ให้หมักหมม จนเกิดกลิ่นปาก
2. ข้อใดคืออันตรายของน้ำยาบ้วนปาก
  - ก. ทำให้สีฟันเปลี่ยนค่าใช้จ่ายเพิ่ม
  - ข. ใช้บ่อยเกินไปจะทำให้เนื้อเยื่อในช่องปากผิดปกติ
  - ค. ทำให้เนื้อฟัน ได้รับสารฟลูออไรด์มากเกินไป
  - ง. ขาดภูมิคุ้มกันทานโรค

3. สมุนไพรที่นิยมใช้ในการดับกลิ่นปากในสมัยโบราณ คือ
  - ก. กิ่งข่อย
  - ข. ตรีโครี
  - ค. ใบฝรั่ง
  - ง. มะขาม
4. พืชชนิดใดนิยมนำมาทำน้ำยาบ้วนปากธรรมชาติ
  - ก. เกลือ
  - ข. อาบเชยป็น
  - ค. ใบสะระแหน่
  - ง. ใบฝรั่ง
5. น้ำมันเปเปอร์มินท์ นิยมใส่ในน้ำยาบ้วนปาก เพราะ
  - ก. น้ำมันหอมระเหยทำให้กลิ่นปากสดชื่น
  - ข. น้ำมันหอมระเหยมีปริมาณมาก
  - ค. เป็นน้ำมันที่คนนิยมมากที่สุด
  - ง. เป็นน้ำมันที่หาได้ง่ายทุกสถานที่
6. การทำน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร ขั้นตอนใดที่ช่วยให้สรรพคุณของสมุนไพรคงอยู่ในน้ำยาบ้วนปาก
  - ก. การเติมน้ำร้อน
  - ข. การแช่สมุนไพร 15 นาที
  - ค. การใส่น้ำมันหอมระเหย
  - ง. การเติมสมุนไพรในน้ำ
7. การเก็บรักษาน้ำยาบ้วนปากสมุนไพรวิธีที่ดีที่สุดคือ
  - ก. เก็บเข้าตู้เย็น
  - ข. เก็บให้พ้นแสงแดด
  - ค. เก็บในที่มืด
  - ง. เก็บตรงไหนก็ได้
8. ข้อใดคือประโยชน์ของน้ำยาบ้วนปากสมุนไพร
  - ก. ประหยัดเวลา
  - ข. ประหยัดเงิน
  - ค. ประหยัดพลังงาน
  - ง. ประหยัดพลังงาน

9. บุคคลประเภทใดที่ควรใช้น้ำยาบ้วนปากสมุนไพร
- ก. คนแก่/ สูงอายุ
  - ข. คนวัยทำงาน
  - ค. คนป่วย
  - ง. คนที่ทำงานประชาสัมพันธ์
10. วิธีที่ดีที่สุดในการใช้น้ำยาบ้วนปากสมุนไพรคือ
- ก. ใช้น้อยๆ
  - ข. ใช้อย่างเจือจาง
  - ค. นานๆ ใช้น้
  - ง. มีกลิ่นปากเมื่อไรจึงใช้



# หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

## การป้องกัน บำบัด และฟื้นฟูสุขภาพด้วยพืชสมุนไพร

### โครงสร้างของหน่วย

#### มาตรฐานการเรียนรู้

มาตรฐานที่ 4.2 มีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะและเจตคติที่ดีเกี่ยวกับการดูแล ส่งเสริมสุขภาพ อนามัยและความปลอดภัยในการดำเนินชีวิต

#### ผลการเรียนรู้

1. เลือกนำพืชสมุนไพรมาใช้ในการป้องกัน บำบัด ฟื้นฟูสุขภาพของตนเองและผู้เกี่ยวข้องได้อย่างเหมาะสม
2. อธิบายผลที่เกิดจากการนำพืชสมุนไพรมาใช้ในการบำบัด ฟื้นฟูสุขภาพได้

#### รายละเอียดของหน่วยเนื้อหา

- ตอนที่ 1 การใช้พืชสมุนไพรในการป้องกัน บำบัดและฟื้นฟูสุขภาพด้วยวิธีการนวด
- เรื่องที่ 1.1 ประวัติความเป็นมาของการนวดไทย
  - เรื่องที่ 1.2 การนวดสายราชสำนัก
  - เรื่องที่ 1.3 การนวดสายเชลยศักดิ์
  - เรื่องที่ 1.4 การนวดพื้นบ้าน
- ตอนที่ 2 การใช้พืชสมุนไพรในการป้องกัน บำบัดและฟื้นฟูสุขภาพด้วยวิธีการอบ
- เรื่องที่ 2.1 ความหมายของการอบสมุนไพร
  - เรื่องที่ 2.2 รูปแบบของการอบสมุนไพร
  - เรื่องที่ 2.3 โรคหรืออาการที่สามารถบำบัดรักษาด้วยการอบสมุนไพร
  - เรื่องที่ 2.4 สมุนไพรที่ใช้ในการอบ
  - เรื่องที่ 2.5 สูตรสมุนไพรที่ใช้อบเพื่อสุขภาพ
  - เรื่องที่ 2.6 ประโยชน์จากการอบตัวด้วยสมุนไพร
  - เรื่องที่ 2.7 ข้อห้ามสำหรับการอบสมุนไพร



- เรื่องที่ 2.8 มาตรฐานห้องอบสมุนไพร
- เรื่องที่ 2.9 ระยะเวลาในการอบสมุนไพร
- ตอนที่ 3 การใช้พืชสมุนไพรในการป้องกัน บำบัดและฟื้นฟูสุขภาพด้วยวิธีการประคบ
- เรื่องที่ 3.1 ความหมายของการประคบสมุนไพร
- เรื่องที่ 3.2 ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร
- เรื่องที่ 3.3 สมุนไพรที่นิยมใช้ทำลูกประคบ
- เรื่องที่ 3.4 อุปกรณ์ในการทำลูกประคบ
- เรื่องที่ 3.5 วิธีทำลูกประคบจากสมุนไพรที่นิยมใช้ทั่วไป
- เรื่องที่ 3.6 วิธีการประคบ
- เรื่องที่ 3.7 การเก็บรักษาลูกประคบ
- เรื่องที่ 3.8 ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร
- ตอนที่ 4 การใช้พืชสมุนไพรในการป้องกัน บำบัดและฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยวิธีการทำสปา
- เรื่องที่ 4.1 ความหมายของสปา
- เรื่องที่ 4.2 องค์ประกอบของสปา
- เรื่องที่ 4.3 สปาไทย
- เรื่องที่ 4.4 สมุนไพรที่ใช้ในสปา
- เรื่องที่ 4.5 สิวคนธบำบัด (น้ำมันหอมระเหย)
- เรื่องที่ 4.6 วิธีใช้น้ำมันหอมระเหย
- เรื่องที่ 4.7 ข้อควรระวังในการใช้น้ำมันหอมระเหย
- เรื่องที่ 4.8 ประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหย
- ตอนที่ 5 การใช้พืชสมุนไพรในการป้องกัน บำบัดและฟื้นฟูสุขภาพหลังคลอด
- เรื่องที่ 5.1 การดูแลสุขภาพสตรีหลังคลอด
- เรื่องที่ 5.2 กรรมวิธีต่างๆในการดูแลสตรีหลังคลอด

เวลาที่ใช้ในการศึกษา 20 ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

ชุดการเรียนรู้ทางไกลรายวิชาพืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ รหัสรายวิชา ทช 33017  
ระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย

## กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษารายละเอียดจากชุดการเรียนรู้ทางไกล
2. ปฏิบัติกิจกรรมแต่ละตอนที่กำหนดและตรวจสอบแนวตอบท้ายเล่ม
3. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้รู้หรือแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ

## การประเมินผล

ประเมินผลด้วยตนเองจากการทำแบบทดสอบ แบบฝึกหัดและกิจกรรมในแต่ละตอนแล้ว  
ตรวจสอบคำตอบจากเฉลยท้ายเล่ม

## ตอนที่ 1 การใช้สมุนไพรในการป้องกัน บำบัด และฟื้นฟูสุขภาพด้วยวิธีการนวด

### เรื่องที่ 1.1 ประวัติความเป็นมาของการนวดไทย

หลักฐานทางประวัติศาสตร์เกี่ยวกับการนวดไทยที่เก่าแก่ที่สุด คือ ศิลาจารึกสมัยสุโขทัยที่ขุดพบที่ป่ามะม่วงตรงกับสมัยพ่อขุนรามคำแหง มีรอยจารึกเป็นรูปเกี่ยวกับการรักษาโดยการนวด เมื่อถึงสมัยกรุงศรีอยุธยารัชสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช การแพทย์แผนไทยเจริญรุ่งเรืองมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งการนวดไทย จนมีปรากฏในทำเนียบศักดิ์ดิโน และกรมหมอนวดต่อมาในสมัยรัตนโกสินทร์ การแพทย์แผนไทยได้สืบทอดรูปแบบต่อจากสมัยอยุธยา แต่เอกสารและความรู้บางส่วนได้สาบสูญไปเนื่องจากการสงคราม พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกทรงโปรดให้ปั้นรูปฤๅษีคัดตน ซึ่งหล่อด้วยสังกะสีผสมดีบุกจนครบ 80 ท่า และจารึกสรรพวิชาการนวดไทยลงบนแผ่นหินอ่อน 60 ภาพ ประดับบนผนังศาลารายและบนเสาภายในวัดโพธิ์ สมัยพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดเกล้าให้หมอยาและหมอนวดถวายงานนวดทุกครั้ง

ในสมัยพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว การแพทย์แผนตะวันตกเข้ามาในสังคมไทย การนวดจึงหมดบทบาทจากภายในราชสำนัก

การถ่ายทอดวิชาการนวดไทยในสมัยก่อนมักเป็นการถ่ายทอดตามสายบรรพบุรุษหรือคนในตระกูลเดียวกับ ดังนั้น วิชานี้จึงค่อยๆ สูญหายไป ในปี พ.ศ.2523 ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ หมอแผนปัจจุบันต้องการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทย จึงก่อตั้งอายุรเวทวิทยาลัยขึ้น โดยเรียนแผนปัจจุบันให้เข้าใจกลไกของโรค แล้วนำเอาแผนโบราณมาทำการรักษา โดยเชิญท่านอาจารย์ณรงค์ศักดิ์ บุญรัตน์หรือผู้ชำนาญด้านการนวด แบบราชสำนักเป็นอย่างดี มาถ่ายทอดวิชาการนวดแผนไทยให้แก่นักศึกษา ต่อมาการอบรมด้านการนวดไทยแพร่หลายไปตามสถานที่ต่างๆ และที่สถาบันแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

จะเห็นได้ว่าการนวดไทยในอดีตมีวิวัฒนาการ การพัฒนาองค์ความรู้อย่างต่อเนื่องมากพอสมควร ปัจจุบันการนวดไทยสามารถจำแนกเป็นการนวดแบบราชสำนัก การนวดเชลยศักดิ์ (การนวดแผนไทย) และการนวดพื้นบ้าน

## เรื่องที่ 1.2 การนวดสายราชสำนัก

1. ความหมาย การนวดสายราชสำนัก หมายถึง การนวดเพื่อถวายเกียรติยศและเจ้านายชั้นสูงของราชสำนัก การนวดแบบราชสำนักพิจารณาถึงคุณสมบัติของผู้เรียนอย่างปราชญ์ ถี่ถ้วน และการสอนมีขั้นตอน จรรยาบรรณของการนวด การนวดต้องสุภาพมาก ใช้อวัยวะได้น้อย และต้องตรงตามจุด จึงกล่าวได้ว่า การฝึกมือและการนวดมีเอกลักษณ์เฉพาะ คือจะได้อะไรเฉพาะนิ้วมือและฝ่ามือ เน้นบุคลิกท่าทางของหมอนวดเป็นหลัก คำนึงถึงความเรียบร้อย สวยงาม และการลงน้ำหนักมือในทิศแรงที่ถูกต้อง โดยใช้หลัก หนึ่ง เน้น หนึ่ง มีความนุ่มนวล แต่มีพลังในการนวด โดยต้องคำนึงถึงองศามาตราส่วน เพื่อควบคุมน้ำหนักมือให้เหมาะสมในการนวดแต่ละครั้ง หากปฏิบัติไม่ถูกต้องอาจเกิดผลเสียทั้งผู้นวดและผู้ถูกนวดเองได้

### 2. การเตรียมตัวของผู้นวด

2.1 การฝึกกำลังนิ้ว หมอนวดไทยสายราชสำนักที่ดีควรมีนิ้วที่มีกำลังแข็งแรง ไม่อ่อนล้าหมดกำลังก่อนการรักษาให้เสร็จสิ้น ดังนั้นก่อนฝึกนวด ควรฝึกกำลังนิ้วก่อน โดยการฝึกยกกระดานทุกวัน ด้วยการนั่งสมาธิเพชรหรือนั่งเหยียดขาตรง และหยั่งนิ้วเป็นรูปถั่ววางข้างลำตัว แล้วยกตัวให้ลอยพื้นพื้น หรือฝึกโดยการบีบขี้ผึ้งให้อ่อนตัว หรือฝึกนวดผู้ป่วยเลยก็ได้ การฝึกบ่อยๆ ทำให้นิ้วแข็งแรง มีกำลัง ไม่อ่อนแรงหรือสั่นขณะทำการนวด การรักษาจะได้ผลตามเป้าหมาย

2.2 การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยหมั่นออกกำลังกาย เล็บมือต้องสั้นและสะอาดอยู่เสมอ

### 3. น้ำหนักกดจุดหรือการแตงรสมือ

ควรลงน้ำหนักในการกดแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

3.1 น้ำหนักเบา โดยเริ่มแตะถูกผิวหนังออกแรงกดไม่มาก สังเกตผิวที่ถูกกดไม่มีเงาหรือนิ้วมือ

3.2 น้ำหนักปานกลาง โดยเพิ่มน้ำหนักการกดมากขึ้น สังเกตผิวที่ถูกกดจะมีเงาจางๆรอบนิ้วมือ

3.3 น้ำหนักมาก ให้เพิ่มการกดเน้นหนักที่สุด สังเกตที่ผิวหนังจะมีเงาทึบ

ในการนวดจะเริ่มกดจากน้ำหนักเบาเพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อรู้ตัว แล้วค่อยๆเพิ่มน้ำหนักมากขึ้นเป็นขนาดปานกลางแล้วจึงเพิ่มน้ำหนักมากขึ้น ในการกดต้องค่อยๆเพิ่มน้ำหนักทีละน้อย เพื่อให้กล้ามเนื้อสามารถปรับตัวรับน้ำหนักได้ ผู้ป่วยจะรู้สึกเจ็บมาก และไม่อันตราย

ในการกดไม่สามารถระบุได้ว่าต้องกดแรงอย่างไร เนื่องจากทุกคนมีร่างกายที่มีกล้ามเนื้อและผิวหนัง ไขมันหนาบางไม่เหมือนกัน เช่น คนอ้วนหรือผอมจุดระบบประสาทต่างๆ จะอยู่ตื้น ลึก ไม่เท่ากัน

ใช้น้ำหนักที่เหมาะสมซึ่งขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ในการกดและประสบการณ์การฝึกนวดหลายๆที่จะทราบได้ว่า  
ควรกดแรงเท่าใด

การกดแต่ละจุดควรมีสมาธิ จิตใจจดจ่ออยู่กับนิ้วที่กดลงไป (มืออยู่ที่ไหนใจอยู่ที่นั่น) มี  
จังหวะในการกดโดยใช้หลักการหนึ่ง เน้นนิ่ง 1 คาบของการกำหนดลมหายใจ การปล่อยมือต้องค่อยๆ  
ปล่อย หากยกนิ้วที่กดขึ้นอย่างรวดเร็วอาจจะทำให้ระบมได้

#### 4. สรุปการนวดพื้นฐานเพื่อเตรียมก่อนการรักษา

การนวดพื้นฐาน ของการนวดแบบราชสำนักเป็นการนวดเพื่อนำเลือดมาเลี้ยงบริเวณที่จะทำ  
การรักษามี 5 ตำแหน่ง

4.1 การนวดพื้นฐานบ่า คือ การนวดบริเวณบ่าทั้ง 2 ข้าง เพื่อให้กล้ามเนื้อที่เกร็งเกิดการอ่อน  
ตัว และทำให้การไหลเวียนเลือดบริเวณบ่าดีขึ้น

4.2 การนวดพื้นฐานแขน คือ การนวดบริเวณแขนด้านใน จากต้นแขนไปจนถึงเหนือ  
ศรียข้อมือเพื่อให้เลือดไหลเวียนไปทั่วแขนและการนวดบริเวณแขนด้านนอกทั้ง 2 ข้าง จากต้นแขน  
ไปจนถึงเหนือข้อมือ

4.3 การนวดพื้นฐานหลัง คือ การนวดในแนวข้างกระดูกสันหลังทั้ง 2 ข้าง จากเอวถึงต้นคอ  
และจากต้นคอลงมาถึงเอว เพื่อให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณกระดูกสันหลังดีขึ้น

4.4 การนวดพื้นฐานขา คือ การนวดขาทั้ง 2 ข้างตามแนวกระดูกขาข้างด้านข้าง จากหน้าแข้ง  
ลงไปถึงข้อเท้า และจากเหนือเข่าขึ้นไปจนถึงต้นขาและกลับมือนวดด้านล่างของขาจากต้นขา ถึงข้อเท้า

4.5 การนวดพื้นฐานท้อง คือการนำเลือดมาเลี้ยงบริเวณหน้าท้อง ให้เส้นท้องหย่อนคลาย  
กล้ามเนื้อ เพื่อลดนวดสัญญาณท้องแต่ละจุด

#### 5. สรุป การนวดเบื้องต้นแบบราชสำนัก

ผู้ฝึกการนวดเบื้องต้น จะต้องมีความสุขที่ดี พร้อมทั้งมีนิ้วที่แข็งแรงพอที่จะทำการนวดได้

ผู้รับการนวดเองจะต้องไม่มีความผิดปกติของกระดูกและกล้ามเนื้อ ไม่เป็นโรคประจำตัวที่  
อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ ในขณะที่รับการนวด หรือกำลังมีไข้

การนวดนั้นจะใช้นิ้วหัวแม่มือ ใช้นิ้วข้อกระดูกนิ้วหัวแม่มือเป็นจุดสัมผัส กด เพราะให้  
น้ำหนักการกดได้ดีกว่านิ้วอื่นน้ำหนักการกดมาจากไหลผ่านแขนที่ตึง ไปยังข้อต่อกระดูกนิ้วหัวแม่มือ  
ซึ่งสามารถควบคุมน้ำหนักได้ โดยกำหนดท่าทาง ระยะใกล้หรือห่าง องศาการกดใช้มือเดียวใช้สองมือ

การกดแต่ละครั้ง นิ้วที่กดลงไปจะต้องนิ่ง ไม่สั่น ถ้าสั่นจะต้องผ่อนน้ำหนักการกดให้ลดลง การกดจุดนานเกินไปอาจทำให้สั่นได้เช่นเดียวกัน

การใช้เวลาในการกดต่อหนึ่งจุด อาจใช้วิธีนับในใจซ้ำๆ หนึ่ง ถึง สิบ หรือ หนึ่ง ถึง สิบห้า หรือ สามสิบ, สี่สิบ ในบางจุดหรือนับเป็นคาบ เช่น หายใจออกขณะกด หายใจเข้า ยกนิ้วขึ้นนับเป็น 1 คาบ แต่ไม่ควรกดแรง และนานเกินไปจะเกิดอันตรายต่อผู้รับการนวดได้

ในบางจุดที่มีเส้นประสาท และเส้นเลือดแดงผ่านจะต้องกดด้วยความระมัดระวัง

## 6. ที่นอนที่เหมาะสมสำหรับการนวด

ที่นอนควรมีลักษณะแน่นแต่ไม่แข็ง เช่น ที่นอนยางพารา ที่นอนใยมะพร้าว เมื่อนอนลงไม่ยุบ เป็นแอ่งลงไป

## 7. การลูจากที่นอน

ควรจะลูให้ถูกวิธีโดยทั่วไปให้ตะแคงตัวก่อน แล้วงอเข่า งอตะโพกค่อยๆ แล้วใช้มือและศอกยันตัวค่อยๆ ลุกขึ้นในท่าตะแคง

## 8. การล้มตัวลงนอน

ก็ให้ทำในลักษณะเดียวกันกับการลูจากที่นอน

## 9. ประโยชน์ของการได้รับการนวด

9.1 จะทำให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อคลายตัว

9.2 ระบบการไหลเวียนของเลือด ได้รับการกระตุ้นช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดสะดวก เป็นการกระจายเลือดแก่อวัยวะเลือดคั่ง

## เรื่องที่ 1.3 การนวดสายเชลยศักดิ์

การนวดสายเชลยศักดิ์หรือการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ หมายถึง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความเมื่อยล้า ความเครียด โดยวิธีการกด การคลึง การบีบ การจับ การตัด การดึง หรือโดยวิธีการอื่นใดตามศาสตร์และศิลป์ของการนวดไทย

การนวดเป็นวิธีการดูแลสุขภาพและบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นของคนเรา มนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเชื้อชาติก็มีความสามารถในการนวดและโดยทั่วไปจะเลือกใช้การนวดเป็นวิธีแรกในการบรรเทาความไม่สบายต่างๆ ตัวอย่างเช่น ถ้าเกิดอาการปวดเมื่อยหรือฟกช้ำ เราก็จะสัมผัสบีบนวดบริเวณที่เจ็บปวดนั้น

ถ้าหากไม่สบายกาย ครั่นเนื้อครั่นตัว สั่นสะท้าน เราก็มักจะดูเนื้อตัวหรือกอดอก หากมีอาการคัน เราก็มักจะเกาบริเวณนั้น และหากมีอาการเจ็บปวดเฉพาะแห่ง เช่น ปวดศีรษะ ปวดฟัน ปวดท้อง ฯลฯ เราก็จะจับหรือสัมผัสบริเวณที่ปวดนั้นเพื่อบรรเทาความรู้สึกไม่สบาย เป็นการป้องกันการหรือบรรเทาความเจ็บป่วยที่เราสามารถกระทำได้ด้วยตนเอง

การนวดนอกจากสามารถบรรเทาอาการเจ็บป่วยแล้ว ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ได้แก่ ช่วยให้อวัยวะร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น ทำให้ความรู้สึกสนองตอบต่อสิ่งแวดล้อมดีขึ้นและช่วยให้อารมณ์ จิตใจแจ่มใส ผ่อนคลายความเครียด และลดความวิตกกังวลลงได้

การนวดมีผลทำให้อวัยวะร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น สืบเนื่องจากการนวดมีผลทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว หลอดเลือดที่แทรกตัวอยู่ระหว่างกล้ามเนื้อก็ถูกผ่อนแรงบีบ ทำให้หลอดเลือดขยายตัว นำเลือดซึ่งเป็นตัวพาเอาธาตุอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายก็แล่นไหลได้สะดวกมากขึ้น มีผลทำให้เกิดการเสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงต่ออวัยวะต่างๆ

การนวดมีผลทำให้ความรู้สึกสนองตอบต่อสิ่งต่างๆ ดีขึ้น การนวดเป็นการกระทำต่อร่างกายให้เกิดความรู้สึกสัมผัส ซึ่งเป็นผลจากการทำงานของระบบประสาทที่มีหน้าที่รับรู้ความรู้สึกทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้แก่ การได้ยิน การได้เห็น การได้กลิ่น การรับรู้อุณหภูมิ และการสัมผัส นอกจากนั้น ระบบประสาทยังมีหน้าที่ในการควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายด้วย

การนวดมีผลทำให้จิตใจและอารมณ์ดีขึ้น การนวดเป็นกิจกรรมที่เกิดขึ้นระหว่างบุคคลที่มีเป้าหมายในทิศทางเดียวกัน คือมุ่งหวังให้บังเกิดความสุขอันเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ผู้นวดก็มุ่งหวังให้ผู้ถูกนวดมีความสุขมากยิ่งขึ้น โดยบรรเทาความรู้สึกเจ็บป่วยด้วยวิธีการสัมผัส ผู้ถูกนวดก็หวังว่าความเจ็บป่วยจะบรรเทาจากการถูกกระทำ เมื่อความมุ่งหวังทั้งสองต้องตรงกันแล้ว ความผูกพันทางใจก็จะบังเกิดขึ้น ทำให้ผ่อนคลายความเครียดและความวิตกกังวลต่างๆ

การนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพไม่ได้มีขอบเขต ภูมิภาค และข้อจำกัดมากนัก เราสามารถทำการนวดได้โดยไม่จำกัดด้วยเพศ หรือสถานภาพทางสังคม แต่ทั้งนี้ รูปแบบและวิธีการนวดสำหรับบุคคลต่างๆ ย่อมแตกต่างกันไปตามแต่สภาพ สิ่งสำคัญสิ่งเดียวที่ผู้นวดต้องคำนึงถึงเหมือนกันในการนวดให้แก่บุคคลต่างๆ ก็คือ การไม่กระทำการใดจนเกิดอันตรายต่อผู้ถูกนวด

การนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เป็นการเสริมสร้างความสุขให้แก่ผู้ถูกนวดโดยการสัมผัส โดยไม่ได้มุ่งหวังในการบำบัดรักษาอาการเจ็บป่วย ผู้นวดจึงไม่จำเป็นต้องมีความรู้ลึกซึ้งในเรื่องของการนวด แต่ทั้งนี้จะต้องเข้าใจในเบื้องต้นก่อนว่า การนวดนั้นจะไม่ก่อให้เกิดอันตรายใดๆ ต่อผู้ถูกนวดทั้งในระหว่างการนวด และหลังจากนวดแล้ว

การนวดเพื่อส่งเสริมสุขภาพจึงเป็นการสัมผัสทางกายระหว่างบุคคล ที่มีเป้าหมายในการเสริมสร้างองค์ประกอบของชีวิต อันได้แก่ กาย จิต และวิญญาณ ให้มีความสุขเพิ่มพูนขึ้น ทำให้ร่างกายและจิตใจเข้มแข็ง มีความสามารถในการป้องกัน บรรเทาความเจ็บป่วยและฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย ทั้งยังเป็นสื่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้มีความรู้สึกผูกพันมากยิ่งขึ้น

## 10. ประโยชน์ของการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

- 10.1 ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตสะดวกขึ้น
- 10.2 ช่วยทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น
- 10.3 สามารถจัดของเสียในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดีขึ้น
- 10.4 ทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบายกาย สบายใจ ลดความเครียด
- 10.5 ทำให้รู้สึกสดชื่น แจ่มใส กระฉับกระเฉงขึ้น

นอกจากให้ประโยชน์ต่อผู้ถูกนวดแล้ว ยังเกิดประโยชน์ต่อผู้นวดอีกด้วย ที่กระทำตนอย่างมีคุณค่า ถ่ายทอดความรักความรู้สึกผ่านทางประสาทสัมผัส ส่งมอบความสุขต่อผู้อื่น

จากประโยชน์ของการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นการนวดเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นระบบประสาทผ่านผิวหนังทำให้กล้ามเนื้อกระชับ ระบบการไหลเวียนของโลหิตและระบบน้ำเหลืองถูกกระตุ้นทำให้มีการแลกเปลี่ยนของเสีย นอกจากนี้การนวดเพื่อสุขภาพบางส่วนจะช่วยละลายไขมัน เช่น บริเวณสะโพก ต้นขา ในผิวพรรณ บ้างก็ใช้กลิ่นหอม เช่น น้ำมันหอมระเหยที่สกัดมาจากพืชมาผสมเข้ากับน้ำมันตัวพา เพื่อใช้ในการผ่อนคลายด้วยสุคนธบำบัด ซึ่งน้ำมันหอมระเหยที่ได้จากพืชสมุนไพรไทยกำลังมีการศึกษาอย่างกว้างขวางในด้านการสกัดและการนำไปใช้ประโยชน์

### เรื่องที่ 1.4 การนวดพื้นบ้าน

ตามปกติมนุษย์มีความสามารถในการปรับตัวดำรงชีวิตและการดำเนินชีวิตไปกับการเปลี่ยนแปลงของเวลาและสภาพสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว โดยการเสาะแสวงหาสิ่งจำเป็นต่อชีวิต ได้แก่ การทำงาน คนเลี้ยงสัตว์ เพาะปลูก ค้าขาย เพื่อจะได้มาซึ่งอาหารเพื่อเลี้ยงชีพ จัดหาเครื่องนุ่งห่มเพื่อปกปิดร่างกาย สร้างที่อยู่อาศัยเพื่อพำนักพักผ่อน ค้นคว้าหาวิธีการและสิ่งที่จะบรรเทาความเจ็บป่วย และปกป้องชีวิตจากภัยอันตรายต่างๆ



การนวดเน้นวิธีการดูแลสุขภาพ และบรรเทาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นของเรา มนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย ทุกเชื้อชาติ มักมีความสามารถในการนวด และนิยมเลือกใช้คนนวดเป็นวิธีการแรกในการบรรเทาความไม่สบายต่างๆ

การนวดเน้นศิลปะแห่งการสัมผัสต่อร่างกาย ในประเทศไทย ท้องถิ่นต่างๆ ก็มีวิธีกดูแลสุขภาพตามวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น เน้นเอกลักษณ์ประจำภาคที่ได้รับการถ่ายทอด ถือเป็นวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ควรจะได้ศึกษา ดังจะได้กล่าวถึง การนวดพื้นบ้านประจำท้องถิ่น (ภาค) ต่างๆ ในประเทศไทยต่อไป

## 1. การนวดแผนไทยภาคเหนือ

### 1.1 รูปแบบวิธีการนวดแผนไทยภาคเหนือ

รูปแบบการนวดแผนไทยภาคเหนือนั้น หมอแต่ละคนก็จะมีวิธีการที่แตกต่างกัน บ้างก็ใช้มือกดบีบลงบนเส้นตรงๆ (เอาเอ็น) บ้างก็ใช้นิ้วเขียนหรือจัดดึงเส้น (จกเส้น) บ้างก็ใช้นิ้วกดรูดไปตามแนวเส้น (หนีดเส้น) บ้างก็ใช้การยืดกล้ามเนื้อร่วมกับการนวด (ดัดตัว) บ้างก็ใช้ลิ้มไม้ตอกลงบนเส้น (ตอกเส้น) บ้างก็ใช้ไม้หรือกระดูกสัตว์หรือสันมีดขูดเส้น (แหกเส้น) บ้างก็ใช้ใบไม้หรือฝ้ายยัดเช็ด (การเช็ด) บ้างก็ใช้น้ำมันสมุนไพรทา (นวดน้ำมัน) บ้างก็ใช้เท้าเหยียบเหล็กร้อนแล้วเหยียบลงบนเส้น (ย่ำขาง) และวิธีนวดที่มีการลั่นกระดูกซึ่งประยุกต์มาจากการนวดจากพม่า (บีบม่าน ลั่นม่าน)

รายละเอียดของการนวดจะขอยกตัวอย่างการนวดมา 1 รูปแบบพอสังเขป ดังนี้

#### 1) การนวดเอาเอ็น

นวดเอาเอ็น คือ การนวดโดยใช้นิ้วมือ สอก เข่า เท้า ทำการกด เขียนบริเวณแนวเส้นที่มีอาการปวดเมื่อย ไม่สบาย ตามการบอกเล่าของผู้ถูกนวด

การนวดเอาเอ็นเกิดจากการสั่งสมประสบการณ์ในการดูแลรักษาความเจ็บป่วยของตนเองและคนรอบข้างซึ่งมีรูปแบบของการนวดแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เป็นการนวดที่ได้รับการยอมรับโดยทั่วไปในชุมชนล้านนา

กลุ่มอาการที่พบบ่อย แม้จ้างทำการนวดเอาเอ็น ได้แก่ ปวดเส้น เอ็นขัด ข้อติด มีอาการชา อัมพฤกษ์ อัมพาต

## 2. การนวดแผนไทยภาคกลาง

### 2.1 รูปแบบวิธีการนวดแผนไทยภาคกลาง

การนวดพื้นบ้านภาคกลางเป็นวิธีการรักษาโรคภัยไข้เจ็บบางประการซึ่งมีมาแต่โบราณกาล เป็นวิธีการรักษาแบบหนึ่งที่ยอมรับใช้เพื่อให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นคลายตัว อาจกล่าวได้ว่ามีหลายลักษณะ เช่น การกด บีบ บิด/แน่น ดึง ดัด รีด ถูบ ทูบ/สับ จับ ขยับ ขยำ คลำ คลึง เคลื่อน และเหยียบ นอกจากนี้ใช้นิ้ว ใช้มือ ฝ่าเท้า ยังอาจมีการใช้ศอก ใช้เข่า ตามสภาพท่านวดต่างๆ หรือวิธีการนวดอื่นใดแล้วแต่ตามรูปแบบ วิธีการรักษาของแต่ละบุคคลหรือตามแต่กรณี ซึ่งแต่ละแห่งอาจไม่เหมือนกัน และอาจจะใช้หลายลักษณะ ผสมผสานต่อเนื่องกัน มากน้อยตามสภาพและความเหมาะสม เช่น การนวดด้วยมือ ใช้สำหรับนวดทั่วตัว และการนวดเฉพาะจุด ส่วนนวดศอก ใช้สำหรับนวดเส้นลึก และการเหยียบจะใช้สำหรับจุดลึกและหนา เช่น ต้นขาตามอวัยวะภายนอกร่างกาย นุ่มนวลละมุนละไม หน้า กิ่งและน่านพอสสมควรที่จะกระตุ้นเตือน ประสาทและระบบการเดินทางของโลหิตได้ดีขึ้น ซึ่งนอกจากจะช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัวแล้ว ยังบรรเทา อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย อาการ เคล็ด ขัด ยอก ฟกช้ำ จนกระทั่งสามารถช่วยให้สุขภาพดี จิตใจสดชื่น กระปรี้กระเปร่า จิตใจผ่อนคลายได้อย่างดี

#### 1) เทคนิคและวิธีการนวดพื้นบ้านภาคกลาง

เทคนิคการนวดพื้นบ้านภาคกลางมีวิธีการหลายรูปแบบ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- (1) การกดจุด เป็นวิธีการรักษาโรคโดยใช้นิ้วหัวแม่มือข้างเดียวหรือสองข้างกดลงบน จุดนวดให้ถูกต้องด้วยแรง จังหวะและเวลาที่เหมาะสม (กดด้วยแรงที่ค่อยๆ ดึงลึก เน้นนานลงไป พอรู้สึก ถึงเส้น เน้นนิดหนึ่งแล้ว ค่อยๆ คลายยกขึ้นช้าๆ ในเวลา หนึ่งอึดใจ/นับ 1-5 เป็นต้น) ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัว เลือดจะพุ่งเข้าเลี้ยงบริเวณที่กด ได้มากขึ้น และยังมีผลทำให้เกิดการซ่อมแซมส่วนนั้นๆ ของร่างกายที่สึกหรอ ให้คืนสภาพปกติได้เร็วขึ้น
- (2) การบีบ เป็นการจับกล้ามเนื้อให้เต็มฝ่ามือ แล้วออกแรงบีบเพื่อช่วยกระตุ้นการ ไหลเวียนของเลือด และช่วยในการลดการเกร็งหรือตึงของกล้ามเนื้อ
- (3) การบิด เป็นรูปแบบของการนวดที่มีลักษณะต่อเนื่องจากการกดหรือบีบ เมื่อ สูดแล้ว เน้น/บิดนิดหนึ่งอันเป็นการกระตุ้นตำแหน่งหรือจุดนั้นๆ ด้วยแรง จังหวะ และเวลาที่เหมาะสมซึ่งเป็นการบิดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ออกทางด้านข้างขวางกับ ลำตัว ลำแขน-ขาและ/หรือ การบิดหมุนข้อต่างๆ เช่น ข้อมือ ข้อเท้า ต้องค่อยๆ บิดหมุนเพื่อให้ข้อมือหายเคล็ด ข้อเท้าหายแพลง เป็นต้น

- (4) การคลึง เป็นการใช้นิ้วหัวแม่มือหรือสันมือออกแรงกดกล้ามเนื้อแล้วเคลื่อนไปมาเป็นวงกลม เพื่อช่วยลดการเกร็งของกล้ามเนื้อ
- (5) การดึง เป็นการยืดเส้นเอ็นของกล้ามเนื้อหรือพังผืดของข้อต่อที่หดสั้นให้ยืดออก ช่วยให้กระดูกกลับเข้าสู่ตำแหน่งเดิม โดยใช้นิ้วทั้งสองข้างดึงบริเวณข้อต่อ เพื่อให้ผู้ป่วยนั้นๆ ทำหน้าที่ได้เป็นปกติ ผู้รักษาต้องมีความชำนาญมากจึงจะทำการดึงได้
- (6) การตัด เป็นการรักษารูปแบบหนึ่งเพื่อให้กล้ามเนื้อคลายและให้ข้อต่อหรือส่วนที่ติดขัดอยู่กลับเข้าที่ ซึ่งผู้ให้การรักษาต้องใช้แรงมากและต้องดูด้วยว่าผู้ป่วยสามารถรับการรักษาดังวิธีนี้ได้หรือไม่
- (7) การเหยียบ เป็นการนวดในรูปแบบหนึ่งที่ใช้แรงกดในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ช่วยลดอาการดึงหรือเกร็งของกล้ามเนื้อได้ ส่วนใหญ่การเหยียบใช้ในการนวดรักษาบริเวณที่หนา เช่น ต้นขา
- (8) การรีดเส้น ใช้นิ้วหัวแม่มือรีดไปตามเส้น โดยใช้น้ำมันสมุนไพรชโลมหรือทา และรีดตามแนวเส้นเพื่อช่วยหล่อลื่นและไล่ไปทั่วทั้งตัวเพื่อให้เลือดลมไหลเวียนสะดวก ส่วนใหญ่ใช้ในการรักษาผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต ซามือเท้า (พบการรักษารูปแบบนี้ของหมอสมฤทธิ ชาติย์ อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก)
- (9) การเหยียบเหล็กแดง เป็นการใส่เท้าของหมอผู้รักษาไปเหยียบบนเหล็กที่กำลังเผาไฟร้อนแดง อยู่บนเตาไฟแล้วเหยียบไปตามร่างกายของผู้ป่วย คล้ายๆ กับการย่ำของชาวล้านนา แต่ต่างกันที่เทคนิควิธีการ อุปกรณ์และตัวยาสมุนไพรที่ใช้ร่วม

ท่านพระครูอุปการพัฒนกิจ เจ้าอาวาสวัดหนองหญ้า nang จังหวัดอุทัยธานีกล่าวถึงความจำเป็นมาของการเหยียบเหล็กแดงว่า “ไม่สามารถระบุจุดเวลาได้ แต่น่าจะมีมาตั้งแต่สมัยพุทธกาลแล้ว และมีการสืบทอดต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน การเหยียบเหล็กแดงถือเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการนวด ใช้รักษาอาการที่ไม่สามารถใช้นวดด้วยมือเพียงอย่างเดียว เช่น อาการอัมพฤกษ์ อัมพาต มือเท้าชา เป็นฝัระยะต้นๆ ขึ้นตามร่างกาย เป็นต้น”

- (1) ผู้ทำการรักษา ผู้ที่จะทำการเหยียบเหล็กแดงจะต้องเป็นเพศชายเท่านั้น (ซึ่งต่างจากผู้ที่ย่ำของทางล้านนาที่ผู้หญิงสามารถสืบทอดได้) และจะต้องเป็นบุคคลที่รักษาศีล 5 อยู่เป็นนิจ มีจิตมั่นคง สงบ มีสมาธิดี ตั้งอยู่ในพรหมวิหารสี่

(2) อุปกรณ์ที่ใช้ ในการเหยียบจะต้องเตรียมอุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่ ดอกไม้รูปเทียนสำหรับ บูชาครู เตาถ่าน ถ่านหุงข้าว แผ่นเหล็กสำหรับเหยียบ และน้ำมันงาที่ผ่านการปลุกเสก แล้ว

(3) ขั้นตอนในการเหยียบเหล็กแดง ผู้เหยียบจะต้องทำจิตใจให้สงบเป็นสมาธิระลึกถึง ครูบาอาจารย์ และทำพิธีดับพิษไฟก่อนการเหยียบเหล็กแดง โดยการดื่มน้ำและพ่น น้ำมันตลงบนแผ่นเหล็กที่อยู่บนเตา ก่อนทำการนวดต้องซักถามอาการและใช้มือ ตรวจร่างกายผู้ป่วยก่อนเสมอ ต่อจากนั้นนมน้ำมันตที่ หลวงพ่อปลุกเสกไว้ในปาก ตลอดเวลาขณะทำการนวดเหยียบเหล็กแดงจนกว่าจะเสร็จหนึ่งราย แล้วจึงค่อยคาย หรืออาจกลืนน้ำมันตที่อมไว้ก็ได้ พอทำการนวดใหม่ก็ทำวิธีการเช่นเดียวกัน

การเหยียบเหล็กแดง มักเริ่มจากการใช้เท้าก่อน โดยใช้ส้นเท้าของผู้นวดทาด้วย น้ำมันงา แล้วจึงใช้ส้นเท้าเหยียบบนแผ่นเหล็กร้อนที่วางอยู่บนเตาไฟ แล้วนำส้นเท้าไปเหยียบบนร่างกาย ของผู้ป่วยในบริเวณที่มีพยาธิสภาพซึ่งจะได้ผลทั้งจากการกดนวดและความร้อนในเวลาเดียวกัน การนวด ด้วยวิธีนี้ผู้นวดจะต้องได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี เพื่อให้สามารถควบคุมน้ำหนักความแรงของการกดได้ โดยต้องรู้จักการประคองตัวเองบนราวไม้ไผ่ให้สามารถผ่อนแรงหรือเพิ่มแรงกดได้ตามที่ต้องการ การนวด เหยียบเหล็กแดงจะใช้ในกรณีที่ใช้การนวดด้วยมืออย่างเดียวไม่ได้ผล เวลาที่ใช้ในการนวดอาจน้อยหรือ มากขึ้นอยู่กับอาการของผู้ป่วย ผู้นวดจะทำการนวดทุกวัน วันละประมาณ 1 ครั้ง ยกเว้นวันพระ

หลังจากการนวดเหยียบเหล็กแดงแล้ว อาจมีการนวดโดยใช้อวัยวะต่างๆ ของผู้นวด ด้วย ได้แก่ นิ้วมือ มือ ศอก เท้า โดยวิธีกด คลึง บีบ ทูบ สับ ตามร่างกายของผู้ป่วย โดยอาจใช้น้ำยา น้ำมัน หรือยาประคบร่วมด้วย นอกจากนั้น อาจมีการดัดเพื่อเป็นการยืดเส้นให้หย่อนมักจะทำไปพร้อมกับการนวด หลังจากการนวดแล้ว จะมีการแนะนำให้ผู้ป่วยมีการบริหารเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพ เป็นการฝึกให้ผู้ป่วย บริหารร่างกายทั้งที่หมอนวดเป็นผู้กระทำและผู้ป่วยเป็นผู้กระทำเอง โดยอาจใช้เครื่องมือต่างๆ ซึ่งทำขึ้น เอง

(4) ข้อห้ามในการเหยียบเหล็กแดง การเหยียบเหล็กแดงห้ามกระทำในผู้ป่วยที่มีไข้สูง สตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคหัวใจ วัณโรคต่อมน้ำเหลือง หอบหืด แผลพุพอง มีอาการ อักเสบจากบาดแผลต่างๆ และเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 10 ปี (กลุ่มงานแพทย์พื้นบ้านไทย กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข 2546: 65)

## 2.2 วิธีการรักษาที่ใช้ร่วมกับการนวดพื้นบ้านภาคกลาง

1) การรับประทานยาสมุนไพร นิยมใช้ร่วมกับการรักษาแบบแพทย์พื้นบ้าน ซึ่งผู้ที่เข้ารับการรักษาโรคบางชนิดด้วยวิธีการแพทย์พื้นบ้าน เช่น อัมพฤกษ์ อัมพาต ต้องทานยาร่วมในขณะรับการรักษา การรับประทานยาสมุนไพรจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษา และทำให้อาการของผู้ป่วยกลับสู่ปกติเร็วขึ้น ซึ่งยาสมุนไพรจะมีหลายตำรับ แตกต่างกันไปตามชนิดของโรค และประสบการณ์หรือความรู้ของผู้ให้การรักษาแต่ละบุคคล

2) การใช้น้ำมันสมุนไพร โดยส่วนใหญ่มักใช้ทาก่อนการนวด เพื่อให้ น้ำมันสมุนไพรซึมเข้าสู่บริเวณที่เจ็บปวด เรียกว่า “การนวดน้ำมัน” ซึ่งสูตรน้ำมันสมุนไพรจะต่างกันไปตามประสบการณ์และความรู้ที่ได้รับมาของผู้ให้การรักษา

3) การประคบด้วยสมุนไพร เป็นวิธีการที่ใช้ความร้อนเป็นตัวนำพาสมุนไพรให้ซึมซาบเข้าสู่กล้ามเนื้อบริเวณที่ปวด ช่วยให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นผ่อนคลาย โดยนำสมุนไพรซึ่งประกอบด้วย ไพล ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ผิวมะกรูด ใบมะขาม ตะไคร้ เกลือ พิมเสน และการบูรตำพอบแหลกใส่ลงผ้าห่อให้เรียบร้อยแล้วนำไปนึ่ง โดยประคบจากบนลงล่าง จากศีรษะถึงปลายเท้า ไม่ย่นขึ้น

## 2.3 โรค/อาการและขั้นตอนการรักษาด้วยวิธีการนวดพื้นบ้านภาคกลาง

จากการศึกษารายงานการเก็บข้อมูลรูปแบบวิธีการทางกายภาพบำบัดในการดูแลรักษาอาการเกี่ยวกับระบบประสาท กล้ามเนื้อ และโครงสร้างการแพทย์พื้นบ้านไทย 4 ภาค โดยวิโรจน์ กันทาสุข และคณะพบว่าโรค/อาการผิดปกติที่รักษาได้ด้วยวิธีการนวดพื้นบ้านภาคกลางมีดังนี้

1) ปวดกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยตามร่างกาย การรักษาใช้วิธีการนวดแบบพื้นบ้านซึ่งจะใช้ทั้งมือศอก และเท้า โดยนวดคลายเส้นทั่วทั้งตัวก่อนแล้วจึงนวดเฉพาะจุด การนวดส่วนใหญ่จะใช้ น้ำมันสมุนไพรร่วมในการรักษาด้วย หรืออาจทำการประคบสมุนไพรก่อนการนวด

2) เส้นตึง เอ็นตึง ผู้ป่วยจะรู้สึกเจ็บเฉพาะที่ การยกแขน ขา จะรู้สึกติดขัด การคัดแขน ขา เป็นการรักษาเพื่อให้เส้นหย่อน แล้วใช้ลูกประคบเพื่อลดอาการซ้ำ จากนั้นจึงนวดเพื่อคลายกล้ามเนื้อ

3) อัมพฤกษ์ ผู้ป่วยมีอาการเดินผิดปกติ ขยับหรือยกแขนขาลำบาก การรักษาทำได้โดยการเหยียบเหล็กแดงหรือใช้การประคบร้อนเพื่อคลายเส้น จากนั้นทาน้ำมันสมุนไพรแล้วนวดคลายเส้นและกดจุดบริเวณที่มีอาการปวดหรือจุดที่ต้องการรักษา หลังจากรับการรักษาแล้วผู้ป่วยต้องฝึกทำกายภาพบำบัดโดยการชักออกเพื่อออกกำลังแขนและขา หรืออาจใช้ราวไม้เพื่อฝึกการเดิน

4) **อัมพาต** ผู้ป่วยสามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้บางส่วนหรือครึ่งตัว การรักษาคล้ายกับการรักษาผู้ป่วยที่เป็นอัมพฤกษ์ คือ ใช้การเหยียบเหล็กแดงหรือประคบร้อนเพื่อคลายเส้นแล้วนวดรักษา แต่ไม่มีการกดจุด ภายหลังจากการรักษาควรทำกายภาพบำบัดร่วมด้วย

5) **กระดูกทับเส้น กระดูกชั้น** ผู้ป่วยรู้สึกเจ็บปวดขณะที่ยืน ทำให้เคลื่อนไหวลำบาก การรักษาโดยการประคบร้อนให้เส้นคลายแล้วนวดรักษา จากนั้นทำการดึงและกดกระดูกให้เข้าที่

6) **กระดูกหลุด** การรักษาทำได้โดยการประคบสมุนไพรหรือใช้การเหยียบเหล็กแดงขณะนวดความร้อนจะช่วยคลายเส้นไม่ให้ตึงและช่วยนำสมุนไพรให้ซึมลงสู่ผิวหนัง และนวดรักษาเพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย

7) **ปวดข้อ** เช่น ข้อมือ ข้อเท้า การรักษาทำได้โดยประคบสมุนไพรเพื่อใช้ความร้อนในการคลายเส้นแล้วใช้น้ำมันสมุนไพรนวด จากนั้นทำการนวดกล้ามเนื้อบริเวณข้อ

8) **ปวดศีรษะที่มีสาเหตุจากความเครียด** ใช้การนวดและกดจุดที่ศีรษะและหัวไหล่ และใช้น้ำมันสมุนไพรร่วมในการรักษา

### 3. การนวดแผนไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

#### 3.1 รูปแบบวิธีการนวดแผนไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

รูปแบบวิธีการนวดพื้นบ้านอีสานมีหลายรูปแบบ ไม่เฉพาะเจาะจงว่าจะต้องเป็นแบบเดียวกันทั้งหมด การนวดของหมอนวดพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นอาจจะคล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกันได้ แต่โดยส่วนใหญ่แล้วรูปแบบวิธีการนวดจะเป็นเอกลักษณ์เฉพาะบุคคลขึ้นอยู่กับความชำนาญและประสบการณ์ในการนวดของหมอนวดแต่ละคน

##### 1) รูปแบบและเทคนิคการนวดพื้นบ้านอีสาน

การนวดไทยภาคอีสานจะใช้ทุกส่วนของร่างกายในการนวด ไม่ว่าจะเป็นการใช้มือ ใช้ศอก ใช้เท้าร่วมด้วย โดยหมอนวดพื้นบ้านแต่ละคนก็มีเทคนิคในการนวดแตกต่างกันไป ไม่ว่าจะเป็นการกด การดึง การบีบ การเหยียบ การจกจัด การเขี่ยเส้น การขีดเส้น การคลึงเส้น และการยึดเส้น

การนวดในผู้ป่วยรายหนึ่งๆ อาจจะต้องใช้เทคนิคการนวดหลายรูปแบบดังนี้คือ

(1) **การกด** คือ การใช้นิ้วมือหรือสันมือกดลงที่ส่วนของร่างกาย เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว โดยเริ่มต้นกดด้วยแรงกดเบาๆ ก่อน เพื่อเป็นการเตรียมกล้ามเนื้อแล้วค่อยเพิ่มความแรงให้มากขึ้น มีข้อดีคือเพิ่มการไหลเวียนเลือดให้มาเลี้ยงกล้ามเนื้อบริเวณที่นวดให้มากขึ้น แต่ควรระวังห้ามกด

นานเกินไป หรือหนักเกินไป เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายที่หลีกเลี่ยงได้ และต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ในบริเวณที่เป็นจุดรวมเส้น

(2) การตัด คือ การออกแรงตัดเพื่อทำให้ข้อต่อที่ติดกันเคลื่อนไหว เช่น ตัดคอ ตัดแขน ตัดขา ตัดข้อมือ ตัดข้อเท้า การตัดควรกระทำด้วยความระมัดระวังเพราะอาจมีข้อเสียมากกว่าข้อดี ถ้าออกแรงมากเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ โดยเฉพาะในกรณีข้อเท้าแพลงที่ยังมีอาการอักเสบปวดบวมอยู่

(3) การดึง คือ การออกแรงเพื่อช่วยยืดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น ให้คลายตัว หมอนวดที่บ้านอีสานจะใช้เท้าดันและใช้แขนดึงอย่างมีจังหวะ

(4) การบีบ คือ การจับกล้ามเนื้อให้เต็มฝ่ามือแล้วบีบไปตามกล้ามเนื้อ

(5) การเหยียบ คือ การใช้ฝ่าเท้าเหยียบลงแนวเส้น จะเหยียบเฉพาะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เช่น เหยียบหลัง เหยียบสะโพก แต่ต้องระมัดระวังในการเหยียบไม่ควรจะใช้แรงเหยียบมากเกินไป อาจทำให้เส้นพลิกได้

(6) การจกจัด คือ การใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงตรงๆ แล้วจกขึ้น ในกรณีนี้ใช้จกเส้นในกรณีเส้นเข้าหรือเส้นจม เช่น การรักษาเอ็นเข้าเจียง (สะบ้าจม)

(7) การขีดเส้น คือ การใช้นิ้วหัวแม่มือกดลงไปตรงแล้วดึงออกเร็วๆ (คล้ายๆ การจกจัด แต่การจกจัดจะต้องกดลงไปให้เจอเส้นแล้วค่อยจกขึ้น) ทำซ้ำด้วยความเร็วและความถี่ที่สม่ำเสมอ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เส้นที่จมฟูขึ้นก่อน จะได้ดึงเส้นที่จมออกได้ง่ายขึ้น

(8) การเขี่ยเส้น คือ การใช้นิ้วมือเขี่ยเส้นบริเวณร่องสามเหลี่ยมไหลปลาร้า ออกแรงเพียงเบาๆ เพื่อให้เส้นเลื่อนไปบริเวณแขน การเขี่ยเส้นบริเวณร่องสามเหลี่ยมไหลปลาร้านี้ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษเพื่อไม่ให้ไปถูกหลอดเลือดใหญ่บริเวณคอ

(9) การคลึงเส้น คือ การใช้อุ้งมือคลึงไปเบาๆ บริเวณกล้ามเนื้อที่ตึงตัวมากๆ เป็นการคลายกล้ามเนื้อก่อนทำการกด เป็นการเตรียมตัวผู้ป่วยก่อนนวด หรือใช้เพื่อคลายกล้ามเนื้อหลังการนวด ทำให้ผู้ถูกนวดรู้สึกสบายก่อนจบการนวด

(10) การยืดเส้น (เหยียดเส้น) คือ ขั้นตอนสุดท้ายในการนวด เพื่อยืดกล้ามเนื้อหลังการนวดช่วยลดความตึงตัวหรือลดการรั้งของกล้ามเนื้อ

### 3.2 วิธีการนวดแผนไทยภาคอีสาน

การนวดแผนไทยภาคอีสานมีหลายวิธีที่ให้ผลดีในการรักษา และมีบางวิธีที่ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ถูกนวดได้ การนวดในผู้ป่วยแต่ละรายประกอบด้วย ขั้นตอนและเทคนิคในการนวดหลายวิธี

#### จุดอันตรายที่ควรระวังในการนวดแบบไทยภาคอีสาน

จุดที่ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษในการนวดคือจุดที่เรียกว่า “จุดรวมเส้น” ซึ่งเป็นจุดที่รวมของเส้นเลือด เส้นประสาท และท่อน้ำเหลืองที่ไปเลี้ยงตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตามความเชื่อของหมอนวดพื้นบ้านอีสาน จุดรวมเส้นมีทั้งหมด 10 จุดด้วยกัน ดังนี้

- 1) จุดรวมเส้นบริเวณใบหน้า ไตกกหู หรือเรียกว่า “จุดตายดับ”
- 2) จุดรวมเส้นบริเวณร่องสามเหลี่ยมไหปลาร้า
- 3) จุดรวมเส้นบริเวณท้ายทอย
- 4) จุดรวมเส้นบริเวณใต้รักแร้
- 5) จุดรวมเส้นบริเวณข้อพับศอก
- 6) จุดรวมเส้นบริเวณก้นกบ
- 7) จุดรวมเส้นบริเวณขาหนีบ
- 8) จุดรวมเส้นบริเวณอวัยวะเพศ
- 9) จุดรวมเส้นบริเวณท้องหรือสะดือ
- 10) จุดรวมเส้นบริเวณข้อพับเข่า

## 4. การนวดแผนไทยภาคใต้

### 4.1 รูปแบบวิธีการนวดแผนไทยภาคใต้

การนวดพื้นบ้านภาคใต้ มีรูปแบบที่ไม่ตายตัว ไม่เฉพาะเจาะจง และมีวิธีการนวดที่หลากหลาย ขึ้นอยู่กับหมอนวดพื้นบ้านภาคใต้แต่ละคนว่ามีวิธีการและความถนัดในการนวดอย่างไร

การนวดไทยภาคใต้จะใช้ทุกส่วนของร่างกายในการนวด ไม่ว่าจะใช้มือ สอก เข่า เท้า และมีการใช้น้ำมันเคี้ยวขึ้นมาเองร่วมด้วย โดยหมอนวดแต่ละคนจะมีเทคนิคในการนวดแตกต่างกัน รูปแบบวิธีการนวดพื้นบ้านภาคใต้มีหลายรูปแบบ ซึ่งการนวดของหมอนวดพื้นบ้านภาคใต้ในแต่ละท้องถิ่นอาจคล้ายคลึงกันหรือแตกต่างกันก็ได้ แต่ส่วนใหญ่รูปแบบการนวดเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับความชำนาญของหมอนวด และการเรียนรู้หรือวิชาที่ได้รับการถ่ายทอดมา การนวดในแต่ละบริเวณ วิธีการ



นวดของหมอแต่ละคนจะแตกต่างกันไป ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับการวินิจฉัยโรคของหมอ ซึ่งเทคนิคการนวดเองจะมีหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นการเขี่ยเส้น การสะกดเส้น การเคว๊กเส้น การกด การตัด การบีบ การเหยียบ ฯลฯ

#### 4.2 เทคนิคและวิธีการนวดพื้นบ้านภาคใต้

เทคนิคการนวดภาคใต้ในผู้ป่วยรายหนึ่งๆ อาจต้องใช้วิธีการหลายรูปแบบดังต่อไปนี้

- 1) การเขี่ยเส้น คือ การใช้นิ้วมือดึงเบาๆ ที่กล้ามเนื้อ เพื่อให้กล้ามเนื้อปรากฏขึ้นมา เพื่อจะได้กดจุดได้ง่ายขึ้น
- 2) การสะกดเส้น คือ การใช้นิ้วทั้งห้าดึงกล้ามเนื้อขึ้นมาอย่างรวดเร็ว เพื่อช่วยยืดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นให้คลายตัว
- 3) การเคว๊กเส้น คือ การใช้ปลายนิ้วมือดึงเส้นเข้ามาหาตัว เพื่อให้เส้นที่จัมลอยขึ้น
- 4) การกด คือ การใช้นิ้วมือหรือสันมือ ข้อศอก ข้อเข่ากดลงที่ส่วนของร่างกาย เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว โดยเริ่มกดด้วยแรงเบาๆ ก่อน เพื่อเป็นการเตรียมกล้ามเนื้อแล้วค่อยเพิ่มความแรงให้มากขึ้น แต่ควรระวังห้ามกดนานเกินไป หรือหนักเกินไป เพราะทำให้เกิดอันตรายที่หลอดเลือดได้
- 5) การดึง คือ การออกแรงเพื่อยืดกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นให้คลายตัว
- 6) การบีบ คือ การจับกล้ามเนื้อให้เต็มฝ่ามือแล้วบีบไปตามกล้ามเนื้อ
- 7) การเหยียบ คือ การใช้ฝ่าเท้าเหยียบลงแนวเส้น จะเหยียบเฉพาะกล้ามเนื้อหมัดใหญ่ๆ เช่น เหยียบหลัง เหยียบสะโพก แต่ต้องระมัดระวังในการเหยียบ ไม่ควรจะใช้แรงมากเกินไป อาจทำให้เส้นพลิกได้

#### 4.3 จุดอันตรายที่ควรระมัดระวังในการนวดพื้นบ้านภาคใต้

จุดที่ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษในการนวดคือ บริเวณต่อมต่างๆ ของร่างกายและบริเวณที่มีเนื้อเยื่อบอบบางดังต่อไปนี้

- 1) จุดเหนือใบหูบริเวณทศดอกไม้ บริเวณกะโหลกศีรษะ temporal bone
- 2) บริเวณขมับ
- 3) จุดหัวคิ้ว
- 4) ต้นคอ อยู่ระหว่างกะโหลกศีรษะและกระดูกสันหลังส่วนคอ Occipital bone ต่อกับกระดูก Atlas bone
- 5) จุดใต้รักแร้
- 6) จุดบริเวณซอกกระดูกไหปลาร้า

- 7) จุดทั้ง 4 บริเวณหน้าอก บริเวณกระดูก sternum bone กดนานจะทำให้หายใจไม่ออก
- 8) รอบสะดือมีรัศมีออกจากสะดือ 2 นิ้ว ห้ามกด
- 9) จุดแทงในสตรีที่ตั้งครรภ์อยู่บริเวณกระเบนเหน็บ (หน้าโครง หน้าไฟ sacal bone) กดเน้นประมาณ 2 อีคใจ
- 10) จุดกลางลำตัวซีกกระดูกหัวหน้า จุดนี้จะมีเส้นเอ็นอยู่ 1 เส้น ถ้ากดถูกและกดโคนให้นานจะทำให้ปากมดลูกเปิดได้ (เส้นบาป) ทำให้แท้งได้
- 11) จุดบริเวณข้อพับศอก
- 12) จุดใต้ข้อศอกด้านนอก และด้านใน
- 13) ต่อมน้ำเหลืองบริเวณขาหนีบ
- 14) จุดใต้เข่า ถ้ากดนานขาจะชา

#### 4.4 วิธีการรักษาที่ใช้ร่วมกับการนวดพื้นบ้านภาคใต้

การประคบร้อนเป็นวิธีการรักษาที่ใช้ร่วมกับการนวดพื้นบ้านภาคใต้ กรรมวิธีการประคบร้อนของหมอนวดพื้นบ้านภาคใต้มีดังนี้

- 1) นำใบพลับพลึงกว้าง 10 เซนติเมตร ตัดหัวตัดท้ายของใบเอาขนาดความยาวเพียงประมาณ 25 เซนติเมตร เตรียมไว้ 8 ใบ
- 2) เตรียมผ้าขาวสีเหลี่ยมจัตุรัสขนาด 50 × 50 เซนติเมตร 1 ผืน
- 3) เอาก้อนอิฐแดงหรือก้อนหินขนาดเท่ากำมือเผาให้ร้อน แล้วนำมาวางบนใบพลับพลึงแล้วห่อ ประคบบริเวณที่ปวด

#### 4.5 การประคบร้อนมีประโยชน์ต่อผู้ป่วย ดังนี้

- 1) ลดอาการอักเสบหลังการนวด
- 2) ช่วยให้กล้ามเนื้อคลายตัว
- 3) เพิ่มการไหลเวียนโลหิต
- 4) ป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้น
- 5) ส่งเสริมความสุขทางด้านจิตใจ

#### 4.6 การให้คำแนะนำหลังการนวดพื้นบ้านภาคใต้

การนวดพื้นบ้านภาคใต้เพื่อบำบัดรักษาเป็นวิธีการดูแลสุขภาพอย่างหนึ่ง ฉะนั้นหลังจากการนวดรักษาผู้ป่วยอย่างเต็มที่แล้ว สิ่งที่จะขาดไม่ได้คือการแนะนำผู้ป่วยให้ไปปฏิบัติตนเป็นประจำอยู่ที่บ้านจนกว่าอาการเจ็บป่วยจะหายดีขึ้น ได้แก่

## 1) การกินอยู่ เน้นการดูแลในเรื่องอาหารที่รับประทานได้และอาหารที่ควรงด

- (1) อาหารที่ผู้ป่วยด้วยอาการปวดเมื่อยและปวดข้อต่างๆ ตามร่างกายสามารถรับประทานได้คืออาหารหลัก 5 หมู่ เพียงแต่สัดส่วนเท่านั้นที่ผู้ป่วยจะต้องมีความระมัดระวัง โดยอาจจะต้องมีการลดอาหารประเภทไขมัน แป้ง และน้ำตาล เพราะแม้ว่าไขมันจะทำให้ร่างกายเราอบอุ่นขึ้นและให้พลังงานแก่ร่างกายด้วยก็ตาม แต่ไขมันก็เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้การไหลเวียนของโลหิตไม่ดีเท่าที่ควร และอาจทำให้เกิดไขมันส่วนเกินภายในร่างกายได้ด้วย ส่วนแป้งและน้ำตาลนั้น เป็นกลุ่มอาหารที่ให้พลังงานกับร่างกายและสมองได้ดี แต่หากมีอยู่ในรูปของน้ำตาลที่มากเกินไปก็อาจเป็นผลทำให้เกิดความเครียดภายในร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดผลกระทบต่อความเจ็บป่วย ทำให้ร่างกายเจ็บป่วยรุนแรงขึ้นได้
- (2) อาหารแสลงที่ควรงด เช่น ปลาไม่มีเกล็ด แดงกวา ส้ม แดงโม ข้าวเหนียว หน่อไม้ เครื่องในสัตว์ ของหมักดอง สัตว์ปีก อาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด

## 2) การออกกำลังกาย การออกกำลังกายมีความจำเป็นต่อบุคคลทุกเพศทุกวัย ป่วยก็ต้อง

ออกกำลังกาย ไม่ป่วยก็ต้องออกกำลังกาย แต่วิธีการออกกำลังกายและเคลื่อนไหวจะต้องต่างกันตามความเหมาะสม

การออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีความเจ็บป่วยเกี่ยวกับกล้ามเนื้อและข้อต่างๆ นั้นก็คือการออกกำลังกายเบาๆ และต้องพักผ่อนตามสมควรบ้างตามโอกาส ไม่ควรพึ่งพาเพียงการบำบัดจากหมอเพียงอย่างเดียว ควรหาโอกาสออกกำลังกายบ้าง เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและช่วยทำให้เกิดประสิทธิภาพหลังการรักษา

## ตอนที่ 2 การใช้สมุนไพรในการป้องกัน บำบัดและฟื้นฟูสุขภาพด้วยวิธีการอบ

### เรื่องที่ 2.1 ความหมายของการอบสมุนไพร

การอบสมุนไพรคือการอบตัวด้วยไอน้ำที่ได้จากการต้มสมุนไพร เป็นวิธีการบำบัดอย่างหนึ่งซึ่งเริ่มต้นจากประสบการณ์การนั่งกระโจมของผู้หญิงหลังคลอด โดยใช้ผ้าทำเป็นกระโจม หรือนั่งในสุมไก่ที่ปิดคลุมไว้มิดชิด และมีหม้อต้มสมุนไพรซึ่งเดือด ช่วยในการอบและสูดดมไอน้ำสมุนไพรได้ ผิวหนังได้สัมผัสไอน้ำด้วย ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ทำให้สดชื่น ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล จึงเป็นที่นิยมในหมู่ประชาชนเป็นจำนวนมาก ซึ่งขอกกล่าวถึงกรรมวิธีโดยทั่วไปให้ทราบ พร้อมกับคำแนะนำสำหรับนำไปใช้กับการดูแลสุขภาพหลังการคลอดบุตร

### เรื่องที่ 2.2 รูปแบบของการอบตัวสมุนไพร

การอบสมุนไพรโดยทั่วไปมี 2 แบบ คือ

1. การอบแห้ง หรือเรียกทับศัพท์ว่า “เซาว์น่า” คล้ายคลึงการอยู่ไฟของไทย ซึ่งนิยมกันมากในต่างประเทศ โดยใช้ความร้อนจากถ่านหินบนเตาร้อน
2. การอบเปียก เป็นวิธีที่คนไทยนิยม และแพร่หลายในปัจจุบัน โดยพัฒนาจากการอบแบบเข้ากระโจม มาเป็นห้องอบไอน้ำสมุนไพรที่ทันสมัยขึ้น ให้บริการได้คราวละหลาย ๆ คน โดยใช้หม้อต้มสมุนไพรที่มีท่อส่งไอน้ำเข้าไปภายในห้องอบ

การอบตัวด้วยความร้อนนั้น นับเป็นวิธีการที่ทางการแพทย์ในปัจจุบันยอมรับว่าสามารถช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลืองบริเวณผิวหนังดีขึ้น ส่วนไอน้ำของสมุนไพรจะมีสรรพคุณตามคุณสมบัติของสมุนไพรนั้น ๆ ซึ่งส่วนใหญ่ช่วยร่างกายให้เกิดความสดชื่น กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย

### เรื่องที่ 2.3 โรคหรืออาการที่สามารถบำบัดรักษาด้วยการอบสมุนไพร

โรคต่างๆ ที่สามารถบำบัดศึกษาด้วยการอบสมุนไพร มีดังนี้

1. โรคภูมิแพ้ที่ไม่รุนแรง
2. เป็นหวัด น้ำมูกไหล แต่ไม่มีการแห้งตันของน้ำมูก
3. อัมพฤกษ์ อัมพาต ในระยะเริ่มแรก

4. ผู้ที่เป็นโรคหอบหืดในระยะที่ไม่มีอาการรุนแรง

5. ปวดเมื่อยตามร่างกายทั่ว ๆ ไป หรือโรคที่ไม่ได้เป็นการเจ็บป่วยเฉพาะที่ มีการเจ็บป่วย

หลายตำแหน่ง

6. การอบตัวของสตรีหลังคลอดบุตร เพื่อช่วยฟื้นฟูสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง กล้ามเนื้อกระชับ  
คืนสภาพร่างกายให้เป็นปกติเร็วขึ้น

7. ผู้ป่วยที่มีโรคหรืออาการเจ็บป่วยบางอย่าง เช่น เกิดอาการชอก โรคเรื้อรังบางชนิด

โรคเบาหวาน โรคเก๊าท์ อาจต้องใช้การอบสมุนไพรร่วมกับการรักษาอื่นๆ เช่น ประคบสมุนไพร นวดบำบัด  
ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอาการพิจารณาให้เหมาะสม

## เรื่องที่ 2.4 สมุนไพรที่ใช้ในการอบ

การเลือกใช้สมุนไพรชนิดใดขึ้นอยู่กับความสะดวกในการหาของแต่ละท้องถิ่น การนำเอา  
สมุนไพรสดเพื่อนำเอาสมุนไพรสดเพื่อนำมาใช้ในการอบไม่จำกัดชนิด อาจเพิ่มหรือลดชนิดของสมุนไพร  
ตามความต้องการใช้ประโยชน์ และความยากง่ายในการจัดหา จะเลือกใช้สมุนไพรแห้งก็ได้ โดยยึดหลัก  
สมุนไพรในการอบ 4 กลุ่ม ดังนี้

1. สมุนไพรที่มีกลิ่นหอม เช่น ไพล ขมิ้น ผิวมะกรูด ในสมุนไพรเหล่านี้จะมีสารสำคัญ คือ น้ำมัน  
หอมระเหย ซึ่งใช้ประโยชน์ในการรักษาโรคและอาการต่าง ๆ คือ อาการคัดจมูก ปวดเมื่อย เวียนศีรษะ และ  
โรคผิวหนังบางชนิด ควรเปลี่ยนสมุนไพรทุกวัน มิฉะนั้นอาจจะเน่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อใช้สมุนไพรสด  
ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นได้

2. สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว เช่น ใบมะขาม ใบและฝักส้มป่อย ในสมุนไพรกลุ่มนี้จะมีฤทธิ์เป็นกรด  
อ่อน ๆ ช่วยชำระล้างสิ่งสกปรก บำรุงผิวพรรณ เพิ่มความต้านทานโรคให้แก่ผิวหนัง

3. สมุนไพรที่เป็นสารประกอบที่ระเหิดได้ เมื่อผ่านความร้อนจะมีกลิ่นหอม เช่น การบูร พิมเสน  
ช่วยรักษาอาการหวัด คัดจมูก

4. สมุนไพรที่ใช้รักษาเฉพาะโรคและอาการ เช่น สมุนไพรแก้ปวด ได้แก่เถาวัลย์เปรียง ไพล  
เถาเอ็นอ่อน เป็นต้น

## เรื่องที่ 2.5 สูตรสมุนไพรที่ใช้ออบเพื่อสุขภาพ

สูตรที่นิยมใช้สูตรหนึ่งประกอบด้วย

1. ยอดผักนึ่ง จำนวน 5 ยอด

- |                    |                 |
|--------------------|-----------------|
| 2. ใบหรือลูกมะกรูด | จำนวน 3 – 5 ใบ  |
| 3. ใบมะขาม         | จำนวน 1 กำมือ   |
| 4. ใบส้มป่อย       | จำนวน 1 กำมือ   |
| 5. หัวตะไคร้       | จำนวน 3 ต้น     |
| 6. เหง้าไพล        | จำนวน 2 – 3 หัว |
| 7. ใบพลับพลึง      | จำนวน 1 – 2 ใบ  |
| 8. ใบหนาด          | จำนวน 3 – 5 ใบ  |
| 9. ขมิ้นชัน        | จำนวน 2 – 3 หัว |
| 10. การบูร         | จำนวน 15 กรัม   |

**สรรพคุณ** ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยของร่างกาย อาการวิงเวียนศีรษะ และช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต บำรุงผิวพรรณ

**หมายเหตุ** สำหรับสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาและอาการนั้น อาจจะมีเพิ่มเติมสมุนไพรบางชนิดลงไป เพื่อช่วยรักษาเฉพาะโรคได้ เช่น

- (1) เหงือกปลาหมอ ใช้รักษาอาการคัน โรคผิวหนัง
- (2) หอมหัวแดง เปราะหอม ใช้รักษาอาการหวัด คัดจมูก
- (3) เถาวัลย์เปรียง เถาเอ็นอ่อน รักษาอาการปวดเมื่อย ปวดหลังปวดเอว

## เรื่องที่ 2.6 ประโยชน์จากการอบตัวด้วยสมุนไพร

ประโยชน์จากการอบตัวด้วยสมุนไพร มีดังนี้

1. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตในร่างกาย
2. ช่วยทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น มีความอบอุ่นมากขึ้น
3. ช่วยให้ร่างกายขับของเสียเป็นเหงื่อออกทางผิวหนังมากขึ้น ขยายรูขุมขน
4. ช่วยให้ทางเดินหายใจชุ่มชื้น ช่วยละลายเสมหะ ทำให้ขับออกมาได้ง่ายขึ้น
5. ช่วยลดการอักเสบและบวมที่เยื่อบุทางเดินหายใจตอนบน
6. ช่วยลดการระคายเคืองในลำคอ
7. ช่วยให้สบายตัว ลดอาการปวดศีรษะ คลายความปวดเมื่อย

## เรื่องที่ 2.7 ข้อห้ามสำหรับการอบสมุนไพร

1. ขณะที่มีไข้สูง มากกว่า 38 องศาเซลเซียส เพราะอาจมีการติดเชื้อโรคต่าง ๆ
2. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง หรือผู้ที่มีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืด ห้ามอบสมุนไพร ในบางรายที่มีความดันโลหิตสูงไม่เกิน 180 มิลลิเมตรปรอท อาจจะให้อบได้ตามดุลยพินิจของแพทย์ แต่ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลาและใช้เวลาอบไม่นานเท่าคนปกติ
3. มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคไต โรคหัวใจ โรคลมชัก โรคหอบหืดระยะรุนแรง โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่รุนแรง
4. สตรีขณะมีประจำเดือน โดยเฉพาะถ้ามีไข้และอาการปวดศีรษะด้วย ไม่ควรอบ
5. ขณะที่ร่างกายมีการอักเสบจากบาดแผลต่างๆ มีบาดแผลเปิด หรือเป็นแผลเรื้อรัง แผลติดเชื้อ
6. ผู้ที่มีอาการอ่อนเพลีย อดนอน อดอาหาร หรือผู้ที่เพิ่งรับประทานยาอิมมูโนโพรบ 1 ชั่วโมง การเสียน้ำหนักจะทำให้อ่อนเพลียมากยิ่งขึ้น

## เรื่องที่ 2.8 มาตรฐานห้องอบสมุนไพร

1. ขนาดห้องอบ ควรมีขนาดกว้าง 1.9 เมตร ยาว 1.9 เมตร สูง 2.3 เมตร เพื่อให้คับแคบเกินไป และสามารถให้บริการได้ครั้งละ 3-4 คน
2. พื้นและฝาผนังของห้อง ควรเป็นพื้นปูน ขัดหน้าเรียบ หรืออาจจะปูพื้นและผนังด้วยกระเบื้องเพื่อความสวยงาม และสะดวกต่อการทำความสะอาด
3. ประตูห้อง ควรปิดมิดชิด แต่ไม่ต้องล็อกกุญแจ ควรเจาะเป็นช่องกระจกที่ประตูเพื่อให้สามารถมองเห็นจากภายนอกได้ และขนาดของประตูควรงว้างไม่น้อยกว่า 90 ซม. สูง 200 ซม.
4. จำนวนห้องควรมี 2 ห้อง เพื่อแยกให้บริการสำหรับเพศชายและหญิง
5. เครื่องใช้สำหรับห้องอบ ได้แก่
  - 5.1 ม้านั่งยาว 1-2 ตัว ควรมีพนักพิงด้วย
  - 5.2 เทอร์โมมิเตอร์สำหรับวัดอุณหภูมิภายในห้องอบ ใช้อุณหภูมิ 42-45 องศาเซลเซียส ซึ่งสามารถตรวจสอบอุณหภูมิได้ที่ภายนอกห้อง
  - 5.3 นาฬิกาจับเวลาซึ่งสามารถตั้งเวลาได้
  - 5.4 เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดความดันโลหิต ปรอทวัดไข้

5.5 หม้อต้มน้ำไฟฟ้าที่มีตะแกรงเดิมและเปลี่ยนถ่ายสมุนไพรได้สะดวก มีเครื่องชี้วัดระดับน้ำภายในหม้อต้ม และสามารถควบคุมการปล่อยไอน้ำที่ต่อท่อไปยังห้องอบได้ตามความสะดวก

5.6 พัดลมดูดอากาศ เพื่อช่วยการระบายอากาศภายในห้องอบ หลังจากการใช้ห้องอบ สำหรับการอบตัวของสตรีหลังการคลอดบุตรนั้น ถ้าไม่มีห้องอบ อาจใช้ตู้อบสมุนไพรที่ใช้กันอยู่ทั่วไป หรือใช้กรรมวิธีเดียวกันกับการเข้ากระโจม

## เรื่องที่ 2.9 ระยะเวลาในการอบสมุนไพร

การอบครั้งแรกควรใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที แล้วพักสักครู่ (5 นาที) หากไม่มีปัญหาจะอบต่ออีก 10-15 นาทีก็ได้ การพักในช่วงแรกเนื่องจากต้องการให้ร่างกายมีการปรับอุณหภูมิให้เข้ากับความร้อนก่อน การอบทำให้เสียเหงื่อมาก และความร้อนทำให้หลอดเลือดขยายตัว หัวใจจะเต้นเร็วกว่าปกติ อาจเป็นอันตรายได้ จึงไม่ควรที่จะใจร้อนและอบต่อเนื่องนาน ๆ ในขณะที่อบควรจิบน้ำบ่อย ๆ จะระบายของเสียได้ดีกว่าที่จะดื่มน้ำภายหลังจากการอบ



## ตอนที่ 3 การใช้สมุนไพรในการป้องกัน บำบัด ฟันฟู ด้วยวิธีการประคบ

### เรื่องที่ 3.1 ความหมายของการประคบสมุนไพร

การประคบสมุนไพรคือการนำเอาสมุนไพรหลาย ๆ อย่าง เอามาห่อรวมกันเป็นลูก เรียกว่า **ลูกประคบ** สมุนไพรส่วนใหญ่ที่นำมาใช้จะมีน้ำมันหอมระเหย เช่น ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ มะกรูด การบูร เป็นต้น ซึ่งเมื่อนำลูกประคบไปนึ่งให้ร้อนก็จะมีกลิ่นระเหยออกมา เป็นวิธีการบำบัดรักษาของแพทย์แผนไทย ที่นำมาใช้ควบคู่กับการนวดไทย โดยจะใช้การประคบหลังการนวด หรือประคบไปพร้อมกับ การนวดก็ได้

### เรื่องที่ 3.2 ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร

การประคบสมุนไพรมีประโยชน์ ดังนี้

1. ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยึดตัวออก
2. ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณที่ประคบ
3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
4. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
5. ลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ หรือบริเวณข้อต่อต่าง ๆ
6. ช่วยกระตุ้น หรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
7. สำหรับสตรีหลังการคลอดบุตร ความร้อนและสมุนไพรที่ทำลูกประคบ ยังช่วยทำให้เกิดการขับน้ำคาวปลาและมดลูกได้รับความอบอุ่นดี หน้าท้องยุบเร็วขึ้น
8. การประคบที่บริเวณทรวงอก จะช่วยลดอาการคัดที่เต้านม ลดความเจ็บปวด และหลังน้ำนมได้ดี

### เรื่องที่ 3.3 สมุนไพรที่นิยมใช้ทำลูกประคบโดยทั่วไป

สมุนไพรที่นิยมใช้ทำลูกประคบ ประกอบด้วย

- |                        |                                      |
|------------------------|--------------------------------------|
| 1. เหง้าไพล 500 กรัม   | บรรเทาปวดเมื่อย ลดการอักเสบ ขับระดู  |
| 2. ผิวมะกรูด 100 กรัม  | บรรเทาอาการวิงเวียน ขับลม            |
| 3. ตะไคร้บ้าน 200 กรัม | ขับลม ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุ |
| 4. ใบมะขาม 100 กรัม    | บำรุงผิวพรรณ ขับเลือดและลม ฟอกโลหิต  |

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| 5. ขมิ้นชัน 100 กรัม  | บรรเทาการฟกช้ำ เม็ดผดผื่นคัน                    |
| 6. ขมิ้นอ้อย 100 กรัม | แก้การตกขาว มุตกิด ขับลมในลำไส้                 |
| 7. ใบส้มป่อย 50 กรัม  | ทำให้ผิวหนังสะอาด ฟอกโลหิตระดู ถ่ายระดูขาว      |
| 8. พิมเสน 30 กรัม     | แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ ขับผายลม แก้ปวดท้อง        |
| 9. การบูร 30 กรัม     | บำรุงหัวใจ ขับเสมหะและลม แก้ฟกบวม               |
| 10. เกลือแกง 60 กรัม  | ช่วยลดความร้อน และพาตัวยาคให้ซึมลงในผิวหนังเร็ว |

แต่สำหรับสตรีหลังการคลอดบุตร อาจจะเลือกใช้สมุนไพรสำหรับทำลูกประคบดังรายการต่อไปนี้ หัวตะไคร้ ขิงแก่ มะกรูด เหง้าไพล ใบมะขาม ใบส้มเสี้ยว ชะลูด ขมิ้นอ้อย หัวหอมแดง ผิวส้มโอ และเกลือ รวม 11 สิ่ง หนักสิ่งละเท่ากัน ทำให้ละเอียดแล้วแทรกด้วยการบดเล็กน้อย นำมารวมกันใช้ห่อทำลูกประคบเพื่อใช้ประคบก่อน หลังจากประคบแล้วจะนำไปต้มน้ำเพื่อใช้สำหรับเข้ากระโจมอบตัวต่อไปก็ได้ น้ำยาสมุนไพรที่ต้มนี้อีกหลังจากการเข้ากระโจมแล้วยังนำไปใช้อาบได้ด้วย

### เรื่องที่ 3.4 อุปกรณ์ในการทำลูกประคบ

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำลูกประคบ มีดังนี้

1. ผ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ ขนาดกว้าง 50 ซม. ยาว 50 ซม. จำนวน 2 – 3 ผืน
2. เชือกสำหรับมัดลูกประคบ
3. สมุนไพรที่เตรียมไว้สำหรับทำลูกประคบ
4. เตา พร้อมหม้อที่มีรังถึงสำหรับนึ่งลูกประคบได้อย่างน้อย 2 – 3 ลูก

### เรื่องที่ 3.5 วิธีทำลูกประคบจากสมุนไพรที่นิยมใช้โดยทั่วไป

โดยทั่วไปนิยมทำลูกประคบตามขั้นตอน ดังนี้

1. ล้างเหง้าไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ ผิวมะกรูดให้สะอาด หั่นแล้วโขลกพอหยาบๆ (สำหรับเหง้าไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย เป็นพืชที่มีหัวอยู่ในดิน ถ้าจะล้างแล้วแช่ในน้ำเกลือสัก 30 นาที จะช่วยล้างพิษจากดินได้ เสร็จแล้วให้ผึ่งแห้ง นำไปตากแดดสัก 1 ชั่วโมง ก่อนนำไปโขลก จะช่วยลดสารหนูในสมุนไพรนั้น)
2. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย ตำผสมกับข้อ 1 ให้ระวังก้านของใบมะขามด้วย ควรเลือกออกให้หมด มิฉะนั้นจะขีดข่วนผิวในขณะที่ประคบ
3. ใส่เกลือ การบูร พิมเสน คลุกกับสมุนไพรจากข้อ 2 อย่าให้แฉะเป็นน้ำ

4. แบ่งสมุนไพรที่ได้จากข้อ 3 ออกเป็น 3 ส่วน ใช้ผ้าดิบห่อแต่ละส่วนทำเป็นลูกขนาดเท่าผลส้มโอเล็กๆ รัดด้วยเชือกให้แน่น ให้เหลือชายผ้าไว้สำหรับจับประกบด้วย

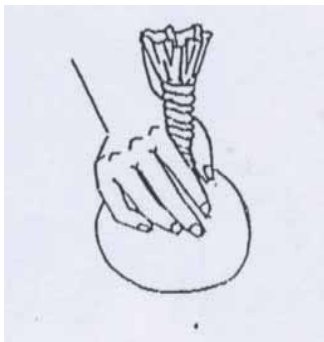
5. นำลูกประกบไปนึ่งในหม้อนึ่ง ประมาณ 15 – 20 นาที ถ้าใช้แล้วลูกประกบมันฝ่อหรือมีขนาดเล็กน้มนวล เพื่อรวมสมุนไพรให้แน่นขึ้น ควรแก้ไขด้วยการรัดเชือกใหม่

6. นำลูกประกบที่นึ่งได้รับความร้อนเต็มที่แล้ว นำไปใช้ประกบบริเวณที่มีอาการปวด สำหรับสตรีหลังการคลอดบุตรก็ประกบได้ทั่วร่างกาย แต่ควรจะเน้นบริเวณสะโพก กระเบนเหน็บ ก้นกบ บริเวณหน้าท้อง และมดลูก เพื่อช่วยให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติเร็วขึ้น

7. ถ้าลูกประกบเย็นลง ก็ให้สลับเปลี่ยนลูกประกบที่ร้อนมาแทนที่ ดังนั้นการประกบจึงจำเป็นต้องมีลูกประกบที่นึ่งอยู่อีก 1 – 2 ลูก

## ภาพการประกบสมุนไพร

วิธีจับลูกประกบ



ทดสอบความร้อน



วิธีประกบ



### เรื่องที่ 3.6 วิธีการประคบ

1. ใช้ผ้าจับลูกประคบที่ร้อนขึ้นจากหม้อหนึ่ง แล้วห่อลูกประคบด้วยผ้าฝ้ายที่ใช้จับนั้นอีกชั้นหนึ่ง
2. ทดสอบความร้อนของลูกประคบ ด้วยการแตะที่ท้องแขนหรือที่หลังมือของผู้คนวดก่อนที่จะนำไปใช้ และทดสอบทุกครั้งที่เปลี่ยนลูกประคบ
3. การประคบช่วงแรก จะใช้การวางลูกประคบด้วยการแตะและยกขึ้น โดยเร็ว เปลี่ยนตำแหน่งการวางลูกประคบไปให้ทั่วๆ ให้ทำไปจนกว่าความร้อนจะลดลงบ้างจึงจะค่อยวางลูกประคบให้นานพอประมาณ และกดเน้นบริเวณที่มีอาการปวดได้มากขึ้น ในการประคบสมุนไพรให้แก่สตรีหลังการคลอดบุตร ก็ต้องระมัดระวังในเรื่องของความร้อนเช่นกัน และการกดเน้นบริเวณท้องน้อย มดลูก หัวเหน่า จะต้องเอาใจใส่ตลอดเวลาที่ประคบ ไม่ทำด้วยความรุนแรง จะเกิดอันตรายได้โดยเฉพาะสตรีที่คลอดด้วยการผ่าตัด ต้องดูว่าแผลนั้นแห้งและติดเชื้อหรือไม่แล้ว
4. การเปลี่ยนลูกประคบที่เย็นลง ควรเปลี่ยนผ้าที่ใช้จับลูกประคบด้วยทุกครั้ง หรือจะเปลี่ยนเมื่อมีการเปลี่ยนบริเวณที่ประคบ แยกใช้ผ้ากับส่วนบน-ส่วนล่างของร่างกายก็ได้

### เรื่องที่ 3.7 การเก็บรักษาลูกประคบ

1. ลูกประคบที่ใช้แล้วครั้งหนึ่ง สามารถเก็บไว้ใช้ได้อีก 1 – 2 ครั้ง แต่จะต้องเก็บไว้ในตู้เย็น เก็บไว้ได้ประมาณ 3 – 5 วัน โดยนำลูกประคบไปผึ่งให้แห้งก่อนเก็บ ถ้าเก็บลูกประคบไว้นานเกินไป อาจเกิดเชื้อราได้
  2. เมื่อนำลูกประคบนั้นมาใช้ครั้งต่อไป จะต้องพรมน้ำหรือแช่ในน้ำร้อน หรือใช้เหล้าขาวพรมก็ได้ เสร็จแล้วจึงนำไปนึ่งให้ร้อน
  3. ลูกประคบที่มีสีจางลง หรือผ้าที่ห่อลูกประคบดูสกปรก ไม่ควรนำมาใช้ต่อไป
- ในกรณีที่ประคบสตรีหลังการคลอดบุตร ลูกประคบนั้นสามารถนำไปต้มในน้ำเพื่อให้ได้ไอน้ำจากความร้อน นำไปใช้ในการเข้ากระโจมหลังคลอด โดยเติมการบูรหรือสมุนไพรสด เช่น มะกรูด ตะไคร้ ฯลฯ เพื่อให้กลิ่นหอมขึ้น จะได้ดับกลิ่นตัวด้วยก็ได้ ทั้งนี้เนื่องจากการดูแลสุขภาพของสตรีหลังการคลอดบุตร ควรจะต้องเปลี่ยนสมุนไพรทุก ๆ วัน ถ้าเลือกใช้วิธีนี้ก็จะลดค่าใช้จ่ายลงได้ โดยคุณสมบัติของสมุนไพรมิได้ลดลง

### เรื่องที่ 3.8 ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

1. ห้ามใช้ถูกประคบที่มีความร้อนมากเกินไป
2. บริเวณผิวหนังอ่อน ๆ หรือบริเวณที่บาดเจ็บ จะต้องมีการประคบก่อน
3. ควรระมัดระวังตลอดเวลาที่ทำการประคบ โดยเฉพาะผู้ที่เป็นเบาหวาน อัมพาต หรืออัมพฤกษ์ ผู้ที่เป็นเหน็บชา รวมทั้งผู้สูงอายุ ต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการตอบสนองของระบบประสาท จะล่าช้ากว่าคนปกติ
4. ไม่ประคบผู้ที่ได้รับการบาดเจ็บภายใน 24 ชั่วโมงแรก เพราะจะทำให้บวมมากขึ้น เนื่องจากผู้บาดเจ็บจะมีการอักเสบของกล้ามเนื้อ และเส้นโลหิตฝอย การประคบด้วยความร้อนเป็นการทำให้เลือดออกมากขึ้น จึงเกิดการบวม แต่ถ้าจะประคบให้ทำได้โดยการประคบด้วยความเย็นเท่านั้น
5. สตรีที่คลอดบุตรด้วยการผ่าหน้าท้อง ต้องประคบด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษถึงแม้ว่าจะเป็นการประคบหลังการผ่าตัด 40 – 60 วันแล้วก็ตาม
6. หลังจากประคบแล้ว ห้ามอาบน้ำทันที เป็นข้อห้ามสำหรับทุก ๆ คน รวมทั้งสตรีหลังการคลอดบุตรด้วย เพราะจะทำให้ร่างกายสูญเสียความอบอุ่น การไหลเวียนของโลหิตจะช้าลง



## เรื่องที่ 4.2 องค์ประกอบของสปา

สปาควรประกอบไปด้วยปัจจัยสำคัญ 10 ประการได้แก่

1. น้ำ (Water) สามารถนำไปใช้ได้หลายรูปแบบทั้งภายในและภายนอกสปา โดยนำมาเป็นส่วนประกอบในการบริการและการตกแต่งสถานที่
2. การบำรุง (Nourishment) เช่น อาหารสุขภาพ เครื่องดื่มสมุนไพร
3. การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย (Movement, Exercise & Fitness) การเคลื่อนไหวในท่าทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่างๆ กัน สร้างความกระปรี้กระเปร่า เพิ่มพลังงาน เช่นการออกกำลังกายแบบต่างๆ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
4. การนวด (Touch and Massage) ซึ่งถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญ การนวดและการสัมผัสที่สื่อสารความรู้สึกต่างๆ ให้ความรู้สึกที่อบอุ่น ผ่อนคลาย และบำบัดอาการปวดเมื่อย
5. การบำบัดร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ (Body, Mind & Spirit) กิจกรรมสุขภาพที่บูรณาการระหว่างความสัมพันธ์ที่สอดคล้องกันระหว่างกาย ความคิด จิตใจและจิตวิญญาณกับสภาพแวดล้อม
6. ศาสตร์ด้านความงาม (Aesthetics) การบำรุงรักษาความงามกับกระบวนการที่ใช้ผลิตภัณฑ์พีชพรรณธรรมชาติ สมุนไพรต่างๆ ที่มีผลกับร่างกายมนุษย์
7. สถานที่ตั้ง (Environment) ประกอบไปด้วยสภาพแวดล้อมที่ดี สภาพภูมิอากาศที่เหมาะสม การออกแบบตกแต่ง รูปแบบบรรยากาศดี ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย
8. การแสดงออกถึงศิลปวัฒนธรรม (Art, Culture & Social) เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่สร้างความสุนทรีย์และประทับใจ ในเวลาที่ได้พักผ่อนและมีสังคมที่ดีกับมิตรสหาย
9. เวลา และจังหวะของชีวิต (Time, Space, Rhythms) ตระหนักถึงการใช้เวลาและจังหวะชีวิตที่ได้ดูแลสุขภาพให้แก่ตนเอง มีเวลาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพ โดยสอดคล้องกับวงจรธรรมชาติ
10. ระบบการบริหารจัดการที่ดี (Management and Operation System) มีการบริหารงานอย่างเป็นระบบ

## เรื่องที่ 4.3 สปาไทย มรดกและเสน่ห์แห่งตะวันออก

### 1. ความหมายของสปาไทย

สปาไทยหมายถึง การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วย วิถีไทย ประโยชน์ที่ได้รับจากการดูแลสุขภาพด้วยสปาไทย นั้นจะทำให้ได้รับการผ่อนคลาย แจ่มใส อ่อนเยาว์ มีพลัง สดชื่น มีความสุข การดูแล

สุขภาพด้วยสปาไทย ประกอบด้วยการผสมผสานกิจกรรมต่างๆ เพื่อสุขภาพที่หลากหลาย เช่นการใช้ น้ำ เพื่อสุขภาพ การนวด การอบตัวด้วยสมุนไพร การพอกตัวและขัดผิว การทำสมาธิ การออกกำลังกาย และการโยคะนาคาร์ เป็นต้น

## 2. ร่องรอยแห่งภูมิปัญญาไทย

สปาไทย คือมรดกไทยเพื่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่สืบทอดกันมาแต่ครั้ง โบราณกาล สู่อนุชนคนรุ่นหลัง สามารถสืบค้นร่องรอยแห่งภูมิปัญญาไทยดังกล่าวได้จาก โบราณภาพจิตรกรรมฝาผนัง ภาพลายไทย ปรากฏตามระเบียงโบสถ์ และสถานที่ต่างๆ เช่น

อโรคยาศาลา เป็นปราสาทหินแบบเขมร ที่จะหาดูได้แถว จ.ปราจีนบุรี สระแก้ว สุรินทร์ นับเป็น แหล่งเริ่มต้นของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยวิถีไทย

รูปปั้นฤๅษีคัตตนที่วัดโพธิ์ ก็เป็นภูมิปัญญาไทยของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตัวอย่างของ ภูมิปัญญาไทยที่ถ่ายทอดสืบทอดกันมา ได้แก่

### 2.1 นวดไทย ประกอบด้วยการนวดแบบเชลยศักดิ์ และแบบราชสำนัก

2.2 สมุนไพรไทย ที่ใช้บำรุงผิว เช่น ขมิ้นชัน ว่านนางคำ สมุนไพรที่ใช้เป็นเครื่องคั้น ช่วยขจัดถ่าย แก้อักเสบเพื่อ ได้แก่กระเจี๊ยบแดง น้ำขิง น้ำตะไคร้ เป็นต้น สมุนไพรไทยที่ใช้บำรุงศีรษะขจัดรังแคทำให้ผม ตกค้ำเป็นเงางาม ได้แก่ น้ำผลมะกรูด นอกจากนี้ยังมีการขัดตัวด้วยมะขามเปียกกับขมิ้นชันทำให้ผิวสวยงาม มีความต้านทานเชื้อโรคสูง นับเป็นการใช้ภูมิปัญญาไทยที่สืบทอดกันมาช้านาน

2.3 น้ำแร่ธรรมชาติของไทย (สปา) ตามแหล่งธรรมชาติต่างๆ เช่น บ่อน้ำร้อน จ.ระนอง บ่อน้ำร้อน แจ้ซ้อน จ.ลำปาง บ่อน้ำร้อนสวนผึ้ง จ.ราชบุรี พุน้ำร้อนหินดาด จ.กาญจนบุรี เป็นต้น ซึ่งน้ำแร่เหล่านี้ สามารถรักษาโรคผิวหนังบางชนิดได้เพราะมีสารกำมะถันปนอยู่ด้วย

## เรื่องที่ 4.4 สมุนไพรที่ใช้ในสปา

สมุนไพรที่ใช้ในสปา ได้แก่

### 1. ผงหรือครีมสำหรับขัดหน้า นวดตัว และพอกหน้า

สมุนไพรที่ใช้เป็นหลักคือ ขมิ้นชัน ไพล ขมิ้นอ้อย ว่านนางคำ แดงกวา และน้ำผึ้ง

### 2. พอกตัว ขัดผิว

กลุ่มนี้ได้แก่ โคลนขาว ดินสอพอง ไพล ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน มะขามเปียก มะขามป้อม มะกรูด เกสรดอกไม้ น้ำผึ้ง มะนาว งามคำ



### 3. ประคบตัว

ได้แก่ ไพล ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ตะไคร้ ใบมะขาม ใบมะกรูด ใบส้มป่อย การบูร พิมเสน

### 4. อบตัว

ได้แก่ เกสรดอกไม้ทั้ง 5 ชนิด คือ มะลิ กุหลาบ ดอกบัวหลวง พิกุลและบุปผชาติ และอาจใช้  
เกสรดอกไม้อื่นที่มีกลิ่นหอม เช่น รสสุคนธ์ ผสมกับการบูร

### 5. เพิ่มความขาวใสให้กับผิวหนัง

ได้แก่ หม่อน มะขาม ชะเอมเทศ ทานาคา พญารากเดียว โคลงนาง

### 6. ชะลอรอยเหี่ยวย่น

ได้แก่ ชาเขียว บัวบก

### 7. ทำให้ผิวชุ่มชื้น

ได้แก่ งาดำ หลินจื่อ

### 8. อ่างแช่สมุนไพร

สมุนไพรที่ใช้ได้แก่ ผลมะกรูด ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า พิมเสน ทั้งนี้ต้องใช้น้ำอุ่น เพื่อละลาย  
สารที่มีคุณค่าจากสมุนไพร และได้สัมผัสกลิ่นหอมชื่นใจของการบูรและพิมเสน

### 9. น้ำมันนวด

ได้แก่ น้ำมันดอกทานตะวัน ดอกคำฝอย น้ำมันรำดิบ และ sweet almond oil

### 10. น้ำมันหอมระเหย

น้ำมันหอมระเหยที่ใช้เป็นหลัก เช่น

10.1 กลิ่นสดชื่น ได้แก่ มะลิ กุหลาบ

10.2 กลิ่นผ่อนคลาย ได้แก่ มะลิ โหระพา มะนาว ไพล

10.3 กลิ่นสงบ ได้แก่ กระจ่าง (Ylang-Ylang) ลาเวนเดอร์

10.4 กลิ่นมีชีวิตชีวา ได้แก่ ขิง ข่า

## เรื่องที่ 4.5 สุคนธ์บำบัด (Aroma Therapy)

### 1. ความหมายของสุคนธ์บำบัด

สุคนธ์บำบัด (Aroma Therapy) หมายถึง กระบวนการและวิธีการในการส่งเสริมสุขภาพ  
และบำบัดรักษาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ของมนุษย์ด้วยกลิ่นหอมและน้ำมันระเหย ที่สกัดได้จากส่วนต่างๆ  
ของพืชสมุนไพร เช่น ดอก ใบ ราก ผล เปลือกไม้ ยางไม้ และกลิ่นหอมที่ได้มาจากสัตว์ เป็นต้น

การใช้ น้ำมันหอมระเหย (Essential Oil หรือ Volatile Oil) จากพืชเป็นหลักที่อำนวยความสะดวก แก่มนุษย์ เพราะมีคุณสมบัติเป็นยาระงับเชื้อ ยาต้านแบคทีเรีย และยาต้านเชื้อราได้ด้วย รวมทั้งบรรเทาอาการปวดบวมหรืออักเสบ ป้องกันการช้ำ ใช้รักษาอาการนอนไม่หลับ อาการเจ็บปวด และเครียด ปรับระบบการไหลเวียนของโลหิต รักษาโรคอ้วน รักษาสิว โพรงจมูกอักเสบ ฯลฯ

สுவคนธบำบัด (Aroma Therapy) เป็นกระบวนการใช้ศาสตร์และศิลป์ในการนำกลิ่นหอม หรือน้ำมันหอมระเหยที่สกัดจากธรรมชาติมาใช้ในการสร้างเสริมสุขภาพบำบัดรักษาโรค โดยช่วยให้สภาวะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ให้เกิดความสมดุล ประโยชน์จากน้ำมันระเหยที่นำมาใช้ทางสுவคนธบำบัดมีได้ เฉพาะกลิ่นหอมเท่านั้น แต่ยังมีสารประกอบธรรมชาติเหมือนสารสังเคราะห์ทางเคมีที่สามารถนำมาใช้ในการนวด อาบน้ำ บำรุงผิว

ในหลักวิชาการศาสตร์ทางสுவคนธบำบัดได้เน้นการใช้ประสาทในการรับรู้กลิ่น โดยผ่านการใช้ น้ำมันหอมระเหยกระตุ้นความรู้สึกรับกลิ่นร่วมกับประสาทสัมผัสอื่นๆ ในทางวิทยาศาสตร์รู้ว่ากลิ่นหอมมีผลต่อสมองของมนุษย์ เมื่อเวลาได้รับกลิ่นหอม โมเลกุลของกลิ่นหอมจะผ่านเข้าทางรูจมูกไปกระตุ้นเซลล์ประสาทรับความรู้สึกที่อยู่ในโพรงจมูก ทำให้เกิดกระแสประสาทวิ่งไปยังศูนย์รับรู้กลิ่นในสมองแล้วผ่านไปยังส่วนสมองที่เรียกว่า Limbic System ซึ่งเป็นศูนย์ควบคุมการเรียนรู้ ความจำ อารมณ์ ความหิว และอารมณ์ทางเพศ ทางสுவคนธบำบัดเราอาจเรียกว่า Emotion Center หรือศูนย์อารมณ์ ทำให้สารสมองปล่อยสาร Endorphin, Enkephalin หรือ Serotonin ออกมา Endorphin ช่วยลดความเจ็บปวด Enkephalin สร้างเสริมให้มีอารมณ์ Serotonin ช่วยให้สงบเยือกเย็นและผ่อนคลาย การรับรู้กลิ่นหอมมีผลต่อสมองส่วน Hypothalamus ควบคุมสารเคมีหรือฮอร์โมน สมองส่วน Frontal Lobe ควบคุมความตั้งใจและความจำ สมองส่วน Reticular System ช่วยประสานการทำงานของร่างกายและจิตใจ เป็นต้น

## 2. ประโยชน์ที่ได้รับจากสுவคนธบำบัด ยกตัวอย่างเช่น

**Anticipative** ของน้ำมันหอมระเหยทุกชนิดมีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าเชื้อ

กำยานยางไม้ (Benzoin) สรรพคุณกระตุ้นการไหลเวียนเลือด ให้ความอบอุ่น ขับเสมหะ ฆ่าเชื้อใช้ได้ดีในการเป็นหวัดคัดจมูก

น้ำมันเบอร์غامอตต์ (Bergamotte Oil) สรรพคุณต้านอาการหดเกร็ง กระตุ้นการขับเสมหะ

น้ำมันตะไคร้หอม (Citronella) สรรพคุณมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ ทำให้อากาศสะอาด ไล่แมลง ช่วยผ่อนคลาย

น้ำมันคาโมมาย (Chamomile) มีคุณสมบัติในการกระตุ้น บำรุงประสาท ทำให้คลายเครียด และช่วยให้นอนหลับ และมีฤทธิ์ในการดูแลปัญหาของผิวหนัง

น้ำมันแคลรี่ แซล (Clary Sage) ช่วยแก้อาการสภาวะซึมเศร้า แก้อาการปวดประจำเดือน ช่วยบำรุงประสาทคลายเครียดได้อย่างดี

น้ำมันยูคาลิปตัส (Eucalyptus) ช่วยแก้อาการหวัดคัดจมูก แก้อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ มีคุณสมบัติฆ่าเชื้อของระบบทางเดินหายใจได้อย่างดี

น้ำมันลาเวนเดอร์ (Lavender) ได้ชื่อว่าร่าหิณีแห่งน้ำมันหอมระเหย มีสรรพคุณ แก้อาการไมเกรน ช่วยผ่อนคลายทำให้หลับสบาย

น้ำมันกุหลาบ (Rose) สรรพคุณช่วยปรับฮอร์โมนเพศ แก้อาการปวดประจำเดือน ทำให้เกิดอารมณ์สุนทรีย์

#### เรื่องที่ 4.6 วิธีการใช้ประโยชน์จากน้ำมันหอมระเหยในการบำบัดรักษา

##### 1. วิธีการใช้น้ำมันหอมระเหยในการบำบัดรักษา

เมื่อเลือกชนิดน้ำมันหอมระเหยตรงตามอาการที่บำบัดรักษาแล้วสามารถเลือกใช้ประโยชน์ได้หลายวิธี เพื่อการดูแลรักษาตนเอง ดังนี้

1.1  $\text{C}_6\text{H}_6$  โดยเปิดฝาขวดสุดคมโดยตรง หรือใช้สำลี ผ้าเช็ดหน้า ซูดน้ำมันหอมจากขวดแล้วสุดคม เช่น ยูคาลิปตัส แต่ต้องไม่ลืมว่า น้ำมันยูคาลิปตัสนั้นทำให้เจ็จางแล้ว

1.2  $\text{C}_6\text{H}_6$  หยดน้ำมันหอมระเหย 5 – 10 หยด ในเตาต้มน้ำร้อน ใช้น้ำจะพากลิ่นน้ำมันหอมระเหยกระจายออกไปทั่วบริเวณ สร้างบรรยากาศให้มีกลิ่นหอม และบำบัดอาการต่างๆ แล้วแต่ชนิดของน้ำมันหอมระเหย

1.3  $\text{C}_6\text{H}_6$  ผสมน้ำมันหอมระเหยตามสรรพคุณ 30 หยด ในน้ำมันอื่นๆ เช่น น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก 30 ซีซี นวดร่างกาย ลดน้ำมันหอมเหลือ 1 ใน 3 สำหรับเด็ก

1.4  $\text{C}_6\text{H}_6$  หยดน้ำมันหอมระเหย 30 หยด ผสมน้ำมันมะกอก หรือน้ำมันสำหรับทาผิวที่ไม่มีกลิ่น 30 ซีซี น้ำมันหอมระเหยที่บำรุงผิวพรรณ เช่น ขมิ้นชัน ทีทรี น้ำมันหอมระเหยกันยุง เช่น ตะไคร้หอม

1.5  $\text{C}_6\text{H}_6$  หยดน้ำมันหอมระเหย 20 – 30 หยด ลงในอ่างน้ำเมื่อแช่น้ำ น้ำมันหอมระเหยจะซึมเข้าไปในผิวหนัง ผสมน้ำมันหอมระเหยเช่นเดียวกันในอ่างน้ำวน

1.6 >IÀ Āj· ĀEŒI ปรคบเย็น ผสมน้ำมันหอมระเหย 12 หยด ในอ่างน้ำร้อน แล้วนำ ผ้าขนหนูลงไปแช่แล้วบิดให้พอหมาดๆ นำมาปรคบตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย

## 2. ประโยชน์ของการบำบัดรักษาด้วยกลิ่น AROMATHERAPY

การบำบัดรักษาด้วยกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยมีผลทั้งร่างกายและจิตใจ ในทางวิทยาศาสตร์กลิ่นหอมมีผลต่อสมองของคนเรา เมื่อได้รับกลิ่นหอม โมเลกุลของกลิ่นหอมจะผ่านเข้าทางจมูก ไปกระตุ้นเซลล์ประสาทรับรู้ความรู้สึกที่อยู่ในสมอง และผ่านไปยังสมองส่วนที่เรียกว่า Limbic System ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมอารมณ์ และความทรงจำ และที่ Limbic System นี้เอง กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยจากพืชสมุนไพรจะเข้าไปมีผลทำให้สมองปล่อยสารต่างๆ ออกมา เช่น

สารเอนดอร์ฟิน (Endorphin) ช่วยลดอาการเจ็บปวด

สารเอนเคฟาลิน (Enkephalin) ทำให้อารมณ์ดี

สารเซโรโทนิน (Serotonin) ทำให้สงบเยือกเย็น ผ่อนคลาย

## 3. ข้อห้ามในการบำบัดรักษาด้วยน้ำมันหอมระเหย

น้ำมันหอมระเหย มีข้อห้าม 3 ข้อในการบำบัดรักษา

3.1 ห้ามรับประทานโดยตรง

3.2 ห้ามสูดดมโดยตรง เว้นแต่ได้ทำให้เจือจางแล้ว

3.3 ห้ามสัมผัสผิวหนังโดยตรง

วิธีใช้ที่ถูกต้องคือ ก่อนนำหัวน้ำมันหอมระเหยมาใช้บำบัดรักษา ต้องทำให้เจือจางก่อน ด้วยตัวนำพา (Carrier) ซึ่งได้แก่น้ำมันจากพืชธรรมชาติต่างๆ เช่น น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง และน้ำ แล้วจึงนำมาใช้ประโยชน์ในรูปแบบต่างๆ

## เรื่องที่ 4.7 ข้อควรระวังในการใช้น้ำมันหอมระเหย

### 1. การใช้น้ำมันหอมระเหยมีข้อควรระวัง ดังนี้

1.1 ห้ามใช้โดยไม่เจือจางด้วยน้ำมันนำพา เว้นแต่ที่มีข้อบ่งชี้

1.2 เก็บให้พ้นมือเด็ก

1.3 ถ้าน้ำมันหกโดนผิวให้ล้างออกทันทีด้วยสบู่อ่อน ถ้ามีอาการคันปวดแสบปวดร้อนให้ใช้น้ำเย็นปรคบ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที

1.4 ถ้าน้ำมันหอมระเหยกระเด็นเข้าตาให้ล้างตาด้วยน้ำสะอาดจนกว่าอาการระคายเคืองจะหายไป ถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที

1.5 ห้ามใช้น้ำมันหอมระเหยทั้งที่เป็นหัวน้ำมันหรือที่เจือจางแล้วหยอดหูหยอดตา หรือหยอดช่องว่างต่างๆ ของร่างกาย

1.6 ระวังการใช้น้ำมันในรายผิวแพ้ง่ายหรือผิวไว

1.7 การใช้น้ำมันในรายที่ตั้งครรภ์เด็กหรือผู้สูงอายุควรระวังเป็นพิเศษ

1.8 ห้ามใช้น้ำมันหอมระเหยโดยการรับประทานเว้นแต่ภายใต้การควบคุมของผู้เชี่ยวชาญ

1.9 ห้ามทาน้ำมันหอมระเหยกลุ่มที่ไวต่อแสงแดดถ้าต้องไปสัมผัสต่อแสงแดดโดยตรง

1.10 ระวังการใช้น้ำมันหอมระเหยกับผู้ที่อยู่ในช่วยที่ใช้ยา Homeopathic medicine

2. ปัจจัยที่มีผลทำให้น้ำมันหอมระเหยเสื่อมคุณภาพ ได้แก่

2.1 แสง ยูวี

2.2 ความชื้น

2.3 ออกซิเจน หรือ อากาศ

2.4 ความร้อน

#### เรื่องที่ 4.8 ประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหย

1. ประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหยต่ออวัยวะต่างๆ มีดังนี้

ผิวหนัง	ฆ่าเชื้อโรคที่บาดแผล	กานพลู ขมิ้นชัน ยูคาลิปตัส ทีทรี ลาเวนเดอร์ ไทม์ เสง
	ฆ่าเชื้อรา กลาก เกื้ออื่น	ข่า ลาเวนเดอร์ ทีทรี ไมน์ มาจอร์ัม
	รักษาผิวหนังอักเสบ	ขมิ้นชัน กุหลาบ คาร์โมไมล์ ลาเวนเดอร์ ทีทรี
	ไโลแมลง	ตะไคร้หอม กานพลู การบูร กระเทียม ลาเวนเดอร์ ยูคาลิปตัส
กล้ามเนื้อ	ปวดกล้ามเนื้อ	ไพล ขมิ้นชัน แผลกหอม ตะไคร้ คาร์โมไมล์ ยูคาลิปตัส มาจอร์ัม โรสแมรี่
	ตะคริว กล้ามเนื้อตึง	ไพล พริกไทยดำ แผลกหอม ออลสไปซ์ ลาเวนเดอร์ มาจอร์ัม
	ปวดเอ็น (ปวดบริเวณข้อ)	ไพล ขมิ้นชัน แผลกหอม คาร์โมไมล์ ลาเวนเดอร์ มาจอร์ัม
ระบบหายใจ	หอบหืด (นวด , ผสมไอน้ำ)	ลาเวนเดอร์ มินต์ เสง
	หลอดลมอักเสบ (นวด , ผสมไอน้ำ)	ยูคาลิปตัส โป๊ยกั๊ก มาจอร์ัม

	ไอ (นวด , ผสมไอน้ำ)	จิง ยูคาลิปตัส มาจอร์รัม โรสแมรี่ เสง
	ลมหายใจไม่สะอาด	มะกรูด มินต์ ไมน์
ระบบย่อย อาหาร	จุก เสียด แน่นท้อง (นวด	จิง ขมิ้นชัน พริกไทยดำ คาร์โมไมล์ ลาเวนเดอร์ มาจอร์รัม มินต์
	อาหารไม่ย่อย (นวด)	จิง ขมิ้นชัน กะเพรา ตะไคร้ ส้ม อบเชย ออกลสไปซ์ โป๊ยกั๊ก มินต์
	ปวดเกร็งในกระเพาะอาหาร (นวด , ประคบ)	จิง ออกลสไปซ์ ลาเวนเดอร์ เสง
	อาเจียน (นวด , ผสมไอน้ำ)	จิง คาร์โมไมล์ ลาเวนเดอร์ มินต์
ระบบ รอบเดือน/ ขับปัสสาวะ	ปวดประจำเดือน	คาร์โมไมล์ ลาเวนเดอร์ มาจอร์รัม เสง โรสแมรี่
	วัยทอง	มะลิ กุหลาบ เจอราเนียม
	กระเพาะปัสสาวะอักเสบ (ผสมน้ำในอ่างอาบน้ำ , Douche)	มะกรูด ทีทรี
ระบบ ภูมิคุ้มกัน	หวัด (นวด , ผสมไอน้ำ)	การบูร อบเชย ส้ม ยูคาลิปตัส มาจอร์รัม มินต์ โรสแมรี่ เสง ทีทรี สน
	ไข้ (ประคบ , ผสมน้ำอาบ)	กะเพรา จิง มะกรูด ยูคาลิปตัส มินต์ โรสแมรี่ ทีทรี
ระบบ ประสาท	ซึมเศร้า (นวด , ผสมน้ำอาบ , สูดจากไอน้ำ)	มะกรูด มะลิ กะเพรา ส้ม กุหลาบ ลาเวนเดอร์
	ปวดศีรษะ (นวด , ประคบ , สูดกับไอน้ำ)	ตะไคร้ คาร์โมไมล์ ลาเวนเดอร์ มินต์
	นอนไม่หลับ (นวด , ผสมน้ำอาบ)	ส้ม แผลงหอม กระดังงา คาร์โมไมล์ ลาเวนเดอร์
	ไมเกรน (ประคบ)	ลาเวนเดอร์ มินต์
	ประสาทตึงเครียด ((นวด , ผสมน้ำอาบ)	มะกรูด ตะไคร้ ส้ม กระดังงา คาร์โมไมล์ มาจอร์รัม เจอราเนียม มินต์

2. การเก็บรักษาน้ำมันหอมระเหย ควรเก็บน้ำมันหอมระเหยไว้ในขวดแก้วเท่านั้น ไม่ควรเก็บ  
ในขวดพลาสติก

## ตอนที่ 5 การใช้สมุนไพรในการป้องกัน บำบัด พิษฟู หลังคลอด

### เรื่องที่ 5.1 การดูแลสุขภาพสตรีหลังคลอด

วิธีการดูแลสตรีหลังคลอดบุตร ที่มีมาแต่สมัยโบราณก็คือ การอยู่ไฟ การนั่งถ่าน การประคบสมุนไพร การนวดหรือเกลือ การเข้ากระโจม การรมตาด้วยควันจากสมุนไพร การนวด และการอาบน้ำ แต่ละท้องถิ่นก็อาจจะมีวิธีการที่แตกต่างกันไป แม้กระทั่งการใช้สมุนไพรที่ขึ้นอยู่กับท้องถิ่นนั้นๆ ซึ่งในปัจจุบันวิธีการบางอย่างก็ได้ปรับเปลี่ยนไปด้วยศาสตร์ของการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น การนั่งถ่าน เพื่อให้รอยโรคของช่องคลอดและภายในช่องคลอดแห้งเร็วขึ้น ปัจจุบันก็ใช้ความร้อนจากหลอดไฟส่องที่ปากช่องคลอดแทนโดยทำตั้งแต่หลังการคลอดบุตรแล้ว

ก่อนที่จะศึกษาถึงวิธีการดูแลสตรีหลังคลอด ขอแนะนำสิ่งที่ “ผู้ปฏิบัติงาน” หรือที่นิยมเรียกกันว่า “หมอ” จะต้องระมัดระวังก็คือ

1. สตรีหลังคลอดบุตรนั้น คลอดบุตรเองตามธรรมชาติ หรือคลอดโดยการผ่าตัดออกทางหน้าท้อง ถ้าคลอดเองตามธรรมชาติในสมัยโบราณก็แนะนำให้ทำให้ได้หลังคลอด แต่ปัจจุบันทางอายุรเวทกำหนดให้ทำหลังจากคลอดแล้ว 7 วัน
2. การคลอดโดยการผ่าตัดออกทางหน้าท้องควรทำหลังการคลอดแล้วไม่น้อยกว่า 30 วัน และต้องทำด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ ไม่ควรจะทำกรนวดหรือเกลือ ไม่ควรจะไปโกยท้อง เพราะรอยแผลที่ผ่าตัดจะมี 2 ชั้น รอยแผลผ่าตัดภายในกับภายนอกจะเป็นแนวตั้งและแนวนอนสลับกัน จะมองเห็นแต่รอยแผลภายนอก ไม่อาจทราบได้ว่ารอยแผลภายในหายเป็นปกติหรือไม่ จึงอาจฉีกขาดและเกิดอันตรายได้
3. ผู้ปฏิบัติงานจะต้องมีความรู้ความชำนาญทุกขั้นตอนของการทำงาน รู้จักสมุนไพรที่จะนำมาใช้ รวมทั้งรู้ถึงสรรพคุณของสมุนไพรด้วย
4. การประคบ การอบตัว การนวดหรือเกลือ และการอาบน้ำสมุนไพร ล้วนแล้วแต่มีเรื่องของความร้อนและไฟเข้ามาเกี่ยวข้อง ดังนั้นผู้ปฏิบัติงานจะต้องทำด้วยความรอบคอบไม่ร้อนรน และระมัดระวังอย่าให้เกิดความเสียหายได้ เพราะสตรีหลังคลอดนอกจากต้องการพักฟื้นร่างกายแล้ว ยังมีภาระในการดูแลบุตรด้วย แลการให้บริการแก่สตรีหลังจากการคลอดบุตร ก็มักจะเป็นการให้บริการตามที่พักอาศัยของสตรีนั้น เพราะไม่สามารถออกนอกบ้านด้วยเหตุผลหลายประการ จึงต้องระวังความเสียหายแก่ทรัพย์สินของบ้านพักอาศัยนั้นเช่นกัน

5. กรรมวิธีทั้งหมดจะต้องทำแต่เช้าๆ หากทำครบทุกวิธี จะใช้เวลาไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมง และต้องทำติดต่อกันอย่างน้อย 3 วัน บางวิธีการอาจแนะนำให้ทำอย่างน้อย 15 วันหรือมากกว่านั้น ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมได้

## เรื่องที่ 5.2 กรรมวิธีต่าง ๆ ในการดูแลสตรีหลังคลอด

### 1. การอยู่ไฟ

ในสมัยโบราณการคลอดบุตรเป็นไปตามธรรมชาติ หลังการคลอดบุตรไม่มีการเย็บหรือ ตกแต่งปากช่องคลอด สตรีหลังการคลอดบุตรจะต้องมีร่างกายที่อ่อนนุ่มเพื่อให้เกิดการไหลเวียนของโลหิตดี และซ่อมแซมร่างกายให้เป็นปกติโดยเร็ว โบราณจึงให้สตรีนั้นอยู่ไฟด้วยการนอนตะแคงบนไม้กระดานแผ่นเดียว โดยมีเตาดินที่เตรียมไว้เป็นพิเศษอยู่ห่างจากไม้กระดานประมาณ 1 เมตร ส่วนมากจะให้เตานั้นอยู่แนวเดียวกับท้อง จึงเรียกชื่อได้อีกอย่างหนึ่งว่า “การย่างท้อง” บางท้องถิ่นก็เรียกว่า “การนอนแคะ” ปัจจุบันการอยู่ไฟใช้เทคโนโลยีเครื่องอยู่ไฟแบบไฟฟ้าในบริเวณหน้าท้อง เช่น เลือกใช้กระเป๋าน้ำร้อน กระเป๋าไฟฟ้า หรือเลือกใช้อุปกรณ์ในการอยู่ไฟชุดแบบญี่ปุ่น โดยนำเอาผงถ่านมาบดละเอียดผสมกับโคลนใบหนาดละเอียดแบบแห้ง เจือการบูรเล็กน้อย คลุกเคล้ากับแป้งเปียกแล้วนำมาห่อด้วยกระดาษ ม้วนเป็นแท่งๆ คล้ายบุหรี่มวนใหญ่ (ซิกการ์) ไว้สำหรับจุดไฟ เสร็จแล้วนำไปใส่ไว้ในกลักที่ทำด้วยสังกะสีเป็นช่อง ๆ ช่องละ 1 มวน กลักสังกะสีจะมีผ้าห่อหุ้มอีกชั้นหนึ่ง ความยาวของผ้าขึ้นอยู่กับขนาดของเอวสตรีหลังคลอดนั้น เช่นเดียวกับจำนวนของสมุนไพรและกลักสังกะสีจะมากขึ้นก็ขึ้นอยู่กับขนาดของเอวเช่นกัน การอยู่ไฟชุดแบบญี่ปุ่นนี้จะอยู่ได้ประมาณ 5 – 6 ชั่วโมงต่อ 1 ชุด และทำกันประมาณ 7 – 15 วัน หรือขึ้นอยู่กับความสบายของสตรีหลังคลอดที่ต้องการทำให้มากขึ้นก็ได้ เพราะจะทำให้หน้าท้องแห้งเร็ว

ชาวจีนก็นิยมใช้ความร้อนในการนวดที่ท้อง หรือใช้ผ้ารัดให้ความอบอุ่น และให้ทานยาองเหล่าเพื่อให้ท้องอุ่นตลอดเวลา ชาวยุโรปก็เลือกใช้การฝังไฟ การใช้ก้อนหินเผาไฟให้ร้อนแล้วนำมาคานบนที่หน้าท้อง ล้วนแล้วแต่เป็นวิธีการที่จะทำให้หน้าท้องแห้ง และช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็วทั้งสิ้น

### 2. ประโยชน์ของการอยู่ไฟ

- 2.1 ทำให้ร่างกายได้รับความอบอุ่นตลอดเวลา
- 2.2 ความร้อนช่วยกระตุ้นให้มดลูกมีการหดตัว
- 2.3 ช่วยในการขับน้ำคาวปลา มีผลทำให้มดลูกเข้าอู่เร็วขึ้น
- 2.4 ความร้อนช่วยในการฆ่าเชื้อโรค แผลแห้งเร็ว หน้าท้องแบน



- 2.5 ความร้อนทำให้หลอดเลือดขยายตัว การไหลเวียนโลหิตจึงดีขึ้น
- 2.6 ลดภาวะการบวมน้ำ
- 2.7 ความร้อนช่วยลดอาการคัดตึงเต้านม

### 3. การเข้ากระโจม

การเข้ากระโจมเป็นการอบเพื่อปรับสมดุลของร่างกายและช่วยขับเหงื่อ

#### 3.1 ข้อห้าม

- 1) ถ้าคนไข้เพื่อยห้ามเข้ากระโจมเพราะจะทำให้ช็อคได้
- 2) การเข้ากระโจมควรทำวันเว้นวัน
- 3) ไม่ควรเข้ากระโจมเกิน 30 นาที /ครั้ง เพราะจะทำให้ร่างกายเสียน้ำมากเกินไป

#### 3.2 สมุนไพรที่ใช้ในการเข้ากระโจม

- 1) ใบมะขาม = ฟอกโลหิตขับน้ำคาวปลา
- 2) ใบมะนาว = ขับลม แก้ววงเวียนศีรษะ ฟอกโลหิต
- 3) ใบส้มโอ = แก้วลมเวียน ทำให้ชื่นใจ
- 4) ใบข่า = ขับเลือด,ลม ฆ่าเชื้อโรค
- 5) ใบพลับพลึง = แก้วเคล็ดขัดยอก
- 6) ตะไคร้ทั้ง 5 = แก้ววงเวียน ขับลม
- 7) ใบส้มป่อย = ฟอกโลหิต ใช้ประคบทำให้เส้นหย่อน
- 8) ใบว่านน้ำ = ขับลม
- 9) ผักบุ้งแดงทั้ง 5 = ถอนพิษ, แก้วไข้, แก้วตาพร่า
- 10) ใบมะกรูด = ขับลม วงเวียนศีรษะ ฟอกโลหิต
- 11) การบูร = แก้ววงเวียน กระจายเลือด

**3.3 ข้อควรระวัง** ตอนเข้ากระโจมไม่ควรกินอาหารก่อน ควรเข้า เช้า – เย็น กลางวันไม่ควรทำ เข้าครั้งละ 15 – 20 นาทีดีที่สุด

นอกจากสูตรสมุนไพรที่ใช้ในการเข้ากระโจมเพื่อประโยชน์ต่างๆ ที่มารดาหลังคลอดควรได้รับแล้วก็จะมียาสมุนไพรที่ใช้สำหรับรับประทานเพื่อขับน้ำคาวปลา (ชำระโลหิตร้าย แก้วพรรคัก แก้วเสมหะ แก้วท้องผูก) คือ

- 1) ยาประสะไพล = แก้มูกติด ขับเลือดเน่าในเรื้อนไฟ
- 2) ยาไฟประลัยกัลป์ = ขับโลหิตเน่าร้ายทั้งปวง
- 3) ยาไฟห่ากอง = ขับน้ำคาวปลาในเรื้อนไฟ ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่

## กิจกรรมที่ 5.1

คำแนะนำ ให้นักศึกษาอ่านคำถามแล้วใส่เครื่องหมาย (✓) หรือผิด (X) ลงในช่องว่างหน้าข้อต่อไปนี

- \_\_\_\_\_ 1. การนวดของไทยมีความเจริญรุ่งเรืองมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยเป็นราชธานี
- \_\_\_\_\_ 2. เราสามารถศึกษาความรู้การนวดไทยได้บริเวณเสาศาลารายที่วัดโพธิ์
- \_\_\_\_\_ 3. ผู้เป็นหมอนวดจะต้องมีศีลของผู้นวด 3 ข้อ
- \_\_\_\_\_ 4. การนวดแบบราชสำนักสามารถใช้อวัยวะทุกส่วนในการนวดได้
- \_\_\_\_\_ 5. เส้นประสาทในร่างกายคนเราถือเป็นแนวเส้นที่สำคัญ มีทั้งหมด 12 เส้น
- \_\_\_\_\_ 6. การนวดช่วยให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลายและช่วยให้ระบบน้ำเหลืองกระจายไม่คั่งค้าง
- \_\_\_\_\_ 7. การนวดในประเทศไทยแต่ละภาคจะมีวิธีการนวดที่แตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมแต่ละท้องถิ่น
- \_\_\_\_\_ 8. การนวดไทยภาคอีสานจะใช้มือในการนวดเท่านั้น
- \_\_\_\_\_ 9. การอบสมุนไพรเหมาะสำหรับมารดาหลังคลอดเท่านั้น
- \_\_\_\_\_ 10. การดึงคือการออกแรงเพื่อช่วยยืดกล้ามเนื้อเส้นเอ็นให้คลายตัว
- \_\_\_\_\_ 11. การอยู่ไฟหลังคลอด ความร้อนจะช่วยทำให้มดลูกเข้าอู่เร็ว
- \_\_\_\_\_ 12. สปา คือ การดูแลสุขภาพด้วยน้ำ
- \_\_\_\_\_ 13. การเก็บน้ำมันหอมระเหยที่ถูกต้องควรเก็บในขวดพลาสติก
- \_\_\_\_\_ 14. เวลาในการอบสมุนไพรที่ปลอดภัยไม่ควรเกิน 20 นาที
- \_\_\_\_\_ 15. ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ใบส้มโอ ผิวมะกรูด เป็นชื่อสมุนไพรที่นำมาใช้ในการอบ

## กิจกรรมที่ 5.2

**คำชี้แจง** ให้นักศึกษาตอบคำถามทางซ้ายมือ แล้วเขียนคำตอบสั้นๆ ทางขวามือเพื่อความเข้าใจและเป็นประโยชน์ในการทำคำตอบไปปฏิบัติได้ถูกต้องยิ่งขึ้น

คำถาม	คำตอบ
1. การนวดเพื่อถวายนกษัตริย์และเจ้านายชั้นสูง เรียกว่า	1. ....
2. ศิลของผู้นวดมีกี่ข้อ ตอบสั้นๆ ให้ครบทุกข้อ	2. ....
3. การกำหนดทิศทางกรนวดให้แนวทางสั้นๆที่จำได้ง่ายว่าอย่างไร	3. ....
4. เส้นประธานสันที่เป็นตัวแทนประสาทส่วนกลางเรียกว่า	4. ....
5. เส้นประธานสันเริ่มจากจุดใด	5. ....
6. เส้นพื้นฐานมาอยู่บริเวณใดบ้าง	6. ....
7. เพื่อให้การนวดได้ผลดีการลงน้ำหนักควรนวดใช้แรงกดเบา,ปานกลาง, และหนัก มีหลักง่ายๆ คือ	7. ....
8. บอกประโยชน์ของการนวดพอเข้าใจ	8. ....
9. การนวดแผนไทยเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง มีวิธีการนวดอย่างไรบ้าง	9. ....
10. บอกข้อควรระวังในการนวดผู้ป่วยมาสัก 3 ข้อ	10. ....
11. การนวดเอาเอ็นคืออะไร	11. ....
12. การประคบด้วยสมุนไพรเพื่อจุดประสงค์ใด	12. ....
13. การอาบอบสมุนไพรในสมัยโบราณนิยมใช้กับคนกลุ่มใด	13. ....
14. บอกชื่อสมุนไพรที่นำมาใช้ในการอบมาอย่างน้อย 5 ชนิด	14. ....
15. เวลาที่ใช้ในการอบสมุนไพรที่เหมาะสมควรใช้เวลาประมาณเท่าใด	15. ....
16. บุคคลประเภทใดไม่ควรอบสมุนไพรตอบมา 3 ข้อ	16. ....
17. บอกประโยชน์การประคบสมุนไพรมา 3 ข้อ	17. ....
18. สปา คือ	18. ....
19. น้ำมันหอมระเหยจากพืชชนิดใดใช้แก้ลม วิงเวียน หน้ามืดตาลาย	19. ....
20. การเก็บน้ำมันหอมระเหยที่ถูกต้องควรเก็บอย่างไร	20. ....
21. ใช้ประโยชน์จากน้ำมันหอมระเหยในการบำบัดรักษาอย่างไร ตอบ 3 ข้อ	21. ....
22. ประโยชน์ของการอยู่ไฟหลังคลอดบอกมา 3 ข้อ	22. ....

23. บอกชื่อสมุนไพรที่มีใช้กินหลังคลอดเพื่อขับเลือดเก่าและขับน้ำคาวปลา	23. ....
24. หญิงหลังคลอดเส้นเลือดมากควรกินอาหารบำรุงอย่างไร	24. ....
25. อาหารชนิดใดที่ได้ชื่อว่าเรียกน้ำนมได้ดี	25. ....

## แบบทดสอบหลังเรียน

### รายวิชา พืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ

คำชี้แจง ให้นักศึกษาฝึกการทำแบบทดสอบหลังเรียน เพื่อประเมินความรู้ก่อนการศึกษารายละเอียดใน  
ชุดการเรียนรายวิชานี้ โดยเลือกคำตอบที่ถูกต้องแล้วทำเครื่องหมาย X ทับตัวอักษร  
หน้าข้อความนั้น

1. แหล่งที่มีการอนุรักษ์และผลิตพืชสมุนไพรเป็นยาตลอดจนเครื่องสำอางที่ได้รับความนิยมแพร่หลายใน  
ท้องตลาดปัจจุบันคือที่ใด
  - ก. โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช
  - ข. โรงพยาบาลบางรัก
  - ค. โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร์
  - ง. โรงพยาบาลยันฮี
2. ในยาสีฟันสมุนไพรที่นำมาเป็นส่วนประกอบมีรสเย็น คือ สมุนไพรประเภทใด
  - ก. ว่านหางจระเข้
  - ข. มินท์
  - ค. กานพลู
  - ง. ฟ้าทะลายโจร
3. ข้อใดอธิบายความหมายของสมุนไพรไม่ถูกต้อง
  - ก. สมุนไพร หมายถึง พืชใช้ทำเป็นยา ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพและการรักษา
  - ข. ยาสมุนไพร เป็นส่วนประกอบได้จากพืช สัตว์ และแร่ธาตุ
  - ค. ยาสมุนไพร แปรสภาพมาจากส่วนต่างๆ ของพืช
  - ง. สมุนไพรจะถูกตัดแปลงเป็นยาในรูปของบดเป็นผงอัดเม็ด
4. สมุนไพรที่มีสรรพคุณเป็นยาช่วยในการย่อยอาหารแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ คือข้อใด
  - ก. กระเพรา จิง ไพล
  - ข. ฟ้าทะลายโจร ใบกระเพรา
  - ค. กระจับแดง ดอกคำฝอย
  - ง. จี๋เหล็ก ข่า

5. ข้อใดไม่ใช่วิธีการใช้สมุนไพรให้ถูกกับโรค
- ก. เมื่อโดนน้ำร้อนลวกใช้ว่านหางจระเข้ทา
  - ข. เมื่อเกิดอาการท้องผูกให้ดื่มน้ำมะขาม
  - ค. เมื่อเป็นเหาใช้ใบน้อยหน้าตำผสมเหล้าโรงชะโรมบนศรีษะ
  - ง. เมื่อ
6. ข้อใดไม่เกิดจากอาการแพ้จากการใช้สมุนไพร
- ก. ใจสั่น ใจเต้นเร็วผิดปกติ
  - ข. หมดแรง เกิดอาการเป็นลม
  - ค. เกิดผื่นตามผิวหนัง อาจบวมแดง
  - ง. เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน
7. การใช้ยา 1 ซ่อน โຕะเทียบได้กับปริมาณข้อใด
- ก. 5 มิลลิลิตร
  - ข. 8 มิลลิลิตร
  - ค. 15 มิลลิลิตร
  - ง. 20 มิลลิลิตร
8. สมุนไพรในข้อใดสามารถใช้ในการบำบัดโรคความดันโลหิตสูงได้
- ก. น้ำเห็ดหลินจือ แป๊ะก๊วย
  - ข. กระเทียม
  - ค. น้ำใบบวบก
  - ง. น้ำกระเจี๊ยบแดง
9. สมศรีมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ เธอควรเลือกรับประทานพืชสมุนไพรในข้อใดเหมาะสมที่สุด
- ก. ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด
  - ข. คำฝอย กระเจี๊ยบแดง
  - ค. ขมิ้นชัน จิง
  - ง. จี๋เหล็ก ไมยราบ
10. พืชสมุนไพรในข้อใดรักษาแผลน้ำร้อนลวก ไฟไหม้ได้ดีที่สุด
- ก. ว่านหางจระเข้
  - ข. เสลดพังพอน
  - ค. กานพลู
  - ง. ว่านมหากาฬ

11. พืชสมุนไพรในข้อใดใช้เป็นยาระบายอ่อนๆ ได้ดี
  - ก. บัวบก ฟ้าทะลายโจร
  - ข. กระเทียม ตะไคร้
  - ค. จิง กระเพรา
  - ง. มะขามแขก แมงลัก
12. พืชสมุนไพรในข้อใด ใช้ทำเป็นยาแก้ไข้ ลดอาการเจ็บคอ
  - ก. มะขามแขก กระเทียม
  - ข. ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด
  - ค. บัวบก กระเพรา
  - ง. กล้วยน้ำวัว ทับทิม
13. สมุนไพรในข้อใดบำบัดอาการเจ็บคอได้
  - ก. ขี้เหล็ก บอระเพ็ด
  - ข. จิง กระเพรา
  - ค. กระเทียม ดอกคำฝอย
  - ง. บอระเพ็ด ฟ้าทะลายโจร
14. สมุนไพรในข้อใดมีสรรพคุณลดไขมันในเส้นเลือดได้ดี
  - ก. กระเทียม กระเจี๊ยบแดง
  - ข. กระเพรา ดอกคำฝอย
  - ค. ฟ้าทะลายโจร กระเทียมโทน
  - ง. ขี้เหล็ก กระเจี๊ยบแดง
15. สมุนไพรในข้อใดช่วยระงับกลิ่นปากได้
  - ก. บัวบก คำลิ่ง
  - ข. ว่านหางจระเข้ ฝรั่ง
  - ค. ส้มแขก หญ้าหนวดแมว
  - ง. ฝรั่ง กานพลู
16. สมุนไพรที่ใช้ในผลิตภัณฑ์ครีมทาภายนอกลดอาการฟกช้ำ
  - ก. ตะไคร้หอม
  - ข. ไพล
  - ค. น้ำมันกระวาน
  - ง. น้ำมันพลู



17. การนวดไทยเจริญรุ่งเรืองมาตั้งแต่สมัยใด
- ก. สมัยสุโขทัย
  - ข. สมัยอยุธยาตอนต้น
  - ค. สมัยอยุธยาตอนปลาย
  - ง. สมัยกรุงธนบุรี
18. ในปัจจุบันความรู้เรื่องการนวดไทยสามารถเรียนรู้ได้จากที่ใด
- ก. วัดพระอุพนวิมลมังคลาราม
  - ข. วัดสามพระยา
  - ค. สถานฝึกอาชีพของกรุงเทพมหานคร
  - ง. ถูกทุกข้อ
19. เส้นประสาทในร่างกายคนเรามีกี่เส้น
- ก. 9 เส้น
  - ข. 10 เส้น
  - ค. 11 เส้น
  - ง. 12 เส้น
20. สมุนไพรในข้อใดที่นำมาประกอบในการทำลูกประคบ
- ก. ผักบุ้ง ชีเหล็ก
  - ข. บัวบก ใบหญ้านาง
  - ค. ขมิ้นชัน ใบฝรั่ง
  - ง. ไพล ตะไคร้
21. พืชสมุนไพรใดเป็นยาระบายอ่อนๆ
- ก. มะละกอ
  - ข. ฝรั่ง
  - ค. มังคุด
  - ง. อ้อย
22. กระทบราต์มีใบกับน้ำมีสรรพคุณอย่างไร
- ก. แก้ไอ
  - ข. แก้ปวดท้อง, ท้องอืด, ท้องเฟ้อ
  - ค. ช่วยระบาย
  - ง. ถ่ายพยาธิ

23. ขมิ้นชันมีสรรพคุณอย่างไร
- ก. ผ่านขมิ้นตากแห้งบดเป็นผงป่นเป็นลูกกลอนแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
  - ข. บดแห้งผสมกับย่ำ ทาบ่อยๆ รักษาแผลพุพองและอาการคัน
  - ค. ต้มใบหรือดอกกินกับน้ำพริกเป็นยาระบาย
  - ง. ข้อ ก และข้อ ข ถูก
24. แก้พิษของแมงกะพรุนไฟใช้สมุนไพรใด
- ก. ต้นผักบุงทะเลคลื่นเอน้ำทาบริเวณที่เป็น
  - ข. บดใบฟ้าทะลายโจรผสมน้ำทาบริเวณที่เป็น
  - ค. ตำแห้งสดแช่เหล้าขาวบริเวณที่เป็น
  - ง. ตำใบบวบกให้ละเอียดทาบริเวณที่เป็น
25. หลัาหนดแนวช่วยขับกรดยูริก และช่วยทำให้น้ำปัสสาวะอยู่ในภาวะอย่างไร
- ก. มีไฮโดรเจนมาก
  - ข. มีภาวะเป็นกรด
  - ค. มีภาวะเป็นด่าง
  - ง. มีกรดเกลือ
26. พืชสมุนไพรในชีวิตประจำวันของมนุษย์นำมาใช้ในรูปแบบใดมากที่สุด
- ก. เครื่องนุ่งห่ม
  - ข. อาหาร
  - ค. ยารักษาโรค
  - ง. ที่อยู่อาศัย
27. ข้อควรระวังในการใช้ว่านหางจระเข้คือข้อใด
- ก. สารเคมีที่ตกค้างในใบทำให้เป็นโรคมะเร็งได้
  - ข. มียางสีเหลืองอาจทำให้เกิดอาการแพ้หรือระคายเคือง
  - ค. สารสีเขียวที่อยู่บริเวณใบข้างเคียงได้อาจทำให้เกิดอาการข้างเคียงได้
  - ง. ยางสีเหลือง ถ้ากินเข้าไปอาจทำให้ท้องร่วงได้
28. ฟักทอง มะเขือ มะขาม เล็บมือนางใช้แก้อาการใดได้บ้าง
- ก. ถ่ายพยาธิลำไส้
  - ข. ท้องผูก
  - ค. แก้อาการขัดเบา
  - ง. อาการท้องเดิน

29. พืชสมุนไพรในข้อใดที่ใช้รักษาฝี แผล พุพอง ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
- ผักทอง มะขามเทศ มะหาด เล็บมือนาง
  - ฟ้าทะลายโจร มังคุด ฝรั่ง ทับทิม กลั้วน้ำว่า
  - กระเจี๊ยบแดง สับประรด หนุ่ยคา อ้อยแดง หนุ่ยหนดเมว
  - ขมิ้นชัน ชุมเห็ดเทศ เทียนบ้าน ว่านหางจระเข้
30. ถ้าจะทำขนมวุ้นกะทิ นักศึกษาจะนำสีที่ได้จากสมุนไพรชนิดใดมาผสมในวุ้นกะทิให้เป็นสีเขียวอ่อน
- ขมิ้นชัน
  - รางจืด
  - ดอกคำฝอย
  - ใบเตย
31. น้อยมีอาการถ่ายปัสสาวะขัด ถ่ายกะปริบกะปรอย นักศึกษาจะแนะนำให้ใช้น้อยใช้สมุนไพรกลุ่มใด
- ผักทอง มะขามเทศ มะหาด เล็บมือนาง
  - ฟ้าทะลายโจร มังคุด ฝรั่ง ทับทิม กลั้วน้ำว่า
  - กระเจี๊ยบแดง สับประรด หนุ่ยคา หนุ่ยหนดเมว อ้อยแดง
  - กระเทียม ข่า ชุมเห็ดเทศ ทองพันชั่ง
32. แดงมีอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เนื่องจากเป็นโรคนีวในกระเพาะปัสสาวะมีอาการขัดเบา ปัสสาวะกะปริบกะปรอย ปวดเบ่ง คล้ายว่าถ่ายยังไม่สุด ปัสสาวะสะดุดออกเป็นหยด มีสีคล้ายน้ำล้างเนื้อ นักศึกษาควรแนะนำให้แดงรับประทานสมุนไพรในข้อใด
- มะนาว มะแว้งเครือ
  - ตะไคร้ สับประรด กระเจี๊ยบแดง
  - ขี้เหล็ก กล้วย ชุมเห็ดเทศ
  - กระชาย กระเพรา ข่า
33. ขี้เหล็ก ชุมเห็ดเทศ มะขามแขก กล้วย มะขาม เป็นพืชสมุนไพรที่ใช้รักษาอาการป่วยกลุ่มใด
- แก้อาการท้องร่วง
  - แก้อาการไข้หวัด
  - แก้อาการขัดเบา
  - แก้อาการท้องผูก
34. สมุนไพรที่ใช้เป็นเครื่องเทศในการประกอบอาหารได้แก่อะไรบ้าง
- บอระเพ็ด จิง หัวหอม โหระพา กลั้วน้ำว่า
  - หนุ่ยหนดเมว กระเทียม ขมิ้นชัน สะระแหน่ รางจืด
  - ไต้ตัน ข่า ตะไคร้ ชุมเห็ดเทศ ว่านหางจระเข้
  - กระเทียม พริกไทย จิง มะกรูด โหระพา

35. ตะไคร้หอม สะเดา โล้ดิน สาบเสือ ขมิ้นชัน นิยมใช้เป็นสมุนไพรสำหรับแก้อาการใด
- ก. แก้อาการท้องเดิน
  - ข. แก้อาการท้องอืดเฟ้อ
  - ค. สมุนไพรไล่แมลง
  - ง. สมุนไพรเครื่องเทศ
36. เมื่อคุณพ่อมีอาการไอ มีเสมหะ นักศึกษาจะแนะนำสมุนไพรชนิดใดให้ท่านรับประทาน
- ก. กระเทียมสด กระเพรา
  - ข. มะนาว มะแว้งเครือ
  - ค. จิง ข่า
  - ง. มะขาม มะละกอ
37. ถ้านักศึกษามีอาการไอแห้งๆ ควรรับประทานสมุนไพรชนิดใด
- ก. ชุมเห็ดเทศ กระเพรา
  - ข. มะแว้งเครือ กระเจี๊ยบแดง
  - ค. ฟ้ายะลวยโจร บอระเพ็ด
  - ง. ขี้เหล็ก สับประรด
38. สมุนไพรที่ใช้ทำความสะอาดผิว ทำให้ผิวเต่งตึงได้แก่อะไร
- ก. มะกรูด
  - ข. แดงกวา
  - ค. กลัวย
  - ง. ว่านหางจระเข้
39. สมุนไพรที่ช่วยระงับกลิ่นปากได้ดี คือสมุนไพรกลุ่มใด
- ก. ใบฝรั่ง กานพลู
  - ข. บัวบก ว่านหางจระเข้
  - ค. ไพล จิง
  - ง. คำฝอย กระเจี๊ยบแดง
40. คุณแม่นักศึกษามีอาการความดันโลหิตสูง นักศึกษาควรแนะนำให้คุณแม่ทานสมุนไพรในข้อใด
- ก. ขี้เหล็ก มะรุม บัวบก
  - ข. บอระเพ็ด ฟ้ายะลวยโจร
  - ค. กระเพรา ไพล จิง
  - ง. คำฝอย กระเจี๊ยบแดง กระเทียม

## บรรณานุกรม

1. กองประกอบโรคศิลปะ สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข “ตำราแพทย์แผนโบราณ” มปป. มปท.
2. คู่มือประกอบการเรียนวิชาความงามสตรีหลังคลอด. กรุงเทพมหานคร. มปป.
3. จริยา เดชกุญชร, 2547. เครื่องดื่มและน้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร:  
สำนักพิมพ์เพชรการเรือน.
4. คณะกรรมการสาธารณสุขมูลฐาน, สำนักงาน, 2545. สมุนไพรใกล้ตัว. กรุงเทพฯ:  
โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
5. ธนกร เนตินิยม, 2547. นวดราชสำนัก เล่มที่ 1 พื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ซีพีพีค สแตนดาร์ด.
6. ณรงค์ศักดิ์ บุญรัตน์หิรัญ, 2548. เอกสารประกอบการสอนวิชาหัตถเวชกรรมแผนเดิม  
กรุงเทพมหานคร: อายุรเวทวิทยาลัย.
7. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช, 2550. เอกสารการสอนชุดวิชานวดแผนไทย หน่วยที่ 1-15 สาขาวิชา  
วิทยาศาสตร์สุขภาพ. นนทบุรี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช.
8. สุนิบัติรงานชุมนุมแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 2, 2549. “มหัศจรรย์เครื่องหอมไทยเพื่อ  
สุขภาพและความงาม”. กระทรวงสาธารณสุข.
9. ศ. นพ. สมชาย สุพันธ์วิชและคณะ, 2553. หนังสือเรียนรายวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4  
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลาง การศึกษา  
ขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
10. อภิชาติ นิมิตยะโยธิน, 2544. คู่มือทฤษฎีการนวดไทยแบบราชสำนักในหลักสูตรของชั่วโมง รุ่นที่ 1.  
สถาบันการแพทย์แผนไทย สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. มปป.

<http://www.jsppharma.com/index.php>.

<http://www.rspg.or.th/plants.data/herbs/-200.htm>.

<http://www.Samunpri.com/modules.php?name=Food>

<http://thaicam.org/herbpage.php>

<http://student.nu.ac.th/46313433/thaiherb/luksana.htm>.



## เฉลยแบบทดสอบและแนวตอบกิจกรรม





### เฉลยแบบทดสอบก่อนและหลังเรียน

- |        |        |        |        |        |
|--------|--------|--------|--------|--------|
| 1. ค.  | 2. ค.  | 3. ง.  | 4. ก.  | 5. ค.  |
| 6. ข.  | 7. ค.  | 8. ก.  | 9. ค.  | 10. ก. |
| 11. ง. | 12. ข. | 13. ง. | 14. ก. | 15. ง. |
| 16. ข. | 17. ก. | 18. ง. | 19. ข. | 20. ง. |
| 21. ก. | 22. ข. | 23. ง. | 24. ก. | 25. ค. |
| 26. ข. | 27. ข. | 28. ข. | 29. ง. | 30. ง. |
| 31. ค. | 32. ข. | 33. ง. | 34. ง. | 35. ข. |
| 36. ข. | 37. ค. | 38. ข. | 39. ก. | 40. ง. |

## แนวตอบกิจกรรม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพืชสมุนไพร

### กิจกรรมที่ 1.1

1. X
2. ✓
3. ✓
4. ✓
5. X
6. ✓
7. X
8. ✓
9. ✓
10. ✓

### กิจกรรมที่ 1.2

1. สมุนไพรที่สามารถนำมาทำเป็นยาได้มาจากอะไรบ้าง และยกตัวอย่างด้วย

แนวตอบ

ได้มาจากส่วนต่างๆ ของพืช เช่น จากราก ลำต้น ใบ ดอก

ได้มาจากส่วนต่างๆ ของสัตว์ เช่น จากเขาของสัตว์ จากหนัง จากกระดูก

ได้มาจากแร่ธาตุบางชนิด เช่น ดินสอพอง

2. การพัฒนาสมุนไพรมาใช้เป็นยา มาในรูปแบบใดได้บ้าง

แนวตอบ

มาในรูปแบบบรรจุเป็นแคปซูล, ผลิตเป็นยาอัดเม็ด, เป็นครีมหรือขี้ผึ้ง

3. ให้นักศึกษาสรุปความรู้ว่ามีประเทศหรือชนเผ่าใดบ้างที่รู้จักใช้สมุนไพร มาเป็นยารักษาโรค ตั้งแต่สมัยโบราณเป็นต้นมา คำตอบอย่างน้อย 5 ชนิด

แนวตอบ

ประเทศหรือชนชาติที่นำสมุนไพรมาเป็นยารักษาโรคตั้งแต่สมัยโบราณ ได้แก่

1. ชาวอินเดียแดงในเม็กซิโก
2. ชาวอิรัก
3. ชาวอียิปต์
4. กรีก โรมัน
5. ชาวบาบิโลเนียน

4. ส่วนต่างๆ ของพืชที่นำมาเป็นยาสมุนไพร 5 ส่วน มาจากส่วนใดบ้าง

**แนวตอบ**

- ได้แก่
1. ส่วนที่มาจากราก เช่น ข่า จิง กระชาย
  2. ส่วนที่มาจากลำต้น เช่น อบเชย ทองพันชั่ง ขมิ้น บอระเพ็ด
  3. ส่วนที่มาจากใบ เช่น กานพลู ยอ จี่เหล็ก
  4. ส่วนที่มาจากดอก เช่น กานพลู พิกุล ดอกคำฝอย
  5. ส่วนที่มาจากเมล็ดหรือฝัก เช่น มะม่วง น้อยหน่า ฟักทอง

5. ให้นักศึกษาสรุปความรู้ที่ได้ศึกษามาว่า สมุนไพรนอกจากนำไปใช้ประโยชน์ทำเป็นยารักษาโรคแล้ว สมุนไพรยังนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตในลักษณะอื่นๆ ได้แก่อะไรบ้าง

**แนวตอบ**

สามารถนำมาใช้ประโยชน์ทำแชมพู ครีมนวดผสม ครีมบำรุงผิว สบู่ ยาสีฟัน น้ำหอม ยาผสม น้ำมันหอมระเหย ฯลฯ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 หลักการใช้พืชสมุนไพร

### กิจกรรมที่ 2.1

1. ข.
2. ง.
3. ก.
4. ค.
5. ง.
6. ก.
7. ค.
8. ข.

## กิจกรรมที่ 2.2

1. สิ่งควรรู้เกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร
  - ต้องรู้การหมดอายุของยาสมุนไพรที่ปรุงแล้วทุกประเภท
  - ต้องรู้และศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับสรรพคุณ และขนาดของยาที่จะใช้
  - ต้องศึกษาวิธีการใช้สมุนไพรอย่างถูกต้อง
  - ต้องรู้อาการแพ้ที่เกิดจากการใช้สมุนไพร
  - ต้องรู้โรคที่ไม่ควรใช้สมุนไพรในการรักษา
2. อาการที่เกิดจากการแพ้สมุนไพร อาจสังเกตได้ดังนี้
  1. จะเกิดผื่นขึ้นตามผิวหนัง หรืออาจเป็นตุ่มเล็กๆ เป็นปื้นบวม.
  2. คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร
  3. หูอื้อ ตามัว ชาที่ลิ้น ชาที่ผิวหนัง
  4. ใจสั่น ใจเต้น รู้สึกวูบวาบคล้ายหัวใจจะหยุดเต้น
  5. ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะสีเหลือง
  6. ประสาทความรู้สึกทำงานไวเกินปกติ

## หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 พืชสมุนไพรกับงานสาธารณสุข

### กิจกรรมที่ 3.1

1. ประโยชน์ของพืชสมุนไพร

#### \* ประโยชน์ทางยา

- 1.1 ยารับประทาน พืชสมุนไพรหลายชนิด

- แก้ไข้ : บอระเพ็ด ฟ้าทะลายโจร
- แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ : กระเพรา ไพล ชิง
- ระวังประสาท : จี๋เหล็ก ไมยราพ
- ลดไขมันในเส้นเลือด : คางคก กระจับแดง กระจับเทียม

- 1.2 ยาสำหรับใช้ภายนอก

- รักษาแผลในปาก : บัวบก หัว โทงเทง
- ระวังกลิ่นปาก : ฝรั่ง กานพลู
- แก้แพ้ : ผักบั้งทะเล เสลดพังพอน เท้ายามม่อม ตำลึง
- รักษาแผลน้ำร้อนลวก : บัวบก ยาสูบ ว่านหางจระเข้
- แก้ปวด : ตำลึง พุดตาน ว่านมหากาฬ เสลดพังพอน

\* ประโยชน์ทางอาหาร

อาหารสมุนไพร หมายถึง สมุนไพรที่ให้ประโยชน์เป็นทั้งอาหารและยารักษาโรค ในแง่ของอาหารสมุนไพรดังกล่าว สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายในการดำรงชีวิต เนื่องจากมีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอยู่ สารดังกล่าว ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ กรดอินทรีย์ วิตามินและน้ำย่อย สารเหล่านี้ล้วนมีอยู่ในพืชแล้วทั้งสิ้น อาหารสมุนไพรอาจอยู่ในรูปของธัญญาหารและถั่วต่างๆ ผัก ผลไม้ เครื่องเทศ และเครื่องดื่มน้ำที่เตรียมมาจากสมุนไพร

\* ประโยชน์ทางเครื่องสำอาง

การนำพืชสมุนไพรมาใช้เป็นเครื่องสำอางมีมานานแล้ว และในปัจจุบันได้รับการยอมรับมากขึ้น เนื่องจากปลอดภัยกว่าการใช้สารสังเคราะห์ทางเคมี ทำให้มีผลิตภัณฑ์ที่ผลิตขึ้น โดยมีส่วนผสมของพืชสมุนไพรเกิดขึ้นมากมาย เช่น แชมพู ครีมนวดผม สบู่ โลชั่น ตัวอย่างพืชสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นเครื่องสำอาง เช่น อัญชัน ว่านหางจระเข้ มะคำดีควาย เห็ดหลินจือ เป็นต้น

### กิจกรรมที่ 3.2

2. ให้นักศึกษายกตัวอย่างสมุนไพรใกล้ตัวที่รู้จักมา 5 ชนิด พร้อมยกตัวอย่างประโยชน์ของพืชสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วยมาพอเข้าใจ
  - 2.1 ฟ้ายะลวยโจร สรรพคุณ แก้ไข้
  - 2.2 กระเทียม สรรพคุณ ลดไขมันในเส้นเลือด
  - 2.3 จิง สรรพคุณ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
  - 2.4 ว่านหางจระเข้ สรรพคุณ รักษาแผลน้ำร้อนลวก
  - 2.5 ใบฝรั่ง สรรพคุณ ระวังบกลิ้นปาก

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 พืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ

#### กิจกรรมที่ 4.1

1. ประโยชน์การนำสมุนไพรมาใช้เพื่อสุขภาพ
  - 1.1 ใช้เป็นยารับประทาน เช่น แก้ท้องอืด ได้แก่ กระเพรา จิง  
แก้ไข้ ได้แก่ ฟ้ายะลวยโจร บอระเพ็ด  
ลดไขมันในเส้นเลือด ได้แก่ กระเจี๊ยบแดง คำฝอย
  - 1.2 ใช้เป็นยาสำหรับภายนอก เช่น ระวังบกลิ้นปาก ได้แก่ กานพลู  
รักษาแผลน้ำร้อนลวก ได้แก่ ว่านหางจระเข้  
แก้งูสวัด ได้แก่ เสดดพังพอน

ใช้เป็นเครื่องปรุงประกอบอาหาร ได้แก่ ลูกผักชี  
ใช้สกัดน้ำมันหอมระเหย เช่น น้ำมันตะไคร้หอม ไลม์แมลง น้ำมันไพล ใช้แก้แอสเพนฟก้ำ  
ใช้เป็นเครื่องดื่มสมุนไพร ได้แก่ น้ำกระเจียว น้ำเก๊กฮวย ชาใบเตย

#### กิจกรรมที่ 4.2

1. การใช้มะกรูดไฟเผามาสระผม นอกจากจะช่วยทำความสะอาดเส้นผม และยังทำให้เส้นผมมีลักษณะอย่างไร

ตอบ เส้นผมดกดำ

2. พืชสมุนไพรที่นิยมนำมาผลิตเป็นแชมพูสระผม

1. มะกรูด
2. บวบขม
3. ตะไคร้
4. อัญชัน

3. สรรพคุณของดอกอัญชันทำให้ผมมีลักษณะ

ตอบ เส้นผมดกดำ แก้ผมหงอกขาว

4. สมุนไพรใดที่ช่วยแก้ปัญหาผมแตกปลายได้

ตอบ ตะไคร้

5. การนำมังคุดและทับทิม นำผลิตเป็นสบู่สมุนไพร จะใช้ส่วนใด มีสรรพคุณอย่างไรต่อผิว

ตอบ เปลือกผล, ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย

6. สมัยโบราณใช้สมุนไพรใดขัดผิวเพื่อให้ผิวสวยงาม

ตอบ ผงขมิ้น

7. ส่วนประกอบพื้นฐานในยาสีฟันธรรมชาติ ผงข่อยมีคุณสมบัติ

ตอบ สารทำความสะอาดฟัน, และอวัยวะในช่องปาก

8. ยาสีฟันสมุนไพรนิยมใช้สาร .....ในการเพิ่มความชุ่มชื้น

ตอบ กลีเซอริน ซอร์บิทอล

9. สารขจัดคราบในยาสีฟันสมุนไพรนิยมใช้สาร

ตอบ แคลเซียมคาร์บอเนตและเกลือแกง

10. กานพลูในยาสีฟันสมุนไพรมีคุณสมบัติ

ตอบ ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย

### กิจกรรมที่ 4.3

- |      |      |      |      |       |
|------|------|------|------|-------|
| 1. ง | 2. ข | 3. ค | 4. ข | 5. ก  |
| 6. ข | 7. ก | 8. ข | 9. ค | 10. ข |

### หน่วยการเรียนรู้ที่ 5

#### กิจกรรมที่ 5.1

- ✓
- ✓
- ✓
- ✗
- ✗
- ✗
- ✓
- ✗
- ✗
- ✓
- ✓
- ✓
- ✗
- ✓
- ✓

#### กิจกรรมที่ 5.2

- การนวดแบบราชสำนัก
- ไม่กินเหล้า, ไม่เข้าสู, ไม่หลอกลวง
- แขนตึง, หน้าตรง, องศาได้
- เส้นสุมนา
- เน้นแนวเส้นอยู่รอบๆ สะดือ



6. บริเวณบ่า, ไหล่, โคนคอ
7. หนอง, เนื้องอก, ฝี
8. คลายกล้ามเนื้อ, เลือดไหลเวียนสะดวก, ผ่อนคลายความตึงเครียด
9. การกด, การคลึง, การบีบ, การดึง, การตัด, การบิด, การทุบ
10. เป็นโรคเกี่ยวกับกระดูก, มีบาดแผลอักเสบ, เป็นโรคติดต่อหรือโรคผิวหนังร้ายแรง
11. คือการใช้นิ้ว สอก เข่า เข่า กดเขี่ยรัดบริเวณแนวเส้นที่มีอาการปวดเมื่อย
12. ความร้อนเป็นตัวทำให้สมุนไพรซึมซาบเข้าสู่กล้ามเนื้อที่เจ็บปวด ช่วยให้กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นผ่อนคลาย
13. ใช้กับสตรีหลังคลอด
14. ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ใบส้มโอ ผิวมะกรูด ว่านน้ำ เปราะหอม ใบและต้นตะไคร้ ใบหนาด พิมเสน  
การบูร
15. ประมาณไม่ควรเกิน 15-20 นาที
16. ผู้มีไข้สูง, ผู้เป็นโรคติดต่อรุนแรงทุกชนิด, คนเป็นโรคหัวใจ โรคไต โรคปอด, โรคหอบหืดรุนแรง
17. บรรเทาอาการปวดเมื่อย, ลดอาการตึงตัวของข้อต่อ, เพิ่มการไหลเวียนเลือด
18. การบำบัดรักษาด้วยน้ำ
19. ผิวมะนาว, ผิวส้ม นิยมนำไปทำยาหอมและยาดม
20. เก็บในขวดแก้วเท่านั้น ไม่ควรเก็บในขวดพลาสติก
21. สูดดมโดยตรง, ผสมน้ำอาบ, ทาผิว, สูดดมไอรระเหย
22. ช่วยขับน้ำคาวปลา, ทำให้แผลแห้งเร็ว, ช่วยให้ผิวพรรณผุดผ่อง
23. ยาประสะไพล, ยาไฟหวังอง, ใบมะขาม
24. ควรกินอาหารประเภทโปรตีน เช่น เนื้อ นม ไข่
25. แงงเลียงบวย, แงงเลียงหัวปลี

## ภาคผนวก





คำสั่งสถาบันการศึกษาทางไกล

ที่ ๗๘ /2554

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการพัฒนาชุดการเรียนทางไกลรายวิชาพีชสมมูลกับการดูแลสุขภาพ (ทช 33017) ตามหลักสูตรสถานศึกษาของสถาบันการศึกษาทางไกลตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

ด้วยสถาบันการศึกษาทางไกลมีความประสงค์จะพัฒนาชุดการเรียนทางไกลรายวิชาพีชสมมูลกับการดูแลสุขภาพ (ทช 33017) ตามหลักสูตรสถานศึกษาของสถาบันการศึกษาทางไกลตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สถาบันการศึกษาทางไกลมีชุดการเรียนทางไกลในรายวิชาดังกล่าวสำหรับใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้อย่างมีคุณภาพและมาตรฐานตรงตามที่หลักสูตรกำหนด รวมทั้งนักศึกษาที่มีชุดการเรียนสำหรับใช้ในการศึกษาด้วยตนเองได้ทันในภาคเรียนที่ 2/2554 จึงแต่งตั้งบุคคลต่อไปนี้เป็นคณะกรรมการพัฒนาชุดการเรียนทางไกล

1. นายบุญส่ง สุวรากุล	สถาบันการศึกษาทางไกล	ที่ปรึกษา
2. นางสุปรารถนา ยุทธนันท์	โรงเรียนดินทรตศา (สิงห์ สิงหเสนี)	ประธานและผู้เชี่ยวชาญเนื้อหา
3. นางพรทิพย์ ภักธรวณภ	โรงเรียนดินทรตศา (สิงห์ สิงหเสนี)๒	ผู้เชี่ยวชาญเนื้อหา
4. นางทพริณี ไม้จันทร์	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ	ผู้เชี่ยวชาญเนื้อหา
5. นางนิรมล เกตุแก้ว	ข้าราชการบำนาญ	ผู้เชี่ยวชาญเนื้อหา
6. นางสาววิไล แยมสาธา	สถาบันการศึกษาทางไกล	นักเทคโนโลยี
7. นางสาววาสนา โกสิย์วัฒนา	สถาบันการศึกษาทางไกล	นักวัดผลและเลขานุการ
8. นางสาวศิริลักษณ์ พวงพิมาย	สถาบันการศึกษาทางไกล	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

ให้คณะกรรมการมีหน้าที่ในการวิเคราะห์โครงสร้างและเขียนชุดการเรียนทางไกล

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๗ มิถุนายน พ.ศ. 2554

(นายบุญส่ง สุวรากุล)  
ผู้อำนวยการสถาบันการศึกษาทางไกล

---

## คณะผู้จัดทำ

---

### ที่ปรึกษา

นายประเสริฐ บุญเรือง  
นายสุรศักดิ์ เพิ่มผล

### ผู้ควบคุม

นางสาววิไล แยมสาขา

### ผู้รับผิดชอบ

นางสาววาสนา โกสิยวัฒนา

### คณะผู้วิเคราะห์โครงสร้างชุดการเรียนรู้

นางสุปรารถนา ยุคตะนันท์  
นางพรทิพย์ ภัทรวานนท์  
นางสาวจุรี ไม้จันทร์  
นางนิรมล เกตุแก้ว

โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)  
โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) ๒  
โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ  
ข้าราชการบำนาญ

### ประสานงานจัดพิมพ์ต้นฉบับ

นายวรวิทย์ แดมสุข  
นางสาวศิริลักษณ์ พวงพิมาย

---

## คณะผู้เขียนและบรรณาธิการ

---

### คณะผู้เขียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับพืชสมุนไพร

นางสุปรารถนา ยุกตะนันท์ ครูเชี่ยวชาญ โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 หลักการใช้พืชสมุนไพร

นางสุปรารถนา ยุกตะนันท์ ครูเชี่ยวชาญ โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 พืชสมุนไพรกับงานสาธารณสุข

นางสาวจุรี ไม้จันทร์ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 พืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ

นางสุปรารถนา ยุกตะนันท์ ครูเชี่ยวชาญ โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 การป้องกัน บำบัด ฟื้นฟูสุขภาพด้วยพืชสมุนไพร

นางนิรมล เกตุแก้ว ข้าราชการบำนาญ (ครูชำนาญการพิเศษ)

### คณะบรรณาธิการ

นางสาววิไล แยมสาขา

สถาบันการศึกษาทางไกล

นางสุปรารถนา ยุกตะนันท์


โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี)

นางสาวจุรี ไม้จันทร์

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ


นางนิรมล เกตุแก้ว

ข้าราชการบำนาญ


**ชุดการเรียนทางไกล**  
**รายวิชา**

## พืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ

รหัสรายวิชา ทข 33017 จำนวน 2 หน่วยกิต  
 รายวิชาเลือกเสรี ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย



**จัดทำขึ้นเพื่อการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย**  
 สำนักวิชาสุขภาพ  
 สำนักวิชาสิ่งแวดล้อมและการจัดการทรัพยากร  
 วิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

สำนักวิชาสุขภาพ  
 วิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี 10130 กรุงเทพมหานคร  
 โทรศัพท์ 02-2304-1111 โทรสาร 02-2304-1112

เปิดโลกการเรียนรู้ สู่สังคมยุคใหม่ เรียนทางไกลกับ สทท.