



หนังสือเรียน สารทักษะการดำเนินชีวิต รายวิชาเลือก

พืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ

รหัสวิชา ทบ33017

ระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย

ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดเชียงใหม่

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

กระทรวงศึกษาธิการ

ห้ามจำหน่าย

หนังสือเรียนเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยเงินงบประมาณแผ่นดินเพื่อการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับประชาชน
ลิขสิทธิ์เป็นของสำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาเลือก วิชาพืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ รหัสวิชา ทช33017 ตามหลักสูตร การศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้และประสบการณ์ ซึ่งเป็นไปตามหลักการและปรัชญาการศึกษานอกโรงเรียนและพระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ.2551 ให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม มีสติปัญญา มีศักยภาพในการประกอบอาชีพและสามารถดำรงชีวิต อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้น เพื่อให้การจัดกระบวนการเรียนรู้ของสถานศึกษามีประสิทธิภาพ สถานศึกษาต้องใช้หนังสือเรียนที่มีคุณภาพ สอดคล้องกับสภาพปัญหาความต้องการของผู้เรียน ชุมชน สังคม และคุณลักษณะอันพึง ประสงค์ของสถานศึกษา หนังสือเล่มนี้ได้ประมวลองค์ความรู้ กิจกรรมเสริมทักษะ แบบวัดประเมินผลการ เรียนรู้ไว้อย่างครบถ้วน โดยองค์ความรู้ที่ได้มานี้เนื้อหาสาระตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ นำมาเรียบเรียงอย่างมี มาตรฐานของการจัดทำหนังสือเรียน เพื่อให้ผู้เรียนอ่านเข้าใจง่าย สามารถอ่านและค้นคว้าด้วยตนเองได้อย่าง สะดวก

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนสาระรายวิชาพืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ รหัสวิชา ทช33017 เล่มนี้จะเป็นสื่อการเรียนการสอนที่อำนวยความสะดวกต่อการเรียนตามหลักสูตรการศึกษา นอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เพื่อให้สัมฤทธิ์ผลตามมาตรฐาน ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ ในหลักสูตรทุกประการ

คณะผู้จัดทำ
สำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	๒
คำอธิบายรายวิชา	ง
บทที่ 1 พืชสมุนไพร	1
แผนการเรียนรู้ประจำบท	1
ตอนที่ 1 ความหมาย ความสำคัญของพืชสมุนไพร	2
เรื่องที่ 1.1 ความหมายของพืชสมุนไพร	2
เรื่องที่ 1.2 ความสำคัญของพืชสมุนไพร	3
แบบทดสอบหลังเรียน	4
บทที่ 2 ประเภทของพืชสมุนไพร	5
แผนการเรียนรู้ประจำบท	5
ตอนที่ 2.1 ประเภทและส่วนต่างๆ ของพืชสมุนไพร	6
แบบทดสอบหลังเรียน	8
บทที่ 3 สรรพคุณของพืชสมุนไพร ในงานสาธารณสุขมูลฐาน	9
แผนการเรียนรู้ประจำบท	9
ตอนที่ 3.1 สมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ	10
ตอนที่ 3.2 สรรพคุณของพืชสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน	11
แบบทดสอบหลังเรียน	33
บทที่ 4 สมุนไพรที่นำมาทำเป็นเครื่องดื่ม	34
แผนการเรียนรู้ประจำบท	34
ตอนที่ 4.1 สมุนไพรที่นำมาทำเป็นเครื่องดื่ม	35
แบบทดสอบหลังเรียน	42
บทที่ 5 สมุนไพรที่นำมาใช้ในการป้องกันบำบัด และฟื้นฟูสุขภาพ	43
แผนการเรียนรู้ประจำบท	43
ตอนที่ 5.1 การใช้สมุนไพรในการป้องกัน บำบัดและรักษาอาการต่างๆ ด้วยสมุนไพร	44
เรื่องที่ 1 การใช้สมุนไพรในการป้องกัน บำบัด และฟื้นฟูสุขภาพด้วยวิธีการนวด	44
เรื่องที่ 2 การใช้สมุนไพรในการป้องกัน บำบัดและฟื้นฟูด้วยวิธีการอบ	46
เรื่องที่ 3 การใช้สมุนไพรในการป้องกัน บำบัดและฟื้นฟูด้วยวิธีการประคบ	48
เรื่องที่ 4 การใช้สมุนไพรในการป้องกัน บำบัดและฟื้นฟูด้วยวิธีทำสปา	52

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
เรื่องที่ 5 การใช้สมุนไพรในการป้องกัน บำบัด พื้นฟูหลังคลอด	57
แบบทดสอบหลังเรียน	59
บทที่ 6 อันตรายจากการใช้สมุนไพร	61
แผนการเรียนรู้ประจำบท	61
ตอนที่ 6 อันตรายจากการใช้สมุนไพร ข้อควรระวังในการใช้สมุนไพร	62
เรื่องที่ 1 หลักการใช้พืชสมุนไพร	62
เรื่องที่ 2 ข้อแนะนำในการใช้พืชสมุนไพร	62
เรื่องที่ 3 สิ่งที่ต้องรู้ในการใช้ยาสมุนไพร	62
เรื่องที่ 4 ข้อควรระวังในการใช้ยาสมุนไพรบำบัดโรค	64
เรื่องที่ 5 ข้อดี ข้อเสียของการใช้พืชสมุนไพร	66
แบบทดสอบหลังเรียน	68
บรรณานุกรม	70
คณะผู้จัดทำ	71
คณะบรรณาธิการ/ปรับปรุงแก้ไข	72

คำอธิบายรายวิชา

วิชาพืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ

รหัสวิชา ทช33017 จำนวน 2 หน่วยกิต

1. คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาสรรพคุณของพืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพเพื่อวิเคราะห์นำมาใช้ในชีวิต โดยการนำมาประยุกต์ประกอบอาหารหรือประยุกต์เป็นเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

ฝึกปฏิบัติ ในการนำพืชสมุนไพรมาใช้ในการป้องกัน บำบัดและฟื้นฟูสุขภาพให้กลับสู่สภาพปกติ เพื่อเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทยในการนำพืชสมุนไพรมาใช้

2. วัตถุประสงค์

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

รายชื่อบทที่

- บทที่ 1 พืชสมุนไพร
- บทที่ 2 ประเภทของพืชสมุนไพร
- บทที่ 3 สรรพคุณของพืชสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน
- บทที่ 4 สมุนไพรที่นำมาทำเป็นเครื่องดื่ม
- บทที่ 5 สมุนไพรที่นำมาใช้ในการป้องกันบำบัดและฟื้นฟูสุขภาพ
- บทที่ 6 อันตรายจากการใช้สมุนไพร

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 1 พืชสมุนไพร

สาระสำคัญ

สมุนไพรเป็นยาพื้นบ้านแผนโบราณของไทยแต่อดีต บางชนิดรับประทานเป็นอาหารให้คุณค่าทางโภชนาการ ทำให้เจริญอาหาร และสมุนไพรหลายชนิดมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรค ช่วยย่อยอาหารแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ปัจจุบันมีผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเพื่อพัฒนาสมุนไพรให้สามารถนำมาใช้ในรูปแบบที่สะดวกยิ่งขึ้น เช่น การนำมาดัดเป็นผงแคปซูล ดอกเป็นยาเม็ดหรือทำเป็นครีม ฯลฯ แต่การนำสมุนไพรมาใช้จะต้องศึกษารายละเอียดสรรพคุณของสมุนไพรนั้นๆ อย่างละเอียดเพื่อจะได้สรรพคุณของยาครบถ้วน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ผู้เรียนบอกความหมายและความสำคัญของพืชสมุนไพรได้

ขอบข่ายเนื้อหา

ความหมาย ความสำคัญของพืชสมุนไพร

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษารายละเอียดจากหนังสือประกอบการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในหนังสือประกอบการเรียนรู้
3. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้รู้หรือแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. ใบงาน

ประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย
2. ประเมินผลจากใบงาน

ตอนที่ 1 ความหมาย ความสำคัญของพืชสมุนไพร

เรื่อง 1.1 ความหมายของพืชสมุนไพร

คำว่า (สมุนไพร) ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายถึง พืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยา สมุนไพรกำเนิดมาจากธรรมชาติและมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะ ในทางสุขภาพอันหมายถึงทั้งการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรค ความหมายของยาสมุนไพรในพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 ได้ระบุว่า ยาสมุนไพร หมายถึง ยาที่ได้จากพฤกษชาติสัตว์หรือแร่ธาตุ ซึ่งมีได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูปใดๆ แต่ในทางการค้า สมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในรูปแบบต่างๆ เช่น ถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็กลง บดเป็นผลละเอียด หรืออัดเป็นแท่งแต่ในความรู้สึกของคนทั่วไปเมื่อกล่าวถึงสมุนไพร มักนึกถึงเฉพาะต้นไม้ที่นำมาใช้เป็นยาเท่านั้น

สมุนไพร หมายถึง พืชที่มีสรรพคุณในการรักษาโรค หรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ การใช้สมุนไพรสำหรับรักษาโรค หรืออาการเจ็บป่วยต่างๆนี้ จะต้องนำเอาสมุนไพรตั้งแต่สองชนิดขึ้นไป มาผสมรวมกันซึ่งจะเรียกว่า “ยา” ในตำรับยา นอกจากพืชสมุนไพรแล้ว ยังอาจประกอบด้วยสัตว์และแร่ธาตุอีกด้วย เราเรียกพืชสัตว์ หรือแร่ธาตุที่เป็นส่วนประกอบของยานี้ว่า “เภสัชวัตถุ” พืชสมุนไพรบางชนิด เช่น เร่ว กระวาน กานพลู และจันทร์เทศ เป็นต้น เป็นพืชที่มีกลิ่นหอมและมีรสเผ็ดร้อน ใช้เป็นยาสำหรับขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ พืชเหล่านี้ถ้านำมาปรุงอาหารเราจะเรียกว่า “เครื่องเทศ” ในพระราชบัญญัติฉบับที่ 3 ปีพุทธศักราช 2522 ได้แบ่งยาที่ได้จากเภสัชวัตถุ

สมุนไพร หมายถึง “พืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยา” ส่วนยาสมุนไพร หมายถึง “ยาที่ได้จากส่วนของพืช สัตว์ และแร่สมุนไพร ซึ่งยังมีได้ผสมปรุง หรือแปรรูป” การนำมาใช้ อาจดัดแปลงรูปลักษณะของสมุนไพร ให้ใช้สะดวกขึ้น เช่น นำมาหั่นให้มีขนาดเล็กลง หรือนำมาบดเป็นผง เป็นต้น “พืชสมุนไพร” นั้น ตั้งแต่โบราณก็ทราบกันดีว่ามีคุณค่าทางยามากมาย ซึ่งเชื่อกันอีกด้วยว่าต้นพืชต่างๆ ก็เป็นพืชที่มีสารที่เป็นตัวยาวัยกันทั้งสิ้นเพียงแต่ว่าพืชชนิดไหนจะมีคุณค่าทางยามากน้อยกว่ากันเท่านั้น

“พืชสมุนไพร” หรือวัตถุธาตุนี้ หรือตัวยาสุนทรนี้ แบ่งออกเป็น 5 ประการ

1. รูป ได้แก่ ใบไม้ ดอกไม้ เปลือกไม้ แก่นไม้ กระพี้ไม้ รากไม้ เมล็ด
2. สี มองแล้วเห็นว่าเป็นสีเขียวใบไม้ สีเหลือง สีแดง สีส้ม สีม่วง สีน้ำตาล สีดำ
3. กลิ่น ให้รู้ว่ามีกลิ่น หอม เหม็น หรือกลิ่นอย่างไร
4. รส ให้รู้ว่ามีรสอย่างไร รสจืด รสฝาด รสขม รสเค็ม รสเปรี้ยว รสเย็น
5. ชื่อ ต้องรู้ว่ามีชื่ออะไรในพืชสมุนไพรนั้นๆ ให้รู้ว่าเป็นอย่างไร ข้าเป็นอย่างไร ใบชี้หลักเป็น

อย่างไร

ปัจจุบันมีผู้พยายามศึกษาค้นคว้าเพื่อพัฒนาสมุนไพรให้สามารถนำมาใช้ในรูปแบบที่สะดวกยิ่ง เช่น นำมาบดเป็นผงบรรจุแคปซูล ตอกเป็นยาเม็ด เตรียมเป็นครีมหรือยาขี้ผึ้ง เพื่อใช้ทาภายนอก เป็นต้น ในการศึกษาวิจัยเพื่อนำสมุนไพรมาใช้เป็นยาแผนปัจจุบันนั้น ได้มีการวิจัยอย่างกว้างขวาง โดยพยายามสกัดสารสำคัญจากสมุนไพร เพื่อให้ได้สารบริสุทธิ์ ศึกษาคุณสมบัติทางด้านเคมี พิสิกส์ของสารเพื่อให้ทราบว่าเป็นสารชนิดใด ตรวจสอบฤทธิ์ด้านเภสัชวิทยาในสัตว์ทดลอง เพื่อดูให้ได้ผลดีในการรักษาโรคหรือไม่เพียงใด ศึกษาความเป็นพิษและผลข้างเคียง เมื่อพบว่าสารชนิดใดให้ผลในการรักษาที่ดี โดยไม่มีพิษหรือมีพิษข้างเคียงน้อย จึงนำสารนั้นมาเตรียมเป็นยาในรูปแบบที่เหมาะสมเพื่อใช้ทดลองต่อไป

สมุนไพรกำเนิดจากธรรมชาติและมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ในทางสุขภาพ อันหมายถึง ทางด้านส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรค นอกจากมีคุณค่าทางด้านสุขภาพแล้ว สมุนไพรยังมีคุณค่าทางด้านสุขภาพแล้ว สมุนไพรยังมีคุณค่าด้านวัฒนธรรม เศรษฐกิจ ตลอดจนคุณค่าด้านสิ่งแวดล้อมและการอนุรักษ์ความหลากหลายทางชีวภาพ

เรื่องที่ 1.2 ความสำคัญของพืชสมุนไพร

สมุนไพร เป็นยาพื้นบ้านแผนโบราณของไทยมาแต่อดีต ความนิยมในการใช้สมุนไพรได้ลดถอยลงไปบ้างเมื่อเทคโนโลยีทางการแพทย์และเภสัชศาสตร์สมัยใหม่จากตะวันตกเข้ามามีอิทธิพลอย่างไรก็ดีในปัจจุบันสมุนไพรกลับมาได้รับความนิยมกันมากในเมืองไทยและโลกตะวันตก ต่างประเทศกำลังหาทางเข้ามาลงทุนและคัดเลือกสมุนไพรนำไปใช้สกัดหาตัวยาเพื่อรักษาโรคบางชนิด มีหลายประเทศนำสมุนไพรไปปลูกและทำการค้าขาย แข่งกับประเทศไทย

สมุนไพร เป็นพืชอีกกลุ่มหนึ่ง ซึ่งมีการปลูกใช้ประโยชน์มานานแล้ว เพราะบางชนิดสามารถนำมารับประทานเป็นอาหาร ให้คุณค่าทางอาหารและยังให้รสชาติที่ทำให้เจริญอาหาร สมุนไพรหลายชนิดยังมีสรรพคุณเป็นยารักษาโรค ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ในอดีตการปลูกสมุนไพรมักกระทำกันในลักษณะการปลูกผักสวนครัว ริมรั้ว หลังบ้าน ตามที่ว่างเปล่าจะใช้ประโยชน์เมื่อใดก็สามารถเก็บเกี่ยวได้ทันที ในระยะหลังเนื่องจากมีประชากรมากขึ้นและส่วนหนึ่งได้เข้ามาอาศัยอยู่ในเมืองใหญ่ที่มักมีพื้นที่บ้านเรือนจำกัด ไม่มีพื้นที่ว่างเพียงพอกับการปลูกพืชผักสวนครัวต่างๆ พืชผักเพื่อการบริโภคทุกอย่างต้องได้จากการซื้อหา เมื่อมีความต้องการซื้อ จึงมีผู้หันมาปลูกผักสมุนไพรขายกันมากขึ้น นอกจากนี้สมุนไพรบางอย่างที่มีสรรพคุณเป็นยา สามารถนำมาสกัดเอาสารที่มีอยู่ภายในมาใช้ทำยาสมุนไพร หรือนำไปเป็นส่วนประกอบของของใช้เพื่อการอุปโภคในชีวิตประจำวัน เช่น สบู่ ยาสีฟัน แชมพูสระผม ครีมนวดผม ครีมบำรุงผิว น้ำหอม ยาดม น้ำมันหอมระเหย ฯลฯ ด้วยประโยชน์ของสมุนไพรมีมากมาย ดังที่กล่าวมาแล้ว ความต้องการใช้สมุนไพรจึงมีมากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะในระยะหลังที่คนเริ่มตื่นตัวในเรื่องพิษภัยอันตรายจากสารเคมี และหันมาให้ความสนใจต่อสารที่สกัดจากธรรมชาติกันมากขึ้น ยิ่งทำให้ความต้องการใช้สมุนไพรมีมากขึ้นตามลำดับ การปลูกสมุนไพรขาย จึงเป็นอีกอาชีพหนึ่งซึ่งมีอนาคตที่ดี ข้อดีอีกอย่างหนึ่งของการปลูกสมุนไพรก็คือมักจะไม่ค่อยมีโรคแมลงรบกวน จึงใช้สารเคมีเพียงเล็กน้อยหรือแทบไม่ต้องใช้เลย ทำให้ประหยัดต้นทุนในส่วนนี้ลงได้

ยาสมุนไพร

ยาสมุนไพรนั้นมีมานานแล้วตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีการกล่าวขานบันทึกเรื่องราว และใช้สืบทอดกันมาเป็นสมุนไพร ยารักษาโรคที่ได้ตามธรรมชาติหาได้ง่าย ใช้รักษาได้ผลดี มีพิษน้อย และสมุนไพรหลายชนิดเราก็กินเป็นอาหารประจำวันอยู่แล้ว เช่น ขิง ข่า กระเทียม ตะไคร้ กระเพรา เป็นต้น ชีวิตประจำวันเราผูกพันกับสมุนไพรทั้งในรูปของอาหารและเป็นยารักษาโรค พืชแต่ละชนิด จะมีคุณสมบัติ หรือสรรพคุณในการรักษาแตกต่างกันตามส่วนต่างๆของพืช ในตำรับยา นอกจากพืชสมุนไพรแล้วยังอาจประกอบด้วยสัตว์และแร่ธาตุอีกด้วย เราเรียกพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุที่เป็นส่วนประกอบของยานี้ว่า “เภสัชวัตถุ” พืชสมุนไพรบางชนิด เช่น เร่ว กระวาน กานพลู และจันทน์เทศ เป็นต้น เป็นพืชที่มีกลิ่นหอมและรสเผ็ดร้อน ใช้เป็นยาสำหรับขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ พืชเหล่านี้ถ้านำมาปรุงอาหารเราจะเรียกว่า “เครื่องเทศ”

1.สมุนไพร หมายถึง

จังหวัดเชียงใหม่

2.พืชสมุนไพร มีความสำคัญอย่างไร อธิบายพอสังเขป

สำนักงาน กศน.

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 2 ประเภทของพืชสมุนไพร

สาระสำคัญ

การเลือกใช้สมุนไพรเป็นส่วนผสมหรือเป็นยาสมุนไพร ควรจะศึกษารายละเอียดของพืชสมุนไพรแต่ละส่วนแต่ละประเภท ว่ามีสรรพคุณทางยาอย่างไร ประโยชน์และคุณสมบัติของสมุนไพรแต่ละชนิดเป็นอย่างไร จะได้เลือกใช้สมุนไพรอย่างถูกต้อง เช่น ราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ

ผลการเรียนที่คาดหวัง

ผู้เรียนจำแนกชนิดของพืชสมุนไพรได้ถูกต้อง

ขอบข่ายเนื้อหา

ประเภทของสมุนไพร

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษารายละเอียดหนังสือประกอบการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้มอบหมายในหนังสือประกอบการเรียน
3. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้รู้หรือแหล่งเรียนรู้ต่างๆ

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. เอกสารใบงาน

ประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย
2. ประเมินผลจากใบงาน

ตอนที่ 2.1 ประเภทและส่วนต่างๆของพืชสมุนไพร

พืชสมุนไพรที่หมอยาเลือกนำมาใช้ทำยาตามสรรพคุณที่มีในแต่ละส่วนของพืช จำแนกตามส่วนต่างๆของพืชเป็นหลักได้ 5 ส่วน

ส่วนของ **“พืชสมุนไพร”** เหล่านี้มีลักษณะลำต้น ยอด ใบ ดอก ที่แตกต่างกันไปตามสายพันธุ์แต่ส่วนต่างๆก็ทำหน้าที่เช่นเดียวกัน เช่น รากก็ทำหน้าที่ดูดอาหารเลี้ยงลำต้นกิ่งก้านต่างๆและใบกับส่วนต่างๆนั่นเอง ใบก็ทำหน้าที่ปรุงอาหาร ดูดออกซิเจน คายคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา ดอก ผล เมล็ด ก็ทำหน้าที่สืบพันธุ์กันต่อไป เพื่อให้พืชพันธุ์นี้แพร่กระจายออกไปเรื่อยๆไม่มีที่สิ้นสุด

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

รากของพืชมีมากมายหลายชนิดเอามาเป็นยาสมุนไพรได้อย่างดี เช่น กระชาย ขมิ้นชัน ขิง ข่า ขมิ้น อ้อย เป็นต้น รูปร่างและลักษณะของราก แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1.1 รากแก้ว ต้นพืชมีมากมายหลายชนิดมีรากแก้วอยู่ นับว่าเป็นรากที่สำคัญมาก งอกออกจากลำต้นส่วนปลาย รูปร่างยาวใหญ่เป็นรูปกรวยด้านข้างของรากแก้วจะแตกแยกออกเป็นรากเล็ก รากน้อย และรากฝอยออกมาเป็นจำนวนมาก เพื่อทำการดูดซึมอาหารในดินไปบำรุงเลี้ยงส่วนต่างๆของต้นพืชที่มีรากแก้ว ได้แก่ ต้นขี้เหล็ก ต้นคูณ เป็นต้น

1.2 รากฝอย รากฝอยเป็นส่วนที่งอกมาจากลำต้นของพืชที่ปลายงอกออกมาเป็นรากฝอยจำนวนมาก ลักษณะรากจะกลมยาวมีขนาดเท่าๆกัน ต้นพืชที่ใบเลี้ยงเดี่ยวจะมีรากฝอย เช่น หนุ่คา ตะไคร้ เป็นต้น

2.ลำต้นหรือต้น (Stem) นับว่าเป็นโครงสร้างที่สำคัญของต้นพืชทั้งหลายที่มีอยู่สามารถค้ำยันเอาไว้ได้ไม่ให้โคนล้มลงโดยปกติแล้วลำต้นจะอยู่บนดิน แต่บางส่วนของลำต้นจะอยู่ใต้ดินพอสมควร รูปร่างของลำต้นนั้นแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วนด้วยกัน คือ ตา ข้อ ปล้อง บริเวณเหล่านี้จะมีกิ่งก้าน ใบ ดอกเกิดขึ้นอีกด้วย ซึ่งจะทำให้พืชมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปชนิดของลำต้นพืช แบ่งตามลักษณะภายนอกของลำต้นได้เป็น

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

3.ใบ (Leaves) ใบเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของต้นพืชทั่วไป มีหน้าที่ทำการสังเคราะห์แสง ผลิตอาหารและเป็นส่วนที่แลกเปลี่ยนน้ำและอากาศให้ต้นพืช ใบเกิดจากการงอกของกิ่งและตาใบไม้โดยทั่วไปจะมีสีเขียว (สีเขียวเกิดจากสารที่มีชื่อว่า “คลอโรฟิลล์” อยู่ในใบของพืช) ใบของพืชหลายชนิดใช้เป็นยาสมุนไพรได้ดีมาก รูปร่างและลักษณะและลักษณะของใบนั้น ใบสมบูรณ์มีส่วนประกอบรวม 3 ส่วนด้วยกันคือ

- 3.1 ตัวใบ
- 3.2 ก้านใบ
- 3.3 หูใบ

ชนิดของใบ แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

- 1) ชนิดใบเลี้ยงเดี่ยว หมายถึง เป็นใบที่บนก้านใบหนึ่งมีใบเพียงใบเดียว เช่น กานพลู ขมิ้น ยอ กระวาน
- 2) ชนิดใบประกอบ หมายถึง ตั้งแต่ 2 ใบขึ้นไปที่เกิดขึ้นก้านใบอันเดียว เช่น มะขามแขก แคบ้าน ขี้เหล็ก มะขาม เป็นต้น

4. ดอก (Flowers) ส่วนของดอกเป็นส่วนที่สำคัญของพืชเพื่อเป็นการแพร่พันธุ์ของพืช เป็นลักษณะเด่นพิเศษของต้นไม้แต่ละชนิด ส่วนประกอบของดอกมีความแตกต่างกันตามชนิดของพันธุ์ไม้และลักษณะที่แตกต่างกันนี้ เป็นข้อมูลสำคัญในการจำแนกประเภทของต้นไม้ รูปร่างลักษณะของดอก ดอกจะต้องมีส่วนประกอบที่สำคัญ 5 ส่วน คือ

- 4.1 ก้านดอก
- 4.2 กลีบรอง
- 4.3 กลีบดอก
- 4.4 เกสรตัวผู้
- 4.5 เกสรตัวเมีย

ดอกของต้นไม้ที่สามารถนำมาทำเป็นยาได้ เช่น กานพลู พิกุล ดอกคำฝอย

5. ผลหรือฝัก (Fruits) ผลคือส่วนหนึ่งของพืชที่เกิดจากผสมเกสรตัวผู้กับเกสรตัวเมียในดอกเดียวกัน หรือคนละดอกก็ได้ มีลักษณะรูปร่างที่แตกต่างกันออกไปตามประเภทและสายพันธุ์รูปร่างลักษณะของผลมีหลายอย่างตามชนิดของต้นไม้ที่แตกต่างกัน แบ่งตามลักษณะของการเกิดได้รวม 3 แบบ

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

5.2 ผลกลุ่ม หมายถึง ผลที่เกิดจากปลายข้อของรังไข่ในดอกเดียวกัน เช่น น้อยหน่า กระจังงา สตรอเบอร์รี่ เป็นต้น

5.3 ผลรวม หมายถึง ผลที่เกิดจากดอกหลายดอกเช่น สับปะรด ขนุน มีการแบ่งผล ออกเป็น 3 ลักษณะ คือ

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

นอกจากนี้ยังมีเมล็ดภายในผลที่อาจนำมาใช้ทำยาเป็นยาได้อีก เช่น ฝักทอง สะแก

1. สมุนไพรที่สามารถนำมาทำเป็นยาได้มาจากอะไรบ้าง และยกตัวอย่างด้วย

[illegible]

สำนักงาน กคช.:

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 3 สรรพคุณของพืชสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

สาระสำคัญ

สมุนไพรให้ประโยชน์ทั้งเป็นอาหารและเป็นยารักษาโรค สมุนไพรแต่ละชนิดจะมีสรรพคุณและประโยชน์แตกต่างกัน ปัจจุบันรัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของพืชสมุนไพรและมีนโยบายให้สาธารณสุขมูลฐานมีบทบาทหน้าที่ในการส่งเสริมให้ประชาชนนำสมุนไพรไปใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยแก่ประชาชน

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายประโยชน์ของสมุนไพรได้ถูกต้อง
2. ปฏิบัติตนในการนำชนิดของสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรคที่เป็นปัญหาต่อสุขภาพได้

ข้อบ่งชี้เนื้อหา

1. สมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ
2. สรรพคุณของพืชสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน สามารถจำแนกตามกลุ่มอาการของโรค และการเจ็บป่วยเป็น 5 กลุ่ม

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษารายละเอียดหนังสือประกอบการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้มอบหมายในหนังสือประกอบการเรียน
3. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้รู้หรือแหล่งเรียนรู้ต่างๆ

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. ใบงาน

ประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

ตอนที่ 3.1 สมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ

1. ประโยชน์ทางยา มีดังนี้

1.1 ยารับประทาน พืชสมุนไพรหลายชนิด สามารถนำมาใช้รับประทานเพื่อรักษาอาการของโรคได้ อาจใช้สมุนไพรชนิดเดียว หรือหลายชนิดรวมกันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสารสำคัญที่มีอยู่ในพืชสมุนไพรชนิดนั้นๆ ที่ออกฤทธิ์เพื่อการบำบัดรักษา เช่น

- 1) แก้ไข้ : บอระเพ็ด ฟ้าทะลายโจร
- 2) แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ : กระเพรา โพล ขิง
- 3) ระบายประสาท: ขี้เหล็ก ไมยราพ
- 4) ลดไขมันในเส้นเลือด : คำฝอย กระเจี๊ยบแดง กระเทียม

1.2 ยาสำหรับใช้ภายนอก เป็นพืชสมุนไพรที่สามารถนำมาบำบัดโรคที่เกิดขึ้นตามผิวหนัง แผลที่เกิดขึ้นตามร่างกายรวมทั้งแผลในปาก อาจใช้สมุนไพรชนิดเดียวหรือหลายชนิดรวมกันก็ได้ ลักษณะของการนำมาใช้มีหลายลักษณะ มีทั้งใช้สด บดเป็นผง ครีမ် ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสารสำคัญที่มีอยู่ในพืชสมุนไพร และความสะดวกในการนำมาใช้ ตัวอย่างของพืชสมุนไพรที่นำมาใช้เป็นยาสำหรับใช้ภายนอก เช่น

- 1) ระบายแผลในปาก : บัวบก หว้า โทงเทง
- 2) ระบายกลิ่นปาก : ฝรั่ง กานพลู
- 3) แก้แพ้ : ผักบุ้งทะเล เสดดพังพอน เท้ายายม่อม ตำลึง
- 4) รักษาแผลน้ำร้อนลวก : บัวบก ยาสูบ ว่านหางจระเข้
- 5) แก้งูสวัด : ตำลึง พุดตาน ว่านมหากาฬ เสดดพังพอน

2. ประโยชน์ทางอาหาร

อาหารสมุนไพร หมายถึง สมุนไพรที่ให้ประโยชน์เป็นทั้งอาหารและยารักษาโรค ในแง่ของอาหาร สมุนไพรดังกล่าวสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายในการดำรงชีวิต เนื่องจากมีสารอาหารที่จำเป็นต่อการเจริญเติบโตของร่างกายอยู่ สารดังกล่าวได้แก่ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน เกลือแร่ กรดอินทรีย์ วิตามิน และน้ำย่อย สารเหล่านี้ล้วนมีอยู่ในพืชแล้วทั้งสิ้น อาหารสมุนไพรอาจอยู่ในรูปของธัญญาหารและถั่วต่างๆ ผัก ผลไม้ เครื่องเทศ และเครื่องดื่มที่เตรียมจากสมุนไพร ในแง่ของยารักษาโรค อาหารสมุนไพรที่ใช้ขนาดที่จะรักษาโรคได้ เช่น ดอกอ่อนและยอดขี้เหล็กใช้แกงเป็นอาหารในขณะเดียวกันก็เป็นยาเจริญอาหาร และช่วยระบายด้วย กระเทียมเป็นเครื่องเทศที่ใช้แต่งกลิ่นอาหาร และออกฤทธิ์เป็นยาขับลม ขับปัสสาวะขับเสมหะ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ตลอดจนมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราบางชนิดได้ ประโยชน์อีกอย่างหนึ่งที่ได้จากอาหารสมุนไพร คือ เส้นใยซึ่งเป็นเซลลูโลสในพืชจะทำให้ผู้บริโภคขับถ่ายได้คล่องตัวมากยิ่งขึ้น

3. ประโยชน์ทางเครื่องดื่ม

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

4. ประโยชน์ทางเครื่องสำอาง

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

ตอนที่ 3.2 สรรพคุณของพืชสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

พืชสมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค / อาการเจ็บป่วยต่างๆ

ปัจจุบันรัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของพืชสมุนไพร โดยได้รับอิทธิพลจากการตื่นตัวของประเทศตะวันตก ซึ่งได้กำหนดแผนการวิจัยสมุนไพรไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 4 และอนุมัติให้ตั้งโครงการสมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐาน มีหน้าที่ส่งเสริมและเผยแพร่การใช้สมุนไพรสำหรับรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กๆ น้อยๆ ให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเองแก่ประชาชน ให้ทราบถึงขอบเขตของโรคที่จะดูแลตนเอง และอาการบ่งชี้ถึงโรคร้ายที่ต้องรีบเข้ารับการรักษาจากแพทย์ รวมทั้งคุณและโทษของสมุนไพรที่ควรใช้ ต่อมาสำนักงานคณะกรรมการ การสาธารณสุขมูลฐานได้จัดการสัมมนาเพื่อปรับปรุงรายการสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐานจากผู้ทรงคุณวุฒิ 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 กลั้วน้ำว่า ขมิ้นชัน จิง กานพลู กระเทียม กระเพรา ตะไคร้ พริกไทย ดีปลี ข่า กระชาย หัวหมู กระวาน เร่ว มะนาว กระเทียม ชุมเห็ดเทศ มะขาม มะขามแขก แมงลัก ขี้เหล็ก คุณ ฝรั่ง ฟ้ายะลวยโจร กลั้วน้ำว่า ทับทิม มังคุด สีเสียดเหนือ ขิง ยอ มะเกลือ เล็บมือนาง มะหาด ฟักทอง แก้ว ข่อย ผักคราดหัวแหวน บอระเพ็ด ขี้เหล็ก มะระ สะเดาบ้าน
2. ระบบทางเดิน	1. อาการไอ และระคาย	ขิง ดีปลี เพกา มะขามป้อม มะขาม มะนาว มะแว้งเครือ

กลุ่มโรคและอาการ เจ็บป่วย	อาการเจ็บป่วย	รายการสมุนไพร
หายใจ	คอบจากเสมหะ	มะแว้งต้น
3. ระบบทางปัสสาวะ	1. อาการขัดเบา	กระเจียวแดง ขลุ่ ตะไคร้ สับปะรด หญ้าคา อ้อยแดง
4. โรคผิวหนัง	1. อาการกลากเกลื้อน 2. ชันนะตุ 3. แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก 4. ฝี แผลพุพอง 5. อาการแพ้ อักเสบจาก แมลงสัตว์กัดต่อย 6. อาการลมพิษ 7. อาการงูสวัด เริ่ม	กระเทียม ข่า ชุมเห็ดเทศ ทองพันชั่ง พลู ปะคำดีควาย บัวบก น้ำมันมะพร้าว ว่านหางจระเข้ น้ำแข็ง ขมิ้น ชุมเห็ดเทศ เทียนบ้าน ว่านหางจระเข้ ว่านมหากาฬ ฟ้าทะลายโจร ขมิ้นชัน ตำลึง ผักบู่ทะเล พญายอ เสดดพังพอน พลู พญายอ
5. อื่นๆ	1. เจ็บป่วยเคล็ดขัดยอก 2. นอนไม่หลับ 3. อาการไข้ 4. ขจัดเห็บเหา	ไพล ขี้เหล็ก ฟ้าทะลายโจร น้อยหน่า

1. พืชสมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค / อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร

1.1 พืชสมุนไพรเพื่อรักษาโรคกระเพาะอาหาร (สมุนไพรในงานสาธารณสุข)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุข) : ขมิ้นชัน



ที่มา : <http://www.chuanchom.com>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ขมิ้นเป็นพืชล้มลุก ต้นสูงประมาณ 50 – 70 ซม. มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้ามีสีเหลืองเข้ม จนถึงสีแดงเข้มมีกลิ่นหอมเฉพาะ 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 พลู ส่วนที่นำมาใช้เป็นยา

เหง้าแห้งและสด

รสและสรรพคุณ

รสฝาด กลิ่นหอม แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน ขับลม ท้องร่วง รักษาแผลในกระเพาะอาหาร

การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

ขมิ้นใช้รักษาโรคกระเพาะอาหารโดยการนำเหง้าแก่สดล้างให้สะอาด (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. ขมิ้นแก้อาการแพ้และอักเสบจากแมลงกัดต่อยหรือฝีแผลพุพอง โดยนำเหง้าขมิ้นยาวประมาณ 2 นิ้ว ฝนกับน้ำต้มสุกทาบริเวณที่เป็น หรือใช้ผงขมิ้น
3. แก้อาการท้องอืด ใช้ขมิ้นสดล้างให้สะอาด ไม่ต้องปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจัด 1 – 2 วัน บดให้ละเอียดผสมกับน้ำผึ้ง ปั้นเป็นเม็ดขนาดปลายนิ้วก้อย ฝักรวมให้แห้งและเก็บในขวดสะอาดมิดชิด รับประทานครั้งละ 2 – 3 เม็ด วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

1.2 กลุ่มสมุนไพรแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด (สมุนไพรในงานสาธารณสุข)

1) ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุข) : ขิง



ที่มา : <http://www.farmkaset.org>

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

รสหวานเผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียด แก้เสมหะบำรุงธาตุ แก้คลื่นเหียนอาเจียน

การเตรียมยาสมุนไพรแบบง่ายและวิธีใช้

1. การใช้ซิงรักษาอาการไอ มีเสมหะ ทำได้โดยใช้เหง้าซิงแก่ฝนกับน้ำมะนาวหรือใช้เหง้าซิงสดตำผสมน้ำต้มสุกเล็กน้อย คั้นเอาน้ำและเติมเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ
2. แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน เนื่องจากธาตุไม่ปกติ เมารถ เมาเรือ ให้ใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ ทุบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม
3. แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด เตรียมเช่นเดียวกับแก้อาการคลื่นไส้

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : กระเทียม



ที่มา : <http://www.industry.in.th>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

กระเทียมเป็นพืชล้มลุก สูง 30 – 45 ซม. เป็นพืชลงหัวใต้ดิน หัวประกอบด้วยกลีบหลายกลีบรวมกัน โดยมีเปลือกหุ้มหลายชั้นสีขาวหรือสีขาวอมม่วง เนื้อสีขาว ใบมีสีเขียวหนายาว แบนและกว้าง 1 – 2.5 ซม. ยาว 30 – 60 ซม. ปลายแหลมโคนแผ่เป็นแผ่นแบนภายในกลวงหุ้มซ้อนกัน กลายเป็นลำต้นกลมสีขาวหรือสีเขียวอ่อน ดอกออกเป็นช่อรวมกันเป็นกระจุกที่ปลายก้านช่อ ก้านช่อยาว กลีบดอกมี 6 กลีบ สีขาวหรือขาวอมชมพู

ส่วนที่ใช้เป็นยา

หัวใต้ดิน

รสและสรรพคุณ

รสเผ็ดร้อน เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้กกลางเกลื่อน แก้อิ่ว ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร

การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

1. การใช้กระเทียมรักษากลากเกลื้อน ทำได้โดยผ่านกลีบกระเทียมแล้วนำมาถูบ่อยๆ หรือคั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็น โดยใช้ไม้เล็กๆ หรือไม้ไผ่ที่สะอาดชุบบริเวณที่เป็นพอให้ผิวแดงๆ ก่อน แล้วจึงเอาน้ำกระเทียมขยี้ทาบ่อยๆ หรือวันละ 3 – 4 ครั้ง เมื่อหายแล้ว ทาต่ออีก 7 วัน

2. การใช้กระเทียมรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียดใช้กระเทียมสดครึ่งละประมาณ 5 – 7 กลีบ หลังอาหาร หรือเวลามีอาการ

1.3 กลุ่มสมุนไพรแก้อาหารท้องผูก (สมุนไพรในงานสาธารณสุข)

1) ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : ชุมเห็ดเทศ



ที่มา : <http://www.kanchanapisek.or.th>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ชุมเห็ดเทศ เป็นไม้พุ่ม สูงประมาณ 1 – 5 เมตร มีแขนงมาก ใบเป็นใบประกอบ มีใบย่อย 4 – 20 คู่ ก้านใบแข็ง ตั้งฉากกับก้านใบเรียงตัวเป็นคู่ และเรียงตัวอยู่ในระนาบเดียวกัน รูปร่างของใบเป็นรูปไข่ ขอบขนาน ปลายใบมน หรือมีรอยเว้าตอนปลาย ใบกว้าง 3 – 7 ซม. ยาว 5 – 15 ซม. ดอกออกเป็นช่อสีเหลืองใหญ่ ผลเป็นฝักแบนมีปีก 4 ปีก คล้ายถั่วพู ฝักอ่อนมีสีเขียว ฝักแก่สีดำ และมีเมล็ด สีดำ ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบสด หรือแห้ง ดอกสด

รสและสรรพคุณ

รสเบื่อเอียน ใช้แก้กลากเกลื้อน โรคผิวหนังและอาการท้องผูก

การเตรียมยาสมุนไพรแบบง่าย และวิธีใช้

1. โรคกลาก ใช้ใบชุมเห็ดเทศสด ขยี้หรือตำในครกให้ละเอียด เติมน้ำเล็กน้อยหรือใช้ใบชุมเห็ดเทศกับหัวกระเทียมเท่าๆ กัน ผสมปูนแดงที่กินกับหมากนิดหน่อย ตำผสมกันทาบริเวณที่เป็นกลากโดยเอาไม้ไผ่ชุบผิวให้แดงก่อนทาบ่อยๆ 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 บรรจุในถุงกระดาษ เช่นเดียวกับถุงชา นำมาแช่ละลายน้ำเดือด 120 มิลลิลิตร นาน 10 นาที และใช้ดื่มก่อนนอนเมื่อมีอาการ หรือใช้ผงยาปั้นกับน้ำผึ้งเป็นลูกกลอนรับประทานครั้งละ 3 เม็ด ก่อนนอน

3. ใบและก้านสด 1 กำมือ ต้มกับน้ำพอท่วมยา เคี่ยวให้เหลือ 1 ใน 3 ใช้ชะล้างฝี แผลพุพอง วันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น ถ้าเป็นมากใช้ประมาณ 10 กำมือ ต้มน้ำอาบ

2) ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : มะขามแขก



ที่มา : <http://www.info.muslimthai.com>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

มะขามแขกเป็นไม้พุ่มใบคล้ายมะขามไทย แต่ยาวและปลายใบแหลมกว่า ดอกออกเป็นช่อสีเหลือง ฝักคล้ายถั่วลันเตา แต่ป้อมและแบนกว่า

ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบแห้งและฝักแห้ง

รสและสรรพคุณ

ใบและฝักใช้เป็นยาถ่าย ใบจะออกฤทธิ์ใช้ท้องมากกว่าฝัก (อาการมวนท้อง)

การเตรียมยาสมุนไพรแบบง่าย และวิธีใช้

มะขามแขกเป็นยาถ่ายที่ดีใช้รักษาอาการท้องผูก โดยใช้ใบแห้ง 1 – 2 กำมือครึ่ง (หนัก 3 – 10 กรัม) ต้มกับน้ำดื่ม หรือใช้วิธีบดเป็นผงชงน้ำดื่มหรือใช้ฝัก 4 – 5 ฝัก ต้มกับน้ำดื่ม บางคนดื่มแล้วเกิดอาการใช้ท้อง (ฝักจะมีผลข้างเคียงน้อยกว่าใบ) แก้ไขได้โดยใช้ร่วมกับยาขับลมจำนวนเล็กน้อย เช่น กระวาน กานพลู เป็นต้น มะขามแขกเหมาะกับคนแก่ที่ท้องผูกเป็นประจำ ผู้หญิงท้องหรือมีประจำเดือนห้ามรับประทาน

1.4 กลุ่มสมุนไพรแก้อาการท้องเสีย (สมุนไพรในงานสาธารณสุข)

1) ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : ฝรั่ง



ที่มา : <http://www.thaikasetsart.com>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

เป็นไม้พุ่มขนาดกลางสูงประมาณ 3-5 เมตร แตกกิ่งก้านสาขามากมาย ใบ หนาและแข็งใบเดี่ยว ออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน รูปใบรีปลายใบและโคนใบมน ผิวใบมีสีเขียวอมเทา เปลือกต้นเรียบ ยอดอ่อนมีขนอ่อน สั้นๆ ดอก ช่อตรงส่วนยอดของกิ่งก้านช่อละ 2-3 ดอก ดอกสีขาว เกสรตัวผู้จำนวนมากกลิ่นหอม ร่วงง่าย กลีบเลี้ยงมีความคงทนและติดที่ผลมีรูปร่างต่างๆกัน ผล กลมโต ผลดิบมีสีเขียว เมื่อสุกมีสีเขียวปนเหลือง เนื้อของผลมีสีน้ำตาลถึงเหลืองบางชนิด เนื้อผลสีแดง กลิ่นเฉพาะ เมล็ดภายในจำนวนมาก สีน้ำตาลอ่อน

สิ่งที่น่าสนใจเป็นยา

ใบแก่สด หรือผลอ่อน

รสและสรรพคุณ

รสฝาด ฤทธิ์ฝาดสมาน แก้ท้องเสีย ใบฝรั่งมีสรรพคุณระงับกลิ่นปาก โดยใช้ใบสด 2 – 3 ใบ เคี้ยวและคายทิ้งหลังรับประทานอาหาร

การเตรียมยาสมุนไพรแบบง่าย และวิธีใช้

1. ใช้ใบแก่ 10 – 15 ใบ ปิ้งไฟและชงน้ำรับประทานหรือใช้ผลอ่อน 1 ผล ฝนกับน้ำปูนใส รับประทาน เมื่อมีอาการท้องเสีย

2. ใบสด 2 – 3 ใบ เคี้ยวและคายทิ้งหลังรับประทานอาหารจะช่วยระงับกลิ่นปาก

2) ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : ฟ้าทะลายโจร



ที่มา : <http://www.raksuk.com>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

จัดเป็นพืชล้มลุกที่มีความสูงประมาณ 30-70 เซนติเมตร หรือประมาณ 1-2 คอก ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยม แตกกิ่งมาก ทุกส่วนของต้นมีรสขม กิ่งเป็นใบสี่เหลี่ยมออกดอกเป็นช่อที่ปลายกิ่งและตามซอกใบ ดอกมีขนาดเล็กสีขาว มีดอกย่อย กลีบดอกมีสีขาวโคนกลีบติดกัน ปลายแยกเป็น 2 ปาก ปากบนมี 3 กลีบ (มีเส้นสีม่วงแดงพาดอยู่) ส่วนปากล่างมี 2 กลีบฝักจะคล้ายกับฝักต้อยตุง ฝักอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่ฝักจะเป็นสีน้ำตาล และแตกได้ ภายในฝักมีเมล็ดจำนวนมาก สีน้ำตาลอ่อน

รสและสรรพคุณ

รสขม เย็น แก้ไข้ และอาการเจ็บคอ

การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่าย และวิธีใช้

1. ยาลูกกลอน นำใบฟ้าทะลายโจรสดล้างให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง (ห้ามตากแดด) บดเป็นผงให้ละเอียด ปั่นกับน้ำผึ้งเป็นยาลูกกลอนผึ่งลมให้แห้ง เก็บไว้ในขวดแห้งและมิดชิด รับประทานครั้งละ 1 กรัม วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหาร และก่อน
2. ยา ดองเหล้า นำใบฟ้าทะลายโจรแห้งขยำให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ในขวดแก้วใช้เหล้าโรงแช่ให้น้ำท่วมยาเล็กน้อย ปิดฝาให้แน่น เขย่าขวดหรือคนยาวันละ 1 ครั้ง พอรครบ 7 วัน กรองเอาน้ำเก็บไว้ในขวดที่มิดชิดและสะอาด รับประทานครั้งละ 1 – 2 ช้อนโต๊ะ (รสขมมาก) วันละ 3 – 4 ครั้ง ก่อนอาหาร
3. ยาต้ม ใช้ใบฟ้าทะลายสด 1 – 3 กำมือ ต้มกับน้ำ 10 – 15 นาที ดื่มน้ำก่อนอาหารวันละ 3 ครั้ง หรือเวลามีอาการ (แก้อาการเจ็บคอ ใช้เพียง 1 กำมือ) ฟ้าทะลายโจรรักษาฝีแผลพุพอง เตรียมโดยใช้ใบฟ้าทะลายโจรตำพอกหรือคั้นน้ำทาบริเวณฝีแผลพุพอง

1.5 กลุ่มสมุนไพรแก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

1) ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุข) : ขิง



ที่มา : <http://www.farmkaset.org>

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 ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม
3. แก่ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด เตรียมเช่นเดียวกับแก้อาการคลื่นไส้

2) ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุข) : ยอ



ที่มา : <http://www.bhipshop.blog.com>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไม้ต้น สูง 2-6 เมตร เปลือกต้นสีน้ำตาล แตกเป็นสะเก็ดแล้วหลุดออก กิ่งอ่อนเป็นสีเหลี่ยม ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกตรงข้าม รูปรี กว้าง 8-15 ซม. ยาว 10-20 ซม. ขอบใบเรียบ แผ่นใบเรียบ สีเขียวเข้มเป็นมัน ดอกออกเป็นช่อกลมตามซอกใบ ดอกสีขาว กลีบดอกโคนเชื่อมติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น 5 แฉก มีกลิ่นหอม ผล เป็นผลรวม ผิวขรุขระเป็นตุ่ม ผลสุกมีกลิ่นเหม็นเอียน เมล็ดสีน้ำตาลมีหลายเมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นยา

ผลดิบหรือผลห้ามสด

รสและสรรพคุณ

รสขมเล็กน้อย ผลยอแก้ไอเจียน ขับลม บำรุงธาตุ

การเตรียมยาสมุนไพรแบบง่าย และวิธีใช้

1. ใช้ผลยอดิบเผาหรือปิ้งในเตาถ่าน โดยใช้ไฟอ่อน กะว่าผิวนอกไหม้ดำ ช่างในเหลืองกรอบ ต้มเอาน้ำเป็นกระสายใช้ร่วมกับยาอื่นแก้คลื่นไส้อาเจียนที่ไม่รุนแรง
2. เลือกเอาผลดิบหรือผลห้ามสด ผานเป็นชิ้นบางๆ ย่างหรือคั่วไฟอ่อนๆ ให้เหลืองกรอบ ต้มหรือชงน้ำดื่ม ใช้ครั้งละประมาณ 2 กำมือ (10 – 15 กรัม) เอาน้ำที่ได้จิบทีละน้อยและบ่อยๆ ครั้ง จะได้ผลดีกว่าดื่มทีเดียว

1.6 กลุ่มสมุนไพรรักษาโรคพยาธิลำไส้ (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

1) ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : มะเกลือ



ที่มา : <http://www.thaikasetsart.com>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

มะเกลือเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ใบรูปไข่รีปลายแหลม ดอกเป็นช่อใหญ่ ประกอบด้วยดอกเล็ก สีเหลืองอมเขียว ผลกลมสีเขียวเมื่อผลแก่จัดจะให้ผลตกแต่ใบไม่ค่อยงาม

ส่วนที่ใช้เป็นยา

ผลดิบสด (ผลแก่ที่มีสีขาว ผลสุกสีเหลือง หรือผลดำห้ามใช้)

รสและสรรพคุณ

รสเบื่อเมา สรรพคุณถ่ายพยาธิตัวตืด และพยาธิไส้เดือนตัวกลม

การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่าย และวิธีใช้

ชาวบ้านใช้ผลมะเกลือดิบ และสด ถ่ายพยาธิปากขอได้ผลดี และพยาธิเส้นด้าย (พยาธิเข็มหมุด) โดยใช้ผลสดสีเขียว ไม่ซ้ำ ไม่ดำ จำนวนเท่าอายุของคนไข้ (1 ปี ต่อ 1 ผล) นำมาโขลกพอแหลกแล้วผสมกะทิสด (2 ช้อนชาต่อมะเกลือ 1 ผล) คั้นเอาแต่น้ำดื่มให้หมดก่อนรับประทานอาหารเช้า ถ้า 3 ชั่วโมงแล้วยังไม่ถ่ายให้ใช้ยาระบายเช่น ดีเกลือ 2 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำคนให้เข้ากันอย่าให้ตกตะกอน ดื่มตามลงไป

ข้อควรระวัง

1. เด็กอายุต่ำกว่า 10 ขวบ หญิงตั้งครรภ์ หรือหญิงหลังคลอดบุตรใหม่ๆ ห้ามใช้นี้
2. ผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหารหรือมีอาการปวดท้อง ถ่ายอุจจาระผิดปกติบ่อยๆ ครั้ง หรือผู้ที่มีอาการไข้ ห้ามใช้นี้
3. บางคนอาจแพ้ยานี้ ทำให้เกิดอาการท้องเดินบ่อยครั้ง แสบหน้าอก เวียนศีรษะ อาเจียน ตามัว ถ้ารุนแรงอาจถึงตาบอดได้ (แต่พบค่อนข้างน้อย) ถ้าเกิดอาการดังกล่าวให้พาไปพบแพทย์โดยด่วน

1.7 กลุ่มสมุนไพรรักษาอาการปวดฟัน (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

1) ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : แก้ว



ที่มา : <http://www.bloggang.com>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้นแก้วเป็นไม้พุ่มถึงไม้ยืนต้นขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านสาขาเป็นพุ่ม เปลือกต้นสีน้ำตาลปนเหลืองอ่อน ติดกับลำต้นแบบสลับกัน แต่ละใบประกอบด้วยใบย่อย 3 – 5 ใบ มีรูปคล้ายรูปไข่ค่อนข้างยาว ใบมีกลิ่นหอมเมื่อส่องดูกับแสงสว่างจะเห็นจุดต่อมน้ำมันบนใบ ใบมีสีเขียวเข้มและเป็นมัน ดอกมีสีขาวกลิ่นหอม ออกเป็นช่อ ผลค่อนข้างกลม เมื่อสุกเป็นสีแดงหรือส้มแก่

ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบสด

รสและสรรพคุณ

ในตำรายาไทยมิได้ระบุรสของใบแก้ว เมื่อขยี้ใบแก้วดมจะมีกลิ่นหอม ใบแก้วใช้ปรุงเป็นยาขับระดู และยาแก้จุกเสียด แน่นท้อง ขับลม บำรุงธาตุ

การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่าย และวิธีใช้

ใบแก้วใช้รักษาอาการปวดฟัน โดยนำใบสดตำพอแหลกแช่เหล้าโรงในอัตราส่วน 15 ใบย่อย หรือ 1 กรัมต่อเหล้าโรง 1 ช้อนชา หรือ 5 มิลลิลิตร และนำเอายาที่ได้มาทาบริเวณที่ปวด

1.8 กลุ่มสมุนไพรรักษาอาการปวดฟัน (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

1) ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : บอระเพ็ด



ที่มา : <http://www.the-than.com>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

บอระเพ็ดเป็นไม้เลื้อยเนื้ออ่อน ลำต้นมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1 ซม. ตามลำต้นมีปุ่มปมกระจายอยู่ทั่วไป ยางมีรสขมจัดใบเดี่ยวเรียงตัวแบบสลับ ลักษณะใบเป็นรูปไข่ ปลายใบแหลมดอกออกเป็นช่อยาว ดอกมีขนาดเล็ก สีเหลืองอมเขียว ผลรูปไข่สีเหลืองหรือสีส้ม

ส่วนที่ใช้เป็นยา

เถาหรือต้นสด

รสและสรรพคุณ

รสขมจัด เย็นมีสรรพคุณระงับความร้อน แก้ไข้ทุกชนิด ช่วยเจริญอาหาร แก้อาการเบื่ออาหาร

การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

ใช้เถาบอระเพ็ดหรือต้นสด ครั้งละ 2 คืบครึ่ง (30 – 40 กรัม) ตำคั้นเอาน้ำดื่มหรือต้มกับน้ำโดยใช้ น้ำ 3 ส่วนต้มเคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น เมื่อมีอาการไข้ หรือเวลา มีอาการเบื่ออาหารหรืออาจใช้วิธีต้มน้ำผึ้ง หรือปั่นเป็นยาลูกกลอนจะทำให้รับประทานสะดวกขึ้น

2. พืชสมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจ

2.1 กลุ่มสมุนไพรรักษาอาการไอ และระคายคอกจากเสมหะ (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุข) : ขิง



ที่มา : <http://www.farmkaset.org>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ขิงเป็นพืชล้มลุกอายุหลายปีที่มีลำต้นอยู่ใต้ดิน 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 แก้กลิ้นเหียนอาเจียน

การเตรียมยาสมุนไพรแบบง่ายและวิธีใช้

1. การใช้ขิงรักษาอาการไอ มีเสมหะ ทำได้โดยใช้เหง้าขิงแก่ฝนกับน้ำมะนาวหรือใช้เหง้าขิงสดตำผสมน้ำต้มสุกเล็กน้อย คั้นเอาน้ำและเติมเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ

2. แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน เนื่องจากธาตุไม่ปกติ เมารถ เมาเรือ ให้ใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ ทุบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม

3. แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด เตรียมเช่นเดียวกับแก้อาการคลื่นไส้

3. พืชสมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค / อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินปัสสาวะ

3.1 กลุ่มสมุนไพรแก้อาการขัดเบา (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุข) : กระเจี๊ยบแดง



ที่มา : <http://www.natsima.com>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

กระเจี๊ยบแดงเป็นพืชล้มลุกปีเดียว ลำต้นสูง 1 – 2 เมตร ลำต้นและกิ่งก้านมีสีม่วงแดงใบออกสลับกัน ก้านใบยาวประมาณ 5 ซม. ตัวใบรีแหลม อาจมีรอยเว้าลึกแบ่งตัวใบออกเป็น 3 แฉก ดอกสีชมพูอมแดง หลังจากดอกแก่เต็มที่แล้ว กลีบเลี้ยงจะติดกันสีแดงอมม่วง เนื้อหนารอบหักง่าย ห่อหุ้มเมล็ดสีดำ เมล็ดมีจำนวนมาก กระเจี๊ยบแดงเป็นพืชเศรษฐกิจตัวหนึ่งที่กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ส่งเสริมให้ประชาชนปลูก มีตลาดทั้งภายในและภายนอกประเทศ เช่น ประเทศเยอรมัน สหรัฐอเมริกา เป็นต้น

ส่วนที่ใช้เป็นยา

กลีบเลี้ยง และรื้อประดับ

รสและสรรพคุณ

กลีบเลี้ยง รื้อประดับ และใบ มีรสเปรี้ยวใช้เป็นยาสกัดเสมหะ

การเตรียมยาสมุนไพรแบบง่ายและวิธีใช้

ใช้เป็นยารักษาอาการขัดเบา โดยนำเอากลีบเลี้ยงหรือรื้อประดับสีม่วงแดง ตากแห้งและบดเป็นผง ใช้ครั้งละ 1 ช้อนชา (หนัก 3 กรัม) ชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย (250 มิลลิตร) ทิ้งไว้ 5 – 10 นาที รินเฉพาะน้ำสีแดงใสดื่มวันละ 3 ครั้ง ติดต่อกันทุกวันจนกว่าอาการขัดเบาจะหายไป

4. พืชสมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรคผิวหนัง

4.1 กลุ่มสมุนไพรรักษากลากเกลื้อน (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุข) : กระเทียม



ที่มา : <http://www.industry.in.th>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

กระเทียมเป็นพืชล้มลุก สูง 30 – 45 ซม. เป็นพืชลงหัวใต้ดิน หัวประกอบด้วยกลีบหลายกลีบรวมกัน โดยมีเปลือกหุ้มหลายชั้นสีขาวหรือสีขาวอมม่วง เนื้อสีขาว ใบมีสีเขียวหนายาวแบนและกว้าง 1 – 2.5 ซม. ยาว 30 – 60 ซม. ปลายแหลมโคนแผ่เป็นแผ่นแบนภายในกลวงหุ้มซ้อนกัน กลายเป็นลำต้นกลมสีขาวหรือสีเขียวอ่อน ดอกออกเป็นช่อรวมกันเป็นกระจุกที่ปลายก้านช่อ ก้านช่อยาว กลีบดอกมี 6 กลีบ สีขาวหรือขาวอมชมพู

ส่วนที่ใช้เป็นยา

หัวใต้ดิน

รสและสรรพคุณ

รสเผ็ดร้อน เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้กกลางเคลื่อน แก้อิ่ว ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร

การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

1. การใช้กระเทียมรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ทำได้โดยฝานกลีบกระเทียมแล้วนำมาถูบ่อยๆ หรือคั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็น โดยใช้ไม้เล็กๆ หรือไม้ไผ่ที่สะอาดชุบบริเวณที่เป็นพอให้ผิวแดงๆ ก่อน แล้วจึงเอาน้ำกระเทียมขยี้ทาบ่อยๆ หรือวันละ 3 – 4 ครั้ง เมื่อหายแล้ว ทาต่ออีก 7 วัน

2. การใช้กระเทียมรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียดใช้กระเทียมสดครั้งละประมาณ 5 – 7 กลีบ หลังอาหาร หรือเวลามีอาการ

4.2 กลุ่มสมุนไพรแก้อาการโรคชั้นนตะ (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรงานสาธารณสุขมูลฐาน) : ประคำดีควาย



ที่มา : <http://www.puechkaset.com>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ประคำดีควายเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางสูง 5 – 10 เมตร แผ่กิ่งก้านและแตกใบส่วนบนของลำต้น ใบเป็นใบประกอบที่มีใบย่อยออกตรงข้ามกันหรือทแยงกันเล็กน้อย ประมาณ 5 – 12 คู่ ใบย่อยรูปร่างรียาว ขอบใบค่อนข้างขนาน โคนใบ และปลายใบแหลม ดอกสีขาวหรือสีเหลืองอ่อนออกเป็นช่อตามปลายกิ่ง กลีบดอกมี 5 กลีบ โคนกลีบติดกันเล็กน้อย และมีกลีบรอง 4 กลีบ ด้านนอกของกลีบรอง

ส่วนที่ใช้เป็นยา

ผลแก่

รสและสรรพคุณ

รสขม แก้กาฬภายใน แก้พิษไข้ ดับพิษร้อน ลูกต้มแล้วเกิดฟอง สุมหัวเด็กแก้หวัด แก้กึ่งแค ใช้ชักผ้า และสระผมได้

การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

ผลประคำดีควายใช้รักษาชันนะตุที่หัวเด็กได้โดยเอาผลประมาณ 5 ผล ทูบพอแตก ต้มกับน้ำประมาณ 1 ถ้วย ทาที่หนังศีรษะบริเวณที่เป็น วันละ 2 ครั้ง เช้า – เย็น จนกว่าจะหาย (ระวังอย่าให้เข้าตาจะทำให้แสบตา) หรือใช้ผล 1 ผล ผ่าเมล็ดออก แกะเอาแต่เนื้อมาตีกับน้ำจนเกิดฟองแล้วนำมาสระผมเด็ก วันละ 1 ครั้ง จนกว่าจะหาย

4.3 กลุ่มสมุนไพรเพื่อรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก (สมุนไพรงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : บัวบก



ที่มา : <http://www.termsuk.com>

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 และเอาน้ำทาบริเวณที่เป็นแผลให้ชุ่มอยู่เสมอในชั่วโมงแรก (ใช้กากพอกด้วยก็ได้) ต่อจากนั้นทาวินละ 3 – 4 ครั้ง จนหาย)

4.4 กลุ่มสมุนไพรเพื่อรักษาอาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุข) : ขมิ้นชัน



ที่มา : <http://www.chuanchom.com>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ขมิ้นเป็นพืชล้มลุก ต้นสูงประมาณ 50 – 70 ซม. มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้ามีสีเหลืองเข้ม จนถึงสีแดงเข้มมีกลิ่นหอมเฉพาะ 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 พลู ส่วนที่นำมาใช้เป็นยา

เหง้าแห้งและสด

รสและสรรพคุณ

รสฝาด กลิ่นหอม แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน ขี้ลม ท้องร่วง รักษาแผลในกระเพาะอาหาร

การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

ขมิ้นใช้รักษาโรคกระเพาะอาหารโดยการนำเหง้าแก่สดล้างให้สะอาด (ไม่ต้องปอกเปลือก) หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจัดสัก 1 – 2 วัน บดให้ละเอียดผสมน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนหรือบรรจุเป็นแคปซูล รับประทานในขวดสะอาดและมิดชิด รับประทานวันละ 500 มิลลิกรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

4.5 กลุ่มสมุนไพรเพื่อรักษาอาหารลมพิษ (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : พู่



ที่มา : <http://frynn.com>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พลู เป็นไม้เลื้อยระบบรากฝอย (fibrous root system) เกิดตามข้อใช้หาอาหารและยึดเกาะ ซึ่งรากหาอาหารจะอยู่ในดินทำหน้าที่ดูดน้ำและอาหารจากดินมาเลี้ยงลำต้น มีรากขนาดใหญ่ประมาณ 6 รากและมีรากแขนงแตกแยกออกไปเป็นวงกว้างตามขนาดของทรงพุ่มและจะหยั่งลึกลงไปดิน ส่วนรากยึดเกาะบางครั้งเรียกว่ารากตีนตุ๊กแก จะแตกออกตามข้อทำหน้าที่ยึดเกาะกับเสาหรือหลักหรือวัตถุค้ำยันเพื่อให้ลำต้นสูงขึ้นและไม่ให้ลำต้นหลุดร่วงออกได้ง่าย รากชนิดนี้ไม่ทำหน้าที่หาอาหาร ปกติเป็นรากใหม่อ่อนๆ ลำต้น เป็นเถาเลื้อยมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2.5-5 มิลลิเมตร ลักษณะของลำต้นอวบน้ำมีร่องเล็กๆ สีน้ำตาลยาวขนานไปตลอดลำต้น สันร่องมีสีเขียว เจริญยึดเกาะกับเสาหรือไม้ค้ำยันหรือหลัก ใบ เดี่ยว รูปไข่หรือรูปหัวใจ ฐานใบมนหรือค่อนข้างกลม ใบมีขนาดความยาวประมาณ 6-17.5 ซม. และกว้างประมาณ 3.5-10 ซม. ปลายใบแหลม ผิวใบเรียบ ผิวใบด้านบนมีสีเขียวเข้มกว่าผิวใบด้านล่าง มีเส้นใบประมาณ 5-7 เส้น เส้นใบด้านบนจะบวมลงไปตลอดแผ่นใบ ส่วนผิวใบด้านล่างจะนูนออกมาเห็นได้ชัดเจน ดอก ช่ออัดกันแน่น ดอกย่อยมีขนาดเล็กสีขาว ไม่มีก้านดอก รูปร่างของดอกช่อเป็นรูปทรงกระบอก ก้านช่อดอกยาวประมาณ 5-15 ซม. เมล็ด รูปร่างค่อนข้างกลมหรือยาวรีคล้ายรูปไข่ มีขนาดความยาวประมาณ 2.25-2.6 มม. และมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 มม.

ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบสด

รสและสรรพคุณ

รสเผ็ด เป็นยาฆ่าแมลง ขับลม แก้ลมพิษ รักษาโรคผิวหนัง ใช้ทาปูนแดงรับประทานกับหมาก

การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

1. เป็นยารักษาอาการแพ้ อักเสบ แมลงสัตว์กัดต่อย ได้ผลดีกับอาการแพ้ลักษณะลมพิษ โดยเอาใบ 1 – 2 ใบ ตำให้ละเอียดผสมกับเหล้าขาว ทาบริเวณที่เป็น ห้ามใช้กับแผลเปิดจะทำให้แสบมาก
2. ใช้รักษาโรคกลากเกลื้อน โดยนำใบพลูสดมาล้างให้สะอาด ตำละเอียดผสมแอลกอฮอล์ หรือเหล้าขาว คั้นน้ำทาบริเวณที่เป็นอย่างน้อยวันละ 4 – 5 ครั้ง จนกว่าจะหาย

4.6 สมุนไพรเพื่อรักษาสุขภาพ (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : พญาายอ



ที่มา : <https://kaengpeehangman.wordpress.com>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

พญาขอ ไม้พุ่มรอเลื้อย ลำต้นและกิ่งก้านเกลี้ยงเป็นมัน สูงได้ถึง 3 เมตร ใบเดี่ยวออกเรียงตรงกันข้าม รูปขอบขนานหรือขอบขนานแกมใบหอก กว้าง 2-3 ซม. ยาว 7-9 ซม. โคนใบมน ปลายใบแหลม ก้านใบยาว 0.5 ซม. ดอกเป็นช่อ ออกเป็นกระจุกที่ปลายยอด กลีบดอกสีส้มแดงเชื่อมติดกันเป็นหลอดยาว ปลายแยกเป็น 2 ปาก ยาว 3 – 4 ซม. ไม่ติดฝัก

ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบสด

รสและสรรพคุณ

รสจืด ใบแก้อาการอักเสบเฉพาะที่ ปวดบวมแดง ร้อน แต่ไม่มีไข้ ปวดแสบปวดร้อน จากแมลงมีพิษกัดต่อย เช่น ตะขาบ แมงป่อง ผึ้ง ต่อ แตน เป็นต้น นอกจากนั้นยังใช้รักษาผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ภูมิแพ้ ไข้หวัด ได้ผลดี

การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

นำใบสด 10 – 15 ใบ (มากน้อยตามบริเวณที่เกิดอาการอักเสบ) ล้างให้สะอาดใส่ลงในครกตำยา ตำให้ละเอียด เติมน้ำขมิ้นขาว พอชุ่มยา ปิดฝาให้มิดชิด และตั้งทิ้งไว้ 1 สัปดาห์ หมั่นคนยาทุกวัน กรองน้ำยาใส่ภาชนะสะอาด ใช้น้ำยาทา หรือใช้กากพอก (ถ้าเป็นมาก) บริเวณที่บวมหรือถูกแมลงสัตว์กัดต่อย ให้ทาซ้ำบ่อยๆ จนกว่าจะหาย

5. พืชสมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค / อาการเจ็บป่วยอื่นๆ

5.1 กลุ่มสมุนไพรเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วย เคล็ด ขัด ยอก (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : ไพล



ที่มา : <http://natres.skcrmuti.ac.th>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ไพลเป็นไม้ล้มลุกมีความสูงประมาณ 0.7-1.5 เมตร มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เปลือกมีสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อด้านในมีสีเหลืองถึงสีเหลืองแกมเขียว ทางเหนือ หรือลำต้นเทียมขึ้นเป็นกอ โดยจะประกอบไปด้วยกาบหรือโคนใบหุ้มซ้อนกันอยู่ เหง้าไพลสดฉ่ำน้ำ รสฝาด เย็น ร้อนซ่า มีกลิ่นเฉพาะ ส่วนเหง้าไพลแก่สดและแห้งจะมีรสเผ็ดเล็กน้อย ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้เมล็ด แง่หรือเหง้า แต่โดยทั่วไปแล้วจะใช้ส่วนของเหง้าเป็นท่อนพันธุ์ในการเพาะปลูก

ส่วนที่ใช้เป็นยา

เหง้าแก่จัด

รสและสรรพคุณ

สรรพคุณแก้ฟกช้ำ บวม เคล็ดขัดยอก ขับลม ท้องเดิน และช่วยขับระดูประจำเดือนสตรี นิยมใช้เป็นยาหลังคลอดบุตร

การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

1. เหง้าโพลีใช้เป็นยารักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกช้ำ โดยใช้เหง้าประมาณ 1 เหง้า ตำแล้วคั้นเอาน้ำทา ถูบริเวณที่มีอาการ หรือทำให้ละเอียดผสมเกลือเล็กน้อยคลุกเคล้า แล้วนำมาห่อเป็นลูกประคบอังไอน้ำให้ความร้อนประคบบริเวณปวดเมื่อยและฟกช้ำ เข้าเย็น จนกว่าจะหาย

2. ทำเป็นน้ำมันโพลีไว้ใช้ได้ โดยเอาโพลีหนัก 2 กิโลกรัม ทอดในน้ำมันพืชร้อนๆ 1 กก. ทอดจนเหลืองแล้วเอาโพลีออก ใส่กานพลูผงประมาณ 4 ช้อนชา ทอดต่อด้วยไฟอ่อนๆ ประมาณ 10 นาที กรอง แล้วร่อนน้ำมันอุ่นๆ ใส่การบูรลงไป 4 ช้อนชา ใส่ในภาชนะปิดฝาชนิด ร่อนน้ำมันเย็นจึงเขย่าการบูรให้ละลาย น้ำมันนี้ใช้ทาถูนวดวันละ 2 ครั้ง เช้า – เย็น หรือเวลาปวด (สูตรนี้เป็นของนายวิบูลย์ เข็มเฉลิม อำเภอสนามชัยเขต จังหวัดฉะเชิงเทรา)

5.2 กลุ่มสมุนไพรเพื่อรักษาอาการนอนไม่หลับ (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : ขี้เหล็ก



ที่มา : <http://prayod.com>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ขี้เหล็ก ไม้ยืนต้น ขนาดกลาง สูงประมาณ 15 – 20 เมตร ใบเป็นใบประกอบ ประกอบด้วยใบย่อยประมาณ 6 – 10 คู่ ใบเรียว ปลายใบมนหยักเว้าหาเส้นกลางใบเล็กน้อย โคนใบกลมสีเขียว ใต้ใบขีดกว่าด้านบน ดอกเป็นช่อใหญ่ ยาวประมาณ 60 ซม. กลีบดอกสีเหลืองสด ฝักแบนหนาสีน้ำตาลเข้มกว้าง 1.2 – 2 ซม. มีเมล็ดอยู่ข้างใน ขี้เหล็กเป็นพืชพื้นเมืองในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในประเทศไทยนิยมปลูกโดยทั่วไป

ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบอ่อนและดอก

รสและสรรพคุณ

ดอกตูมและใบอ่อน รสขม ช่วยระบายท้อง ดอกตูม ทำให้อ่อนหลับ เจริญอาหาร

การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

1. ใช้ใบชี้เหล็กทั้งใบอ่อนและใบแก่ 4 – 5 กำมือ ต้มเอาน้ำดื่มก่อนอาหาร หรือเวลามีอาการท้องผูก
2. ใช้ใบแห้งหนัก 30 กรัม หรือใช้ ใบสด 50 กรัม ต้มเอาน้ำดื่มก่อนนอนหรือ ใช้ใบอ่อน ทำเป็นยาตองเหล้าโดยใส่เหล้าขาวพอท่วมยาแช่ไว้ 7 วัน ให้น้ำยาสมำเสมอทุกวัน กรองกากยาออกจะได้ น้ำยาตองชี้เหล็กและใช้ดื่มครั้งละ 1 – 2 ช้อนชา ก่อนนอน

5.3 กลุ่มสมุนไพรเพื่อรักษาอาการไข้ (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : ฟ้าทะลายโจร



ที่มา : <http://www.raksuk.com>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ฟ้าทะลายโจร จัดเป็นพืชล้มลุกที่มีความสูงประมาณ 30-70 เซนติเมตร หรือประมาณ 1-2 ศอก ลำต้นเป็นสี่เหลี่ยม แตกกิ่งมาก ทุกส่วนของต้นมีรสขม กิ่งเป็นใบสี่เหลี่ยมออกดอกเป็นช่อที่ปลายกิ่งและตามซอกใบ ดอกมีขนาดเล็กสีขาว มีดอกย่อย กลีบดอกมีสีขาวโคนกลีบติดกัน ปลายแยกเป็น 2 ปาก ปากบนมี 3 กลีบ (มีเส้นสีม่วงแดงพาดอยู่) ส่วนปากล่างมี 2 กลีบฝักจะคล้ายกับฝักต้อยติ่ง ฝักอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่ฝักจะเป็นสีน้ำตาล และแตกได้ ภายในฝักมีเมล็ดจำนวนมาก สีนํ้าตาลอ่อน

รสและสรรพคุณ

รสขม เย็น แก้ไข้ และอาการเจ็บคอ

การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่าย และวิธีใช้

1. ยาลูกกลอน นำใบฟ้าทะลายโจรสดล้างให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง (ห้ามตากแดด) บดเป็นผงให้ละเอียด บั่นกับน้ำผึ้งเป็นยาลูกกลอนผึ่งลมให้แห้ง เก็บไว้ในขวดแห้งและมิดชิด รับประทานครั้งละ 1 กรัม วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน
2. ยา ดองเหล้า นำใบฟ้าทะลายโจรแห้งขยี้ให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ในขวดแก้วใช้เหล้าโรงแช่ให้น้ำท่วมยาเล็กน้อย ปิดฝาให้แน่น เขย่าขวดหรือคนยาวันละ 1 ครั้ง พอครบ 7 วัน กรองเอาน้ำเก็บไว้ในขวดที่มิดชิดและสะอาด รับประทานครั้งละ 1 – 2 ช้อนโต๊ะ (รสขมมาก) วันละ 3 – 4 ครั้ง ก่อนอาหาร

3. ยาดม ใช้ใบฟ้าทะลายสด 1 – 3 กำมือ ต้มกับน้ำ 10 – 15 นาที ดื่มน้ำก่อนอาหารวันละ 3 ครั้ง หรือเวลามีอาการ (แก้อาการเจ็บคอ ใช้เพียง 1 กำมือ) ฟ้าทะลายโจรรักษาฝีแผลพุพอง เตรียมโดยใช้ใบฟ้าทะลายโจรตำพอกหรือคั้นน้ำทาบริเวณฝีแผลพุพอง

5.4 กลุ่มสมุนไพรเพื่อรักษาโรคหิดเหา (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน)

ชื่อสมุนไพร (สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน) : น้อยหน่า



ที่มา : <http://research.rae.mju.ac.th>

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

น้อยหน่าเป็นไม้ยืนต้น ใบเดี่ยวติดกับลำต้น ใบรูปรี ปลายแหลม หรือมน ดอกเล็ก 4 กลีบ สีเหลืองอมเขียว กลิ่นหอม ผลมีลักษณะค่อนข้างกลมมีตุ่มนูนรอบผล เนื้อสีขาวชุ่ม รสหวาน เมล็ดสีดำเป็นมัน ส่วนที่ใช้เป็นยา

ใบสดและเมล็ด

รสและสรรพคุณ

ใบและเมล็ดแก้กลากเกลื้อนและฆ่าเหาชาวชนบทเอาลูกตาย (ผลดิบแห้งตากแดด) มาฝนกับเหล้าทารักษาแผล

การเตรียมยาสมุนไพรอย่างง่ายและวิธีใช้

ใบสดและเมล็ดน้อยหน่าใช้ฆ่าเหา โดยนำเอาเมล็ดน้อยหน่าประมาณ 10 เมล็ดหรือใบสด ประมาณ 1 กำมือ (15 กรัม) ตำให้ละเอียดผสมกับน้ำมะพร้าว 1 – 2 ช้อนโต๊ะขยี้ให้ทั่วศีรษะแล้วใช้ผ้าคลุมโปกไว้ประมาณครึ่งชั่วโมงและสระผมให้สะอาด (ระวังอย่าให้เข้าตาจะทำให้แสบตา ตาอักเสบได้)

- ให้นักศึกษาบอกประโยชน์ของพืชสมุนไพร 3 ประเภท พร้อมยกตัวอย่างประกอบ

[illegible]

2. ให้นักศึกษายกตัวอย่างสมุนไพรใกล้ตัวที่รู้จักมา 5 ชนิด พร้อมยกตัวอย่างประโยชน์ของพืชสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการเจ็บป่วยมาพอเข้าใจ

สำนักงาน กศน. จันทบุรี

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 4 สมุนไพรที่นำมาทำเป็นเครื่องดื่ม

สาระสำคัญ

สมุนไพรหลาย ๆ ชนิดสามารถนำมาใช้รับประทานเพื่อรักษาอาการของโรคได้ และมีหลายสถาบันมีการวิจัยค้นคว้า วิธีการแปรรูปหรือสกัดสมุนไพรออกมาในรูปแบบของสมุนไพรเพื่อสุขภาพ เช่นการทำยาสมุนไพร ผลิตภัณฑ์อาหารเสริมสมุนไพร ฯลฯ เป็นต้น

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. ประยุกต์ใช้สมุนไพรเพื่อสุขภาพได้เหมาะสม
2. สามารถนำข้อมูลสมุนไพรมาใช้ในการดำรงชีพได้

ขอบข่ายเนื้อหา

สมุนไพรที่นำมาเป็นเครื่องดื่ม

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษารายละเอียดจากหนังสือประกอบการเรียน
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในหนังสือประกอบการเรียน
3. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้รู้หรือแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. ใบงาน

ประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

ตอนที่ 4.1 สมุนไพรที่นำมาทำเป็นเครื่องดื่ม

พืชสมุนไพรหลายชนิดสามารถนำมาทำเป็นเครื่องดื่ม และผู้บริโภครู้สึกปลอดภัยเมื่อได้ดื่มน้ำสมุนไพร การดื่มน้ำสมุนไพร มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการสรรพคุณทางยาของสมุนไพรแต่ละชนิด เช่น ดื่มเพื่อบำรุงสุขภาพอย่าง กระเจี๊ยบ มะตูม แก้วฮวย ใบเตย ใบบัวบก หรือเพื่อรักษาโรค เช่น รางจิต กล้วยาปักกิ่ง กล้วยาหนดแมว น้ำตะไคร้ เป็นต้น

น้ำสมุนไพรต่างกับน้ำผักผลไม้ ตรงที่น้ำสมุนไพรจะเน้นคุณค่าทางยาและการรักษาเป็นหลัก ไม่ได้เน้นที่คุณค่าทางสารอาหารเหมือนกับน้ำผักผลไม้ที่ต้องกินสดๆ น้ำสมุนไพรจะไม่ได้ใช้ดื่มแทนน้ำได้ตลอดเวลา แต่จะใช้ดื่มในช่วงที่เราต้องการรักษา หรือปรับสมดุลให้ร่างกายและรักษาโรค เช่น น้ำสมุนไพรบางชนิดช่วยผ่อนคลายความร้อน ทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง แก้อาการกระหายน้ำ เช่น น้ำมะขาม น้ำกระเจี๊ยบ น้ำแก้วฮวย สมุนไพรบางชนิดช่วยบำรุงหัวใจ เป็นยาเย็น ได้แก่ น้ำใบเตย น้ำใบวานากาบหอย น้ำใบบัวบก สมุนไพรบางชนิดมีคุณสมบัติ ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ขับเหงื่อ อย่างน้ำตะไคร้ น้ำสมุนไพรบางชนิดช่วยให้เจริญอาหารกินข้าวได้ อย่างน้ำมะตูม หรือชาใบชี่เหล็ก น้ำสมุนไพรบางอย่างก็ช่วยขับเสมหะ แก้อาไอ อย่างน้ำมะขาม บางชนิดช่วยขับลมในกระเพาะ อย่าง น้ำขิง นอกจากนี้ น้ำสมุนไพรบางอย่างยังช่วยถอนพิษต่างๆ ได้ดี อย่างน้ำรางจิต เป็นต้น

วิธีการทำน้ำสมุนไพร

สมุนไพรที่นำมาทำน้ำสมุนไพรได้มีหลายชนิด และวิธีการทำน้ำสมุนไพรแต่ละชนิดที่แตกต่างกันไป ซึ่งเราสามารถทำได้หลายแบบ เช่น

น้ำสมุนไพรต้มสด น้ำสมุนไพรสดๆ มาต้มเคี่ยวจนได้น้ำสมุนไพร

น้ำสมุนไพรที่ได้จากการนำสมุนไพรตากแห้ง แล้วนำมาต้มจนเป็นน้ำสมุนไพร

น้ำสมุนไพรที่ได้จากสมุนไพรตากแห้ง หั่นฝอยหรือบดผง นำมาชงดื่มเป็นชาสมุนไพร

การชง

การชงเป็นวิธีพื้นฐานและง่ายสำหรับการทำน้ำสมุนไพร มีวิธีการเตรียมเหมือนกับการชงชาโดยใช้น้ำเดือดเทลงไปในสมุนไพร ใช้ได้ทั้งสมุนไพรสดและแห้ง แต่มักใช้สมุนไพรตากแห้ง ทำสมุนไพรชงหรือบดเป็นผงชงกับน้ำร้อนก็ได้ ภาชนะที่ชงควรเป็นกระเบื้องแก้ว หรือภาชนะเคลือบไม่ควรใช้ภาชนะโลหะ ควรชงชาสมุนไพรใช้ในแต่ละวัน ชงแล้วดื่มทันที ไม่ทิ้งไว้นาน ดื่มวันละ 3 ครั้ง ดื่มร้อนหรือเย็นก็ได้ สมุนไพรบางชนิดที่มีสรรพคุณไม่รุนแรงใช้ดื่มแทนน้ำได้ เช่น ขิง มะตูม แก้วฮวย เป็นต้น

วิธีทำ

(1) ใส่สมุนไพรลงในกาหรือหม้อชงชา 1 ส่วน เติมน้ำเดือด 10 ส่วน ปิดฝาทิ้งไว้ 10 นาที

(2) รินน้ำสมุนไพรผ่านตะแกรงหรือผ้าขาวบางลงถ้วย เพื่อกรองเศษสมุนไพรที่ติดมากับน้ำยา แล้วนำไปดื่มได้ เก็บส่วนที่เหลือไว้ในเหยือกแช่ไว้ในตู้เย็นไว้ใช้ดื่มในมือต่อไป แต่ไม่ควรเก็บไว้นานเกิน 1 วัน

การต้ม

การต้ม เป็นวิธีการที่สกัดด้วยน้ำสมุนไพรได้ดีกว่าการชง โดยใช้สมุนไพรสดหรือแห้งต้มรวมกับน้ำ วิธีนี้มักใช้กับสมุนไพรที่แข็ง เช่น รากไม้ เปลือกไม้ กิ่งก้าน เมล็ด หรือผลบางชนิด

วิธีการเตรียม ทำโดยการหั่นหรือทุบหรือสับสมุนไพรเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ลงในหม้อต้มแล้วใส่น้ำลงไปให้ท่วมพอประมาณ 5 – 10 เท่า ใช้ไฟในกลางต้มจนเดือด แล้วจึงลดไฟให้อ่อน ควบคุมสมุนไพรเรื่อยๆ เพื่อให้สมุนไพรไหม้ ถ้าต้มเอาสรรพคุณทางยาตามตำราไทย มักจะต้มแบบ 3 เอา 1 คือใส่น้ำ 3 ส่วน ของปริมาณที่จะใช้ แล้วต้มให้เหลือ 1 ส่วน แต่ถ้าต้องการสรรพคุณในการบำรุงสุขภาพให้ต้มแบบ 3 เอา 2 ก็พอ และควรทำดื่มสดๆ ใช้ในแต่ละวัน จะดีกว่าทำทิ้งไว้ข้ามคืน จะดื่มร้อนหรือเย็นก็ได้

วิธีทำ

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

การเตรียมเครื่องต้มสมุนไพร

(1) การเลือกสมุนไพร การใช้สมุนไพรแห้ง ควรเลือกสมุนไพรที่มีความใหม่ สะอาด สิ่งสำคัญคือต้องระวังเรื่องเชื้อราที่อาจปะปนมาได้ การใช้สมุนไพรเก่ามาเตรียมจะทำให้คุณภาพของเครื่องดื่มที่ได้ลดลง สีสันจะไม่สวยและสดใสเท่ากับน้ำสมุนไพรที่เตรียมจากพืชใหม่ๆ ส่วนการใช้สมุนไพรสดควรเลือกซื้อจากแหล่งที่ปลอดภัย คือ ไม่มีการใช้สารเคมีเพื่อให้ได้เครื่องดื่มที่มีความปลอดภัยจริงๆ หรือสมุนไพรบางอย่างที่หาได้ง่ายๆ เราก็ควรปลูกเอาไว้เอง เพราะจะทำให้ได้วัตถุดิบที่มีความสะอาดและปลอดภัย อีกทั้งยังได้คุณค่าอาหารและสารที่บำรุงสุขภาพอย่างเต็มที่ด้วย

(2) ความสะอาดภาชนะที่เตรียมและที่ใช้บรรจุจะต้องมีความสะอาด ไม่เช่นนั้นอาจทำให้ผู้ดื่มท้องเสียและไม่สามารถเก็บน้ำสมุนไพรนั้นๆ ไว้ได้นานอีกด้วย สมุนไพรที่ใช้ทำเครื่องดื่มนั้น ถ้าเป็นชนิดแห้ง ควรล้าง 1 – 2 ครั้ง ถ้าเป็นสมุนไพรสดควรล้าง 2 – 3 ครั้ง เพื่อให้สะอาดและช่วยลดปริมาณสารปนเปื้อนที่อาจตกค้างลงได้

(3) ภาชนะที่ใช้บรรจุควรเป็นขวดแก้ว เพราะจะช่วยให้สะดวกในการนึ่งหรือลวก ก่อนทำการบรรจุเครื่องดื่ม นอกจากน้ำสมุนไพรจะไม่ทำปฏิกิริยากับขวดแก้วแล้ว ก็ยังช่วยให้ดูใสสะอาดน่าดื่มมากยิ่งขึ้น

(4) การนึ่งฆ่าเชื้อ ขวดหรือภาชนะที่บรรจุจะต้องล้างให้สะอาด แล้วลวกหรือต้มด้วยน้ำเดือดแล้วผึ่งให้แห้ง และเมื่อบรรจุน้ำสมุนไพรแล้วต้องนึ่งฆ่าเชื้ออีกไม่น้อยกว่า 20 – 30 นาที เมื่อเย็นแล้วจึงเก็บเข้าตู้เย็น เพราะเครื่องดื่มเหล่านี้ไม่ได้ใส่สารกันบูด น้ำตาลที่ใส่เพียงเล็กน้อย ไม่สามารถป้องกันการบูดหรือราขึ้นได้ จึงต้องทำความสะอาดเป็นหลักใหญ่ซึ่งจะช่วยให้เก็บไว้ได้นาน 2 – 3 สัปดาห์ โดยไม่ต้องใส่สารกันบูด

(5) การกรอกน้ำสมุนไพรร้อนๆ ลงขวดแก้ว ให้ค่อยๆ เทน้ำสมุนไพรร้อนๆ จำนวนเล็กน้อยลงในขวดแก้ว กรอกไปมาให้ทั่ว เพื่อให้ขวดได้รับความร้อนทั่วๆ กัน เมื่อใส่เติมต่อไปขวดจะไม่แตก

(6) ถ้าจำเป็นต้องใสความหวานบ้าง ควรใช้น้ำตาลทรายแดงเพียงเล็กน้อย พอแต่งรสชาติเพราะถ้ากินน้ำตาลมากเกินไปก็ไม่ดีต่อสุขภาพ หรืออีกทางเลือกหนึ่งใช้หญ้าหวานทดแทนน้ำตาลก็ได้เช่นกัน

ตัวอย่างเครื่องดื่มสมุนไพรแก้อาการในระบบเลือดและบำรุงหัวใจ

ชาใบเตย



ที่มา : <http://health.teenee.com>

ส่วนผสม

ใบเตยแก่ 20 ใบ

วิธีทำ

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

สรรพคุณ

ชาใบเตย แก้อ่อนในกระหายน้ำ ช่วยบำรุงหัวใจ ในรายที่หัวใจไม่ค่อยแข็งแรง พกชาใบเตยติดกระเป๋าดื่มเป็นประจำ ช่วยได้ดียิ่งนัก นอกจากนี้ยังช่วยแก้อ่อนในกระหายน้ำดับพิษได้ ช่วยชูกำลัง

ตัวอย่าง เครื่องดื่มพืชสมุนไพรช่วยแก้อาการในระบบทางเดินปัสสาวะ
น้ำตะไคร้



ที่มา : <https://plus.google.com>

ส่วนผสม

- ตะไคร้ 2 – 3 ต้น
- น้ำสะอาด 2 – 3 ถ้วย
- น้ำตาลทรายแดงตามชอบ

วิธีทำ

- (1) นำต้นตะไคร้ตัดใบออก แล้วล้างน้ำให้สะอาด
- (2) ตัดเป็นท่อนสั้นๆ ทูบพอแตก ใส่หม้อเติมน้ำ ตั้งไฟพอเดือด กรองเอาแต่น้ำ
- (3) ถ้าต้องการหวานให้เติมน้ำตาลนิดหน่อย นำน้ำสมุนไพรตั้งไฟให้เดือดประมาณ 3 นาที ยกลง
- (4) กรองใส่ขวดที่นิ่งแล้ว 20 – 30 นาที เย็นแล้วเก็บใส่ตู้เย็น จะได้น้ำตะไคร้สีเหลืองอมเขียว อ่อนๆ ใส มีกลิ่นหอมตะไคร้ ปัจจุบันนิยมนำตะไคร้มาหั่นเป็นฝอยนำไปตากแห้ง แล้วชงเป็นชาดื่มร้อนก็ได้เช่นกัน

สรรพคุณ

นิยมนำตะไคร้แกงต่างๆ สดทั้งต้นและใบมาทุบให้แตกแล้วต้มกับน้ำดื่มเป็นยาสมุนไพรช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ขับเหงื่อ ขับลม ขับปัสสาวะได้ดี

ตัวอย่าง เครื่องดื่มพืชสมุนไพรช่วยแก้กระหาย คลายร้อน แก้ไข้ ขับเสมหะ
น้ำเก็กฮวย



ที่มา : <https://chilliminicute.wordpress.com>

ส่วนผสม

ดอกเก็กฮวยแห้ง 30 กรัม

น้ำเปล่า 1 ลิตร

น้ำตาลทรายแดงตามชอบ

วิธีทำ

ใช้ดอกเก็กฮวยแห้ง มาล้างน้ำให้สะอาด นำใส่หม้อต้มเคี่ยว 5 นาที เติมน้ำตาลทรายแดงชิมรสตามใจชอบ จะได้น้ำเก็กฮวยสีเหลืองอ่อน รสหวานเย็น ถ้าต้องการให้น้ำสีเหลืองอ่อนน่าดื่มยิ่งขึ้น ให้ใส่เมล็ดพุทจีนต้มเคี่ยว เมล็ดพุทจีนจะให้สีเหลือง ทำให้น้ำเก็กฮวยมีสีส้มสวยงาม

สรรพคุณ

น้ำเก็กฮวยเป็นน้ำสมุนไพรที่ได้จากการต้มดอกเก็กฮวยแห้งหรือที่คนไทยเรียกว่าดอกเบญจมาศสวน แก้วร้อนใน กระหายน้ำ ช่วยให้สดชื่น อากาศร้อนเนื้อครันตัวหรือเป็นหวัดเพราะอากาศร้อน

ตัวอย่างเครื่องดื่มพืชสมุนไพรช่วยลดไข้ ล้างพิษ

น้ำรางจืด



ที่มา : <http://acnedefend.blogspot.com>

ส่วนผสม

ใบรางจืดสด 1 กำมือ

น้ำเปล่า 3 ถ้วย

วิธีทำ

(1) นำใบรางจืดมาล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ลงไปต้มด้วยเรื่อยๆ นานประมาณ 10 นาที ยกเลิกเติมน้ำรางจืดมาต้มร้อนๆ

(2) ส่วนที่เหลือเก็บไว้ต้มเคี่ยวในวันต่อไปจนกว่าน้ำสมุนไพรจะหมด

วิธีการชงชา

นำใบรางจืดแห้ง 1 หยิบมือมาใส่ในแก้วเทน้ำร้อนที่ต้มจนเดือดลงแก้วทิ้งไว้สักครู่ ให้อายุละลาย รอสักพักจึงดื่ม

สรรพคุณ

น้ำรางจืด เป็นน้ำสมุนไพรที่ได้จากใบรางจืดที่แก่ปานกลางต้มกับน้ำ หรือได้จากใบรางจืดมาหั่นเป็นฝอยๆ แล้วนำไปตากแดดหรืออบให้แห้งแล้วนำมาชงเป็นชาสมุนไพรรางจืดได้เช่นกัน ใช้ถอนพิษ เบื่อเมา ถอนพิษไข้ และพิษทั้งปวง

น้ำมะตูม



ที่มา : <http://www.healthydeejung.com>

ส่วนผสม

มะตูมแห้ง	3 – 5	แผ่น
น้ำ	7	ถ้วย
น้ำตาลตามชอบ		

วิธีทำ

- (1) นำมะตูมมาล้างไฟให้หอม ตั้งน้ำให้เดือดนำมะตูมมาใส่ลงไปต้มประมาณ 30 นาที
- (2) ตักเนื้อมะตูมออกใส่น้ำต่อปรุงรสตามชอบ พอน้ำตาลละลายยกหม้อลง
- (3) นำน้ำมะตูมกรองผ้าขาวบาง ตักใส่ขวดเก็บไว้ในตู้เย็น เก็บไว้ดื่มได้นาน

วิธีการชงชา

ให้ใช้ผงมะตูม 1 ช้อนชา ละลายในน้ำร้อน 1 แก้ว ทิ้งไว้สักครู่ แล้วดื่มร้อนๆ

สรรพคุณ

น้ำมะตูม เป็นน้ำสมุนไพรที่ได้จากผลอ่อนของมะตูมมาฝานบางๆแล้วตากแห้ง นำมาต้มกับน้ำหรือน้ำมะตูมไปบดเป็นผง นำมาชงเป็นชามะตูมได้เช่นกัน เป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยให้เจริญอาหารกินข้าวได้ แก้บิด แก้อ่อนใน ช่วยขับลม

ใบงานที่ 1

จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. สมุนไพรสามารถนำมาใช้เพื่อสุขภาพด้านใดได้บ้างจงอธิบาย พร้อมยกตัวอย่าง

.....

.....

.....

.....

2. บอกวิธีการทำชาใบเตยพอสังเขป

.....

.....

.....

.....

.....

3. พืชสมุนไพรที่นิยมนำมาผลิตเป็นเครื่องดื่มสมุนไพร

1. 2.

3. 4.

4. ตะไคร้หอมมีสรรพคุณ คือ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. บอกสรรพคุณของมะตูมมาพอสังเขป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 5 สมุนไพรที่นำมาใช้ในการป้องกันบำบัด และฟื้นฟูสุขภาพ

สาระสำคัญ

การนำสมุนไพรมาใช้ในการป้องกัน บำบัด และฟื้นฟูสุขภาพมีหลากหลายวิธี เช่นการป้องกัน บำบัด และฟื้นฟูด้วยวิธีการนวด การอบ การประคบ การทำสปาแต่ละวิธีควรมีการวางแผนปฏิบัติงาน การวิเคราะห์ ผลการนำสมุนไพรมาใช้ให้เหมาะสม และควรให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการนำสมุนไพรมาใช้ในการป้องกัน บำบัด ฟื้นฟูสุขภาพ

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. ผู้เรียนสามารถวางแผนและปฏิบัติตามแผนในการนำสมุนไพรมาใช้ได้เหมาะสม
2. ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ผลจากการนำสมุนไพรมาใช้เพื่อสุขภาพได้เหมาะสม
3. ผู้เรียนสามารถแนะนำความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรแก่ชุมชนได้

ขอบข่ายเนื้อหา

การใช้สมุนไพรในการป้องกัน บำบัด และรักษาอาการต่างๆด้วยสมุนไพร

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษารายละเอียดจากหนังสือประกอบการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในหนังสือประกอบการเรียน
3. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้รู้หรือแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. ใบงาน

ประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

ตอนที่ 5.1 การใช้สมุนไพรในการป้องกัน บำบัด และรักษาอาการต่าง ๆ ด้วยสมุนไพร

เรื่องที่ 1 การใช้สมุนไพรในการป้องกัน บำบัด และฟื้นฟูสุขภาพด้วยวิธีการนวด

1. การเตรียมตัวของผู้นวด

1.1 การฝึกกำลังนิ้ว หมอนวดไทยสายราชสำนักที่ดี ควรมีนิ้วที่มีกำลังแข็งแรงไม่อ่อนล้าหมดกำลังก่อนการรักษาให้เสร็จสิ้น ดังนั้นก่อนฝึกนวด ควรฝึกกำลังนิ้วก่อน โดยการฝึกยกกระดานทุกวัน ด้วยการนั่งสมาธิเพชรหรือนั่งเหยียดขาตรง และหย่งนิ้วให้เป็นรูปถ้วยวางข้างลำตัว แล้วยกตัวให้ลอยพ้นพื้น หรือฝึกโดยการบีบขี้ผึ้งให้อ่อนตัว หรือฝึกนวดผู้ป่วยเลยก็ได้ การฝึกบ่อย ๆ ทำให้นิ้วแข็งแรง มีกำลัง ไม่อ่อนแรง หรือสิ้นขณะทำการนวด การรักษาจะได้ผลตามเป้าหมาย

1.2 การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ โดยหมั่นออกกำลังกาย เล็บมือต้องสั้น และสะอาดอยู่เสมอ

2. น้ำหนักจุดกดหรือการแต่งรสมือ

ควรลงน้ำหนักในการกดแบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

2.1 น้ำหนักเบา โดยเริ่มแตะถูกผิวดอกแรงกดไม่มาก สังเกตผิวที่ถูกกดไม่มีเงาอบนิ้วมือ

2.2 น้ำหนักปานกลาง โดยเพิ่มน้ำหนักการกดมากขึ้น สังเกตผิวที่ถูกกดจะมีเงาจาง ๆ รอบนิ้วมือ

2.3 น้ำหนักมาก ให้เพิ่มการกดเน้นหนักที่สุด สังเกตที่ผิวหนังจะมีเงาทึบ

ในการนวดจะเริ่มกดจากน้ำหนักเบา เพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อรู้ตัว แล้วค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักมากขึ้นขนาดปานกลางแล้วจึงเพิ่มน้ำหนักมากขึ้น ในการกดต้องค่อยๆ เพิ่มน้ำหนักทีละน้อย เพื่อทำให้กล้ามเนื้อสามารถปรับตัวรับน้ำหนักได้ ผู้ป่วยจะรู้สึกเจ็บมาก และไม่อันตราย

ในการกดไม่สามารถระบุได้ว่า ต้องกดแรงอย่างไร เนื่องจากทุกคนมีร่างกายที่มีกล้ามเนื้อและผิวหนังไขมันหนาบางไม่เหมือนกัน เช่น คนอ้วนหรือผอมจกระบบประสาทต่าง ๆ จะอยู่ตื้น ลึก ไม่เท่ากัน ใช้น้ำหนักที่เหมาะสมซึ่งขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ ในการกดและประสบการณ์การฝึกนวดมาก ๆ ก็จะทราบได้ว่าควรกดแรงเท่าใดการกดแต่ละจุดควรมีสมาธิ จิตใจจดจ่ออยู่กับนิ้วที่กดลงไป(มีอยู่ไหนใจอยู่ที่นั่น) มีจังหวะในการกด โดยใช้หลักการหน่วง เน้น นิ่ง 1 คาบของการกำหนดลมหายใจ การปล่อยมือต้องค่อย ๆ ปล่อย หากยกนิ้วที่กดขึ้นอย่างรวดเร็ว อาจจะทำให้ระบมได้

3. สรุปการนวดพื้นฐานเพื่อเตรียมก่อนการรักษา

การนวดพื้นฐาน ของการนวดแบบราชสำนักเป็นการนวดเพื่อนำเลือดมาเลี้ยงบริเวณที่จะทำการรักษา มี 5 ตำแหน่ง

3.1 การนวดพื้นฐานบ่า คือ การนวดบริเวณบ่าทั้ง 2 ข้าง เพื่อให้กล้ามเนื้อที่เกร็งเกิดการอ่อนตัว และทำให้การไหลเวียนเลือดบริเวณบ่าดีขึ้น

3.2 การนวดพื้นฐานแขน คือ การนวดบริเวณแขนด้านใน จากต้นแขนไปจนถึงเหนือสร้อยข้อมือ เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปทั่วแขนและการนวดบริเวณแขนด้านนอกทั้ง 2 ข้าง จากต้นแขนไปจนถึงเหนือข้อมือ

3.3 การนวดพื้นฐานหลัง คือ การนวดในแนวข้างกระดูกสันหลังทั้ง 2 ข้าง จากเอวถึงต้นคอ และจากต้นคอลงมาถึงเอว เพื่อให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณกระดูกสันหลังดีขึ้น

3.4 การนวดพื้นฐานขา คือ การนวดขาทั้ง 2 ข้าง ตามแนวกระดูกขาต้นข้าง จากหน้าแข้งลงไปถึงข้อเท้า และจากเหนือเข่าขึ้นไปจนถึงต้นขาและกลับมือนวดด้านล่างของขาจากต้นขา ถึงข้อเท้า

3.5 การนวดพื้นฐานท้อง คือ การนำเลือดมาเลี้ยงบริเวณหน้าท้อง ให้เส้นท้องหย่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดปวดสัญญาณท้องแต่ละจุด

4. สรุป การนวดเบื้องต้นแบบราชสำนัก

ผู้ฝึกการนวดเบื้องต้น จะต้องมีความสุขภาพที่ดี พร้อมทั้งมีนิ้วที่แข็งแรงพอที่จะทำการนวดได้ ผู้รับการนวดเองจะต้องไม่มีความผิดปกติของกระดูกและกล้ามเนื้อ ไม่เป็นโรคประจำตัวที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้ในขณะรับการนวด หรือกำลังมีไข้

การนวดนั้นจะใช้นิ้วหัวแม่มือ ใช้ข้อต่อกระดูกนิ้วหัวแม่มือเป็นจุดสัมผัส กด เพราะให้น้ำหนักการกดได้ดีกว่านิ้วอื่น น้ำหนักการกดมาจากไหล่ ผ่านแขนที่ตั้งไปยังข้อต่อกระดูกนิ้วหัวแม่มือ ซึ่งสามารถควบคุมน้ำหนักได้ โดยกำหนดท่าทาง ระยะใกล้หรือห่าง องศาการกดใช้มือเดียวใช้สองมือ

การกดแต่ละครั้ง นิ้วที่กดลงไปจะต้องนิ่ง ไม่สั่น ถ้าสั่นจะต้องผ่อนน้ำหนักการกดให้ลดลง การกดจุดนานเกินไป อาจทำให้สั่นได้เช่นเดียวกัน

การใช้เวลาในการกดต่อหนึ่งจุด อาจใช้วิธีนับในใจซ้ำๆ หนึ่งถึงสิบ หรือ หนึ่งถึงสิบห้าหรือสามสิบ สี่สิบ ในบางจุดหรือนับเป็นคาบ เช่น หายใจออกขณะกด หายใจเข้า ยกนิ้วขึ้นนับเป็น 1 คาบ แต่ไม่ควรกดแรง และนานเกินไปจะเกิดอันตรายต่อผู้รับการนวดได้ ในบางจุดที่มีเส้นประสาท และเส้นเลือดแดงผ่าน จะต้องกดด้วยความระมัดระวัง

5. ประโยชน์ของการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ

5.1 ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

5.2 ช่วยทำให้กระดูกและกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น

5.3 สามารถจัดของเสียในกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดีขึ้น

5.4 ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายกาย สบายใจ ลดความเครียด

5.5 ทำให้รู้สึกสดชื่น แจ่มใส กระฉับกระเฉงขึ้น

นอกจากให้ประโยชน์ต่อผู้ถูกนวดแล้ว ยังเกิดประโยชน์ต่อผู้นวดอีกด้วย ที่กระทำตนอย่างมีคุณค่า ถ่ายทอดความรักความรู้สึกผ่านทางประสาทสัมผัส ส่งมอบความสุขต่อผู้อื่น

จากประโยชน์ของการนวดแผนไทยเพื่อสุขภาพ ซึ่งเป็นการนวดเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ กระตุ้นระบบประสาทผ่านผิวหนัง ทำให้กล้ามเนื้อกระชับ ระบบการไหลเวียนของโลหิตและระบบน้ำเหลืองถูกกระตุ้น ทำให้มีการแลกเปลี่ยนของเสีย นอกจากนี้การนวดเพื่อสุขภาพบางส่วนจะช่วยละลายไขมัน เช่น บริเวณสะโพก

ต้นขา ในผิวพรรณ บ้างก็ใช้กลิ่นหอม เช่น น้ำมันหอมระเหย ที่สกัดมาจากพืชมาผสมเข้ากับน้ำมันตัวพา เพื่อใช้ในการผ่อนคลายด้วยสுகนธบำบัด ซึ่งน้ำมันหอมระเหยที่ได้จากพืชสมุนไพรไทย กำลังมีการศึกษาอย่างกว้างขวางในด้านการสกัดและการนำไปใช้ประโยชน์

เรื่องที่ 2 การใช้สมุนไพรในการป้องกัน บำบัดและฟื้นฟูสุขภาพด้วยวิธีการอบ

ความหมายของการอบสมุนไพร

การอบสมุนไพรก็คือการอบตัวด้วยไอน้ำ ที่ได้จากการต้มสมุนไพร เป็นวิธีการบำบัดอย่างหนึ่ง ซึ่งเริ่มต้นจากประสบการณ์การนั่งกระโจมของผู้หญิงหลังคลอด โดยใช้ผ้าทำเป็นกระโจม หรือนั่งในสุมไก่ที่ปิดคลุมไว้มิดชิด และมีหม้อต้มสมุนไพรซึ่งเดือด ช่วยในการอบและสูดดมไอน้ำสมุนไพรได้ ผิวหนังได้สัมผัสไอน้ำด้วย ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ทำให้สดชื่น ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล จึงเป็นที่นิยมในหมู่ประชาชนเป็นจำนวนมาก ซึ่งขอกล่าวถึงกรรมวิธีโดยทั่วไปให้ทราบ พร้อมกับคำแนะนำสำหรับนำไปใช้กับการดูแลสตรีหลังการคลอดบุตร

รูปแบบของการอบด้วยสมุนไพร

การอบสมุนไพร โดยทั่วไปมี 2 แบบ คือ

1. การอบแห้ง หรือเรียกทับศัพท์ว่า “เซารน่า” คล้ายคลึงการอยู่ไฟของไทย ซึ่งนิยมกันมากในต่างประเทศ โดยใช้ความร้อนจากถ่านหินบนเตาร้อน

2. การอบเปียก เป็นวิธีที่คนไทยนิยม และแพร่หลายในปัจจุบัน โดยพัฒนาจากการอบแบบเข้ากระโจม มาเป็นห้องอบไอน้ำสมุนไพรที่ทันสมัยขึ้น ให้บริการได้คราวละหลาย ๆ คน โดยใช้หม้อต้มสมุนไพรที่มีท่อส่งไอน้ำเข้าไปภายในห้องอบ

การอบด้วยความร้อนนั้น นับเป็นวิธีการที่ทางการแพทย์ในปัจจุบันยอมรับว่าสามารถช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตและน้ำเหลืองบริเวณผิวหนังดีขึ้น ส่วนไอน้ำของสมุนไพรจะมีสรรพคุณตามคุณสมบัติของสมุนไพรนั้น ๆ ซึ่งส่วนใหญ่ช่วยร่างกายให้เกิดความสดชื่น กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย

สมุนไพรที่ใช้ในการอบ

การเลือกใช้สมุนไพรชนิดใด ขึ้นอยู่กับความสะดวกในการหาของแต่ละท้องถิ่น การนำเอาสมุนไพรสด เพื่อนำเอาสมุนไพรสดมาใช้ในการอบไม่จำกัดชนิด อาจเพิ่มหรือลดชนิดของสมุนไพรตามความต้องการใช้ประโยชน์ และความยากง่ายในการจัดหา จะเลือกใช้สมุนไพรแห้งก็ได้ โดยยึดหลักสมุนไพรในการอบ 4 กลุ่ม ดังนี้

1. **สมุนไพรที่มีกลิ่นหอม** เช่น ไพล ขมิ้น ผิวมะกรูด ในสมุนไพรเหล่านี้จะมีสาระสำคัญ คือ น้ำมันหอมระเหย ซึ่งใช้ประโยชน์ในการรักษาโรคและอาการต่าง ๆ คือ อาการคัดจมูก ปวดเมื่อย เวียนศีรษะ และโรคผิวหนังบางชนิด ควรเปลี่ยนสมุนไพรทุกวัน มิฉะนั้นอาจจะแพ้โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อใช้สมุนไพรสด ทำให้เกิดกลิ่นเหม็นได้

2. **สมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว** เช่น ใบมะขาม ใบและฝักส้มป่อย ในสมุนไพรกลุ่มนี้จะมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อน ๆ ช่วยชำระล้างสิ่งสกปรก บำรุงผิวพรรณ เพิ่มความต้านทานโรคให้แก่ผิวหนัง

3. สมุนไพรที่เป็นสารประกอบที่ระเหิดได้ เมื่อผ่านความร้อนจะมีกลิ่นหอม เช่น การบูร พิมเสน ช่วยรักษาอาการหวัด คัดจมูก

4. สมุนไพรที่ใช้รักษาเฉพาะโรคและอาการ เช่น สมุนไพรแก้ปวด ได้แก่ เถาวัลย์เปรียง ใพลเถาเอ็นอ่อน เป็นต้น

สูตรสมุนไพรที่ใช้อบเพื่อสุขภาพ

สูตรที่นิยมใช้สูตรหนึ่ง ประกอบด้วย

1. ยอดผักบุ้ง	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 อาการเวียนศีรษะ และช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต บำรุงผิวพรรณ

หมายเหตุ สำหรับสมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการนั้น อาจจะเพิ่มเติมสมุนไพรบางชนิดลงไปเพื่อช่วยรักษาเฉพาะโรคได้ เช่น

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

ประโยชน์จากการอบตัวด้วยสมุนไพร

ประโยชน์จากการอบตัวด้วยสมุนไพร มีดังนี้

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

ข้อห้ามสำหรับการอบสมุนไพร

1. ขณะที่มีไข้สูง มากกว่า 38 องศาเซลเซียส เพราะอาจมีการติดเชื้อโรคต่าง ๆ
2. ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง หรือผู้ที่มีอาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ห้ามอบสมุนไพร ในบางรายที่มีความดันโลหิตสูง ไม่เกิน 180 มิลลิเมตรปรอท อาจจะได้ตามดุลยพินิจของแพทย์ แต่ต้องได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิดตลอดเวลา และใช้เวลาอบไม่นานเท่าคนปกติ
3. มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคไต โรคหัวใจ โรคลมชัก โรคหอบหืดระยะรุนแรง โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจที่รุนแรง
4. สตรีขณะมีประจำเดือน โดยเฉพาะถ้ามีไข้และอาการปวดศีรษะด้วย ไม่ควรอบ
5. ขณะที่ร่างกายมีการอักเสบจากบาดแผลต่าง ๆ มีบาดแผลเปิด หรือเป็นแผลเรื้อรัง แผลติดเชื้อ
6. ผู้ที่มีอาการอ่อนเพลีย อ่อนนอน อดอาหาร หรือผู้ที่เพิ่งรับประทานอาหารอิ่มยังไม่ครบ 1 ชั่วโมง การเสียน้ำมากจะทำให้อ่อนเพลียมากยิ่งขึ้น

เรื่องที่ 3 การใช้สมุนไพรในการป้องกัน บำบัด พิษฟู ด้วยวิธีการประคบ

ความหมายของการประคบสมุนไพร

การประคบสมุนไพรคือการนำเอาสมุนไพรหลาย ๆ อย่าง เอามาห่อรวมกันเป็นลูก เรียกว่า ลูกประคบ สมุนไพรส่วนใหญ่ที่นำมาใช้จะมีน้ำมันหอมระเหย เช่น ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ มะกรูด การบูร เป็นต้น ซึ่งเมื่อนำลูกประคบไปนึ่งให้ร้อน ก็จะมีกลิ่นระเหยออกมา เป็นวิธีการบำบัดรักษาของแพทย์แผนไทย ที่นำมาใช้ควบคู่กับการนวดไทย โดยจะใช้การประคบหลังการนวด หรือประคบไปพร้อมกับการนวดก็ได้

ประโยชน์ของการประคบสมุนไพร

- การประคบสมุนไพรมีประโยชน์ ดังนี้
1. ช่วยให้เนื้อเยื่อ พังผืด ยืดตัวออก
 2. ลดการติดขัดของข้อต่อบริเวณที่ประคบ
 3. ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ
 4. บรรเทาอาการปวดเมื่อย
 5. ลดอาการบวมที่เกิดจากการอักเสบของกล้ามเนื้อ หรือบริเวณข้อต่อต่าง ๆ
 6. ช่วยกระตุ้น หรือเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
 7. สำหรับสตรีหลังการคลอดบุตร ความร้อนและสมุนไพรที่ทำลูกประคบ ยังช่วยทำให้เกิดการขับน้ำคาวปลาและมดลูก ได้รับความอบอุ่นดี หน้าท้องยุบเร็วขึ้น

8. การประคบที่บริเวณทรวงอก จะช่วยลดอาการคัดที่เต้านม ลดความเจ็บปวด และหลัง
นํ้านมได้ดี

สมุนไพรที่นิยมใช้ทำลูกประคบโดยทั่วไป

สมุนไพรที่นิยมใช้ทำลูกประคบ ประกอบด้วย

- | | |
|------------------------|--|
| 1. เหน้ง้าไพล 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 | บรรเทาอาการฟกช้ำ เม็ดผดผื่นคัน |
| 6. ขมิ้นอ้อย 100 กรัม | แก้การตกขาว มุตกิด ขับลมในลำไส้ |
| 7. ใบส้มป่อย 50 กรัม | ทำให้ผิวพรรณสะอาด ฟอกโลหิตระดู ถ่ายระดูขาว |
| 8. พิมเสน 30 กรัม | แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ ขับผายลม แก้ปวดท้อง |
| 9. การบูร 30 กรัม | บำรุงหัวใจ ขับเสมหะและลม แก้ฟกบวม |
| 10. เกลือแกง 60 กรัม | ช่วยลดความร้อนและพาตั่วยาให้ซึมลงในผิวหนังเร็ว |

แต่สำหรับสตรีหลังการคลอดบุตร อาจจะใช้สมุนไพรสำหรับทำลูกประคบ ดังรายการต่อไปนี้

หัวตะไคร้ ขิงแก่ มะกรูด เหน้ง้า ไพล ใบมะขาม ใบส้มเสี้ยว ชะลูด ขมิ้นอ้อย หัวหอมแดง ผิว
ส้มโอ และเกลือ รวม 11 สิ่ง หนักสิ่งละเท่ากัน ทำให้ละเอียดแล้วแทรกด้วยการบดเล็กน้อย นำมารวมกันใช้ห่อ
ทำลูกประคบ เพื่อใช้ประคบก่อน หลังจากประคบแล้วจะนำไปต้มน้ำเพื่อใช้สำหรับเข้ากระโจมอบตัวต่อไปก็ได้
นํ้ายาสมุนไพรที่ต้มนี้ หลังจากการเข้ากระโจมแล้ว ยังนำไปใช้อาบได้ด้วย

อุปกรณ์ในการทำลูกประคบ

อุปกรณ์ที่ใช้ทำลูกประคบ มีดังนี้

1. ผ้าดิบสำหรับห่อลูกประคบ ขนาดกว้าง 50 ซม. ยาว 50 ซม. จำนวน 2-3 ผืน
2. เชือกสำหรับมัดลูกประคบ
3. สมุนไพรที่เตรียมไว้สำหรับทำลูกประคบ
4. เตา พร้อมหม้อที่มีลังถึง สำหรับนึ่งลูกประคบ ได้อย่างน้อย 2-3 ลูก

วิธีทำลูกประคบจากสมุนไพรที่นิยมใช้โดยทั่วไป

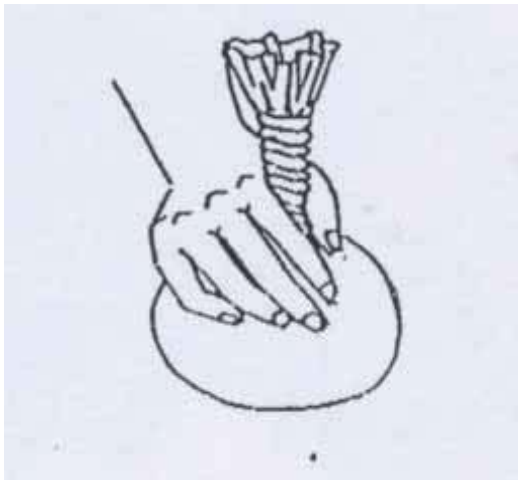
โดยทั่วไปนิยมทำลูกประคบตามขั้นตอน ดังนี้

1. ล้างเหง้าไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ตะไคร้ ผิวมะกรูดให้สะอาด หั่นแล้วโขลกพอหยาบ ๆ
(สำหรับเหง้าไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย เป็นพืชที่มีหัวอยู่ในดิน ถ้าจะล้างแล้วแช่นํ้าเกลือสัก 30 นาที จะช่วย
ล้างพิษจากดินได้ เสร็จแล้วให้ผ่าครึ่ง นำไปตากแดดสัก 1 ชั่วโมง ก่อนนำไปโขลก จะช่วยลดสารหนูในสมุนไพร
นั้น)

2. นำใบมะขาม ใบส้มป่อย ตำผสมกับข้อ 1 ให้ระวังก้านของใบมะขามด้วย ควรเลือกออกให้หมด มิฉะนั้นจะชืดข่วนผิวในขณะประคบ
3. ใส่เกลือ การบูร พิมเสน คลุกกับสมุนไพรจากข้อ 2 อย่าให้แฉะเป็นน้ำ
4. แบ่งสมุนไพรที่ได้จากข้อ 3 ออกเป็น 3 ส่วน ใช้ผ้าดิบห่อแต่ละส่วนทำเป็นลูกขนาดเท่าผลส้มโอ เล็ก ๆ รัดด้วยเชือกให้แน่น ให้เหลือชายผ้าไว้สำหรับจับประคบด้วย
5. นำลูกประคบไปนึ่งในหม้อนึ่ง ประมาณ 15-20 นาที ถ้าใช้แล้วลูกประคบมันฝ่อหรือมีขนาดเล็กน้มนลง เพื่อรวมสมุนไพรให้แน่นขึ้น ควรแก้ไขด้วยการรัดเชือกใหม่
6. นำลูกประคบที่นึ่งได้ความร้อนเต็มที่แล้ว นำไปใช้ประคบบริเวณที่มีอาการปวด สำหรับสตรีหลังการคลอดบุตร ก็ประคบได้ทั่วร่างกาย แต่ควรจะเน้นบริเวณสะโพก กระเบนเหน็บ ก้นกบ บริเวณหน้าท้อง และมดลูก เพื่อช่วยให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพปกติเร็วขึ้น
7. ถ้าลูกประคบเย็นลง ก็ให้สลับเปลี่ยนลูกประคบที่ร้อนมาแทนที่ ดังนั้นการประคบจึงจำเป็นต้องมีลูกประคบหนึ่งอยู่อีก 1 -2 ลูก

ภาพการประคบสมุนไพร

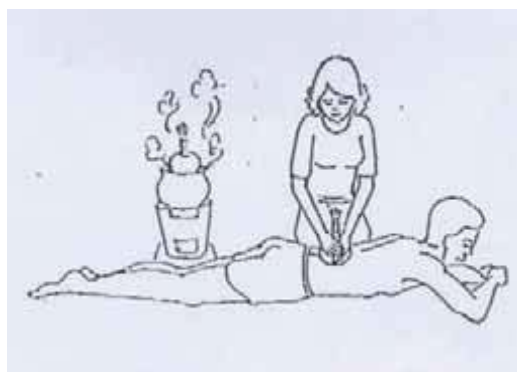
วิธีจับลูกประคบ



ทดสอบความร้อน



วิธีประคบ



วิธีการประคบ

1. ใช้ผ้าจับลูกประคบที่ร้อนขึ้นจากหม้อหนึ่ง แล้วห่อลูกประคบด้วยผ้าฝืนที่ใช้จับนั้นอีกชั้นหนึ่ง
2. ทดสอบความร้อนของลูกประคบ ด้วยการแตะที่ท้องแขนหรือที่หลังมือของผู้นวดก่อนที่จะนำไปใช้ และทดสอบทุกครั้งที่เปลี่ยนลูกประคบ
3. การประคบช่วงแรก จะใช้การวางลูกประคบด้วยการแตะและยกขึ้นโดยเร็ว เปลี่ยนตำแหน่งการวางลูกประคบไปให้ทั่วๆ ให้ทำไปจนกว่าความร้อนจะลดลงบ้าง จึงจะค่อยวางลูกประคบให้นานพอประมาณ และกดเน้นบริเวณที่มีอาการปวดได้มากขึ้น ในการประคบสมุนไพรให้แก่สตรีหลังการคลอดบุตร ก็ต้องระมัดระวังในเรื่องของความร้อนเช่นกัน และการกดเน้นบริเวณท้องน้อย มดลูก หัวเหน่า จะต้องเอาใจใส่ตลอดเวลาที่ประคบ ไม่ทำด้วยความรุนแรง จะเกิดอันตรายได้ โดยเฉพาะสตรีที่คลอดด้วยการผ่าตัด ต้องดูว่าแผลนั้นแห้งหรือติดสนิทดีแล้ว
4. การเปลี่ยนลูกประคบที่เย็นลง ควรเปลี่ยนผ้าที่ใช้จับลูกประคบด้วยทุกครั้ง หรือจะเปลี่ยนเมื่อมีการเปลี่ยนบริเวณที่ประคบ แยกใช้ผ้ากับส่วนบน-ส่วนล่างของร่างกายก็ได้

การเก็บรักษาลูกประคบ

1. ลูกประคบที่ใช้แล้วครั้งหนึ่ง สามารถเก็บไว้ใช้ได้อีก 1-2 ครั้ง แต่จะต้องเก็บไว้ในตู้เย็น เก็บไว้ได้ประมาณ 3-5 วัน โดยนำลูกประคบไปผึ่งให้แห้งก่อนเก็บ ถ้าเก็บลูกประคบไว้นานเกินไปอาจเกิดเชื้อราได้
2. เมื่อจะนำลูกประคบนั้นมาใช้ครั้งต่อไป จะต้องพรมน้ำหรือแช่ในน้ำร้อน หรือใช้เหล้าขาวพรมก็ได้เสร็จแล้วจึงนำไปนึ่งให้ร้อน

3. ลูกประคบที่มีสีจางลง หรือผ้าที่ห่อลูกประคบดูสกปรก ไม่ควรนำมาใช้ต่อไป

ในกรณีที่ประคบสตรีหลังการคลอดบุตร ลูกประคบนั้นสามารถนำไปต้มในน้ำเพื่อให้ได้ไอน้ำจากความร้อน นำไปใช้ในการเข้ากระโจมหลังคลอด โดยเติมการบูรหรือสมุนไพรสด เช่น มะกรูด ตะไคร้ ฯลฯ เพื่อให้กลิ่นหอมขึ้น จะได้ดับกลิ่นตัว ทั้งนี้เนื่องจากการดูแลสุขภาพของสตรีหลังการคลอดบุตร ควรจะต้องเปลี่ยนสมุนไพรทุกวัน ถ้าเลือกวิธีนี้ก็จะลดค่าใช้จ่ายลงได้ โดยคุณสมบัติของสมุนไพรมิได้ลดลง

ข้อควรระวังในการประคบสมุนไพร

1. ห้ามใช้ลูกประคบที่มีความร้อนมากเกินไป
2. บริเวณผิวหนังอ่อน ๆ หรือบริเวณที่บาดเจ็บ จะต้องมีการรองก่อนประคบ
3. ควรระมัดระวังตลอดเวลาที่ทำการประคบ โดยเฉพาะผู้ที่เป็เบาหวาน อัมพาต หรือ อัมพฤกษ์ ผู้ที่เป็นเหน็บชา รวมทั้งผู้สูงอายุ ต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการตอบสนองของระบบประสาท จะล่าช้ากว่าคนปกติ
4. ไม่ประคบผู้ที่ได้รับการบาดเจ็บภายใน 24 ชั่วโมงแรก เพราะจะทำให้บวมมากขึ้น เนื่องจากผู้บาดเจ็บจะมีการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ และเส้นโลหิตฝอย การประคบด้วยความร้อนเป็นการทำให้เลือดออกมากขึ้น จึงเกิดการบวม แต่ถ้าจะประคบให้ทำได้โดยการประคบด้วยความเย็นเท่านั้น

5. สตรีที่คลอดบุตรด้วยการผ่าหน้าท้อง ต้องประคบด้วยความระมัดระวังเป็นพิเศษ ถึงแม้ว่าจะเป็น การประคบหลังการผ่าตัด 40 – 60 วันแล้วก็ตาม

6. หลังจากประคบแล้ว ห้ามอาบน้ำทันที เป็นข้อห้ามสำหรับทุกคน รวมทั้งสตรีหลังการคลอดบุตร ด้วย เพราะจะทำให้ร่างกายสูญเสียความอบอุ่น การไหลเวียนของโลหิตจะช้าลง

เรื่องที่ 4 การใช้สมุนไพรในการป้องกัน บำบัด พิษด้วยวิธีทำสปา

ความหมายของสปา

สปา มาจากภาษาละติน ว่า “Sanus per Aquam” หรือ Sanitas per Aquas ซึ่งแปลได้ใจความว่า สุขภาพจากสายน้ำ การบำบัดด้วยน้ำ หรือการดูแลสุขภาพโดยการใช้น้ำ

จากความหมายข้างต้น จึงสามารถสรุปได้ว่า สปา คือ การบำบัดรักษาด้วยน้ำภายใต้การดูแลของนัก บำบัด แพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ รวมถึงเป็นสถานที่ในการพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพที่ดี

ปัจจุบันนี้คำว่า “สปา” เริ่มเป็นที่รู้จักอย่างกว้างขวาง ในทิศทางใหม่อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะ เน้นในเรื่องการบำบัดทางกายภาพ(treatments) หรือวิธีการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกัน เช่น การนวด วารีบำบัด สุขคนบำบัด รวมทั้งการบำรุงรักษาความงาม ฯลฯ แต่อย่างไรก็ตามยังคงบกพร่องในเรื่องของแก่น เกี่ยวกับ สุขภาพในเชิงองค์รวมของทั้งร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ

องค์ประกอบของสปา

สปา ควรมีองค์ประกอบไปด้วยปัจจัยสำคัญ 10 ประการ

1. น้ำ (Water) สามารถนำไปใช้ได้หลายรูปแบบทั้งภายในและภายนอกสปา โดยนำมาเป็น ส่วนประกอบในการบริการและตกแต่งสถานที่

2.การบำรุง(Nourishment) เช่น อาหารสุขภาพ เครื่องดื่มสมุนไพร

3. การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกาย (Movement, Exercise & Fitness) การเคลื่อนไหวใน ท่าทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ กัน สร้างความกระปรี้กระเปร่า เพิ่มพลังงาน เช่นการออกกำลังกายแบบ ต่าง ๆ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

4. การนวด(Touch and Massage) ซึ่งถือได้ว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญ การนวดและการ สัมผัสที่สื่อสารความรู้สึกต่าง ๆ ให้ความรู้สึกที่อบอุ่น ผ่อนคลาย และบำบัดอาการปวดเมื่อย

5. การบำบัดร่างกาย จิตใจและจิตวิญญาณ (Body, Mind & Spirit) กิจกรรมสุขภาพที่บูรณา การระหว่างความสัมพันธ์ที่สอดคล้องระหว่างกาย ความคิด จิตใจและจิตวิญญาณกับสภาพแวดล้อม

6. ศาสตร์ด้านความงาม(Aesthetics) การบำรุงรักษาความงามกับกระบวนการที่ใช้ผลิตภัณฑ์พิช ษพรรณธรรมชาติ สมุนไพรต่างๆ ที่มีผลกับร่างกายมนุษย์

7. สถานที่ตั้ง(Enviroment) ประกอบไปด้วยสภาพแวดล้อมที่ดี สภาพภูมิอากาศที่เหมาะสม การ ออกแบบตกแต่ง รูปแบบบรรยากาศดี ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย

8. การแสดงออกถึงศิลปวัฒนธรรม (Art, Culture & Social) เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่สร้างความ สนุกสนานและประทับใจ ในเวลาที่ได้พักผ่อนและมีสังคมที่ดีกับมิตรสหาย

9. เวลา และจังหวะของชีวิต (Time, Space, Rhythms) ตระหนักถึงการใช้เวลาและจังหวะชีวิตที่ได้ดูแลสุขภาพให้แก่ตนเอง มีเวลาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีต่อสุขภาพโดยสอดคล้องกับวงจรธรรมชาติ

10. ระบบการบริหารจัดการที่ดี(Management and Operation System) มีการบริหารงานอย่างเป็นระบบ

สมุนไพรที่ใช้ในสปา

สมุนไพรที่ใช้ในสปา ได้แก่

1. ผงหรือครีมสำหรับขัดหน้า นวดตัว และพอกหน้า

สมุนไพรที่ใช้เป็นหลัก คือ ขมิ้นชัน ไพล ขมิ้นอ้อย ว่านนางคำ แตงกวา และน้ำผึ้ง

2. พอกตัว ขัดผิว

กลุ่มนี้ ได้แก่ โคลนขาว ดินสอพอง ไพล ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน มะขามเปียก มะขามป้อม มะกรูด เกสรดอกไม้ น้ำผึ้ง มะนาว งาดำ

3. ประคบตัว

ได้แก่ ไพล ขมิ้นอ้อย ขมิ้นชัน ตะไคร้ ใบมะขาม ใบมะกรูด ใบส้มป่อย การบูร พิมเสน

4. อบตัว

ได้แก่ เกสรดอกไม้ ทั้ง 5 ชนิด คือ มะลิ กุหลาบ ดอกบัวหลวง พิกุลและบุปผชาติ และอาจใช้เกสรดอกไม้อื่นที่มีกลิ่นหอม เช่น รสสุคนธ์ ผสมกับการบูร

5. เพิ่มความขาวใสให้กับผิวหนัง

ได้แก่ หม่อน มะขาม เชเอมเทศ ทานาคา พญารากเดียว โลดทะนง

6. เชลอรอยเหี่ยวยุ่น

ได้แก่ ชาเขียว บัวบก

7. ทำให้ผิวชุ่มชื้น

ได้แก่ งาดำ หลินจือ

8. อ่างแช่สมุนไพร

สมุนไพรที่ใช้ ได้แก่ ผลมะกรูด ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า พิมเสน ทั้งนี้ต้องใช้น้ำอุ่น เพื่อละลายสารที่มีคุณค่าจากสมุนไพร 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 กระดังงา (Ylang – Ylang) ลาเวนเดอร์

10.4 กลิ่นมีชีวิตชีวา ได้แก่ ขิง ข่า

วิธีการใช้ประโยชน์จากน้ำมันหอมระเหยในการบำบัดรักษา

1. วิธีการใช้น้ำมันหอมระเหยในการบำบัดรักษา

เมื่อเลือกชนิดน้ำมันหอมระเหย ตรงตามอาการที่บำบัดรักษาแล้ว สามารถเลือกใช้ประโยชน์ๆ ได้หลายวิธี เพื่อการดูแลรักษาตนเอง ดังนี้

1.1 สูดดมโดยตรง โดยเปิดฝาขวดสูดดมโดยตรง หรือใช้สำลี ผ้าเช็ดหน้า ชุบน้ำมันหอมจากขวดแล้วสูดดม เช่น ยูคาลิปตัส แต่ต้องไม่ลืมว่า น้ำมันยูคาลิปตัสนั้น ทำให้เจ็บจางแล้ว

1.2 สูดดมไอรระเหย หยดน้ำมันหอมระเหย 5-10 หยด ในเตาต้มน้ำร้อน ใอน้ำจะพากลิ่นน้ำมันหอมระเหยกระจายออกไปทั่วบริเวณ สร้างบรรยากาศให้มีกลิ่นหอม และบำบัดอาการต่าง ๆ แล้วแต่ชนิดของน้ำมันหอมระเหย

1.3 นวด ผสมน้ำมันหอมระเหยตามสรรพคุณ 30 หยด ในน้ำมันอื่น ๆ เช่น น้ำมันงา น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก 30 ซีซี นวดร่างกาย ลดน้ำมันหอมเหลือ 1 ใน 3 สำหรับเด็ก

1.4 น้ำมันทาผิวและเครื่องสำอาง หยดน้ำมันหอมระเหย 30 หยด ผสมน้ำมันมะกอก หรือน้ำมันสำหรับทาผิวที่ไม่มีกลิ่น 30 ซีซี น้ำมันหอมระเหยที่บำรุงผิวพรรณ เช่น ขมิ้นชัน ทีทรี น้ำมันหอมระเหยกันยุง เช่น ตะไคร้หอม

1.5 การอาบน้ำ แช่น้ำ หยดน้ำมันหอมระเหย 20-30 หยด ลงในอ่างน้ำเมื่อแช่น้ำ น้ำมันหอมระเหยจะซึมเข้าไปในผิวหนัง ผสมน้ำมันหอมระเหยเช่นเดียวกันในอ่างอาบน้ำ

1.6 การประคบร้อน ประคบเย็น ผสมน้ำมันหอมระเหย 12 หลอด ในอ่างน้ำร้อน แล้วนำผ้าขนหนูลงไปแช่แล้วบิดให้พอหมาด ๆ นำมาประคบส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

2. ประโยชน์ของการบำบัดรักษาด้วยกลิ่น Aromatherapy

การบำบัดรักษาด้วยกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหย มีผลทั้งร่างกายและจิตใจ ในทางวิทยาศาสตร์ กลิ่นหอมมีผลต่อสมองของคนเรา เมื่อได้รับกลิ่นหอม โมเลกุลของกลิ่นหอมจะผ่านเข้าทางจมูก ไปกระตุ้นเซลล์ประสาทรับรู้ความรู้สึกที่อยู่ในสมอง และผ่านไปยังสมองส่วนที่เรียกว่า Limbic System ซึ่งมีหน้าที่ควบคุมอารมณ์ และความทรงจำ และที่ Limbic System นี้เอง กลิ่นของน้ำมันหอมระเหยจากพืชสมุนไพรจะเข้าไปมีผลทำให้สมองปล่อยสารต่าง ๆ ออกมา เช่น

สารเอนดอร์ฟิน (Endorphin) ช่วยลดอาการเจ็บปวด

สารเอนเคفالิน(Enkephalin) ทำให้อารมณ์ดี

สารเซโรโทนิน (Serotonin) ทำให้สงบเยือกเย็น ผ่อนคลาย

3. ข้อห้ามในการบำบัดรักษาด้วยน้ำมันหอมระเหย

น้ำมันหอมระเหย มีข้อห้าม 3 ข้อในการบำบัดรักษา

3.1 ห้ามรับประทานโดยตรง

3.2 ห้ามสูดดมโดยตรง เว้นแต่ได้ทำให้เจ็บจางแล้ว

3.3 ห้ามสัมผัสผิวหนังโดยตรง

วิธีใช้ที่ถูกต้องคือ ก่อนนำหัวน้ำมันหอมระเหยมาใช้บำบัดรักษา ต้องทำให้เจือจางก่อน ด้วยตัวนำพา (Carrier) ซึ่งได้แก่น้ำมันจากพืชธรรมชาติต่าง ๆ เช่น น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน น้ำมันมะกอก น้ำมันถั่วเหลือง และน้ำ แล้วจึงนำมาใช้ประโยชน์ในรูปแบบต่าง ๆ

ข้อควรระวังในการใช้น้ำมันหอมระเหย

1. การใช้น้ำมันหอมระเหยมีข้อควรระวัง ดังนี้

- 1.1 ห้ามใช้โดยไม่เจือจางด้วยน้ำมันนำพา เว้นแต่ที่มีข้อบ่งใช้
- 1.2 เก็บให้พ้นมือเด็ก
- 1.3 ถ้าน้ำมันหกโดนผิวให้ล้างออกทันทีด้วยสบู่อ่อน ถ้ามีอาการคันปวดแสบปวดร้อนให้ใช้น้ำเย็นประคบ ถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที
- 1.4 ถ้าน้ำมันหอมระเหยกระเด็นเข้าตา ให้ล้างตาด้วยน้ำสะอาด จนกว่าอาการระคายเคืองจะหายไป ถ้าอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที
- 1.5 ห้ามใช้น้ำมันหอมระเหย ทั้งที่เป็นหัวน้ำมันหรือที่เจือจางแล้วหยอดหูหยอดตา หรือหยอดช่องว่างต่าง ๆ ของร่างกาย
- 1.6 ระวังการใช้น้ำมันในรายผิวแพ้ง่ายหรือผิวไว
- 1.7 การใช้น้ำมันในรายที่ตั้งครรภ์ เด็กหรือผู้สูงอายุระวังเป็นพิเศษ
- 1.8 ห้ามใช้น้ำมันหอมระเหย โดยการรับประทาน เว้นแต่ภายใต้การควบคุมของผู้เชี่ยวชาญ
- 1.9 ห้ามทาน้ำมันหอมระเหยกลุ่มที่ไวต่อแสงแดด ถ้าต้องไปสัมผัสต่อแสงแดดโดยตรง
- 1.10 ระวังการใช้น้ำมันหอมระเหยกับผู้ที่อยู่ในช่วงที่ใช้อยา Homeopathic medicine

2. ปัจจัยที่มีผลทำให้น้ำมันหอมระเหย เสื่อมคุณภาพ ได้แก่

- 2.1 แสง ยูวี
- 2.2 ความชื้น
- 2.3 ออกซิเจน หรืออากาศ
- 2.4 ความร้อน

ประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหย

1. ประโยชน์ของน้ำมันหอมระเหยต่ออวัยวะต่าง ๆ มีดังนี้

ผิวหนัง	ฆ่าเชื้อโรคที่บาดแผล	กานพลูขมิ้นชัน ยูคาลิปตัส ทีทรี ลาเวนเดอร์ โทม์ เสง
	ฆ่าเชื้อรา กลาก เกลื้อน	ชา ลาเวนเดอร์ ทีทรี ไมน์ มาจอร์ัม
	รักษาผิวหนังอักเสบ	ขมิ้นชัน กุหลาบ คาร์โมไมล์ ลาเวนเดอร์ ทีทรี
	ไล่แมลง	ตะไคร้หอม กานพลู การบูร กระเทียม ลาเวนเดอร์ ยูคาลิปตัส
กล้ามเนื้อ	ปวดกล้ามเนื้อ	ไพล ขมิ้นชัน แผลงหอม ตะไคร้ คาร์โมไมล์ ยาบาลิปตัส มาจอร์ัม โรสแมรี่
	ตะคริว กล้ามเนื้อตึง	ไพล พริกไทยดำ แผลงหอม ออกสไปซ์ ลาเวนเดอร์ มาจอร์ัม
	ปวดเอ็น(ปวดบริเวณข้อ)	ไพล ขมิ้นชัน แผลงหอม คาร์โมไมล์ ลาเวนเดอร์ มาจอร์ัม
ระบบหายใจ	หอบหืด	ลาเวนเดอร์ มินต์ เสง
	หลอดลมอักเสบ(νωด,ผลสมไอน้ำ)	ยูคาลิปตัส เปียกิก มาจอร์ัม
	ไอ (νωด,ผลสมไอน้ำ)	ชิง ยูคาลิปตัส มาจอร์ัม โรสแมรี่ เสง
	ลมหายใจไม่สะดวก	มะกรูด มินต์ ไมน์
ระบบย่อยอาหาร	จุดเสียด แน่นท้อง (νωด)	ชิง ขมิ้นชัน พริกไทยดำ คาร์โมไมล์ ลาเวนเดอร์ มารอร์ัม มินต์
	ปวดเกร็งในกระเพาะอาหาร (νωด,ประคบ)	ชิง ออสสไปซ์ ลาเวนเดอร์ เสง
	อาเจียน(νωด,ผลสมไอน้ำ)	ชิง คาร์โมไมล์ ลาเวนเดอร์ มินต์
ระบบรอบเดือน/ ขับปัสสาวะ	ปวดประจำเดือน	คาร์โมไมล์ ลาเวนเดอร์ มารอร์ัม เสง โรสแมรี่
	วัยทอง	มะลิ กุหลาบ เจอรานิยม
	กระเพาะปัสสาวะอักเสบ (ผลสมน้ำในอ่างอาบน้ำ)	มะกรูด ทีทรี
ระบบภูมิคุ้มกัน	หวัด(νωด,ผลสมไอน้ำ)	การบูร อบเชย ส้ม ยูคาลิปตัส มาจอร์ัม มินต์ โรสแมรี่ เสง ทีทรี สน
	ไข้ (ประคบ,ผลสมน้ำอาบ)	กระเพรา ชิง มะกรูด ยูคาลิปตัส มินต์ โรสแมรี่ ทีทรี
ระบบประสาท	ซึมเศร้า(νωด,ประคบ,สูดกับไอน้ำ)	ตะไคร้ คาร์โมไมล์ ลาเวนเดอร์ มินต์
	ปวดศีรษะ(νωด,ประคบ,สูดกับไอน้ำ)	ตะไคร้ คาร์โมไมล์ ลาเวนเดอร์ มินต์
	นอนไม่หลับ(νωด,ผลสมน้ำอาบ)	ส้ม แผลงหอม กระดังงา คาร์โมไมล์ ลาเวนเดอร์
	ไมเกรน(ประคบ)	ลาเวนเดอร์ มินต์
	ประสาทตึงเครียด(νωด,ผลสมน้ำอาบ)	มะกรูด ตะไคร้ ส้ม กระดังงา คาร์โมไมล์ มาจอร์ัม เจอรานิยม มินต์

เรื่องที่ 5 การใช้สมุนไพรในการป้องกัน บำบัด พิษฟู หลังคลอด

วิธีการดูแลสตรีหลังคลอดบุตร ที่มีมาแต่สมัยโบราณ ก็คือ การอยู่ไฟ การนึ่งถ่าน การประคบ สมุนไพร การนวด การนวดเกลือ การเข้ากระโจม การรมตาด้วยควันจากสมุนไพร การนวด และการอาบน้ำ แต่ละท้องถิ่นก็อาจจะมีวิธีการที่แตกต่างกันไป แม้กระทั่งการใช้สมุนไพร การนวด และการอาบน้ำ แต่ละท้องถิ่นก็อาจจะมีวิธีการที่แตกต่างกันไป แม้กระทั่งการใช้สมุนไพรก็ขึ้นอยู่กับท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่งในปัจจุบันวิธีการบางอย่างก็ได้ปรับเปลี่ยนไปด้วยศาสตร์ของการแพทย์แผนปัจจุบัน เช่น การนึ่งถ่าน เพื่อให้รอยฉีกขาดของช่องคลอดและภายในช่องคลอดแห้งเร็วขึ้น ปัจจุบันก็ใช้ความร้อนจากหลอดไฟส่องที่ปากช่องคลอดแทน โดยทำตั้งแต่หลังการคลอดบุตรแล้ว

การดูแลสตรีหลังคลอดบุตร

1. การอยู่ไฟ

ในสมัยโบราณการคลอดบุตร เป็นไปตามธรรมชาติ หลังการคลอดบุตรไม่มีการเย็บ หรือ ตกแต่งปากช่องคลอด สตรีหลังการคลอดบุตรจะต้องมีร่างกายที่อ่อนแออยู่เสมอ เพื่อให้การไหลเวียนของโลหิตดี และซ่อมแซมร่างกายให้เป็นปกติโดยเร็ว โบราณจึงให้สตรีนั้นอยู่ไฟด้วยการนอนตะแคงบนไม้กระดานแผ่นเดียว โดยมีเตาดินที่เตรียมไว้เป็นพิเศษอยู่ห่างจากไม้กระดาน ประมาณ 1 เมตร ส่วนมากจะให้เตานั้นอยู่แนวเดียวกับท้อง จึงเรียกชื่อได้อีกอย่างหนึ่งว่า “การย่างท้อง” บางท้องถิ่นก็เรียกว่า “การนอนแคร่” ปัจจุบันการอยู่ไฟใช้เทคโนโลยี เครื่องอยู่ไฟแบบไฟฟ้าขนาดบริเวณหน้าท้อง เช่น เลือกใช้กระเป๋าน้ำร้อน กระเป๋าไฟฟ้า หรือ เลือกใช้อุปกรณ์ในการอยู่ไฟแบบญี่ปุ่น โดยนำเอาผงถ่านมาบดละเอียดผสมกับโคลนใบหนาด ละเอียดยัดแบบแห้ง เจือการบูรเล็กน้อย คลุกเคล้ากับแป้งเปียกแล้วนำมาห่อด้วยกระดาษ ม้วนเป็นแท่ง ๆ คล้ายบุหรี่ยาวใหญ่ (ซิกการ์) ไว้สำหรับจุดไฟ เสร็จแล้วนำไปใส่ไว้ในกลักที่ทำด้วยสังกะสีเป็นช่อง ๆ ช่องละ 1 มวน กลักสังกะสีจะมีผ้าห่อหุ้มอีกชั้นหนึ่ง ความยาวของผ้าขึ้นอยู่กับขนาดของเอวสตรีหลังคลอดนั้น เช่นเดียวกับจำนวนของสมุนไพร และกลักสังกะสีจะมากน้อย ก็ขึ้นอยู่กับขนาดของเอวเช่นกัน การอยู่ไฟชุดแบบญี่ปุ่นนี้จะอยู่ได้ประมาณ 5-6 ชั่วโมง ต่อ 1 ชุด จะทำกันประมาณ 7-15 วันหรือขึ้นอยู่กับความสบายของสตรีหลังคลอดที่ต้องการทำให้มากขึ้นก็ได้ เพราะจะทำให้หน้าท้องแห้งเร็ว

ชาวจีนก็นิยมใช้ความร้อนในการนวดที่ท้อง หรือใช้ผ้ารัดให้ความอบอุ่น และให้ทานยาต้องเหล้าเพื่อให้ท้องอุ่นตลอดเวลา ชาวยุโรปก็เลือกใช้การฝังไฟ การใช้ก้อนหินเผาไฟให้ร้อนแล้วนำมากดนวดที่หน้าท้อง 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. การเข้ากระโจมการเข้ากระโจมเป็นการอบเพื่อปรับสมดุลของร่างกายและช่วยขับเหงื่อ

3.1 ข้อห้าม

- 1) ถ้าคนไข้เพื่อยห้ามเข้ากระโจมเพราะทำให้ช็อคได้
- 2) การเข้ากระโจมควรทำวันเว้นวัน
- 3) ไม่ควรเข้ากระโจม เกิน 30 นาที/ครั้ง เพราะจะทำให้ร่างกายเสียน้ำมากเกินไป

3.2 สมุนไพรที่ใช้ในการเข้ากระโจม

- | | |
|----------------------|-------------------------------------|
| 1) ใบมะขาม | - ฟอกโลหิตขับน้ำคาวปลา |
| 2) ใบมะนาว | - ขับลม แก้ววุ้นเวียนศีรษะ ฟอกโลหิต |
| 3) ใบส้มโอ | - แก้ววุ้นเวียน ทำให้ชื่นใจ |
| 4) ใบข่า | - ขับเลือด,ลม ฆ่าเชื้อโรค |
| 5) ใบพลับพลึง | - แก้เคล็ดขัดยอก |
| 6) ตะไคร้ทั้ง 5 | - แก้ววุ้นเวียน ขับลม |
| 7) ใบส้มป่อย | - ฟอกโลหิต ใช้ประคบทำให้เส้นหย่อน |
| 8) ใบว่านน้ำ | - ขับลม |
| 9) ผักบุ้งแดง ทั้ง 5 | - แก้ววุ้นเวียน ขับลม |
| 10) ใบมะกรูด | - ขับลม วิ่งเวียนศีรษะ ฟอกโลหิต |
| 11) การบูร | - แก้ววุ้นเวียน กระจายเลือด |

3.3 ข้อควรระวัง ตอนเข้ากระโจมไม่ควรกินอาหารก่อน ควรเข้า เข้า-เย็น กลางวันไม่ควรทำ เข้าครั้งละ 15 – 20 นาทีดีที่สุด

นอกจากสูตรสมุนไพรที่ใช้ในการเข้ากระโจมเพื่อประโยชน์ต่าง ๆ ที่มารดาหลังคลอดควรได้รับแล้วก็มีสมุนไพรที่ใช้สำหรับรับประทานเพื่อขับน้ำคาวปลา (ชำระโลหิตร้าย แก้วพรตีก แก้วเสมหะ แก้วทองผูก) คือ

- | | |
|--------------------|---|
| 1) ยาประสะโพล | - แก้วตักิด ขับเลือดเน่าในเรือนไฟ |
| 2) ยาไฟประลัยกัลป์ | - ขับโลหิตเน่าร้ายทั้งปวง |
| 3) ยาไฟห่ากอง | - ขับน้ำคาวปลาในเรือนไฟ ช่วยให้มีมดลูกเข้าอู่ |

.....

ใบงาน 1

ให้นักศึกษาอ่านคำถามแล้วใส่เครื่องหมายถูก (/) หรือ ผิด (X) ลงในช่องว่างหน้าข้อต่อไปนี้

-1. การนวดของไทยมีความเจริญรุ่งเรืองมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยเป็นราชธานี
- 2. เราสามารถศึกษาความรู้ การนวดไทย ได้บริเวณเสาศาลารายที่วัดโพธิ์
- 3. ผู้เป็นหมอนวดจะต้องมีศิลป์ของผู้นวด 3 ข้อ
- 4. การนวดแบบราชสำนักสามารถใช้วียะทุกส่วนในการนวดได้
- 5. เส้นประสาทในร่างกายคนเราก็คือเป็นแนวเส้นที่สำคัญ มีทั้งหมด 12 เส้น
- 6. การนวดช่วยให้ร่างกายได้รับการผ่อนคลาย และช่วยให้ระบบน้ำเหลืองกระจายไม่คั่งค้าง
- 7. การนวดในประเทศไทยแต่ละภาคจะมีวิธีการนวดที่แตกต่างกันไปตามวัฒนธรรมแต่ละท้องถิ่น
- 8. การนวดไทยภาคอีสานจะใช้มือในการนวดเท่านั้น
- 9. การอบสมุนไพรเหมาะสำหรับมารดาหลังคลอดเท่านั้น
- 10. การดึงคือการออกแรงเพื่อช่วยยืดกล้ามเนื้อเส้นเอ็นให้คลายตัว
- 11. การอยู่ไฟหลังคลอด ความร้อนจะช่วยให้มดลูกเข้าอู่เร็ว
- 12. สปา คือ การดูแลสุขภาพด้วยน้ำ
- 13. การเก็บน้ำมันหอมระเหยที่ถูกต้องควรเก็บในขวดพลาสติก
- 14. เวลาในการอบสมุนไพรที่ปลอดภัยไม่ควรเกิน 20 นาที
- 15. ไพล ขมิ้นชัน ขมิ้นอ้อย ใบส้มโอ ผิวมะกรูด เป็นชื่อสมุนไพรที่นำมาใช้ในการอบ

ใบงาน 2

ให้นักศึกษาตอบคำถาม

1. การนวดเพื่อถายกษัตริย์และเจ้านายชั้นสูง เรียกว่า
2. ศีลของผู้นวดมีกี่ข้อ ตอบสั้น ๆ ให้ครบทุกข้อ
3. การกำหนดทิศทางการนวดให้แนวทางสั้นๆ ที่จำได้ง่ายว่าอย่างไร
4. เส้นประธานสั้นที่เป็นประธานเส้นส่วนกลาง เรียกว่า
5. เส้นประธานสั้นเริ่มจากจุดใด
6. เส้นพื้นฐานมาอยู่บริเวณใดบ้าง
7. เพื่อให้การนวดได้ผลดี การลงน้ำหนักควรนวดใช้แรงกดเบา,ปานกลาง และหนัก มีหลักจำง่าย ๆ คือ
.....
8. บอกประโยชน์ของการนวด
9. การนวดแผนไทยเพื่อดูแลสุขภาพตนเอง มีวิธีการนวดอย่างไรบ้าง
10. บอกข้อควรระวังในการนวดผู้ป่วยมา 3 ข้อ
11. การนวดเอาเอ็นคืออะไร
12. การประคบด้วยสมุนไพรเพื่อจุดประสงค์ใด
13. การอบสมุนไพรในสมัยโบราณ นิยมใช้กับคนกลุ่มใด.....
14. บอกชื่อสมุนไพรที่นำมาใช้ในการอบมาอย่างน้อย 5 ชนิด
15. เวลาที่ใช้ในการอบสมุนไพรที่เหมาะสมควรใช้เวลาประมาณเท่าใด
16. บุคคลประเภทใด ไม่ควรอบสมุนไพร
17. บอกประโยชน์ของการประคบสมุนไพร
18. น้ำมันหอมระเหยจากพืชชนิดใด ใช้แก้ลม วิงเวียน หน้ามืดตาลาย
19. อาหารชนิดใดที่ได้ชื่อว่าเรียกน้ำนมได้ดี
20. บอกชื่อสมุนไพรที่ใช้กินหลังคลอดเพื่อขับเลือดเน่าและขับน้ำคาวปลา

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 6 อันตรายจากการใช้สมุนไพร

สาระสำคัญ

การนำสมุนไพรมาใช้ประกอบอาหารหรือเป็นยารักษาโรค การป้องกันบำบัด และฟื้นฟูสุขภาพผู้ใช้ จะต้องศึกษาวิธีการใช้สมุนไพรแต่ละชนิดให้ถูกต้อง เพราะสมุนไพรแต่ละชนิดมีวิธีการหรือกรรมวิธีในการผลิตที่แตกต่างกัน หากใช้ผิดวิธีอาจทำให้เกิดผลกระทบหรือเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. ผู้เรียนจำแนกอันตรายที่เกิดจากการใช้สมุนไพรที่ไม่ถูกต้องได้
2. ผู้เรียนบอกลักษณะและปฏิบัติตนในการนำสมุนไพรมาใช้ในชีวิตได้จริง

ขอบข่ายเนื้อหา

ข้อระวังในการใช้สมุนไพร

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ศึกษารายละเอียดจากหนังสือประกอบการเรียนรู้
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่ได้รับมอบหมายในหนังสือประกอบการเรียน
3. ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากผู้รู้หรือแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ

สื่อประกอบการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้
2. ใบงาน

ประเมินผล

ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้และกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย

ตอนที่ 6 อันตรายจากการใช้สมุนไพรข้อควรระวังในการใช้สมุนไพร

เรื่องที่ 1 หลักการใช้พืชสมุนไพร

เนื่องจากสมุนไพรกำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการวิจัยการตื่นตัวของชาวต่างประเทศ ที่หันมาใช้กรรมวิธีในการรักษาโรค บำบัดโรคด้วยธรรมชาติมากขึ้น ภูมิปัญญาความรู้ของบรรพบุรุษไทย ซึ่งถูกทอดทิ้งมานาน กลับมาได้รับความสนใจในด้านนำความรู้ของสรรพคุณสมุนไพรมาใช้ แต่การจดจำสรรพคุณต่างๆ ส่วนเป็นเรื่องราวหลักฐานข้อมูลได้ยาก จึงนิยมศึกษาเฉพาะสรรพคุณของส่วนที่ใช้ทำยาของสมุนไพรเป็นหลัก แต่ไม่ได้หมายความว่า ส่วนอื่นๆที่ไม่นิยมใช้ทำยา จะไม่มีสรรพคุณในการรักษาโรคทุกส่วนของสมุนไพรย่อมสามารถนำมาใช้เป็นยาได้ทั้งหมด ดังนั้นจึงต้องศึกษาวิธีการใช้พืชสมุนไพร ในการนำมาใช้เป็นยารักษาโรค ให้เข้าใจชัดเจน

เรื่องที่ 2 ข้อแนะนำในการใช้พืชสมุนไพร

2.1 ใช้ให้ถูกต้อง สมุนไพรมีชื่อพ้องหรือซ้ำกันมาก และบางท้องถิ่นเรียกไม่เหมือนกันจึงต้องรู้จักพืชสมุนไพรและใช้ให้ถูกต้อง โดยพิจารณาจากรูปลักษณะ สี กลิ่น รส ก่อนที่นำมาใช้ทำยาว่าถูกต้องตรงตามตำรับ หรือข้อบ่งใช้หรือไม่

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

2.3 ใช้ให้ถูกขนาด สมุนไพรถ้าใช้น้อยไปก็รักษาไม่ได้ผล แต่ถ้ามากไปก็อาจเป็นอันตรายได้ หรือเกิดพิษต่อร่างกาย ดังนั้นก่อนใช้จะต้องดูข้อบ่งใช้ในตัวยานั้นๆ ให้ใช้ในปริมาณหรือน้ำหนักเท่าใด กินครั้งละเท่าไร วันละกี่ครั้ง ถ้าใช้เกินขนาดอาจก่อให้เกิดอันตรายได้ เช่น ต้นยี่โถ มีสารคาร์ดิแอตโกลโคไซด์มาก จึงมีฤทธิ์ต่อการทำงานของหัวใจ ถ้าใช้ขนาดพอเหมาะจะมีฤทธิ์บำรุงหัวใจ แต่ถ้าใช้เกินขนาดจะเกิดพิษต่อร่างกายทำให้อาเจียน คลื่นไส้ ชีพจรเต้นไม่สม่ำเสมอ ม่านตาขยาย หหมดสติได้

2.4 ใช้ให้ถูกวิธี สมุนไพรบางชนิดต้องใช้สด บางชนิดต้องแปรรูปผสมกับเหล้าบางชนิดก็ต้ม บางชนิดก็บดเป็นผง บางชนิดผสมเหล้าใช้ทาภายนอก จึงต้องศึกษาเรียนรู้วิธีใช้ให้ถูกต้อง

2.5 ใช้ให้ถูกกับโรค จะต้องมีความเข้าใจในเรื่องอาการของโรค ว่าเป็นโรคนั้นจริงหรือไม่จะต้องใช้ยาที่มีสรรพคุณตรงกับโรค มิฉะนั้นจะเกิดโทษหรือไม่ สามารถรักษาโรคได้ เช่น ท้องผูกต้องใช้ยาระบาย แต่ถ้าใช้ยาที่มีฤทธิ์ฝาด จะยิ่งทำให้ท้องผูกยิ่งขึ้น

เรื่องที่ 3 สิ่งที่ต้องรู้ในการใช้ยาสมุนไพร

3.1 อายุของยาสมุนไพรที่ปรุงแล้วแต่ละประเภท มีอายุการใช้ดังนี้

3.1.1 ยาสมุนไพรที่ผสมด้วยใบไม้ล้วนๆ เมื่อปรุงผสมแล้วจะมีอายุทานได้ไม่เกิน 6 เดือน นานเกิน 6 เดือน จะเสื่อมคุณภาพ

3.1.2 ยาสมุนไพรที่ผสมด้วยใบไม้ แก่นไม้จะมีอายุทานได้ไม่เกิน 6-8 เดือนนานเกิน 8 เดือน จะหมดคุณภาพ

3.1.3 ยาต้ม ผสมด้วยใบไม้ ต้มกินได้ครั้งเดียวให้เท่าที่

3.1.4 ยาต้มที่ผสมด้วยแก่นไม้ เครื่องเทศ ต้องอุ่นเข้า-เย็น ตีมน้ำกิน จะมีอายุไม่เกิน 7 วัน
สรรพคุณทางยาจะหมดไปเรียกว่า จืด ให้ทิ้ง

3.1.5 ยาดอง ที่ผสมด้วยของเค็ม เช่น เกลือ ประยุกต์ต้องตามสรรพคุณจะมีอายุได้นาน
ประมาณ 1 ปี

3.2. สิ่งที่ต้องรู้เกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร

3.2.1 ก่อนใช้ยาสมุนไพรทุกครั้ง ควรศึกษาให้เข้าใจเกี่ยวกับสรรพคุณ ขนาดของยาที่ใช้และ
วิธีการใช้อย่างถูกต้อง เพื่อให้ได้ผลดีในการรักษา และ ไม่เป็นอันตราย

3.2.2 ยาใด ไม่เคยรับประทานมาก่อน ควรเริ่มรับประทานจากขนาดน้อยๆ ก่อนหาก
รับประทานแล้ว ไม่เกิดอาการผิดปกติหรืออาการแพ้ จึงรับประทานขนาดตามกำหนด

3.2.3 อย่าใช้ยาเข้มข้นเกินขนาดที่กำหนด เช่น ยาระบุงาใช้ต้มรับประทานต่างน้ำก็ไม่ควรไป
ต้มเคี่ยวรับประทาน เป็นต้น

3.2.4 ผู้ที่อ่อนเพลียมาก เด็กอ่อน คนชรา ห้ามใช้ยามาก เพราะความต้านทานของร่างกายมี
น้อยกว่าคนปกติ อาจเกิดพิษได้ง่าย

3.2.5 หากรับประทานยาแล้ว 1 วัน อาการไม่ดีขึ้น ควรเปลี่ยนยา ส่วนโรคเรื้อรัง เช่น หืด โรค
กระเพาะ ฯลฯ ให้ใช้ยาไปประมาณ 1 สัปดาห์ หากอาการไม่ดีขึ้นต้องเปลี่ยนยาหรือปรึกษาแพทย์

3.2.6 ก่อนใช้ยาต้องรู้ข้อห้ามในการใช้เสียก่อน เพื่อความปลอดภัย เช่น หญิงมีครรภ์ห้าม
รับประทาน ผู้เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิต ห้ามใช้เป็นต้น

3.2.7 ควรเลือกใช้แต่ยาสมุนไพรที่รู้สรรพคุณที่แน่นอน และมีผู้ได้ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ
ผลการรักษาตลอดจนข้อเสีย พิษ และผลข้างเคียงที่แน่นอนมาแล้ว

3.2.8 ไม่ควรนำยาสมุนไพรปรุงผสมกับยาแผนปัจจุบันนำไปรักษาผู้ป่วย เพราะอาจทำให้เกิด
ผลแทรกซ้อนที่เกิดจากฤทธิ์ยาเสริมกันมากเกินไป หรือทำให้ยาเสื่อมคุณภาพ ซึ่งจะไม่เป็นประโยชน์หรือ
อาจเป็นอันตรายแก่ผู้ใช้ได้

3.3 ระยะเวลาในการรับประทานยา

3.3.1 ยาสมุนไพรส่วนมาก นิยมใช้รับประทานวันละ 2 เวลา ก่อนอาหาร เข้า – เย็น

3.3.2 ในกรณีที่มีอาการของโรครุนแรง อาจใช้ยา วันละ 3 เวลา เข้า – กลางวัน –เย็น

3.3.3 แต่ถ้าอาการหนัก อาจเพิ่มการใช้ยาก่อนนอนอีกครั้งหนึ่ง หรือให้ยาทุก 4 ชั่วโมง
จนกว่าจะมีอาการดีขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์

3.3.4 ยาสมุนไพรส่วนมาก นิยมรับประทานก่อนอาหาร เพื่อไม่ให้สรรพคุณยาเสียไป

3.3.5 ยาที่มีฤทธิ์กัดกระเพาะอาหาร ควรรับประทานหลังอาหาร

ความหมายของคำที่ควรทราบเพื่อการใช้สมุนไพรได้ถูกต้อง

คำที่ควรทราบ	ความหมาย
ใบเพสลาด	ใบไม้ที่จวนแก่
ทั้งห้า	ส่วนของราก ต้น ผล ใบ ดอก
เหล้า	เหล้าโรง (28 ดีกรี)
แอลกอฮอล์	แอลกอฮอล์ชนิดสีขาว สำหรับผสมยา ห้ามใช้แอลกอฮอล์ชนิดจุดไฟ
น้ำปูนใสต้มเอาน้ำตม	น้ำยาที่ทำขึ้น โดยการนำปูนที่รับประทานกับหมากมาละลายน้ำตั้งทิ้งไว้แล้ว รินน้ำใสมาใช้ ต้มให้เดือดแล้วเทลงบนสมุนไพรในภาชนะ ปิดฝาไว้สักครู่แล้ว จึงตม
1 กำมือ	มีปริมาณเท่ากับสี่หยิบมือ หรือหมายถึง ปริมาณของสมุนไพร ที่ได้จากการใช้ มือเพียงข้างเดียว ทำให้ปลายนิ้วจรดอุ้งมือ
1 กอบมือ	มีปริมาณเท่ากับสองฝ่ามือ หรือหมายถึง ปริมาณของสมุนไพร ที่ได้จากการใช้ สองมือกอบเข้าหากัน 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

เรื่องที่ 4 ข้อควรระวังในการใช้สมุนไพรบำบัดโรค

4.1 อาการแพ้ที่เกิดจากสมุนไพร

สมุนไพรมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับยาทั่วไป คือมีทั้งคุณและโทษ บางคนใช้แล้วเกิดอาการแพ้ได้แต่เกิดขึ้นได้น้อยเพราะสมุนไพรมีใช้สารเคมีชนิดเดียวเช่นยาแผนปัจจุบันฤทธิ์จึงไม่รุนแรง (ยกเว้นพวกพืชพิษบางชนิด) แต่ถ้าเกิดอาการแพ้ขึ้นควรหยุดยาเสียก่อน ถ้าหยุดแล้วอาการหายไป อาจทดลองใช้ยาอีกครั้งโดยระมัดระวัง ถ้าอาการเช่นเดิมเกิดขึ้นอีกแสดงว่าเป็นพิษของยาสมุนไพรแน่ ควรหยุดใช้ยาและเปลี่ยนไปใช้ยาอื่น หรือถ้าอาการแพ้รุนแรงควรไปรับการรักษาที่สถานอนามัยและโรงพยาบาล

อาการที่เกิดจากการแพ้ยาสมุนไพร มีดังนี้

4.1.1 ผื่นขึ้นตามผิวหนังอาจเป็นตุ่มเล็ก ตุ่มโตๆเป็นปื้นหรือเป็นเม็ดแบนคล้ายลมพิษ อาจบวมที่ตา (ตาปิด) หรือริมฝีปาก(ปากเฝ่อ) หรือมีเพียงดวงสีแดงที่ผิวหนัง

4.1.2 เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน (หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง) ถ้ามีอยู่ก่อนกินยาอาจเป็นเพราะโรคที่เจ็บป่วยนั้นๆมิใช่อาการแพ้ยาก็ได้

4.1.3 หูอื้อ ตามัว ชาที่ลิ้น ชาที่ผิวหนัง

4.1.4 ประสาทความรู้สึกทำงานไวเกินปกติ เช่น เพียงแตะผิวหนังก็รู้สึกเจ็บ ลูบผมก็แสบหนังศีรษะ ฯลฯ

4.1.5 ใจสั่น ใจเต้น หรือรู้สึกวูบวาบคล้ายหัวใจจะหยุดเต้น และเป็นบ่อยๆ

4.1.6 ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะเหลือง เขียวจะเกิดฟองสีเหลือง (เป็นอาการของดีซ่าน) อาการนี้แสดงถึงอันตรายร้ายแรงต้องรีบไปหาแพทย์

4.2 อาการและโรคที่ไม่ควรใช้สมุนไพร ดังนี้

4.2.1 หากมีอาการเจ็บป่วย และยังไม่ได้พิสูจน์แน่ชัดว่าเกิดโรคใด ไม่ควรรักษาหรือรับประทานยาที่ปรุงด้วยพืชสมุนไพร จนกว่าได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์แล้ว

4.2.2 เมื่อเกิด โรคใดแล้วยังไม่มีผลการวิจัยแน่ชัดว่า รักษาด้วยพืชสมุนไพรได้ ไม่ควรรับประทานยาที่ปรุงด้วยพืชสมุนไพร

4.2.3 โรคที่แพทย์ปัจจุบันวินิจฉัยว่าต้องรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน ไม่ควรรับประทานยาปรุงด้วยพืชสมุนไพร เพราะอาจไปทำลายฤทธิ์ยาของแพทย์แผนปัจจุบันได้

4.2.4 หากเกิดโรคเรื้อรัง เช่น กามโรค โรคเรื้อน ไม่ควรรักษาด้วยวิธีการใช้ยาที่ปรุงด้วยพืชสมุนไพร เพราะฤทธิ์ยาสมุนไพรจะอ่อนออกฤทธิ์ช้า ใช้ระยะเวลานานในการรักษา

4.2.5 หากผู้ป่วยที่เป็นโรคร้ายแรง โรคเรื้อรัง หรือโรคที่ยังพิสูจน์ไม่ได้แน่ชัดว่ารักษาด้วยสมุนไพรได้ เช่น โรคพิษสุนัขบ้า ไข้พิษกต บาดทะยัก กระดูกหัก มะเร็ง หรือวัณโรค กามโรค เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ดีซ่าน ปอดบวม ไม่ควรใช้ใช้สมุนไพร ในการรักษาเพียงครั้งเดียว

4.3 อาการป่วยรุนแรงที่ต้องรับนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที

ถ้าผู้ป่วยมีอาการโรค/อาการเจ็บป่วยที่รุนแรงต้องรับนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที ไม่ควรรักษาด้วยการซื้อยารับประทานเองหรือใช้สมุนไพร อาการที่รุนแรงมีดังนี้

4.3.1 ไข้สูง (ตัวร้อนจัด) ตาแดง ปวดเมื่อยมาก ซึม บางทีพูดเพ้อ (อาจเป็นไข้หวัดใหญ่ หรือ ไข้ป่า ชนิดขึ้นสมอง)

4.3.2 ไข้สูงและ ดีซ่าน (ตัวเหลือง) อ่อนเพลียมาก อาจเจ็บในแถวชายโครง (อาจเป็นโรคตับอักเสบ ถุงน้ำดีอักเสบ ฯลฯ)

4.3.3 ปวดแหวะสะดือ เวลาเอามือกดเจ็บปวดมากขึ้น หน้าท้องแข็ง อาจท้องผูกและมีไข้เล็กน้อย หรือมาก(อาจเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบอย่างรุนแรงหรือลำไส้ส่วนอื่นอักเสบ)

3.4 เจ็บแปลบในท้องคล้ายมีอะไรฉีกขาด ปวดท้องรุนแรงมาก ท้องแข็งอาจมีตัวร้อนหรือคลื่นไส้อาเจียนด้วย บางทีมีประวัติปวดท้องบ่อยๆ มาก่อน อาจมีการทะลุของกระเพาะอาหารหรือลำไส้

4.3.4 อาเจียนหรือไอเป็นโลหิต (อาจเป็นโรคร้ายแรงของกระเพาะอาหารหรือปอด) ต้องให้คนไข่นอนพักนิ่งๆ ก่อน ถ้าแพทย์อยู่ใกล้ควรเชิญมาตรวจที่บ้าน ถ้าจำเป็นต้องพาไปหาแพทย์ ควรรอให้เลือดหยุดเสียก่อน และควรพาไปโดยมีการกระแทกกระแทกน้อยที่สุด

4.3.5 ท้องเดินอย่างแรง อุจจาระเป็นน้ำ บางทีมีลักษณะคล้ายน้ำขาวขาว บางทีถ่ายพุ่งถ่ายติดต่อกันอย่างรวดเร็ว คนไข้อ่อนเพลียมาก ตาลึก หน้าแห้ง (อาจเป็นอหิวาตกโรค) ต้องพาไปหาแพทย์โดยด่วน ถ้าไปไม่ไหวต้องแจ้งแพทย์หรืออนามัยที่ใกล้ที่สุดโดยเร็ว

4.3.6 ถ่ายอุจระเป็นมูกเลือด บางทีเกือบไม่มีเนื้ออุจจาระเลย ถ่ายบ่อยมา อาจจะตั้งสับครั้งใน 1 ชั่วโมง คนไข้เพลียมาก (อาจเป็นโรคบิดอย่างรุนแรง)

4.3.7 สำหรับเด็ก โดยเฉพาะอายุภายใน 12 ปี ไข้สูง ไอมาก หายใจมีเสียงผิดปกติคล้ายๆกับมีอะไรติดอยู่ในคอ บางทีมีอาการหน้าเขียวด้วย(อาจเป็นโรคคอตีบ)ต้องรีบพาไปหาแพทย์โดยด่วนที่สุด

4.3.8 อาการตกเลือดเป็นเลือดสดๆ จากทางไหนก็ตาม โดยเฉพาะทางช่องคลอดต้องพาไปหาแพทย์โดยเร็วที่สุด

4.4 ข้อควรระวังในการใช้ยาสมุนไพร มีดังนี้

- 4.4.1 อย่าใช้ยาที่ขึ้นราและมีสภาพเก่าเก็บไว้นาน
- 4.4.2 ใช้ยาให้ตรงกับโรคและให้ใช้ปริมาณเพียงพอกับอาการของโรค
- 4.4.3 ระวังอย่าให้มีพิษชนิดอื่นหรือวัตถุชนิดอื่นปะปน
- 4.4.4 การใช้ยาสมุนไพรบางชนิดควรงดอาหารที่มันจัดและรสจัดทุกชนิด ยาจึงจะมีประสิทธิภาพดี

เรื่องที่ 5 ข้อดี ข้อเสียของการใช้พืชสมุนไพร

1. ข้อดีของสมุนไพร คือ

- 1.1 สมุนไพรมีผลข้างเคียง และ การแพ้น้อยมาก เพราะเป็นอาหารและเครื่องดื่ม ที่ใช้กินในชีวิตประจำวันอยู่แล้ว ยาแผนปัจจุบันมีผลข้างเคียง ได้แก่ หน้ามืด คัดจมูก ไอ และ ที่ร้ายแรง คือ การเสื่อมสภาพทางเพศในผู้ชาย
- 1.2 ความเป็นพิษ ที่เกิดจากสมุนไพร แต่ละชนิดมีน้อยมาก บางชนิดไม่มีเลย จากรายงานผลการทดสอบความเป็นพิษของสมุนไพร แต่ละชนิดที่กล่าวมาแล้ว
- 1.3 ไม่เสี่ยงอันตราย ต่อการใช้ยาเกินขนาด เพราะตัวยาในสมุนไพรที่มีอยู่ตามธรรมชาติปริมาณยาเจือจางไม่เข้มข้น
- 1.4 สมุนไพรชนิดเดียวกัน สามารถรักษาโรคได้หลายอย่าง ทำให้ไม่ต้องใช้ตัวยาหลายชนิด เช่น กรณีผู้ป่วยเป็นเบาหวาน ความดันสูง ระดับไขมันในเลือดสูง การใช้สมุนไพรชนิดเดียวกันก็สามารถรักษาโรคครอบคลุมทั้ง 3 โรคได้ เช่น หอมหัวใหญ่ กระเทียม โสน เห็ดหลินจือ เป็นต้น
- 1.5 สมุนไพรลดความดันโลหิตสูงบางชนิดได้รับความสนใจ จากอุตสาหกรรมยานำมาผลิตเป็นยาแผนปัจจุบันแล้ว เช่น ระย่อม แปะก๊วย เห็ดหลินจือ น้ำองุ่น เป็นต้น
- 1.6 ช่วยลดความฟุ่มเฟือย ในการใช้ยาต่างประเทศที่ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศในราคาแพง เพราะสมุนไพรหาง่าย ให้รสร่อย เช่น น้ำลูกยอ น้ำทับทิม น้ำองุ่น เป็นต้น

2. ข้อเสียของสมุนไพรคือ

- 2.1 ความไม่สะดวกในการบริโภคยาในสมุนไพรแต่ละชนิด(ในธรรมชาติ) มีตัวยาอยู่น้อยและไม่คงตัว ทำให้ผู้บริโภคบางชนิดก็หายากเป็นอุปสรรคในการใช้สมุนไพร
- 2.2 สมุนไพรบางชนิดต้องเสี่ยงกับความไม่สะอาด ปนเปื้อนจากเชื้อรา เนื่องจากกรรมวิธี ในการเก็บหรือการผลิต ไม่สะอาดและมีการปนเปื้อนของยาฆ่าแมลงได้ กรณีไม่ตรวจสอบเฝ้าระวัง วัตถุดิบที่เก็บมาให้ถูกต้อง
- 2.3 สมุนไพรบางชนิดยังโตไม่เต็มที่ เกษตรกรรีบเก็บมาขาย ทำให้ตัวยาสมุนไพรมีน้อยไม่เข้ามาตรฐาน อาจทำให้ผลในการรักษาไม่เต็มที่
- 2.4 ประชาชนยังไม่รู้จักต้นไม้สมุนไพรบางชนิด เพราะหายาก ไม่เป็นที่รู้จักแพร่หลาย ทำให้เสี่ยงต่ออันตรายในการใช้ไม่ถูกต้อง ไม่ถูกวิธี
- 2.5 เป็นการยากที่จะเลือกใช้พืชสมุนไพรให้ถูกชนิดเพราะบางทีชื่อคล้ายกันแต่เป็นต้นไม้คนละประเภทหรือต้นไม้นิดเดียวกันแต่เรียกภาษาถิ่นต่างกันทำให้ใช้สมุนไพรไม่ถูกชนิด
- 2.6 เป็นการยากที่เลือกใช้สมุนไพรให้ถูกขนาด ถูกสัดส่วนเพราะฤทธิ์ของสมุนไพรแต่ละส่วนต่างกัน เช่น ฤทธิ์ของสมุนไพรที่ใบกับฤทธิ์ของสมุนไพรที่รากจะนำมาใช้ต่างกัน

2.7 การเตรียมยาค่อนข้างยุ่งยาก มีทั้งการนำมาบดผสมเป็นผง นำมาห่อผ้าแล้วต้มให้ฤทธิ์ยาออกมาจนน้ำเปลี่ยนสีหรือต้มให้เดือด แล้วทิ้งให้อุ่นจึงนำมาดื่มรับประทานได้หรือการเตรียมที่ยุ่งยาก เช่น ในการอบปะคบสำหรับสตรีหลังคลอดที่เรียกว่า อยู่ไฟ เป็นต้น

2.8 เห็นผลในการรักษาช้าเนื่องจากฤทธิ์ของสมุนไพรเป็นพืชจากธรรมชาติจึงมีผลเป็นยาในการบำบัดรักษาอย่างน้อยๆ ช้าๆ ต้องใช้ระยะเวลาในการรักษา และต้องใช้ในปริมาณมากจึงจะเกิดผล

2.9 พืชสมุนไพรบางชนิดอาจจะก่อให้เกิดผลข้างเคียงต่อผู้ใช้ เช่น คนที่มีอาการแพ้สมุนไพรทำให้อาเจียน คลื่นไส้ เกิดผื่นคันตามผิวหนัง

สำนักงาน กคต. จังหวัดเชียงใหม่

ใบงานที่ 1

1. จงบอกอายุการใช้งานของยาสมุนไพรที่ปรุงแล้วมีกี่ประเภท อะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ให้นักศึกษาอธิบายสิ่งที่คุณรู้เกี่ยวกับการใช้ยาสมุนไพร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ให้นักศึกษาบอกระยะเวลาในการรับประทานยาสมุนไพร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Blank lined paper for writing.

[illegible]

บรรณานุกรม

คู่มือสมุนไพร พรรณไม้ 76 จังหวัด .สำนักงานพืชมณฑล .สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ
ชุดการเรียนรู้ทางไกล รายวิชาพืชสมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ .สถาบันการศึกษาทางไกล .สำนักงานกศน.
สมุนไพรกับการดูแลสุขภาพ : รศ.ดร.ภาคภูมิ พาณิชยการนันท์ .คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.

<http://health.kapook.com/view37827.html> (วันที่สืบค้นข้อมูล:21 กันยายน 2558)

สำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นางนิรมล

บุญชู

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอไชยปราการ

ผู้จัดทำ

- | | | | |
|-------------------|---------------|------------------------------|--------------------|
| 1. นางอนงค์ | มันสะเด | ครู กศน.ตำบลศรีดง | กศน.อำเภอไชยปราการ |
| 2. นางกมลพร | ทวีราช | ครู กศน.ตำบลหนองบัว | กศน.อำเภอไชยปราการ |
| 3. นางสาวรัชนีพร | สุกีน | ครู กศน.ตำบลปงตำ | กศน.อำเภอไชยปราการ |
| 4. นางสาวกฤติกา | ดีโลก | ครู ศศช.บ้านดอยเวียง | กศน.อำเภอไชยปราการ |
| 5. นายพงศ์สวัสดิ์ | ถวาย | ครู ศศช.บ้านปางมะขาม | กศน.อำเภอไชยปราการ |
| 6. นางสาววไลพร | เรืองประเสริฐ | ครู ศศช.บ้านแม่ฝางหลวง | กศน.อำเภอไชยปราการ |
| 7. นางอุบลรัตน์ | แสงบุตรดา | ครู ศศช.บ้านห้วยน้ำดิบ | กศน.อำเภอไชยปราการ |
| 8. นายธนกร | ดวงดอก | ครูนิเทศก์ ศศช.บ้านศรีดงเย็น | กศน.อำเภอไชยปราการ |

คณะกรรมการ/ปรับปรุงแก้ไข

ที่ปรึกษา

นายศุภกร	ศรีศักดิ์ดา	ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่
นางมีนา	กิตติขานนท์	รองผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่

คณะกรรมการ/ปรับปรุงแก้ไข

นางณัชชา	ทะภูมินทร์	ผู้อำนวยการ	กศน.อำเภอต๋อยเต่า	ประธานกรรมการ
นายพิทยา	ธาตุนันท์	ครู คศ.1	กศน.อำเภอเวียงแหง	กรรมการ
นางสาวศิริพัชร	วรเศรษฐกุลไชย	ครู คศ.1	กศน.อำเภอพร้าว	กรรมการ
นางปณิดา	เอกชัยอารมณ์	ครูอาสาสมัครฯ	กศน.อำเภอเมืองเชียงใหม่	กรรมการ
นายสกล	ศรีนา	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอสันกำแพง	กรรมการ
นางสาวพัชรพรรณ	อำพันธ์สี	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอสันทราย	กรรมการ
นางเดือนฉาย	แต่้มมาก	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอหางดง	กรรมการ
นางสาวแสงระวี	แก้วรากมุก	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอหางดง	กรรมการ
นางสาวสุรัสวดี	สุวรรณพงศ์	ครู กศน.ตำบล	กศน.อำเภอหางดง	กรรมการ
นางสาวจันทร์จิรา	อ่อนอัน	นักวิเคราะห์นโยบายและแผน	สำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่	กรรมการ
และเลขานุการ				

และเลขานุการ