



# หนังสือเรียนสาระความรู้พื้นฐาน รายวิชาเลือก

## สมุติพรโลกสัตว์

รหัสวิชา พว02021

ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย

ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดเชียงใหม่

สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย

สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

กระทรวงศึกษาธิการ

### ห้ามจำหน่าย

หนังสือเรียนเล่มนี้จัดพิมพ์ด้วยเงินงบประมาณแผ่นดินเพื่อการศึกษาตลอดชีวิตสำหรับประชาชน

ลิขสิทธิ์เป็นของสำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

## คำนำ

หนังสือเรียนรายวิชาเลือก วิชา สมุนไพรใกล้ตัว รหัสวิชา พว02021 ตามหลักสูตรการศึกษา  
นอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และ  
มัธยมศึกษาตอนปลาย จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้และประสบการณ์ ซึ่งเป็นไปตามหลักการปรัชญา  
การศึกษานอกโรงเรียน และพระราชบัญญัติส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ.2551  
ให้ผู้เรียนมีคุณธรรมจริยธรรม มีสติปัญญา มีศักยภาพในการประกอบอาชีพและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคม  
ได้อย่างมีความสุข

เพื่อให้การจัดกระบวนการเรียนรู้ของสถานศึกษามีประสิทธิภาพ สถานศึกษาต้องใช้หนังสือเรียนที่มี  
คุณภาพ สอดคล้องกับสภาพปัญหาความต้องการของผู้เรียน ชุมชน สังคม และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของ  
สถานศึกษา หนังสือเล่มนี้ได้ประมวลสาระความรู้ กิจกรรมเสริมทักษะ แบบวัดประเมินผลการเรียนรู้ไว้อย่าง  
ครบถ้วน โดยองค์ความรู้ที่ได้นำมารอบมาตรฐานการเรียนรู้ตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ นำรายละเอียดเนื้อหา  
สาระมาเรียบเรียงอย่างมีมาตรฐานของการจัดทำหนังสือเรียน เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอ่านเข้าใจง่ายและศึกษา  
ค้นคว้าด้วยตนเองได้อย่างสะดวก

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเรียนรายวิชาสมุนไพรใกล้ตัว รหัสวิชา พว02021 เล่มนี้จะเป็น  
สื่อที่อำนวยความสะดวกต่อการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช  
2551 เพื่อให้ผู้เรียนสัมฤทธิ์ผลตามมาตรฐาน ตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ในหลักสูตรทุกประการ

คณะผู้จัดทำ  
สำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่

## สารบัญ

| เรื่อง                                                      | หน้า |
|-------------------------------------------------------------|------|
| คำนำ                                                        | ก    |
| สารบัญ                                                      | ๗    |
| คำอธิบายรายวิชา                                             | ค    |
| วิธีการศึกษาวิชา                                            | ง    |
| <b>บทที่ 1 ความหมายและประเภทของสมุนไพร</b>                  | 1    |
| แผนการเรียนรู้ประจำบท                                       | 1    |
| เรื่องที่ 1 ความหมายของสมุนไพร                              | 2    |
| เรื่องที่ 2 ประเภทของสมุนไพร                                | 3    |
| <b>บทที่ 2 ประโยชน์ของสมุนไพร</b>                           | 9    |
| แผนการเรียนรู้ประจำบท                                       | 9    |
| เรื่องที่ 1 ประโยชน์ของสมุนไพร                              | 11   |
| เรื่องที่ 2 ประโยชน์ของสมุนไพรอาหาร                         | 12   |
| เรื่องที่ 3 ประโยชน์ของสีย้อมผ้าจากสมุนไพร                  | 13   |
| เรื่องที่ 4 ประโยชน์ของสผสมอาหารจากสมุนไพร                  | 15   |
| เรื่องที่ 5 ประโยชน์ของยารักษาโรคจากสมุนไพร                 | 19   |
| <b>บทที่ 3 วิธีการนำสมุนไพรมาใช้</b>                        | 29   |
| แผนการเรียนรู้ประจำบท                                       | 29   |
| เรื่องที่ 1 การเตรียมวัตถุดิบสมุนไพร                        | 31   |
| เรื่องที่ 2 การปรุงยาสมุนไพร                                | 31   |
| เรื่องที่ 3 ความหมายของคำที่ควรรู้                          | 34   |
| เรื่องที่ 4 การป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ยา      | 35   |
| <b>บทที่ 4 สมุนไพรรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น)</b>                 | 37   |
| แผนการเรียนรู้ประจำบท                                       | 37   |
| เรื่องที่ 1 ลักษณะ คุณสมบัติพืชสมุนไพรรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น) | 38   |
| <b>บทที่ 5 วิธีปลูกพืชสมุนไพร</b>                           | 47   |
| แผนการเรียนรู้ประจำบท                                       | 47   |
| เรื่องที่ 1 การปลูกพืชสมุนไพร                               | 49   |
| เรื่องที่ 2 การดูแลรักษาพืชสมุนไพร                          | 53   |
| เรื่องที่ 3 การเก็บเกี่ยวพืชสมุนไพร                         | 53   |
| <b>บรรณานุกรม</b>                                           | 55   |
| <b>คณะผู้จัดทำ</b>                                          | 56   |
| <b>คณะบรรณาธิการ/ปรับปรุงแก้ไข</b>                          | 57   |

**คำอธิบายรายวิชา สมุนไพรใกล้ตัว พว02021**  
**ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย**  
**จำนวน 1 หน่วยกิต (40 ชั่วโมง)**

**1. คำอธิบายวิชา**

สมุนไพรใกล้ตัว ความหมายของสมุนไพร ประเภทสมุนไพร ประโยชน์ของสมุนไพร วิธีการนำสมุนไพรมาแปรรูป สมุนไพรรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น) วิธีปลูกสมุนไพร เนื่องจากการที่เราได้รับความรู้และการทดลองหลักการจากวิชานี้แล้ว เราสามารถนำประโยชน์ของสมุนไพร หรือเอามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ และยังบอกคุณสมบัติสมุนไพรรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น) ในการรักษาโรคได้

**2. วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมุนไพรใกล้ตัว ความหมายของสมุนไพร ประเภทสมุนไพร ประโยชน์ของสมุนไพร วิธีการนำสมุนไพรใช้ สมุนไพรรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น) วิธีปลูกสมุนไพร
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถศึกษาค้นคว้า ทดลอง จำแนก อธิบาย อภิปราย นำเสนอด้วยการจัดกระบวนการเรียนรู้โดยการพบกลุ่ม การเรียนรู้แบบทางไกล แบบชั้นเรียน ตามอัธยาศัย การเรียนรู้ด้วยตนเอง การทำรายงานการศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ ประสบการณ์โดยตรง ใช้สถานการณ์จริง ประสบการณ์การเรียนรู้ และการเรียนรู้ด้วยโครงงาน

**รายชื่อบทที่**

- บทที่ 1 ความหมายและประเภทของสมุนไพร  
 บทที่ 2 ประโยชน์ของสมุนไพร  
 บทที่ 3 วิธีการนำสมุนไพรมาใช้  
 บทที่ 4 สมุนไพรรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น)  
 บทที่ 5 วิธีปลูกพืชสมุนไพร

**วิธีการศึกษาวิชา สมุนไพรใกล้ตัว รหัสวิชา พว02021**  
**ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย**  
**จำนวน 1 หน่วยกิต (40 ชั่วโมง)**

**ความเป็นมา**

การจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 เป็นหลักสูตรที่เป็นไปตามหลักการและปรัชญาการศึกษานอกโรงเรียนได้ปรับไปตามบริบทและความต้องการของผู้เรียนที่อยู่นอกระบบโรงเรียน เพื่อต้องการศึกษาสมุนไพรใกล้ตัว ความหมายของสมุนไพร ประเภทสมุนไพร ประโยชน์ของสมุนไพร วิธีการนำสมุนไพรมาแปรรูป สมุนไพรรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น) วิธีปลูกสมุนไพร

การจัดทำหลักสูตรรายวิชาเลือก หลักสูตรวิชา **วิชาสมุนไพรใกล้ตัว** ซึ่งอยู่ในสาระความรู้พื้นฐาน เป็นหลักสูตรที่ต้องการให้ผู้เรียน ศึกษาสมุนไพรใกล้ตัว ความหมายของสมุนไพร ประเภทสมุนไพร ประโยชน์ของสมุนไพร วิธีการนำสมุนไพรมาแปรรูป สมุนไพรรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น) วิธีปลูกสมุนไพร เนื่องจากการที่เราได้รับความรู้และการทดลองหลักการจากวิชานี้แล้ว เราสามารถนำประโยชน์ของสมุนไพร หรือเอามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ และยังบอกคุณสมบัติสมุนไพรรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น) ในการรักษาโรคได้

ดังนั้น จึงได้ทำหลักสูตรวิชา **วิชาสมุนไพรใกล้ตัว** เพื่อเป็นหลักสูตรวิชาเลือกให้กับผู้เรียน เพื่อเป็นการยกระดับความสามารถในการใช้วิชาวิทยาศาสตร์ของคนในท้องถิ่น เพื่อให้สนองตอบกับความต้องการของท้องถิ่น อันเป็นประโยชน์ในด้านการลดค่าใช้จ่ายต่อท้องถิ่นและครัวเรือนและผู้สนใจทุกท่าน ให้สามารถนำความรู้ดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

**หลักการ**

เป็นหลักสูตรวิชาเลือกที่สามารถให้ผู้เรียนในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลายเลือกเรียนได้ตามความสนใจ

**วัตถุประสงค์**

1. อธิบายความหมายและแยกประเภทของสมุนไพรได้
2. อธิบายประโยชน์ของสมุนไพรด้านต่างๆ ได้
3. อธิบายลักษณะ คุณสมบัติ ฯลฯ และวิธีปลูกพืชสมุนไพรรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น) ได้
4. อธิบายวิธีการนำสมุนไพรมาใช้ประโยชน์และการปลูกพืชสมุนไพรในครัวเรือนได้
5. เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

**ระยะเวลาเรียนและจำนวนหน่วยกิต**

ใช้เวลาเรียน 40 ชั่วโมง มีค่าเท่ากับ 1 หน่วยกิต ทั้งนี้ผู้เรียนต้องลงทะเบียนเรียนในสถานศึกษาอย่างน้อย 1 ภาคเรียน

## รายละเอียดเนื้อหา

1. ความหมายและประเภทของสมุนไพร
  - บอกความหมายของสมุนไพร
  - แยกประเภทของสมุนไพร เช่น พืช สัตว์ แร่ธาตุ
2. ประโยชน์ของสมุนไพร
  - วิธีการนำสมุนไพรมาใช้ประโยชน์ เช่น อาหาร สีย้อมผ้า สีสผสมอาหาร ยารักษาโรค
3. วิธีการนำสมุนไพรมาใช้
  - วิธีการนำสมุนไพรมาใช้ เช่น ต้ม เคี้ยว ชง สกัด
4. สมุนไพรรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น)
  - บอกลักษณะ คุณสมบัติ สมุนไพร (ตามท้องถิ่น) เช่น ข่า ตะไคร้ มะกรูด มะรุม ขิง ขมิ้น
5. วิธีปลูกพืชสมุนไพร
  - วิธีการปลูกพืชสมุนไพรในครัวเรือน

## กระบวนการเรียนรู้

การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนมีความรู้ ความสามารถในการเรียนรู้โดยเน้นการพัฒนาทักษะการแสวงหาความรู้ ประยุกต์ใช้ความรู้และสร้างองค์ความรู้สำหรับตนเอง ชุมชน และสังคม ซึ่งกำหนดรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ ดังนี้

1. กำหนดสภาพหัวข้อเนื้อหาของหลักสูตรที่กำหนด
2. แสวงหาข้อมูลและจัดการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม
3. ปฏิบัติโดยประยุกต์ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เหมาะสม
4. ประเมินผลการเรียนรู้โดยให้มีการประเมินทบทวนแก้ไขข้อบกพร่อง

## สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารการสอน
2. ใบงาน
3. หนังสือ
4. รูปภาพ
5. อินเทอร์เน็ต
6. บุคคล/ผู้รู้

## การวัดผลประเมินผล

1. ประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน
2. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม
3. ประเมินผลจากการสอบประจำภาคการศึกษา

## บทที่ 1

### ความหมายและประเภทของสมุนไพร

#### แผนการเรียนรู้ประจำบท

#### บทที่ 1 ความหมายและประเภทของสมุนไพร

#### สาระสำคัญ

ความหมายของสมุนไพร ประเภทของสมุนไพร เช่น พืช สัตว์ และแร่ธาตุ

#### ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. อธิบายความหมายของสมุนไพรได้
2. สามารถแยกประเภทของสมุนไพรได้

#### ขอบข่ายเนื้อหา

1. ความหมายของสมุนไพร
2. ประเภทของสมุนไพร เช่น พืช สัตว์ และแร่ธาตุ

#### กิจกรรมการเรียนรู้

1. ทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียน บทที่ 1
2. ศึกษาเอกสารการสอน บทที่ 1
3. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่รับมอบหมายในเอกสารการสอน
4. ทำแบบประเมินผลตนเองหลังเรียน บทที่ 1

#### สื่อการสอน

1. เอกสารการสอน บทที่ 1
2. ใบความรู้
3. ใบงาน
4. หนังสือ

#### ประเมินผล

1. ประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน
2. ประเมินผลจากการสอบประจำภาคการศึกษา
3. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมมีส่วนร่วม

## เรื่องที่ 1 ความหมายของสมุนไพร

**สมุนไพร** ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 หมายถึง พืชที่ใช้ ทำเป็นเครื่องยาสมุนไพรกำเนิดมา จากธรรมชาติและมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์โดยเฉพาะ ในทางสุขภาพ อันหมายถึงทั้งการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรค ความหมายของยาสมุนไพรในพระราชบัญญัติยา พ.ศ.2510 ได้ระบุว่า ยาสมุนไพร หมายความว่า ยาที่ได้จากพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ซึ่งมิได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพ เช่น พืชก็ยังเป็นส่วนของราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ ซึ่งมิได้ผ่านขั้นตอนการแปร รูปใดๆ แต่ในทางการค้า สมุนไพรมักจะ ถูกดัดแปลงในรูปแบบต่างๆ เช่น ถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็กลง บดเป็นผงละเอียด หรืออัด เป็นแท่งแต่ในความรู้สึกของคนทั่วไปเมื่อกล่าวถึงสมุนไพร มักนึกถึงเฉพาะต้นไม้ที่นำมาใช้เป็นยาเท่านั้น

**สมุนไพร** หมายถึง พืชที่มีสรรพคุณในการรักษาโรค หรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ การใช้สมุนไพรสำหรับรักษาโรค หรือ อาการเจ็บป่วยต่างๆ นี้ จะต้องนำเอาสมุนไพรตั้งแต่สองชนิดขึ้นไปมาผสมรวมกันซึ่งจะเรียกว่า "ยา" ในตำรับยา นอกจากพืช สมุนไพรแล้วยังอาจประกอบด้วยสัตว์และแร่ธาตุอีกด้วย เราเรียกพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุที่เป็นส่วนประกอบของยานี้ว่า "เภสัช วัตถุ" พืชสมุนไพรบางชนิด เช่น เร่ว กระวาน กานพลู และ จันทน์เทศ เป็นต้น เป็นพืชที่มีกลิ่นหอมและมีรสเผ็ดร้อน ใช้เป็นยา สำหรับขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ พืชเหล่านี้ถ้านำมาปรุงอาหารเราจะเรียกว่า "เครื่องเทศ" ในพระราชบัญญัติยาฉบับที่ 3 ปี พุทธศักราช 2522 ได้แบ่งยาที่ได้จากเภสัชวัตถุนี้ไว้เป็น 2 ประเภทคือ

1. ยาแผนโบราณ หมายถึง ยาที่ใช้ในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณหรือในการบำบัดโรคของสัตว์ ซึ่งมีปรากฏอยู่ใน ตำรายาแผนโบราณที่รัฐมนตรีประกาศ หรือยาที่รัฐมนตรีประกาศให้เป็นยาแผนโบราณ หรือได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนตำรับ ยาเป็นยาแผนโบราณ

2. ยาสมุนไพร หมายถึง ยาที่ได้จากพืช สัตว์ แร่ธาตุที่ยังมิได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพสมุนไพรนอกจากจะใช้เป็นยาแล้วยังใช้ประโยชน์เป็นอาหาร ใช้เตรียมเป็นเครื่องดื่ม ใช้เป็นอาหารเสริม เป็นส่วนประกอบในเครื่องสำอาง ใช้แต่งกลิ่น แต่งสีอาหาร และยา ตลอดจนใช้เป็นยาฆ่าแมลงอีกด้วย ในทางตรงกันข้าม มีสมุนไพรจำนวนไม่น้อยที่มีพิษ ถ้าใช้ไม่ถูกวิธีหรือใช้เกินขนาด จะมีพิษถึงตายได้ ดังนั้นการใช้สมุนไพรจึงควรใช้ด้วยความระมัดระวังและใช้อย่างถูกต้อง ปัจจุบันมีการตื่นตัวในการนำ สมุนไพรมาใช้พัฒนาประเทศมากขึ้น สมุนไพรเป็นส่วนหนึ่งในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ กระทรวงสาธารณสุขได้ ดำเนิน โครงการสมุนไพรกับสาธารณสุขมูลฐาน โดยเน้นการนำสมุนไพรมาใช้บำบัดรักษาโรคใน สถานบริการสาธารณสุขของรัฐมากขึ้น และ ส่งเสริมให้ปลูกสมุนไพรเพื่อใช้ภายในหมู่บ้านเป็นการสนับสนุนให้มีการใช้สมุนไพรมากยิ่งขึ้น อันเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยประเทศชาติประหยัดเงินตราในการสั่งซื้อยาสำเร็จรูปจากต่างประเทศได้ปีละเป็นจำนวนมาก

**สมุนไพร** หมายถึง “พืชที่ใช้ทำเป็นเครื่องยา” ส่วน ยาสมุนไพร หมายถึง “ยาที่ได้จากส่วนของพืช สัตว์ และแร่ ซึ่งยังมิได้ผสมปรุง หรือ แปรสภาพ” ส่วนการนำมาใช้ อาจดัดแปลงรูปลักษณะของสมุนไพรให้ใช้ได้สะดวกขึ้น เช่น นำมาหั่นให้มี ขนาดเล็กลง หรือ นำมาบดเป็นผงเป็นต้นมีแต่พืชเพียงอย่างเดียวหาไม่ได้ เพราะยังมีสัตว์และแร่ธาตุอื่นๆอีกสมุนไพร ที่เป็นสัตว์ ได้แก่ เขา หนัง กระดุก ดี หรือเป็นสัตว์ทั้งตัวก็มี เช่น ตู๊กแก ไส้เดือน ม้า น้ำ ฯลฯ

**"พืชสมุนไพร"** นั้นตั้งแต่โบราณก็ทราบกันดีว่ามีคุณค่าทางยามากมายซึ่ง เชื่อกันอีกด้วยว่า ต้นพืชต่างๆ ก็เป็นพืชที่มี สารที่เป็นตัวยาด้วยกันทั้งสิ้นเพียงแต่ว่าพืชชนิดไหนจะมีคุณค่าทางยามากน้อยกว่ากันเท่านั้น "พืชสมุนไพร" หรือวัตถุธาตุนี้ หรือตัวยาสสมุนไพรนี้ แบ่งออกเป็น 5 ประการ คือ



1. รูป ได้แก่ ใบไม้ ดอกไม้ เปลือกไม้ แก่นไม้ กระพี้ไม้ รากไม้ เมล็ด
2. สีมองแล้วเห็นว่าเป็นสีเขียวใบไม้ สีเหลือง สีแดง สีส้ม สีม่วง สีนํ้าตาล สีดำ
3. กลิ่น ให้รู้ว่ามีกลิ่น หอม เหม็น หรือกลิ่นอย่างไร
4. รส ให้รู้ว่ามีรสอย่างไร รสจืด รสฝาด รสขม รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยว รสเย็น
5. ชื่อ ต้องรู้ว่ามีชื่ออะไรในพืชสมุนไพรนั้นๆ ให้รู้ว่าเป็นอย่างไร ข่าเป็นอย่างไร ใบชี่เหล็กเป็นอย่างไร

ปัจจุบันมีผู้พยายามศึกษาค้นคว้าเพื่อพัฒนายาสมุนไพรให้สามารถนำมาใช้ในรูปแบบที่สะดวกยิ่งขึ้น เช่น นำมาบดเป็นผง บรรจุแคปซูล ตอกเป็นยาเม็ด เตรียมเป็นครีมหรือยาขี้ผึ้งเพื่อใช้ทาภายนอก เป็นต้น ใน การศึกษาวิจัยเพื่อนำสมุนไพรมาใช้เป็น ยาแผนปัจจุบันนั้น ได้มีการวิจัยอย่างกว้างขวาง โดยพยายามสกัดสาร สำคัญจากสมุนไพรเพื่อให้ได้สารที่บริสุทธิ์ ศึกษาคุณสมบัติทางด้านเคมี ฟิสิกส์ของสารเพื่อให้ทราบว่าเป็นสาร ชนิดใด ตรวจสอบฤทธิ์ด้านเภสัชวิทยาในสัตว์ทดลองเพื่อดูให้ ได้ผลดีในการรักษาโรคหรือไม่เพียงใด ศึกษา ความเป็นพิษและผลข้างเคียง เมื่อพบว่าสารชนิดใดให้ผลในการรักษาที่ดี โดยไม่มีพิษหรือมีพิษข้างเคียงน้อยจึง นำสารนั้นมาเตรียมเป็นยารูปแบบที่เหมาะสมเพื่อทดลองใช้ต่อไป

## เรื่องที่ 2 ประเภทของสมุนไพร

**สมุนไพรแบ่งตามหลักวิชาออกเป็น 2 สาขา** คือ สมุนไพรแผนโบราณ และสมุนไพรแผนปัจจุบัน  
สมุนไพรแผนโบราณ คือ พืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ที่เภสัชกร หรือแพทย์แผนโบราณ และประชาชนนำมาใช้เป็น อาหาร เครื่องดื่ม ยา หรือเครื่องสำอาง สำหรับป้องกัน รักษาโรค บำรุงสุขภาพ หรือเสริมสวย ตามหลักวิชา ของแพทย์และเภสัชกรรมไทยแผนโบราณแผนโบราณ หรือจากความรู้ และประสบการณ์ที่บรรพบุรุษในอดีต เคยใช้สืบทอดกันมา

1. สมุนไพรแผนปัจจุบัน คือ พืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ที่แพทย์และเภสัชกรแผนปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ หรือนักโภชนาการนำมาศึกษาค้นคว้า ทดลอง วิจัย แล้วสกัดเอาสารบางชนิดจากพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ออกมา ใช้เป็นอาหาร เครื่องดื่ม ยา หรือเครื่องสำอาง สำหรับป้องกัน รักษาโรค บำรุงสุขภาพ หรือ เสริมสวย ตามหลัก และกรรมวิธีทางวิทยาศาสตร์ โดยอาศัยข้อมูล ความรู้พื้นฐาน หรือประสบการณ์เดิมของแพทย์และเภสัชกร แผนโบราณ หรือประชาชนที่เคยรู้และเคยใช้กันมาตั้งแต่อดีตเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยว่า ในพืช สัตว์ หรือ แร่ธาตุนั้นๆ มีสารเคมีอะไรจึงมีสรรพคุณตามที่คนโบราณกล่าวไว้ โดยนำมาทดลองทั้งด้านเภสัชวิทยา และทาง คลินิก คือ ทดลองใช้กับสัตว์และคนที่เจ็บป่วย

2. สมุนไพรแผนโบราณในประเทศไทยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ สมุนไพรไทยแผนโบราณ และ สมุนไพรจีนแผนโบราณ

สมุนไพรไทยแผนโบราณคือสมุนไพรที่มีอยู่ในประเทศไทยและบางชนิดก็ต้องนำเข้ามาจากต่างประเทศ ซึ่งแพทย์และเภสัชกรไทยแผนโบราณนำมาปรุงเป็นอาหาร เครื่องดื่ม ยา หรือเครื่องสำอาง สำหรับป้องกัน รักษาโรค บำรุงสุขภาพ รักษาโรค บำรุงสุขภาพ หรือเสริมสวย ตามทฤษฎี หรือหลักวิชาของแพทย์และเภสัช กรรมไทยแผนโบราณ

สมุนไพรจีนแผนโบราณ คือ สมุนไพรที่มีอยู่ในประเทศจีน ที่แพทย์และเภสัชกรจีนแผนโบราณนำมา ปรุงเป็นอาหาร เครื่องดื่ม ยา หรือเครื่องสำอาง สำหรับป้องกัน รักษาโรค บำรุงสุขภาพ หรือเสริมสวย ตาม ทฤษฎีหรือหลักวิชาของแพทย์และเภสัชกรรมจีนแผนโบราณ

**เภสัชวัตถุ** คือ วัตถุธรรมชาติที่นำมาใช้ประกอบเป็นยารักษาโรค จำแนกออกได้เป็น 3 ประเภท  
ประเภทที่ 1



พืชวัตถุ ได้แก่ พรรณไม้ต่างๆ จำแนกออกได้เป็นพืชจำพวกต้น พืชจำพวกเถา-เครือ พืชจำพวกหัว-เหง้า พืชจำพวกผัก และพืชจำพวกหญ้า ซึ่งจะต้องรู้จักส่วนต่างๆ ของพืชที่นำมาใช้เป็นยา ได้จาก ต้น แก่นใบ หัว เหง้า ราก กระพี้ เนื้อไม้ ยางไม้ เปลือกต้น เปลือกลูก เปลือกเมล็ด ดอกเกสร กิ่ง ก้าน ฯลฯ พืชวัตถุแบ่งเป็น

- จำพวกต้น เช่น กระเจี๊ยบ กระถินไทย กระดังงาไทย กระท่อม กานพลู ฯลฯ
- จำพวกเถา-เครือ เช่น กระทกรก หนอนตายหยาก ชะเอมไทย ตำลึง ฯลฯ
- จำพวกหัว-เหง้า เช่น กระชาย กระเทียม กระวาน กลอย ขิงบ้าน ฯลฯ
- จำพวกผัก เช่น ผักกะเฉด ผักบุ้งจีน ผักหวานบ้าน ผักกาด ผักเป็ดย ฯลฯ
- จำพวกหญ้า เช่น หญ้ากระต่ายจาม หญ้าคา หญ้าวงช้าง หญ้าแห้วหมู ฯลฯ
- จำพวกเห็ด แบ่งเป็น เห็ดที่เป็นอาหารและประกอบเป็นยาได้ และเห็ดที่เบื่อเมา
- เห็ดที่เป็นอาหารและเป็นยา เช่น เห็ดหูหนู เห็ดฟาง เห็ดโคน ฯลฯ
- เห็ดที่เบื่อเมา เช่น เห็ดงูเห่า เห็ดตาล เห็ดมะขาม ฯลฯ

### ลักษณะของพืชสมุนไพร

"พืชสมุนไพร" โดยทั่วไปนั้น แบ่งออกเป็น 5 ส่วนสำคัญด้วยกัน คือ

1. ราก
2. ลำต้น
3. ใบ
4. ดอก
5. ผล

"พืชสมุนไพร" เหล่านี้มีลักษณะลำต้น ยอด ใบ ดอก ที่แตกต่างกันไปตามสายพันธุ์ แต่ส่วนต่างๆ ก็ทำหน้าที่เช่นเดียวกัน เช่นรากก็ทำหน้าที่ดูดอาหาร มาเลี้ยงลำต้นกิ่งก้านต่างๆและใบกับส่วนต่าง ๆ นั้นเอง

ใบทำหน้าที่ปรุงอาหารดูดออกซิเจน คายคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา ดอก ผล เมล็ด ก็ทำหน้าที่สืบพันธุ์กันต่อไป เพื่อให้พืชพันธุ์นี้แพร่กระจายออกไปเรื่อยๆไม่มีที่สิ้นสุดส่วนต่างๆของพืชที่ใช้เป็นพืชสมุนไพร

1. ราก รากของพืชมีมากมายหลายชนิดเอามาเป็นยาสมุนไพรได้อย่างดี เช่นกระชายขมิ้นชัน ขิง ข่า เร่ว ขมิ้นอ้อยเป็นต้น รูปร่างและลักษณะของราก แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1.1 รากแก้ว ต้นพืชมากมายหลายชนิดมีรากแก้วอยู่ นับว่าเป็นรากที่สำคัญมากงอกออกจากลำต้นส่วนปลายรูปร่างยาวใหญ่ เป็นรูปกรวยด้านข้างของรากแก้วจะแตกแยกออกเป็นรากเล็กรากน้อยและ

รากฝอยออกมาเป็นจำนวนมากเพื่อทำการดูดซึ่อาหารในดินไปบำรุงเลี้ยงส่วนต่างๆของต้นพืชที่มีรากแก้วได้แก่ ต้นขี้เหล็ก ต้นคูณ เป็นต้น

1.2 รากฝอย รากฝอยเป็นส่วนที่งอกมาจากลำต้นของพืชที่ส่วนปลายงอกออกมาเป็นรากฝอยจำนวนมากลักษณะรากจะกลมยาวมีขนาดเท่าๆกันต้นพืชที่มีใบเลี้ยงเดี่ยวจะมีรากฝอย เช่น กล้วยา ตะไ้ เป็นต้น

2. ลำต้น นับว่าเป็นโครงสร้างที่สำคัญของต้นพืชทั้งหยาบที่มีอยู่สามารถค้ำยันเอาไว้ได้ไม่ให้โคนล้มลงโดยปกติแล้วลำต้นจะอยู่ บนดินแต่บางส่วนจะอยู่ใต้ดินพอสมควร รูปร่างของลำต้นนั้นแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วนด้วยกัน คือ ตา ข้อ ปล้อง บริเวณเหล่านี้จะมีกิ่งก้าน ใบดอกเกิดขึ้นอีกด้วยซึ่งจะทำให้พืช มีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปชนิดของลำต้นพืช แบ่งตามลักษณะภายนอกของลำต้นได้เป็น

1. ประเภทไม้ยืนต้น
2. ประเภทไม้พุ่ม
3. ประเภทหญ้า

3. ใบ ใบเป็นส่วนประกอบที่สำคัญของต้นพืชทั่วไป มีหน้าที่ทำการสังเคราะห์แสง ผลิตอาหารและ เป็นส่วนที่แลกเปลี่ยนน้ำ และอากาศให้ต้นพืชใบเกิดจากการงอกของกิ่งและตาใบไม้โดยทั่วไปจะมีสีเขียว (สีเขียวเกิดจากสารที่มีชื่อว่า"คลอโรฟิลล์"อยู่ในใบของพืช)ใบของพืชหลายชนิดใช้เป็นยาสมุนไพรได้ดีมาก รูปร่างและลักษณะของใบนั้นใบที่สมบูรณ์มีส่วนประกอบรวม 3 ส่วนด้วยกันคือ

1. ตัวใบ
2. ก้านใบ
3. หูใบ

ชนิดของใบ แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. ชนิดใบเลี้ยงเดี่ยว หมายถึงก้านใบอันหนึ่ง มีเพียงใบเดียว เช่น กานพลู ขลุ่ ยอ กระวาน
2. ชนิดใบประกอบ หมายถึงตั้งแต่ 2 ใบขึ้นไป ที่เกิดขึ้นก้านใบอันเดียว มีมะขามแขก แคบ้าน

ขี้เหล็ก มะขาม เป็นต้น

4. ดอก ส่วนของดอกเป็นส่วนที่สำคัญของพืชเพื่อเป็นการแพร่พันธุ์ของพืชเป็นลักษณะเด่นพิเศษของต้นไม้นี้แต่ละชนิดส่วนประกอบของดอกมีความแตกต่างกันตามชนิดของพันธุ์ไม้และลักษณะที่แตกต่างกันนี้เป็น ข้อมูลสำคัญในการจำแนกประเภทของต้นไม้อูปร่างลักษณะของดอกจะต้องมีส่วนประกอบที่สำคัญ 5 ส่วนคือ

1. ก้านดอก
2. กลีบรอง
3. กลีบดอก
4. เกสรตัวผู้
5. เกสรตัวเมีย

5. ผล ผลคือส่วนหนึ่งของพืชที่เกิดจากการผสมเกสรตัวผู้กับเกสรตัวเมียในดอกเดียวกันหรือคนละดอกก็ได้ มีลักษณะรูปร่างที่แตกต่างกันออกไปตามประเภทและสายพันธุ์รูปร่างลักษณะของผลมีหลายอย่าง ตามชนิดของต้นไม้นี้ที่แตกต่างกัน แบ่งตามลักษณะของการเกิดได้รวม 3 แบบ

1. ผลเดี่ยว หมายถึง ผลที่เกิดจากรังไข่อันเดียวกัน
2. ผลกลุ่ม หมายถึง ผลที่เกิดจากปลายข้อของรังไข่ในดอกเดียวกัน เช่น น้อยหน่า
3. ผลรวม หมายถึง ผลที่เกิดมาจากดอกหลายดอก เช่น สับปะรด

มีการแบ่งผลออกเป็น 3 ลักษณะคือ

1. ผลเนื้อ
2. ผลแห้งชนิดแตก
3. ผลแห้งชนิดไม่แตก

## ประเภทที่ 2



สัตว์วัตถุ ได้แก่ ร่างกายและอวัยวะของสัตว์ทั้งหลาย จำแนกสัตว์ออกได้เป็นสัตว์บก สัตว์น้ำ และสัตว์อากาศ ซึ่งจะต้องรู้จักส่วนต่างๆ ที่นำมาใช้เป็นยา ได้จากสัตว์ทุกชนิด และอวัยวะของสัตว์ทั้งหลาย เช่น ขน หนัง เขา นอ เขี้ยว งา ฟัน กราม ดี หัว เล็บ กีบ กระดูก เนื้อ เอ็น เลือด น้ำมัน มูล ฯลฯ

สัตว์วัตถุแบ่งออกเป็น

- จำพวกสัตว์บก เช่น กวาง (เขาแก่ เขาอ่อน) งูเห่า (หัว กระดูก ดี) แรด (เลือด หนัง นอ กีบเท้า) คางคก (ทั้งตัว) แมลงสาบ (มูล) แมงมุม (ตายซาก) ฯลฯ
- จำพวกสัตว์น้ำ เช่น ปลาช่อน (ดี หาง เกล็ด) ปลาไหล (หาง หัว) ปลาหมึก (กระดอง หรือ ลิ่นทะเล) ปูม้า (ก้าม กระดอง) ฯลฯ
- จำพวกสัตว์อากาศ เช่น อีกา หรือ นกกา (หัวกระดูก ขน) นกยูง (กระดูก แวหาง ขน หาง) ผีเสื้อ (น้ำผึ้ง) นกนางแอ่น (รัง) นกกระจอก (ใช้ทั้งตัวถอนขนออก) ฯลฯ
- จำพวกสัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ เช่น หอยโข่ง (เปลือก) เต่านา (หัว กระดอง ออก) จระเข้ (ดี) ปูทะเล (ก้าม) ปูนา (ทั้งตัว) กบ (น้ำมัน กระดูก) ฯลฯ

## ประเภทที่ 3



ธาตุวัตถุ ได้แก่ แร่ธาตุต่างๆ ที่เกิดขึ้นเอง หรือสิ่งที่ประกอบขึ้นจากแร่ธาตุ หรือสิ่งสังเคราะห์ขึ้น จำแนกธาตุออกได้เป็นธาตุที่สลายตัวได้ง่าย และธาตุที่สลายตัวได้ยากซึ่งจะต้องรู้จักแร่ธาตุนั้นๆ ว่ามีรูป สี กลิ่น รส และมีชื่อเรียกอย่างไร ธาตุวัตถุแบ่งได้เป็น

- จำพวกสลายตัวย่าง (หรือสลายตัวอยู่แล้ว) เช่น กำมะถันเหลือง สารส้ม กำมะถันแดง ดีเกลือ จุนสี พิมเสน ฝรั่ง น้ำขาวข้าว โปรท การบูร ฯลฯ
- จำพวกสลายตัวยาก เช่น เหล็ก (สนิม) ทองแดง ทองเหลือง ทองคำ เงิน ฯลฯ
- จำพวกที่แตกตัว เช่น ดินสอพอง น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลกรวด ดินเหนียว ฯลฯ

**หลักสรรพคุณสมุนไพรไทย** เราจะทราบว่า สมุนไพรชนิดใด มีสรรพคุณอย่างไร เราจำเป็นต้องรู้ว่าสมุนไพรมีรสอะไร ถ้าเรารู้รสของสมุนไพรแล้ว เราก็จะทราบสรรพคุณของมัน เพราะรสของสมุนไพรจะแสดงสรรพคุณเอาไว้ รสของสมุนไพรแบ่งออกเป็น 10 รส คือ

1. รสฝาด : ช่วยสมานแผล แก้ท้องร่วง บิด บำรุงธาตุ เช่น ยอดจิก ยอดมะม่วงหิมพานต์ ผลมะตูม อ่อนมะเดื่ออุทุมพร ยอดฝรั่ง ผักกระโดน ยอดเสม็ด
2. รสหวาน : ชื่นชอบไปตามเนื้อ ช่วยให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย เช่น เห็ด บุก หน่อไม้ เต้าร้าง หล้าหวาน อ้อย น้ำตาลกรวด น้ำตาลทรายแดง น้ำผึ้ง
3. รสขม : บำรุงโลหิตและดี เช่น ผักเพกา มะระขี้นก ดอกขี้เหล็ก ใบยอ สะเดา ผักโขม มะเขือ ยอดมะรุ้ม บอระเพ็ด
4. รสเผ็ดร้อน : แก้ลมจุกเสียด แน่นเฟ้อ ขับผายลม บำรุงธาตุ เช่น ดีปลี ใบแมงลัก ผักคราดหัวแหวน ใบกระเพรา ใบชะพลู ขิง ข่า
5. รสหอมเย็น : บำรุงหัวใจ ทำให้สดชื่น ครอบรักษา แก้เสมหะโลหิต แก้อ่อนเพลีย เช่น เตยหอม บัว พิกุล มะลิ แก้ว สารภี บุนนาค
6. รสเปรี้ยว : แก้ทางเสมหะ ฟอกโลหิต ช่วยระบาย เช่น มะขาม มะนาว มะเฟือง ชะมวง มะดัน
7. รสมัน : แก้เส้นเอ็นพิการ บำรุงไขข้อ บำรุงเส้นเอ็น เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงเยื่อกระดูก เช่น เมล็ดบัว แห้วหมู ถั่ว ผักกระเฉด สะตอ เนียง ถั่วพู ฟักทอง
8. รสเมาเบื่อ : แก้พิษต่างๆ ขับพยาธิ แก้โรคมะเร็ง เช่น เล็บมือนาง ทองพันชั่ง สลอด กลอย หนอน ตายอยาก
9. รสเค็ม : แก้โรคทางผิวหนัง ขำระเมือกมันในลำไส้ ฟอกโลหิต ดับพิษร้อน แก่ร่ามะนาด แก้เสมหะ เหนียว แก่น้ำเหลืองเสีย เช่น มะเกลือป่า เกลือแกง เกลือสินเธาว์ เปี้ยจั่น ต้นเหงือกปลาหมอ
10. รสมัน : แก้เส้นเอ็น บำรุงเส้นเอ็น แก้ปวดเมื่อยร่างกาย แก้ไข้พิษ แก้ปวดเข้าปวดข้อ

## ใบงาน

จงตอบคำถามต่อไปนี้

1. สมุนไพรมะขาม หมายถึง.....

.....

2. ยาโบราณ หมายถึง.....

.....

3. เกษัตริย์ที่มีพระภรรยาหรือโอรส จงอธิบาย.....

.....

4. ชาติพันธุ์หมายถึง.....

.....

5. ลักษณะของพืชสมุนไพร ได้แก่.....

.....

6. ลักษณะของราก มีกี่ชนิดอะไรบ้าง จงอธิบาย.....

.....

7. รสชาติของสมุนไพร มีสรรพคุณอย่างไร จงอธิบาย.....

.....

## บทที่ 2

### ประโยชน์ของสมุนไพร

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 2 ประโยชน์ของสมุนไพร

สาระสำคัญ

1. ประโยชน์ของสมุนไพร
2. ประโยชน์ของสมุนไพรอาหาร
3. ประโยชน์ของสีย้อมผ้าจากสมุนไพร
4. ประโยชน์ของสืผสมอาหารจากสมุนไพร
5. ประโยชน์ของยารักษาโรคจากสมุนไพร

ผลการเรียนที่คาดหวัง

1. ทราบถึงประโยชน์ของสมุนไพรในด้าน
  - อาหาร
  - สีย้อมผ้า
  - สืผสมอาหาร
  - ยารักษาโรค

ขอบข่ายเนื้อหา

- เมื่อศึกษาบทที่ 1 จบแล้ว ผู้เรียนสามารถ
1. อธิบายประโยชน์ ของสมุนไพรได้
  2. สามารถบอกประโยชน์ ในด้าน ต่างๆ ของสมุนไพรได้

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียน บทที่ 2
2. ศึกษาเอกสารการสอน บทที่ 2
3. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่รับมอบหมายในเอกสารการสอน
4. ทำแบบประเมินผลตนเองหลังเรียน บทที่ 2

สื่อการสอน

1. เอกสารการสอน บทที่ 2
2. ใบความรู้
3. ใบงาน
4. หนังสือ

**ประเมินผล**

1. ประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน
2. ประเมินผลจากการสอบประจำภาคการศึกษา
3. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม

สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่



## เรื่องที่ 1 ประโยชน์ของสมุนไพร

1. **ใช้สกัดน้ำมันหอมระเหย** สมุนไพรในกลุ่มนี้เป็นพวกที่มีน้ำมันหอมระเหยอยู่ในตัว สามารถนำมาสกัดโดยวิธี นำมากลั่น ซึ่งจะมีกลิ่นและปริมาณที่แตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับชนิดของสมุนไพร สมุนไพรที่น้ำมันหอมระเหยที่รู้จัก กันดี ได้แก่ ตะไคร้หอม น้ำมันตะไคร้หอมนำมาใช้ในอุตสาหกรรมผลิตสบู่ แชมพู น้ำหอม และสารไล่แมลง ไล่ ไพล น้ำมันไพล ใช้ในผลิตภัณฑ์ครีมทาภายนอก ลดการอักเสบฟกช้ำ กระวน น้ำมันกระวานใช้แต่งกลิ่นเหล้า เครื่องดื่มต่างๆ และอุตสาหกรรมน้ำหอม พลู น้ำมันพลู ใช้ในอุตสาหกรรมเครื่องสำอาง หรือเจลทาภายนอกแก้อาการคัน

2. **ใช้เป็นยารับประทาน** มีสมุนไพรหลายชนิดที่สามารถนำมาใช้รับประทานเพื่อรักษาอาการของโรคต่าง ๆ เช่น ได้แก่ แก้ไข้ เจ็บคอ บอระเพ็ด ฟ้าทะลายโจร แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ กระเพรา ไพล ขิง ระวังประสาท ขี้เหล็ก ไม้ยราพ ลดไขมันในเส้นเลือด คำฝอย กระเจียวแดง กระเทียม

3. **ใช้เป็นยาทาภายนอก** เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณบำบัดโรคที่เกิดตามผิวหนัง รวมทั้งแผลที่เกิดในช่องปาก ได้แก่ รักษาแผลในปาก บัวบก หว่า โทงเทง ระวังกลิ่นปาก ฝรั่ง กานพลู แก้แพ้ ผักบั้งทะเล เสดดพังพอน ตำลึง เท้ายายม่อม รักษาแผลน้ำร้อนลวก บัวบก ยาสูบ ว่านหางจระเข้ งามูสวัด ตำลึง พุดตาน ว่านมหากาฬ เสดดพังพอน

4. **ใช้ทำเป็นส่วนผสมของอาหารและเครื่องดื่ม** เป็นเครื่องดื่มที่สกัดจากธรรมชาติที่ยังให้ประโยชน์ในการรักษาโรค ควบคู่ไปด้วย ได้แก่ บุก ให้ประโยชน์ในการดูดซับไขมันจากเส้นเลือด ลดน้ำหนัก ส้มแขก ดูดไขมัน ลดน้ำหนัก หญ้าหนวดแมว ลดน้ำหนัก บำรุงสุขภาพ

5. **ใช้ทำเครื่องสำอาง** มีสมุนไพรหลายชนิดในปัจจุบันที่นิยมใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องสำอาง และได้รับความนิยมอย่างดี เนื่องจากผู้ใช้นั้นใจว่าปลอดภัยมากกว่าการใช้สารเคมี ได้แก่ ว่านหางจระเข้ อัญชัน มะค่าดีควาย โดยนำมา ใช้เป็นส่วนผสมของแชมพู ครีมนวดผม สบู่ โลชั่นบำรุงผิว

6. **ใช้เป็นผลิตภัณฑ์ป้องกันกำจัดศัตรูพืช** มักเป็นสมุนไพรจำพวกที่มีฤทธิ์เบื่อเมา หรือมีรสขม ขี้ด คือไม่มีฤทธิ์ตกค้าง ที่เป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อม ได้แก่ สะเดา ยาสูบ ตะไคร้หอม ไพล เป็นต้น

7. **ใช้บริโภคเป็นอาหารและเครื่องเทศ** สมุนไพรในกลุ่มนี้จัดว่าเป็นพืชผักสมุนไพร นั้นเองสามารถนำมารับประทาน ให้คุณค่าทางอาหาร เพิ่มรสชาติ ดับกลิ่นคาว และยังช่วยย่อยอาหาร ได้แก่ กระเพรา โหระพา แมงลัก ผักชี สะระแหน่ ขิง ข่า กระชาย บางชนิดเป็นพืชผักสมุนไพรเมืองหนาว เช่น พาร์สเลย์ หรือ ผักชีฝรั่ง เพนเนล (ผักชีลาว) เปปเปอร์มินท์ ออริกาโน ทิม ไซฟ์ ดิล มาร์เจอร์แรม เซจ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพืชพุ่มเตี้ย ใช้ส่วนของใบมาทานสด หรือเป็นเครื่องเทศ ชูรส เป็นต้น

8. **ปลอดภัย** สมุนไพรส่วนมากมีฤทธิ์อ่อน ไม่เป็นพิษหรือมีอาการข้างเคียงมาก แตกต่างกับยาแผนปัจจุบันที่บางครั้งจะมีฤทธิ์เฉียบพลันถ้าบริโภคเกินขนาดเพียงเล็กน้อยอาจเสียชีวิตได้

9. **ประหยัด** ราคาของสมุนไพรถูกกว่ายาแผนปัจจุบันมาก เนื่องจากเป็นทรัพยากรที่มีอยู่แล้ว จึง ควรรอย่างยั้งที่เราจะนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์เพิ่มมากขึ้น ทั้งยังช่วยกันลดดุลการค้าที่เสียเปรียบต่างประเทศ เป็นการสอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจของชาติอีกด้วย

10. **เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ห่างไกล** คนไข้ที่อยู่ตามชนบท บางครั้งไม่สามารถมารับบริการจากสถานบริการทางการแพทย์แผนปัจจุบันได้ควรใช้สมุนไพรที่เชื่อถือได้รักษาโรค

11. **ไม่ต้องกลัวปัญหาขาดแคลนยา** ปัจจุบันมียาหลายตัวที่ทำมาจากวัตถุดิบที่ได้จากผลิตผลของน้ำมัน ซึ่งปัจจุบันน้ำมันก็เริ่มจะขาดแคลนทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างถูกกระทบกระเทือนรวมไปถึงการรักษาโรค เราจึงต้องศึกษาเกี่ยวกับยาสมุนไพรและนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์มากขึ้น

12. เป็นพืชเศรษฐกิจ ส่งเสริมการปลูกสมุนไพรที่ใช้ในประเทศ และเพื่อการส่งออกอย่างจริงจัง และต้องคำนึงถึงผลผลิตที่มีคุณภาพดีและต้นทุนต่ำสำหรับการส่งออกในรูปของสารสกัด ทำให้ได้ราคาดีกว่าการส่งออกในรูปวัตถุดิบ

13. เป็นการอนุรักษ์มรดกไทย ให้ประชาชนในแต่ละท้องถิ่น รู้จักช่วยตนเองในการ นำพืชสมุนไพรในท้องถิ่นของตนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ตามแบบแผนโบราณ

14. ทำให้คนเห็นคุณค่าและกลับมาดำเนินชีวิตใกล้ชิดธรรมชาติยิ่งขึ้น

15. ทำให้เกิดความภูมิใจในวัฒนธรรม และคุณค่าของความเป็นไทย

## เรื่องที่ 2 ประโยชน์ของสมุนไพรอาหาร

1. สามารถรักษาโรคบางชนิดได้ โดยไม่ต้องใช้ยาแผนปัจจุบัน ซึ่งบางชนิดอาจมีราคาแพง และต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก อีกทั้งอาจหาซื้อได้ยากในท้องถิ่นนั้น
2. ให้ผลการรักษาได้ดีใกล้เคียงกับยาแผนปัจจุบัน และให้ความปลอดภัยแก่ผู้ใช้มากกว่าแผนปัจจุบัน
3. สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่นเพราะส่วนใหญ่ได้จากพืชซึ่งมีอยู่ทั่วไปทั้งในเมืองและชนบท
4. มีราคาถูก สามารถประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้อยาแผนปัจจุบัน ที่ต้องสั่งซื้อจากต่างประเทศเป็นการลดการขาดดุลทางการค้า
5. ใช้เป็นยาบำรุงรักษาให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง
6. ใช้เป็นอาหารและปลูกเป็นพืชผักสวนครัวได้ เช่น กะเพรา โหระพา ขิง ข่า ตำลึง
7. ใช้ในการถนอมอาหารเช่น ลูกจันทร์ ดอกจันทร์และกานพลู
8. ใช้ปรุงแต่ง กลิ่น สี รส ของอาหาร เช่น ลูกจันทร์ ใช้ปรุงแต่งกลิ่นอาหารพวก ขนมปัง เนย ไส้กรอก แฮม เบคอน
9. สามารถปลูกเป็นไม้ประดับอาคารสถานที่ต่าง ๆ ให้สวยงาม เช่น คุน ชุมเห็ดเทศ
10. ใช้ปรุงเป็นเครื่องสำอางเพื่อเสริมความงาม เช่น ว่านหางจระเข้ ประคำดีควาย
11. ใช้เป็นยาฆ่าแมลงในสวนผัก, ผลไม้ เช่น สะเดา ตะไคร้ หอม ยาสูบ

[www.angelfire.com/ri2/rangsan/important.html](http://www.angelfire.com/ri2/rangsan/important.html) (23/09/2558)

### สมุนไพรให้สี



### เรื่องที่ 3 ประโยชน์ของสีย้อมผ้าจากสมุนไพร

**การย้อมสีเขียวจากเปลือกต้นเพกา** เอาเปลือกเพกามาหั่น หรือสับให้เป็นชิ้นเล็กๆนำไปต้ม 20 นาที ซ้อนเอาเปลือกออก ต้มเถาวัล้แบบเอาแต่น้ำใส่เต็มลงไปใส่น้ำมะเกลือเล็กน้อย ใส่ปูนขาวและใบส้มป่อยผสมลงไป ทิ้งไว้สักพัก แล้วกรองให้เหลือแต่น้ำสีพร้อมที่จะย้อม นำเอาน้ำย้อมตั้งไฟพออุ่น นำผ้าฝ้ายซึ่งชุบน้ำบิดพอหมาด จุ่มลงในอ่างย้อม ต้มต่อไปนาน 20 นาทีจนได้สีที่ต้องการ ยกผ้าฝ้ายออก ชักน้ำสะอาดใส่ราวกระตุกตากจนแห้ง จะได้สีเขียวตามต้องการ

**การย้อมสีดำจากเปลือกสมอ** ให้เอาเปลือกสมอมาต้มเคี่ยวให้แห้งจนงวดพอสมควร รินเอาแต่น้ำใส่หม้อดิน เอาผ้าฝ้ายที่เตรียมไว้ลงย้อมขณะที่น้ำสียังร้อนอยู่ จะได้สีดำเข้มเขียวเข้ม ถ้าต้องการได้สีเขียว ใช้ผ้าฝ้ายที่ผ่านการย้อมสีครามมาย้อมจะได้สีเขียวตามต้องการ

**การย้อมสีเขียวจากเปลือกสมอ** เอาเปลือกสมอมาต้มเคี่ยวให้แห้งพอสมควร รินเอาแต่น้ำใส่หม้อดิน เอาผ้าฝ้ายที่ผ่านการย้อมครามมาครั้งหนึ่งแล้ว ลงไปย้อมในน้ำสียังร้อนอยู่ ต้มต่อไปประมาณ 1 ชั่วโมง หมั่นกลับผ้าฝ้ายไปมา เพื่อให้สีติดซึมอย่างสม่ำเสมอ พอได้สีตามต้องการยกผ้าฝ้ายขึ้นกระตุก ตากให้แห้งจะได้สีเขียวตามต้องการ

**การย้อมสีจากเปลือกกรรพ้า** โดยการแช่เปลือกต้นกรรพ้าในปริมาณพอสมควรไว้นาน 3 วันแล้วตั้งไฟต้มให้เดือด จนเห็นว่าสีออกหมดดีแล้ว จึงเทน้ำย้อมใส่ลงในอ่างย้อมหมักแช่ไว้ 1 คืน นำเอาเปลือกไม้ฝิ่งแดดจนแห้ง เก็บไว้ใช้ต่อไป สีเปลือกไม้ถ้าถูกต้มจะกลายเป็นสีดำได้

**การย้อมสีกาบิแกมเขียวจากเปลือกเพกากับแก่นขนุน** เอาเปลือกเพกาสดๆมาล้างน้ำ ฝิ่งแดดสัก 2-3 แดด พักทิ้งไว้ เอาแก่นขนุนหั่นหรือไสให้เป็นชิ้นบาง ๆ แบ่งเอามา 1 ส่วน ผสมกับเปลือกเพกา 3 ส่วน ต้มเคี่ยวให้น้ำเดือดแล้วกรองเอาแต่น้ำ เวลาย้อมเติมน้ำสารส้มเล็กน้อยเพื่อให้สีติดดีและทนทาน การย้อมเอาผ้าฝ้ายซึ่งชุบน้ำแล้วบิดพอหมาดลงในอ่างย้อมหมั่นกลับผ้าฝ้ายไปมาเพื่อให้สีติดสม่ำเสมอ ไม่ต่าง จึงยกผ้าฝ้ายขึ้นช้กน้ำให้สะอาดบิดกระตุก ตาก

**การย้อมสีน้ำตาลแก่จากเปลือกไม้โกงกาง** นำเอาเปลือกไม้โกงกางที่แห้งพอหมาด มาล้างน้ำให้สะอาด แช่น้ำไว้ 1 คืน แล้วต้มเคี่ยวไว้ 2 วัน กรองเอาแต่น้ำย้อมใส่สารเคมีไฮโดรเจนซัลไฟด์ ผสมลงในน้ำย้อมเล็กน้อย เพื่อให้สีติดดีขึ้น เอาด้ายฝ้ายที่ชุบน้ำพอหมาดจุ่มลงในน้ำย้อม ตั้งไฟต้มนาน 30 นาที ยกด้ายฝ้ายขึ้นซักน้ำ บิดให้แห้ง กระทบด้ายฝ้ายให้กระจาย ตกแดด

**การย้อมสีเปลือกไม้โกงกาง** แช่เปลือกไม้โกงกางในปริมาณพอสมควรไว้นาน 3 วัน แล้วตั้งไฟต้มให้เดือด จนเห็นว่าสีออกหมดดีแล้ว จึงเทน้ำย้อมใส่ลงในอ่างย้อม หมักแช่ไว้ 1 คืน นำเอาเปลือกไม้ผึ่งแดดจนแห้งเก็บไว้ใช้ต่อไป สีเปลือกไม้ถ้าถูกต้มจะกลายเป็นสีดำได้ แต่ทนน้ำเค็ม

**การย้อมสีด้วยรากยอ** เอารากยอแห้งที่มีอายุสักหน่อย เพื่อจะให้สีเข้มมาสับหรือหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำไปต้มน้ำเดือด น้ำสีจะเป็นสีแดงจึงยกลง กรองเอาแต่น้ำสี นำเอาด้ายฝ้ายซึ่งเตรียมจะย้อมชุบน้ำให้เปลือกพอหมาดลงแช่น้ำสีประมาณ 30 นาที หรือนานขึ้น หมั่นยกด้ายฝ้ายกลับไปกลับมาเพื่อให้สีติดด้ายฝ้ายอย่างทั่วถึง แล้วนำด้ายฝ้ายที่ย้อมขึ้นจากหม้อบดพอหมาด นำไปล้างน้ำสะอาด แล้วผึ่งให้แห้ง จะได้ด้ายฝ้ายที่ย้อมเป็นสีแดงตามต้องการ

**การย้อมสีด้วยเมล็ดคำแสด** วิธีเตรียมสีจากเมล็ดคำแสด แกะเมล็ดออกจากผลที่แก่จัด แช่น้ำร้อนหมักทิ้งไว้หลาย ๆ วัน จนสารสีตกตะกอน แยกเมล็ดออก นำน้ำสีที่ได้ไปเคี่ยวจนงวดเกือบแห้งแล้วนำไปตากแดด จนแห้งเป็นผงเก็บไว้ใช้

**วิธีย้อมสีผ้าฝ้าย** ละลายสีเช่นเดียวกับการย้อมผ้าฝ้าย แต่น้ำผ้าไหมที่ต้องการย้อมแช่ไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง และเติมสบู่ลงเล็กน้อยลงไปสีที่ใช้ย้อม ถ้าต้องการให้ผ้ามีสีเหลืองเพิ่มขึ้นให้เติมกรด tataric ลงไปเล็กน้อย ผ้าที่ย้อมด้วยสีจากเมล็ดคำแสดที่จะไม่ตกง่ายเมื่อถูกกับสบู่ หรือกรดอ่อน ๆ

**การย้อมสีดำจากลูกมะเกลือ** นำเอาลูกมะเกลือมาตำละเอียด แล้วแช่น้ำ ในน้ำที่แช่นี้อารากลำเจียก หรือต้นเบงต่าปนกับลูกมะเกลือ แล้วเอาด้ายฝ้ายที่ลงน้ำแล้วบิดพอหมาดลงย้อมในน้ำย้อมสัก 3-4 ครั้ง การย้อมทุกครั้งต้องตากแดดให้แห้งจนเห็นว่าดำสนิท ถ้าต้องการให้ผ้าเป็นเงาใช้งาดำตำละเอียด นำด้ายฝ้ายมาคลุกเคล้าให้ทั่ว ผึ่งไว้สักพัก กระทบตาก

**การย้อมสีอีกวิธีหนึ่งคือ** เอาลูกมะเกลือที่แช่น้ำทิ้งไว้นั้นในปริมาณที่ต้องการมาตำให้ละเอียดพร้อมกับใบหญ้าห่อมเกี่ยวแล้วเอาไปแช่น้ำต่าง (ได้จากต้นมะขามเผาไฟให้เป็นขี้เถ้า แล้วละลายน้ำกรองเอาน้ำใส ๆ จะได้น้ำย้อมที่ต้องการ) นำเอาด้ายฝ้ายที่ลงน้ำบิดพอหมาด จุ่มลงในอ่างย้อม ใช้มือช่วยบีบฝ้ายเพื่อให้สีติดซึมอย่างทั่วถึง ปล่อยทิ้งสักพักแล้วยกขึ้นจากอ่างน้ำย้อม ซักให้สะอาดกระทบตากให้แห้ง

**การย้อมสีแดงจากดอกคำฝอย** นำดอกคำฝอยมาตำให้ละเอียด ห่อด้วยผ้าขาวบางผสมน้ำต่างเพื่อให้เกิดสี (น้ำต่างได้จากการนำต้นผักขมหนามที่แก่จนเป็นสีแดงหรือน้ำตาลมาตากให้แห้งสนิทแล้วนำไปเผาไฟให้เป็นขี้เถ้า ผสมกับน้ำทิ้งให้ตกตะกอน รินเอาแต่น้ำใส ๆ มาผสมกับสี) ส่วนวิธีย้อมทำโดยนำดอกคำฝอยมาต้มให้น้ำออกมาก ๆ จนเหนียว เก็บน้ำสีไว้ จากนั้นเอาแก่นไม้ฟางมาใส่ด้วยกบบาง ๆ แล้วต้มให้เดือดนานประมาณ 6 ชั่วโมง ซอนกากทิ้ง เวลาจะย้อมฝ้าย นำเอาน้ำย้อมที่ต้มแล้วทั้งสองอย่างมาเทรวมเข้าด้วยกัน แล้วเติมสารส้มลงไปเล็กน้อย คนให้เข้ากันดีนำด้ายที่ชุบน้ำและสีเส้นให้กระจายลงย้อมในอ่างย้อม

**การย้อมสีเขียวจากใบหูกวาง** เอาใบหูกวางมาตำคั้นเอาแต่น้ำสีกรองให้สะอาดต้มให้เดือดเอาฝ้ายที่เตรียมไว้ ลงย้อมจะได้เป็นสีเขียวอ่อน หมั่นยกด้ายฝ้ายกลับไปกลับมา เพื่อไม่ให้ด้ายฝ้ายต่าง และสีย้อมจะได้ติดทั่วถึง พอได้ความเข้มของสีติดด้ายฝ้ายตามต้องการจึงยกขึ้นบิดพอหมาด ซักน้ำสะอาดผึ่งให้แห้ง

**การย้อมสีจากคราม** ตัดต้นครามมาล้างและมัดเป็นพ่อน ๆ นำไปแช่น้ำไว้ในภาชนะที่เตรียมไว้ประมาณ 2-3 วัน จนใบครามเปื่อย จึงแก้มัดครามออกเพื่อให้ใบครามหลุดออกจากลำต้น นำลำต้นทิ้งไป เอาปูนขาวในอัตราส่วนที่เหมาะสมกับน้ำที่แช่ครามผสมลงไปแทนต้นคราม จากนั้นนำเอาขี้เถ้าซึ่งได้จาก

เหง้ากล้วยเผาจวนดำ ผสมลงไป ทิ้งไว้ประมาณ 2-3 คืน จนกว่าน้ำที่กวนใส รินน้ำที่ใสออกทิ้ง จะได้น้ำสีครามตามต้องการ อาจใช้ผ้าขาวบางกรองเพื่อจะได้น้ำสีครามที่ละเอียด นำด้ายไปขยี้ในหม้อคราม พยายามอย่าให้ด้ายฝ้ายพันกัน ให้น้ำสีกินเข้าไปในเนื้อด้ายฝ้ายอย่างทั่วถึง จนกระทั่งได้สีเข้มตามต้องการ จึงยกด้ายฝ้ายขึ้นจากหม้อ บิดให้หมาดล้างน้ำสะอาด นำไปขึ้นราวตากให้แห้ง

**การย้อมสีชมพูจากต้นมหาภาพและต้นฝาง** เอาเปลือกของต้นมหาภาพมาสับให้ละเอียดต้มในน้ำเดือดประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วช้อนเอาเปลือกออก เติมน้ำฝางซึ่งผ่าเป็นชิ้นเล็ก ๆ ลงไปต้มในน้ำเดือดนาน 1 ชั่วโมง เติมน้ำส้มป่อยลงไปอีก 1 กำ ต้มต่อไปอีกเล็กน้อย ช้อนเอากากออกแล้วเติมน้ำต่างลงไป จะได้น้ำย้อมสีชมพูจึงเอาด้ายฝ้ายที่ชุบน้ำบิดพอหมาด จุ่มลงไปในอ่างย้อม ตั้งไฟต้มนาน 30 นาที ยกขึ้นจากอ่าง ย้อมนำไปซักน้ำบิดให้แห้งกระตุกให้เส้นด้ายกระจายตากแดด

**การย้อมสีเหลืองจากแก่นขนุน** นำแก่นขนุนที่แห้งแล้วมาหั่นหรือสับด้วยกบเบา ๆ ใช้มีดขยี้ให้ปนละเอียด ห่อด้วยผ้าขาวบาง แล้วต้มประมาณ 4 ชั่วโมง คว่ำสีนั้นออกตามความต้องการหรือย้อมเมื่อใช้ได้ช้อนเอากากทิ้งกรองเอาน้ำใสเติมน้ำสารส้มเล็กน้อย เพื่อให้สีติดดี เอาด้ายฝ้ายซึ่งชุบน้ำพอหมาด จุ่มลงในอ่างย้อม กลับด้ายฝ้ายไปนาน 1 ชั่วโมง เอาขึ้นจากอ่างย้อม ซักน้ำสะอาดกระตุกตาก

**การย้อมสีเหลืองจากแก่นแกล** ใช้ส่วนของแก่นแกลเลื่อยฝ้ายจะได้สีเหลือง ซึ่งจะมีสารสีเหลืองชื่อ Morin อยู่ประมาณ 1% ให้นำเอาแก่นแกลมาตากให้แห้งแล้วผ่าให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่หม้อต้มเดือด จนน้ำต้มสีเป็นสีเหลืองจึงยกลง และนำเอาไปกรองเก็บน้ำสีไว้ เอาแกลที่กรองไว้ไปต้มน้ำให้เดือดต่อไปจนได้น้ำสีจากแกล ซึ่งสีอ่อนกว่าหม้อแรก เก็บน้ำสีไว้ทำแบบเดียวกัน จนได้น้ำสีครบ 3 หม้อ จะได้น้ำสีอ่อนสุดถึงแก่สุด นำเอาด้ายฝ้ายที่เตรียมไว้ลงย้อมในน้ำสีหม้อที่ 3 ซึ่งเป็นสีอ่อนสุดยกด้ายฝ้ายกลับไปกลับมาเพื่อให้น้ำสีเข้าไปในเนื้อฝ้ายได้ทั่วถึงไม่ต่าง ทิ้งไว้สักพักจึงยกด้ายฝ้ายขึ้นบิดพอหมาด นำไปย้อมในหม้อที่ 2 และหม้อที่ 1 ทำแบบเดียวกัน จนย้อมได้ครบ 3 หม้อ นำด้ายฝ้ายขึ้นซักน้ำสะอาดจนสีไม่ตก เอาเข้ารางผึ่งให้แห้ง

**สีย้อมผ้าจากกระเพรา** การใช้กะเพรามาสกัดเป็นสีย้อมผ้าในสิ่งทอสามารถใช้ได้ทั้งส่วนของ ต้น ใบ ยอด รากเท่านั้น น้ำที่สกัดได้จะได้สีโทนสีเขียวหลายเฉดแตกต่างกันไป ตามลักษณะของใบและต้นกะเพราที่นำไปสกัดสีที่ได้สามารถย้อมได้ทั้งผ้าไหมผ้าฝ้าย ย้อมได้ทั้งผ้าที่ทอแล้ว และเส้นใยสีที่ได้จะให้สีตามธรรมชาติ ทั้งนี้เมื่อนำไปทดสอบประสิทธิภาพด้วยการซัก ความทนต่อแดด และการขัดถูก็พบว่าอยู่ในระดับที่สำคัญสีที่สกัดและการย้อมสีจากการสกัดกะเพรานั้นไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

#### เรื่องที่ 4 ประโยชน์ของสีผสมอาหารจากสมุนไพร

ในอาหารหรือขนมที่เรารับประทานเข้าไปทุกๆ วันนี้ เคยสังเกตกันไหมว่าสีสวยๆ เหล่านั้นมาจากสารปรุงแต่ง หรือเกิดจากธรรมชาติ ทุกวันนี้อาหารที่มีสีสันสวยงามเกือบทุกอย่างโดยเฉพาะขนมต่าง ๆ ล้วนจะเป็นสีที่ได้จากผลิตภัณฑ์ที่สังเคราะห์ขึ้นมาเกือบทั้งนั้น และเป็นภัยต่อร่างกายของมนุษย์โดยเฉพาะเด็กๆ ที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ ถ้ารับประทานไปมากๆ จะสะสมในร่างกายเป็นภัยร้ายอีกอย่างหนึ่งที่น่ากลัว เราควรจะหลีกเลี่ยงสีเหล่านั้น ถ้ายังยึดติดสีเหล่านั้น เราควรจะหันมาใช้สีจากพืชสมุนไพรกันดีกว่า ปลอดภัยและให้คุณค่าทางอาหาร พืชสมุนไพรที่ให้สีนั้นมีดังนี้

1. **กระเจี๊ยบแดง** สมุนไพรรสเปรี้ยว ชื่อของสมุนไพรชนิดนี้บอกชัดเจนว่าให้สีอะไร ส่วนการได้มาซึ่งสีแดงนั้นไม่ยาก เพียงแค่นำกระเจี๊ยบแดงที่เก็บมาจากต้น ล้างน้ำให้สะอาด เอาฝู่นออก ตัดกลีบเลี้ยงทิ้ง พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ ต้มน้ำร้อนให้เดือดหลังจากนั้นนำกระเจี๊ยบที่ล้างเตรียมไว้ใส่ลงไป ทิ้งไว้สักครู่จนน้ำเดือด ก็จะได้น้ำสีแดงสด นำมากรองเอาเศษฝู่น หรือเศษจากกลีบกระเจี๊ยบออกไป น้ำที่ได้สามารถนำไปผสมในอาหารได้เลย

หรือจะนำมาต้มต่อใส่น้ำตาล ประจุรสตามความชอบจะได้น้ำกระเจี๊ยบรสชาดเปรี้ยวอมหวาน เอาไว้ทำเครื่องดื่ม เย็นไว้ดื่มดับกระหาย คลายร้อนได้

สรรพคุณ: กระเจี๊ยบนั้นช่วยขับปัสสาวะ, ลดความดัน, ช่วยในการระบาย ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน

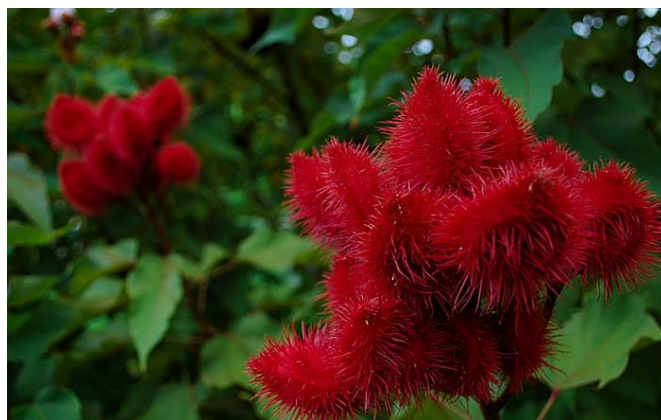


2. **คำสแด** ใครหลายๆ คนเมื่อได้ยินชื่อแล้วคงจะสงสัยว่าต้นไม้มุม ดอกสวยต้นนี้ จัดเป็นสมุนไพรให้สีได้ อย่างไร ไม่ต้องแปลกใจ คำสแดมีผล เป็นรูปสามเหลี่ยมปลายแหลม มีขนสีแดงเข้มหนาที่ปลายผลเงาะ เมื่อ ผลแก่จัด จะแตกเป็น 2 ซีกจะพบว่าภายในผลที่แตกนั้นมีเมล็ดกลมๆ เล็กๆ สีน้ำตาล มีเนื้อหุ้มเมล็ดสีแดงหรือสี สด ส่วนนี้ที่จะให้สี ซึ่งสีที่ได้นั้นก็คือ สีแดงค่อนข้างดำ หรือสีแดง วิธีการทำสีจากคำสแดนั้นคือ แกะเมล็ด ออกจากผลที่แก่จัด นำมาแช่น้ำร้อนแล้วหมักทิ้งไว้ (ไม่กำหนดระยะเวลาแน่นอน) จนสีที่ออกมาตกตะกอน หลังจากนั้นแยกเมล็ดออก และนำน้ำสีที่ได้ไปตั้งไฟ เคี่ยวจนน้ำงวดจนเกือบแห้ง หลังจากนั้นนำน้ำไปตากแดด จนแห้งเป็นผง สามารถเก็บผงนั้นไว้สำหรับใช้ต่อไป

สรรพคุณ:

- เมล็ด มีคุณสมบัติเป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยลดไข้ผดสมาณ
- ดอก สามารถใช้เป็นยาบำรุงเลือด แก้โลหิตจาง แก้สแดร้อนคัน ตามผิวหนัง และยังช่วย รักษาโรคไตผดปกติ แก้อาการบิด แก้พิษผกสมาณ
- ใบ ใช้แก้โรคดีซ่าน แก้เจ็บคอ ช่วยลดไข้ แก้โรคบิดและช่วยขับปัสสาวะ
- เนื้อหุ้มเมล็ด ใช้เป็นยาระบายและขับพยาธิ แก้โรคผิวหนัง ใช้แต่งสีอาหาร และเนย
- เปลือกกราก ใช้ป้องกันไข้มาเลเรีย ลดไข้ และโรคหนองใน

นอกจากจะนำสีที่ได้มาทำสีผสมอาหารแล้ว ยังสามารถนำไปใช้สำหรับย้อมผ้าฝ้ายและผ้าไหมได้อีกด้วย





3. **ฝาง สมุนไพร**ชนิดนี้ให้สีแดงเช่นเดียวกับกระเจี๊ยบ แต่เดิมนั้นคนโบราณใช้สีแดงจากฝางในชีวิตประจำวันกันอยู่แล้ว เพราะสีที่ได้สามารถใช้บริโภคก็ได้ หรือนำมาทำสีสำหรับย้อมผ้าก็ได้เช่นกัน ส่วนที่ให้สีแดงก็คือ แก่นไม้ หรือ เนื้อไม้ใช้วิธีนำมาต้มให้ออกสี และนำสีนั้นไปใช้งานต่อ สีแดงจากฝางนั้นแทรกซึมอยู่ในชีวิตประจำวันของใครหลายคนมานานแล้ว นั่นก็คือสีแดงในน้ำยาอุทัย ที่ใช้หยดใส่น้ำดื่ม เพื่อเพิ่มความสดชื่น อีกทั้งบริษัทที่ผลิตสิ่งนี้ได้เจาะตลาดเครื่องสำอาง โดยการผลิตเครื่องสำอางแต่งแต้มสีปาก สีแก้ม ให้สวยสดใส ไร้พิษภัย

สรรพคุณ: ช่วยบำรุงโลหิตสตรีช่วยให้ประจำเดือนมาปกติ, แก้อาการปวดฟก, แก้อาการปวดศีรษะ, ช่วยทำให้โลหิตเย็น, แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ, แก้อาการเลือดกำเดา, แก้อาการตกเลือด, บรรเทาอาการท้องร่วง, แก้ไอ, ช่วยรักษาโรคผิวหนังบางชนิด, ช่วยขับเสมหะ, แก้ไข้, แก้อาการหอบ, ฟกช้ำ, ช่วยพอกโลหิต



4. **อัญชัน สมุนไพร**ข้างรั้ว ไม้เลื้อยให้ดอกสีสวย น่ารัก **สมุนไพร**พื้นบ้านที่ใครหลายๆ คนรู้วิธีสกัดเอาสีออกมาใช้กันอยู่แล้ว ซึ่งสีที่ได้ก็คือ สีน้ำเงิน ตั้งแต่โบราณมา จะนำดอกอัญชันมาต้มในน้ำเดือด แล้วกรองเอาดอกที่หมดสีแล้วออก หลังจากนั้นจะนำสีที่ได้จากดอกอัญชันมาผสมในอาหารคาว และอาหารหวาน หรือไม่ก็นำมาใช้ตีมันได้ที่ โดยการเติมน้ำเชื่อมเพื่อเพิ่มความหวาน และหากบีบมะนาวลงไปเพียงเล็กน้อยจะได้เครื่องดื่มสีม่วงสวยแถมพิเศษอีกด้วย หรือนำน้ำสีม่วงที่ได้มาผสมในขนมก็ได้ นอกจากนั้นยังใช้เป็น ยาสระผม เพราะอัญชันช่วยให้ผมดกดำ ภูมิปัญญานี้ได้ถูกนำไปปรับใช้กับเด็กทารก พ่อแม่นิยมนำดอกอัญชันมาขยี้ให้เกิดสี แล้วนำมาทาหัวของเด็ก เพราะเชื่อว่าจะทำให้เด็กมีผมดกดำ

สรรพคุณ: ช่วยดับกระหาย, บำรุงสายตา, แก้อาการตาฟาง, ตามัว เป็นยาระบายอ่อนๆ, ช่วยขับปัสสาวะ



5. **กรณีการ สมุนไพรดอกจิว นารัก** กลิ่นหอมแรงชัดแย้งกับขนาดดอก เห็นเป็นดอกไม้สีขาวเล็กๆ นาทะนุณนอมแบบนี้ กลับให้สีเสดสไตได้อย่างไม่น่าเชื่อ เพราะส่วนที่ให้สีนั้นอยู่บริเวณก้านดอก ตั้งแต่โบราณ มานี้มนียมนำสีที่ได้จากดอกกรณีการมาทำผสมในอาหารหรือขนม อีกทั้งยังนำไปเป็นสีสำหรับย้อมผ้า ทำให้ได้ผ้าสีสดสวย แปรกตา อีกด้วย

สรรพคุณ: กรณีการมีสรรพคุณรอบตันตั้งแต่ใบยันราก ใบช่วยบำรุงน้ำดี ดอกช่วยแก้ไข้ แก้อาการ วิจารณ์ รากช่วยบำรุงธาตุ บำรุงกำลัง แก้มหอก ช่วยบำรุงผิวหนังให้สไต



6. **ขมิ้น สมุนไพรหลังบ้าน** ปลูกง่าย ใช่ง่าย ทราบกันดีอยู่แล้วว่าขมิ้นนั้นให้สีเหลือง โดยที่ได้สีนั้นมาจากแก่น เหง้า หรือหัวขมิ้นนั่นเอง โดยคนโบราณจะนำขมิ้นมาตำให้แหลก แล้วคั้นเอาแต่น้ำ นำมาย้อมผ้า จะได้ผ้าสีเหลืองสด นอกจากนี้ยังมาใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องแกงสำหรับทำแกงเหลือง หรือนำไปทำอาหารชนิดอื่นๆ และเพื่อความงาม ยังสามารถนำขมิ้นมาผสมในเครื่องประทินผิว เช่น ดินสอพอง หรือมะขามเปียก ใช้สำหรับขัดและพอกผิว เพราะขมิ้นจะช่วยขับให้ผิวนวล สไต

สรรพคุณ: ขมิ้นสามารถช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ลดการอักเสบของแผล นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ ช่วยขับลม ลดอาการปวดท้อง จุกเสียด ช่วยแก้โรคผิวหนัง แก้ผื่นคันได้





7. **เตย สมุนไพรกลิ่นหอม** เลี้ยงง่าย ปลู่ง่าย ใบเตย **สมุนไพร**ที่ขึ้นง่าย อยู่ง่าย ไม่ต้องดูแลมาก แต่มีใบให้กลิ่นหอม ให้สีเขียวสวย สรรพคุณมากเหลือเกิน ในที่นี้คงไม่มีใครที่ไม่เคยทานอาหารที่มีส่วนผสมจากใบเตย อาทิเช่น วุ้นใบเตย น้ำหวานใบเตย หรือขนมต่างๆ ที่ตกแต่งสีจากน้ำใบเตย นอกจากจะให้สีเขียวแล้ว ยังให้กลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ เพียงแค่นำใบเตยสดมาตำให้ละเอียด ใส่ส่วนผสมลงไปแล้วกรอกด้วยผ้าขาวบาง หลัก จากนั้นจึงค่อยนำไปผสมอาหาร หรือจะนำน้ำที่ได้มาต้มแล้วใส่เติมน้ำตาลเพิ่มความหวาน เอาไว้ดื่มแก้กระหายก็ได้ หากจะไม่ใช้รับประทานก็สามารถนำใบเตยมามัดเป็นข้อ วางไว้ตามมุมอับของห้อง ในตู้เย็น หรือไว้ในรถยนต์ เพื่อช่วยลดกลิ่นอับก็ยังได้

สรรพคุณ: ใบเตยมีสรรพคุณช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยดับกระหายและยังใช้เป็นยาขับปัสสาวะได้อีกด้วย



## เรื่องที่ 5 ประโยชน์ของยารักษาโรคจากสมุนไพร



### ว่านหางจระเข้

ไม้ล้มลุกใบใหญ่หนาเป็นที่รู้จักกันดี แม้ถิ่นกำเนิดจะอยู่ไกลถึงฝั่งเมดิเตอร์เรเนียน และแอฟริกา แต่ในประเทศไทยก็มีการปลูกว่านหางจระเข้อย่างแพร่หลาย ซึ่งในตำรายาไทยก็ใช้ว่านหางจระเข้บำบัดอาการต่าง ๆ ได้มากมายจนเป็นที่รู้จักว่าเป็นพืชอศจรรย์ที่มีสรรพคุณสารพัดประโยชน์

โดย "วุ้นในใบสด" สามารถนำมาบรรเทาอาการปวดศีรษะได้ แต่สรรพคุณเด่น ๆ ที่ทุกคนน่าจะรู้จักก็คือ นำมาพอกแผลน้ำร้อนลวก ไฟไหม้ แก้วปวดแสบปวดร้อน แผลเรื้อรัง รักษาผิวที่ถูกแดดเผา แผลในกระเพาะอาหาร และช่วยถอนพิษได้ เพราะวุ้นในใบสดจะมีสรรพคุณช่วยสมานแผล แต่มีข้อแนะนำว่า ก่อนใช้ควรทดสอบดูก่อนว่าแพ้หรือไม่ โดยเอาวุ้นทาบริเวณท้องแขนด้านใน ถ้าผิวไม่คันหรือแดงก็ใช้ได้ นอกจากส่วนวุ้นใน

ใบสดแล้ว ส่วน "ยางในใบ" ก็สามารถนำมาทำเป็นยาระบายได้ และส่วน "เหง้า" ก็นำไปต้มน้ำรับประทาน แก่โรคหนองในได้ด้วย



### ขมิ้นชัน

เรียกกันทั่วไปว่า "ขมิ้น" เป็นไม้ล้มลุกมีสีเหลืองอมส้ม มีเหง้าอยู่ใต้ดิน มีกลิ่นหอม คนนิยมนำ "เหง้า" ทั้งสดและแห้งมาใช้รักษาอาการที่เกี่ยวกับกระเพาะอาหาร รวมทั้งแก้ท้องเสีย ท้องร่วง จุกเสียดแน่นท้อง และสามารถนำขมิ้นชันมาทาภายนอก เพื่อใช้รักษาแผลเรื้อรัง แผลสด โรคผิวหนัง พุพอง รักษาชันนะตุได้

นอกจากนั้น "ขมิ้นชัน" ยังอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี วิตามินอี และสารต้านอนุมูลอิสระ "คูเคอร์มิน" ที่ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งตับ อีกทั้งยังสร้างภูมิคุ้มกันให้ผิวหนัง หรือใครที่มีแผลอักเสบ "ขมิ้นชัน" ก็มีสรรพคุณช่วยให้แผลหายเร็วขึ้น เพราะมีฤทธิ์ไปลดการอักเสบ ชำเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนอง และหากรับประทานขมิ้นชันทุกวัน ตามเวลาจะช่วยให้ความจำดีขึ้น ไม่อ่อนเพลียยามตื่นนอน และช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นด้วย



### ทองพันชั่ง

เป็นสมุนไพรที่มีคุณค่าไม่ต่างไปจากชื่อ "ทองพันชั่ง" หลายพื้นที่อาจเรียกว่า "ทองคันชั่ง" หรือ "หญ้ามันไก่" เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก ออกดอกสีขาว ส่วนที่ใช้ทำยาคือ ใบและราก ที่หากนำปริมาณ 1 กำมือมาต้มน้ำรับประทานเช้าเย็น จะช่วยขับพิษไข้ รักษาโรคผิวหนัง ริดสีดวงทวารหนัก แก้ไอเป็นเลือด ฆ่าพยาธิ นอกจากนี้ ยังสามารถนำใบและรากมาตำละเอียด เพื่อรักษาโรคกลาก เกลื้อน ได้ด้วย

นอกจากสรรพคุณข้างต้นแล้ว มีการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมพบว่า "ทองพันชั่ง" มีฤทธิ์ยับยั้งมะเร็งเยื่อบุช่องปาก มะเร็งเต้านม และมะเร็งมดลูกได้ รวมทั้งช่วยขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิตสูง แก้ลมร่วง รักษาโรคนี้ ฯลฯ แต่ข้อควรระวังคือ ผู้ที่เป็นโรคโลหิตจาง โรคหัวใจ โรคหืด โรคความดันโลหิตต่ำ โรคมะเร็งในเม็ดเลือด ไม่ควรรับประทาน



### กะเพรา

แม้จะเป็นผักที่คนไทยนิยมสั่งมารับประทานเวลาที่นึกไม่ออก แต่ก็มียุคน้อยคนที่จะรู้ว่า กะเพรา มีสรรพคุณอะไรบ้าง ที่เห็นชัด ๆ เลยก็คือ ใบกะเพรา มีฤทธิ์ขับลม ช่วยแก้จุดเสียด แน่นท้อง แก้ปวดท้อง อุจจาระ ส่วนน้ำสกัดทั้งต้น สามารถรักษาแผลในกระเพาะอาหาร สำหรับเมล็ดกะเพรา ก็สามารถพอกตาให้ผอง หรือฝุ่นที่เข้าตาหลุดออกมาได้อย่างง่ายดาย นอกจากนั้นแล้ว รากกะเพราแห้ง ๆ ยังนำมาชงกับน้ำร้อนดื่มแก้ โรคธาตุพิการได้ด้วย และสรรพคุณเด็ดของกะเพราอีกประการก็คือ ช่วยขับไขมันและน้ำตาล เคยสงสัยบ้างไหม ว่า ทำไมอาหารตามสั่งต้องมีเมนูผัดกะเพราเนื้อ กะเพราไก่ กะเพราหมู นั่นก็เพราะนอกจากใบกะเพราจะช่วย ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ได้แล้ว ยังมีฤทธิ์ขับไขมัน และน้ำตาลส่วนเกินออกจากร่างกาย อีกทั้ง กะเพราจะช่วย ขับน้ำตาลในตับออกมาให้ช่วยย่อยไขมันได้ดีขึ้นด้วย เพราะฉะนั้น หากบอกว่า รับประทานกะเพราแล้วจะช่วย ป้องกันโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจ



### กระชายดำ

สมุนไพรเสริมพลังทางเพศของท่านชาย เพราะสรรพคุณของกระชายดำที่ได้รับการกล่าวขานกันมากคือ สรรพคุณเพิ่มพลังทางเพศ หรือแก้โรคความตายด้าน เนื่องจากฤทธิ์ของกระชายดำจะไปบำรุงกำลัง เพิ่มฮอร์โมน ให้เพศชาย ทำให้สมรรถภาพทางเพศเพิ่มขึ้น

กระชายดำ ใช่ว่าจะมีประโยชน์แค่เรื่องเพิ่มพลังทางเพศเท่านั้น เพราะกระชายดำยังสรรพคุณมากมาย ทั้งบำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง เป็นยาเจริญอาหาร และบำรุงธาตุ แก้อาเจียนคลื่นไส้ แก้ลมวิงเวียนแน่นหน้าอก แผล ในปาก ช่วยให้อาหารย่อยง่ายขึ้น ผิวพรรณผ่องใส ขับปัสสาวะ แก้โรคกระเพาะ ฯลฯ และด้วยสรรพคุณ อันแสนมหัศจรรย์มากมายขนาดนี้ กระชายดำ จึงถูกขนานนามว่าเป็น "โสมไทย" ซึ่งนิยมปลูกมากจนกลายเป็น พืชเศรษฐกิจของจังหวัด



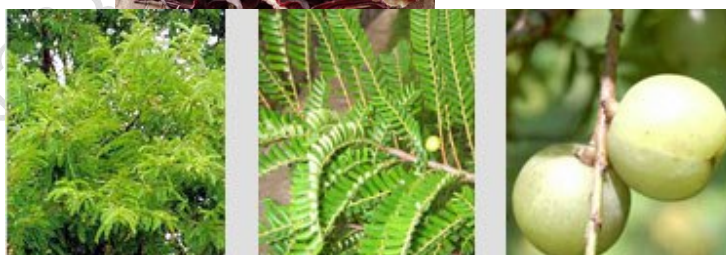
### ว่านชักมดลูก

พืชสมุนไพรสำหรับสุขภาพสตรี คือ เหง้าของว่านชักมดลูกมีสรรพคุณช่วยขับประจำเดือนในสตรีที่ประจำเดือนมาไม่ปกติ ส่วนผู้หญิงที่เพิ่งคลอดบุตร ว่านชักมดลูกก็จะช่วยบีบมดลูกให้เข้าอู่เร็วขึ้น ขับน้ำคาวปลา และรักษาโรคมดลูกพิการปวดบววิคได้ นอกจากนั้น ว่านชักมดลูก ยังแก้ริดสีดวงทวาร แก้ไส้เลื่อน แก้กโรคลม รักษาอาการอาหารไม่ย่อย ขณะที่รากของว่านชักมดลูกสามารถใช้แก้ท้องอืดเพื่อได้อีกด้วย

### กระเจี๊ยบแดง

หลายคนนำใบและยอดของกระเจี๊ยบแดงไปใส่ในแกง ซึ่งนอกจากจะช่วยเพิ่มรสเปรี้ยวในอาหารแล้ว ใบกระเจี๊ยบแดงยังแก้โรคพยาธิตัวจิ๊ด แก้ไอ ละลายเสมหะ ส่วนดอกใช้แก้โรคนิ่วในไต นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ ขัดเบา ละลายไขมันในเส้นเลือด

แต่ส่วนที่มีสรรพคุณมากเป็นพิเศษก็คือ ส่วนกลีบเลี้ยงของดอก หรือกลีบที่เหลื่ออยู่ที่ผล สามารถช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ลดน้ำหนัก ลดความดันโลหิต นำไปทำเป็นน้ำกระเจี๊ยบดื่มช่วยให้ร่างกายสดชื่น ลดความเหนียวข้นของเลือด ขับปัสสาวะ ป้องกันต่อมลูกหมากโตได้อีกด้วย และมีการศึกษาทางวิทยาศาสตร์พบว่า หากรับประทานกระเจี๊ยบแดงต่อเนื่อง 1 เดือน จะทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ระดับไขมันในเลือด ทั้งคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ไขมันเลว (LDL) ลดลง และยังเพิ่มไขมันชนิดดีคือ HDL ได้ด้วย



### มะขามป้อม

เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก-กลางที่จัดเป็นยาอายุวัฒนะ เพราะมีสรรพคุณเพียบในแทบทุกส่วนของต้น แต่ที่รู้จักกันดีก็คือ ผลของมะขามป้อมจะมีรสเปรี้ยวจัด แต่ก็ชุ่มคอ และให้วิตามินซีสูงมากเช่นกัน ดังนั้น จึงมีคนนำผลมะขามป้อมสดมาใช้เป็นยาแก้หวัด แก้ไอ ละลายเสมหะ รักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน

นอกจากนั้นแล้ว ส่วน "ราก" ยังแก้พิษตะขาบกัด แก้ก้อนใน ลดความดันโลหิต แก้กโรคเรื้อน ส่วนเปลือก แก้กโรคบิด และฟกช้ำ ส่วนปมก้าน ใช้เป็นน้ำยาบ้วนปาก แก้กปวดฟัน "ผลแห้ง" ใช้รักษาอาการท้องเสีย หนองใน เยื่อตาอักเสบ แก้กต้อเลือด และส่วน "เมล็ด" ก็สามารถนำไปเผาไฟผสมกับน้ำมันพืช ทาแก้คัน แก้กหิด หรือจะตำเมล็ดให้เป็นผง ชงกับน้ำร้อนดื่มแก้โรคเบาหวาน หอบหืด หลอดลมอักเสบ



## ฟ้าทะลายโจร

ฟ้าทะลายโจร เป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ 30-70 เซนติเมตร ทุกส่วนมีรสขม สรรพคุณ ที่รู้จักกันดีคือ ใช้เป็นยาแก้ไอ แก้ไข้หวัดใหญ่ แก้ร้อนใน เพราะมีฤทธิ์ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย หากรับประทานบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นหวัดง่าย นอกจากเรื่องหวัดแล้ว ฟ้าทะลายโจรยังระงับอาการอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ ขับเสมหะ รักษาอาการท้องเสีย ลำไส้อักเสบ รักษาโรคตับ เบาหวาน โรคถุงส่วติ ริดสีดวงทวาร และรสมของฟ้าทะลายโจรยังช่วยให้เจริญอาหารอีกด้วย

ข้อควรระวัง ก็คือ คนที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากติดเชื้อ Streptococcus group A , ผู้ที่เป็นโรคหัวใจรูห์มาติก , มีอาการเจ็บคอ เนื่องจากการติดเชื้อแบคทีเรีย, เป็นความดันต่ำ และสตรีมีครรภ์ ไม่ควรทานฟ้าทะลายโจร และหากใครทานแล้วเกิดปวดท้อง ปวดเอว วิงเวียนศีรษะใจสั่น ควรหยุดใช้ฟ้าทะลายโจร นอกจากนั้นแล้ว ยังไม่ควรรับประทานต่อเนื่องนานเกินไป เพราะอาจทำให้แขนขามีอาการชา หรืออ่อนแรงได้



## ย่านาง

ย่านางเป็นสมุนไพรรสจืด เป็นยาเย็น มีฤทธิ์ดับพิษร้อน คนจึงนำใบย่านางไปคั้นเป็นน้ำคลอโรฟิลล์ เพื่อเพิ่มความสดชื่น ปรับอุณหภูมิในร่างกาย และยังนำใบย่านางไปช่วยดับพิษไข้ ดับพิษของอาหาร แก้อาการผดผื่นคัน แก้พิษเริม แก้เลือดตก แก้กำเดา ลดความร้อนได้ด้วย นอกจากใบแล้ว ส่วนอื่น ๆ ของย่านางก็มีประโยชน์เช่นกัน ทั้ง "ราก" ที่ใช้แก้ไข้พิษ ไข้หัด ไข้ฝีดาษ ไข้กาฬ ไข้ทับระดู "เถาย่านาง" ใช้แก้ไข้ ลดความร้อนในร่างกาย

ขณะที่ข้อมูลทางเภสัชวิทยาระบุว่า ย่านาง ยังช่วยต้านมาลาเรีย ยับยั้งการหดเกร็งของลำไส้ ต้านฮีสตามีน ส่วนข้อมูลทางโภชนาการระบุว่า ย่านางมีเบต้าแคโรทีนในปริมาณสูง ซึ่งจะช่วยให้ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย แถมยังอุดมไปด้วยเส้นใยในอาหาร แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส ย่านางจึงเป็นหนึ่งในจำนวนผักพื้นบ้านที่นักวิจัยแนะนำให้นำมาใช้ในรูปแบบอาหารเพื่อรักษาโรคมะเร็ง



## มะรุม

พืชสมุนไพรรสขม สรรพคุณ เพราะนอกจากจะนำมาปรุงอาหารรับประทานแล้วได้รับสารอาหารอย่างวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม โปแทสเซียม โยอาหาร แล้ว มะรุม ยังเป็นยาวิเศษรักษาที่ทุกส่วนสามารถใช้รักษาได้สารพัดโรค

เริ่มจาก "ราก" ที่จะช่วยบำรุงไฟธาตุ แก้อาการบวม "เปลือก" ใช้ประคบแก้อาการปวดหลัง ปวดข้อ รับประทานเป็นยาขับลมในลำไส้ "กระพี้" ใช้แก้ไข้สันนิบาต "ใบ" มีแคลเซียม วิตามินซี และสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก ใช้แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้อักเสบ มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ "ดอก" ช่วยบำรุงร่างกาย ขับปัสสาวะ ขับน้ำตา ใช้ต้มทำน้ำชาดื่มช่วยให้นอนหลับสบาย "ฝัก" ใช้แก้ไข้หัวลม "เมล็ด" นำมาสกัดเป็นน้ำมัน

ใช้รักษาโรคปวดข้อ โรคเกาต์ รักษาโรคผิวหนังจากเชื้อรา และ "เนื้อในเมล็ดมะรุม" ใช้แก้ไอได้ดี รวมทั้งยังเพิ่มภูมิคุ้มกันให้ร่างกายได้ด้วย หากรับประทานเป็นประจำ แต่สำหรับคนที่เป็นโรคเลือด G6PD ไม่ควรรับประทานมะรุม



### ชุมเห็ดเทศ

ไม้พุ่มขนาดกลาง มีดอกสีเหลือง จัดเป็นอีกหนึ่งสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยามาก โดยชุมเห็ดเทศทั้งต้น มีฤทธิ์ขับพยาธิในลำไส้ รักษาซาง โรคผิวหนัง ถ่ายเสมหะ รักษาอาการฟกช้ำบวม รักษาริดสีดวง ดีซ่าน และมีส่วนลำต้น จะใช้เป็นยารักษาคุชตะโรค กลากเกลื้อน ช่วยขับพยาธิ ขับปัสสาวะ รักษาอาการท้องผูก

นอกจากต้นแล้ว ใบชุมเห็ดเทศก็ได้รับความนิยมในคนที่มีการท้องผูกเช่นกัน เพราะสามารถนำใบซึ่งมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ ไปต้มน้ำกินได้ หรือจะโขลบบ้วนปากก็ได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะจะทำให้ท้องเสีย ซึ่งส่งผลให้มีการสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากโดยเฉพาะโปตัสเซียม รวมทั้งอาจทำให้ดื้อยาได้ด้วย

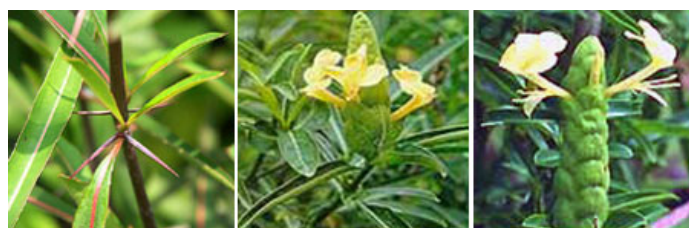


### บอระเพ็ด

เมื่อเอ่ยชื่อ "บอระเพ็ด" หลายคนคงรู้สึก "ขม" ขึ้นมาทันที แต่เพราะความที่บอระเพ็ดมีรสขม ถึงทำให้เต็มเปี่ยมไปด้วยสรรพคุณทางยามากมายดังสำนวนที่ว่า "หวานเป็นลม ขมเป็นยา"

อย่างเช่น "ราก" สามารถนำไปต้บพิษร้อน แก้ไข้พิษ ไข้จับสั่น ช่วยให้เจริญอาหาร "ต้น" ก็ช่วยแก้ไข้ได้เช่นกัน และยังช่วยบำรุงกำลัง บำรุงธาตุ แก้อ่อนใน แก้อะเสบ แก้เลือดพิการ ส่วน "ใบ" นอกจากจะช่วยแก้ไข้ได้เหมือนส่วนอื่น ๆ แล้ว ยังช่วยแก้โลหิตคั่งในสมอง ขับพยาธิ แก้ปวดฝี ช่วยลดความร้อน ทำให้ผิวพรรณผ่องใสรักษาโรคผิวหนังผดผื่นคันตามร่างกาย

มาถึง "ดอก" ช่วยฆ่าพยาธิในท้อง ในฟัน ในหู "ผล" ใช้แก้เสมหะเป็นพิษ แก้อะเสบได้ดี แต่ถ้านำทั้ง 5 ส่วน คือ ราก ต้น ใบ ดอก ผล มารวมกัน "บอระเพ็ด" จะกลายเป็นยาอายุวัฒนะเลยทีเดียว เพราะแก้อาการได้สารพัดโรค รวมทั้งโรคริดสีดวงทวาร ฝีในมดลูก เบาหวาน ฯลฯ



### เสลดพังพอน

"เสลดพังพอน" มี 2 ชนิด คือ "เสลดพังพอนตัวผู้" และ "เสลดพังพอนตัวเมีย" ซึ่งทั้งสองชนิดมีสรรพคุณเด่น ๆ คือ ใช้ถอนพิษ แต่ "เสลดพังพอนตัวผู้" จะมีฤทธิ์อ่อนกว่า และส่วนใบจะมีรสขมกว่า

ลองไปดูสรรพคุณของ "เสลดพังพอนตัวผู้" กันก่อน "ราก" ช่วยแก้ตาเหลือง ตัวเหลือง กินข้าวไม่ได้ ถอนพิษงู แมลงสัตว์กัดต่อย แก้ปวดฟัน ส่วน "ใบ" ก็ช่วยถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย และยังแก้ปวดแผล แผลจากของมีคมบาด แก้วโรคฝี โรคคางทูม ไฟลามทุ่ง งูสวัด เริม ฝีดาษ แก้ฟกช้ำ น้ำร้อนลวก ยุงกัด แก้ปวดฟัน เหงือกบวม

ส่วน "เสลดพังพอนตัวเมีย" จะนำรากมาปรุงเป็นยาขับปัสสาวะ ขับประจำเดือน แก้ปวดเมื่อยที่เอว ส่วน "ใบ" ซึ่งมีรสจืดจะนำมาสกัดทำเป็นยาใช้รักษาแผลผิวหนังชนิดเรื้อรัง แผลร้อนในในปาก แผลน้ำร้อนลวกได้ นอกจากนี้ ส่วนทั้ง 5 คือ ราก ต้น ใบ ดอก ผล สามารถใช้ถอนพิษต่าง ๆ ได้ดี ทั้งพิษแมลงสัตว์กัดต่อย ตะขาบ แมลงป่อง รักษาอาการอักเสบ งูสวัด ลมพิษ แผลน้ำร้อนลวก



### มะแว้ง

มีทั้ง "มะแว้งต้น" และ "มะแว้งเครือ" ที่มีสรรพคุณเด่น ๆ คือ ใช้เป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะ เราจึงมักเห็นมะแว้งถูกนำมาผสมเป็นยาอมช่วยแก้ไอ ซึ่งตามตำรับยาแก้ไอแล้ว สามารถใช้ได้ทั้ง ราก ใบ ผล นอกจากนั้น ยังช่วยลดน้ำลายเหนียว บำรุงธาตุ รักษาวัณโรค แก้กอแห้ง ขับปัสสาวะ รักษาโรคทางไตและกระเพาะปัสสาวะ แก้โลหิตออกทางทวารหนักและแก้โรคหอบหืดได้ด้วย

นอกจากนั้น ลูกมะแว้งเครือสามารถนำไปปรุงอาหาร ทานเป็นผักได้ ส่วนลูกมะแว้งต้นก็ใช้ปรุงอาหารได้เช่นกัน แต่คนนิยมน้อยกว่าลูกมะแว้งเครือ



### รางจืด

เมื่อพูดถึงสมุนไพรถอนพิษ หลายคนนึกถึง "รางจืด" หรือ "ว่านรางจืด" ทันที เพราะส่วนใบและรากของรางจืดสามารถปรุงเป็นยาถอนพิษยาฆ่าแมลงได้ มีประโยชน์ในเวลาที่หากใครเกิดผลอทานยาฆ่าแมลง ยาพิษ หรือยาเบื่อเข้าไปโดยไม่ตั้งใจ และอยู่ใกล้โรงพยาบาล การทานรากรางจืดก็จะช่วยบรรเทาพิษในเบื้องต้นได้



นอกจากนั้นแล้ว รางจืด ยังสามารถปรุงเป็นยาถอนพิษไข้ พิษแอลกอฮอล์ พิษสำแดง บรรเทาอาการเมาค้าง บรรเทาอาการผื่นแพ้ เป็นยาแก้ร้อนใน กระจายน้ำได้ **แล้วรู้ไหมว่า** ยังมีงานวิจัยจากกลุ่มหมอพื้นบ้านพบว่า การนำรางจืดไปต้มแล้วนำมาอาบจะช่วยทำให้ผิวหนังผดผอง และหากนำรากรางจืดมาฝนกับน้ำข้าวข้าวแล้วนำไปทาหน้า จะทำให้หน้าขาว ไม่มีสิ่วฝ้า



### กระวาน

เป็นสมุนไพรไทยที่มีชื่อเสียงมากในต่างประเทศ มักพบขึ้นอยู่ตามป่าที่มีความชื้นสูง เช่น ป่าแถบเขา สอยดาว จังหวัดจันทบุรี รวมทั้งแถบจังหวัดตราด จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีสรรพคุณหลัก ๆ คือ ใช้เป็นยาขับลม บำรุงธาตุ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ผสมในยาถ่ายเป็นใช้ช่วยถ่ายท้องได้

นอกจากนั้น "ราก" ยังช่วยฟอกโลหิต แก้ลม รักษาโรครำมะนาด "เมล็ด" ช่วยบำรุงธาตุ แก้ธาตุพิการ "เหง้าอ่อน" ใช้รับประทานเป็นผัก "หัวและหน่อ" ช่วยขับพยาธิในเนื้อให้ออกทางผิวหนัง "แก่น" ใช้ขับพิษ รักษาโรคโลหิตเป็นพิษ "กระพี้" รักษาโรคผิวหนัง บำรุงโลหิต ส่วน "ใบ" ใช้แก้ลมสันนิบาต ขับเสมหะ แก้ไข้เชื่องซึม แก้จุกเสียด บำรุงกำลัง "ผลแก่" มีรสเผ็ดร้อนและมีกลิ่นหอมคล้ายการบูร มีฤทธิ์ขับลมยับยั้งการเจริญของเชื้อแบคทีเรียบางชนิด



### กานพลู

สมุนไพรที่ช่วยรักษาอาการปวดฟันได้เป็นอย่างดี โดยตามตำรับยา ให้นำดอกที่ตูมไปแช่เหล้าขาว แล้วเอาสাঁลิไปขูดน้ำมาอุดรูฟัน จะช่วยบรรเทาอาการปวดฟันได้ เพราะน้ำมันหอมระเหยในกานพลูมีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่ หรือจะเคี้ยวทั้งดอกแล้วอมไว้ตรงบริเวณที่ปวดฟัน นอกจากนั้น ยังนำไปผสมน้ำเป็นน้ำยาบ้วนปากช่วยลดกลิ่นปากแก้เลือดออกตามไรฟันแก้รำมะนาดได้

กานพลูยังมีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ ฉะนั้น ถ้ามีอาการปวดท้อง กานพลู จะช่วยลดอาการปวดท้อง ขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียดจากการย่อยอาหารได้ เพราะจะไปช่วยขับน้ำดีมาย่อยไขมันได้มากขึ้น แถมยังกระตุ้นการหลั่งเมือก และลดภาวะกรดเกินในกระเพาะอาหารได้ด้วย





## หญ้าหนวดแมว

ไม้ล้มลุกขนาดเล็กที่มีสรรพคุณไม่น้อย โดย "ราก" สามารถใช้ขับปัสสาวะได้ "ใบ" ใช้รักษาโรคไต ช่วยขับกรดยูริกออกจากไต รักษาโรคเบาหวาน อาการปวดหลัง ไชข้ออักเสบ ลดความดันโลหิต "ต้น" ก็ใช้แก้โรคไต ขับปัสสาวะได้เช่นกัน และยังช่วยรักษาโรคนี้ โรคเยื่อจมูกอักเสบได้ โดยนำต้นสด หรือต้นแห้ง หรือใบอ่อน หรือใบตากแห้ง ไปชงกับน้ำ 1 แก้ว ต้มวันละ 3 ครั้งก่อนอาหาร ห้ามนำไปต้ม และไม่ควรใช้ใบแก่ หรือใบสด เพราะมีฤทธิ์กัดหัวใจ ทำให้ใจสั่นและคลื่นไส้ได้

ข้อควรระวังคือ ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ไต ห้ามรับประทาน เพราะในหญ้าหนวดแมวมีโพแทสเซียมสูงมาก และไม่ควรรับประทานหญ้าหนวดแมวร่วมกับแอสไพริน เพราะจะยิ่งทำให้ยาจำพวกแอสไพรินไปจับกับกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น

## บัวบก

หลายคนอาจเคยต้มน้ำใบบัวบก ที่เมื่อดื่มเข้าไปแล้วช่วยแก้ร้อนใน แก้ไข้ใน ลดการกระหายน้ำได้ดี ซึ่งนอกจากใบบัวบกจะนำมาคั้นน้ำดื่มได้แล้ว ยังสามารถนำไปทาแผล ช่วยบรรเทาอาการฟกช้ำของแผลได้ด้วย เพราะในใบมีกรดมาเดคาสสิก (madecassic acid) และกรดเอเชียติก (asiatic acid) ที่มีฤทธิ์สมานแผล ไม่ว่าจะเป็นแผลสด แผลเรื้อรัง แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก หรือแผลหลังผ่าตัด ใบบัวบกจะช่วยการอักเสบและทำให้แผลหายเร็วขึ้น



ที่มา <http://www.com/tech/tech01/mat-coloring-f-plant.html> (23/09/2558)

นอกจากนั้น ใบบัวบกยังช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดเชื้อเป็นหนองในได้ วิธีการใช้ก็ง่ายๆ นำใบบัวบกสดทั้งต้น 1 กำมือ ล้างน้ำให้สะอาด แล้วตำให้ละเอียด เอน้ำมาทาบริเวณที่เป็นแผลเป็นบ่อย ๆ ใช้กากพอกด้วยก็ได้ จะช่วยลดอาการอักเสบและทำให้แผลหายเร็วขึ้น

ส่วนต้นของใบบัวบก มีสรรพคุณทางยามากมาย โดยสามารถใช้เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า แก้พิษงูกัด แก้ปวดศีรษะข้างเดียว ช่วยขับปัสสาวะ แก้เจ็บคอ ใช้เป็นยาห้ามเลือด ใส่แผลสด แก้โรคผิวหนัง ลดความดัน แก้ไข้ในได้เช่นกัน และในการทำอาหาร ใส่ใบบัวบกลงผสมลงไปด้วย เพราะในใบบัวบกมีสารอาหารมากมาย โดยเฉพาะวิตามินเอที่มีสูง และยังให้คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามิน และไนอาซิน

## ใบงาน

จงตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. ให้บอกประโยชน์ของสมุนไพรที่ได้ศึกษามาพอเข้าใจ

.....

.....

.....

.....

.....

2. ประโยชน์ส่วนใดของพืชที่นำมาใช้เป็นสมุนไพรมากที่สุดพร้อมทั้งอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

3. ให้บอกประโยชน์ของขมิ้นชันว่ามีสรรพคุณอย่างไรและแก้โรคอะไรได้บ้างจงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

4. จงบอกประโยชน์ของสมุนไพรที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของนักศึกษา

.....

.....

.....

.....

.....

## บทที่ 3

### วิธีการนำสมุนไพรมาใช้

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 3 วิธีการนำสมุนไพรมาใช้

สาระสำคัญ

1. วิธีการเก็บเกี่ยวของสมุนไพรต้องเก็บอย่างถูกต้องเพื่อให้ได้ยาที่มีคุณภาพสูงสุด
2. วิธีการปรุงยาสมุนไพร ประกอบด้วย การต้ม การชง การดอง การฝน และยาลูกกลอน
3. การ ชั่ง ตวง วัด ของการทำยาสมุนไพรต้องเป็นไปตามตำรา ซึ่งแต่ละประเภทจะไม่เหมือนกัน
4. วิธีการกินยาสมุนไพร จะมีการขนาดที่กำหนด การกินยาปรุงสมุนไพรต้องดูที่ตัวบุคคลด้วย

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

1. บอกวิธีการเตรียมวัตถุดิบในการปรุงยาสมุนไพรได้
2. อธิบายการปรุงยาสมุนไพรโดยวิธีการต่างๆ ได้
3. อธิบายความหมายคำเฉพาะของการปรุงยาสมุนไพรได้
4. อธิบายอันตรายที่เกิดจากการใช้ยาได้

ขอบข่ายเนื้อหา

1. การเตรียมวัตถุดิบสมุนไพร
2. การปรุงยาสมุนไพร
3. การป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ยา
4. ความหมายของคำที่ควรรู้

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียน บทที่ 3
2. ศึกษาเอกสารการสอน บทที่ 3
3. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่รับมอบหมายในเอกสารการสอน
4. ทำแบบประเมินผลตนเองหลังเรียน บทที่ 3

### สื่อการสอน

1. เอกสารการสอน บทที่ 3
2. ใบความรู้
3. ใบงาน
4. หนังสือ

### ประเมินผล

1. ประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน
2. ประเมินผลจากการสอบประจำภาคการศึกษา
3. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม

สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

## เรื่องที่ 1 การเตรียมวัตถุดิบสมุนไพร



1. เก็บเกี่ยวสมุนไพรให้ถูกต้อง ถูกส่วน ถูกอายุ ถูกเวลา ถูกฤดูกาล เพื่อให้ได้ยาที่มีคุณภาพสูงสุด
2. ลดจำนวนเชื้อจุลินทรีย์และสิ่งปนเปื้อน โดยล้างวัตถุดิบสมุนไพรให้สะอาด อาจใช้การผึ่งหรือลวกด้วยน้ำร้อนเพื่อฆ่าเชื้อโรค โดยเฉพาะสมุนไพรที่นำไปบดผงเป็นเป็นลูกกลอน
3. นำไปย่อยขนาด สับ หั่น เป็นชิ้นเล็กๆ ให้เหมาะกับการใช้งาน(ชิ้นเล็กๆ จะทำให้สกัดสารได้ดีกว่าชิ้นใหญ่ๆ) ควรทำในขณะที่ยังสด ถ้าปล่อยให้แห้งแล้วจะสับหรือหั่นยากกว่ามาก
4. นำไปทำให้แห้งด้วยการอบหรือตาก พืชที่มีน้ำมันหอมระเหยควรตากในที่ร่มหรืออบที่อุณหภูมิต่ำไม่เกิน 40 องศา ถ้าต้องการทำเป็นผง ให้นำชิ้นวัตถุดิบที่ตากแห้งดีแล้วไปบดให้ได้ขนาดที่เหมาะสมต่อไป
5. เก็บวัตถุดิบสมุนไพรที่แห้งดีแล้วไว้ในภาชนะที่สะอาด แห้ง ป้องกันฝุ่นผง ความชื้น หรือ ใส่ถุงตาข่ายแขวนไว้ในที่โปร่ง มีอากาศถ่ายเทสะดวก หรือใส่กล่องสุญญากาศเก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อให้เก็บได้นานขึ้น

## เรื่องที่ 2 การปรุงยาสมุนไพร

### 1. การต้มยา



#### 1.1 การต้มยาทั่วไป

การต้มยาของหมอพื้นบ้านโดยทั่วไป จะนำสมุนไพรใส่ในหม้อแล้วเติมน้ำให้สูงกว่าระดับสมุนไพรสองเท่า (โดยยกยาลงแล้วใส่น้ำให้ท่วมขึ้นมา 1 เท่า) ต้มให้เดือดด้วยไฟปานกลาง แล้วต้มต่ออีกประมาณ 15 นาที รินเอาน้ำมารับประทานตามที่ระบุไว้ในตำรับ

ยาบำรุงของไทยโดยทั่วไปจะกินครั้งละ 1 แก้ว วันละ 2 ครั้ง หรือกินต่างน้ำ หมายถึงกินเมื่อหิวน้ำแทนการกินน้ำ เมื่อจะรับประทานยาครั้งต่อไปให้เอาน้ำเท่ากับปริมาณที่ลดลงไปจากการต้มครั้งก่อนเติมลงไป แล้วต้มใหม่ให้เดือด ทำเช่นเดียวกับการต้มครั้งก่อน โดยปกติจะอุ่นยาวันละครั้ง ต้มกินติดต่อกัน 5-7 วัน หรือที่เรียกว่า ต้มจนยาจืด

หม้อที่ใช้ต้มนิยมใช้หม้อดินหรือหม้อเคลือบ ไม่นิยมใช้หม้อสแตนเลสหรือหม้อ อลูมิเนียม โดยเฉพาะหม้ออลูมิเนียมไม่ควรใช้ เนื่องจากอาจมีโลหะหนักผสมในตัวยาจากการกัดกร่อนของน้ำยาต้มได้

ขนาดของสมุนไพรที่ใช้ต้มน้ำโดยทั่วไปใช้ประมาณ 1 กำมือของเจ้าของ(ประมาณ 10 กรัม หรือหนึ่งในสิบของหนึ่งขีด) ต้มกับน้ำ 1 กา(ประมาณ 1 ลิตร) หากมีสมุนไพรหลายชนิดผสมอยู่ด้วยกัน ให้เข้าใจว่าใช้ในสัดส่วนที่เท่ากัน

## 1.2 การต้มเคี่ยว



การต้มเคี่ยวคือการเอาสมุนไพรใส่ในหม้อแบบการต้มทั่วไป เติมน้ำลงไปสามเท่าของปริมาณที่ต้องการรับประทาน เช่น ประมาณ 3 แก้ว(แก้วละ 250 ซีซี) ต้มให้เดือดและต้มเคี่ยวต่อไปอย่าใช้ไฟแรง ควรให้ยาค่อยๆ เดือด ให้ปริมาณน้ำเหลือ 1 แก้ว นำน้ำยามารับประทานครั้งเดียวให้หมด หรือแบ่งรับประทานแล้วแต่ปริมาณของสมุนไพรที่ใช้



## 2. การชง

การชงยานิยมใช้กับสมุนไพรแห้งที่บดเป็นผงหยาบมีขนาดเล็กกว่าสมุนไพรที่ใช้ต้ม โดยนำไปใส่ในถุงชงหรือผ้าขาวบาง สมุนไพรบางชนิดจะใช้ใบสดชงก็ได้ หากใช้ใบสดนิยมนวดใบให้ช้ำก่อนชง ใช้วิธีชงเช่นเดียวกับชา โดยชงในน้ำร้อนปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 15-20 นาทีแล้วจึงรับประทาน(แต่ถ้าเป็นชาจีนที่ดื่มกันโดยทั่วไปจะใช้เวลาประมาณ 6 นาที) สมุนไพรที่ใช้มีทั้งสมุนไพรเดี่ยวหรือตำรับ น้ำที่ใช้เป็นน้ำร้อนอุณหภูมิไม่เกิน 100 องศาเซลเซียส สัดส่วนของผงสมุนไพรและน้ำร้อนที่ใช้จะแตกต่างกันตามชนิดของสมุนไพร โดยทั่วไปจะใช้สมุนไพรประมาณ 1 หยิบมือ(1-2 กรัม) ต่อน้ำ 1 แก้ว(200-250 ซีซี)

## 3. ยาดอง

ยาดอง หมายถึง การปรุงยาโดยการหมักสมุนไพรกับสารละลายที่ต้องการ เพื่อจะสกัดตัวยาออกจากสมุนไพรและสามารถควบคุมเชื้อจุลินทรีย์ไม่ให้เจริญเติบโต ทำให้ยาดองสามารถเก็บได้นานขึ้น ทั้งยังเหมาะกับตัวยาที่โอสถสารสลายตัวด้วยความร้อน วิธีการดองยานั้นมีอยู่หลายวิธี เช่น การดองสุรา การดองน้ำผึ้ง การดองเกลือ การดองเปรี้ยว การดองน้ำมูตร การดองข้าวหมาก เป็นต้น ในที่นี้ขอยกตัวอย่างยาดองสุรา ยาดองน้ำผึ้ง ยาดองเปรี้ยว





### 3.1 การดองสุรา

ยาดองสุราเป็นการนำเอาสมุนไพรที่ผ่านการล้าง หั่น ตากหรือผึ่งให้แห้ง(การใช้สมุนไพรสดที่ยังมีความชื้นสูงอาจทำให้ยาดองนั้นเน่าได้)มาห่อด้วยผ้าขาวบาง แล้วใส่โหลสำหรับดองที่แห้งสะอาด จากนั้นนำเหล้าโรงหรือเหล้าขาวรินใส่ลงไปพอท่วมตัวยาก็แล้วกดให้ห่อยาสมุนไพรจมลงในน้ำเหล้าไว้สักครู่ ปิดฝาขวดโหลให้สนิท โดยใช้ผ้าคลุมปากโหล ก่อนปิดฝา(เกลียว) หรือใช้ผ้าคลุมมัดฝาโหล(ฝาแก้ว) จะทำให้ปิดได้สนิทยิ่งขึ้น ทิ้งไว้ประมาณ 30 วัน อาจนำเอาโหลยาดองไปตากแดด หรือเอาไปหมกไว้ในถังข้าวเปลือก จะทำให้อุณหภูมิสูงขึ้น ช่วยให้การสกัดสารด้วยแอลกอฮอล์ทำได้ดีขึ้น ในกรณีนี้ใช้เวลาประมาณ 15 วัน ก็สามารถนำมาดื่มเป็นยาดองเหล้าได้แล้ว การเปิดโหลคนบ่อยๆ หรือการใช้วัตถุดิบสมุนไพรที่ย่อยขนาดให้เล็กลง จะทำให้การสกัดสารทำได้ดีขึ้นเช่นกัน

#### ข้อระวัง

1. สตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูง ผู้ป่วยด้วยโรคหัวใจ ไม่ควรดื่มยาดองสุรา
2. ไม่ควรดื่มเกิน 2 ถ้วยต่อวัน



### 3.2 การดองน้ำผึ้ง

ทำเช่นเดียวกับการดองสุราแต่นำน้ำผึ้งแทน ไม่นิยมห่อตัวยากับผ้าขาวบาง น้ำผึ้งสามารถใช้ดองยาได้ เพราะน้ำผึ้งจะควบคุมเชื้อจุลินทรีย์ไม่ให้เจริญเติบโต จึงนิยมใช้น้ำผึ้งดองผลไม้สมุนไพร เช่น กลัวย โย สมอ มะขามป้อม เป็นต้น



### 3.3 การดองเปรี้ยว

เป็นการสกัดไอสารถสารจากสมุนไพรด้วยน้ำ แต่ใช้การคุมเชื้อด้วยความเปรี้ยว ซึ่งความเปรี้ยวอาจมาจากมะขาม มะกรูด สารส้ม หรือสมุนไพรเปรี้ยวอื่นๆ วิธีการดองเปรี้ยวนี้นี้จะต้มสมุนไพรซึ่งมีสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยวรวมอยู่ด้วยก่อน แล้วตั้งทิ้งไว้ระยะหนึ่ง เช่น 7 หรือ 15 วันแล้วแต่ตำรับ หรือบางตำรับให้ดูว่าผลมะกรูดเปรี้ยว

#### 4. การฝน

การฝน คือ การนำสมุนไพรมาฝนกับหินลับมีดและละลายด้วยน้ำรับประทาน สมุนไพรที่ใช้ส่วนใหญ่ได้จากแก่นหรือราก ในตำรับยาที่ใช้มักประกอบด้วยสมุนไพรหลายชนิดโดยสัดส่วนของสมุนไพรที่ใช้อาจเท่ากันหรือต่างกันก็ได้ นอกจากนี้ยังมีการฝนยาอีกประเภทหนึ่งที่ไม่ได้ใช้สมุนไพรที่เป็นชิ้นใหญ่ๆ ฝนกับน้ำกระสาย แต่ได้จากสมุนไพรที่บดเป็นผงละเอียดแล้วนำมาผสมกับสารยึดเกาะ เช่น น้ำผึ้ง แล้วทำเป็นแท่ง เมื่อจะใช้ก็นำมาฝนกับน้ำกระสายรับประทาน

#### 5. ยาลูกกลอน

ยาลูกกลอนทำโดยบดสมุนไพรแห้งให้เป็นผงละเอียดในขนาดที่พร้อมจะถูกลูกกลอนด้วยน้ำย่อยภายในกระเพาะอาหารและลำไส้ แล้วนำผงยานั้นมาผสมกับสารยึดเกาะเพื่อให้ปั้นเป็นลูกกลอนได้และแตกตัวได้ดีเมื่อเข้าสู่ระบบทางเดินอาหาร สารยึดเกาะที่ดีที่สุดคือ น้ำผึ้ง เมื่อผสมผงยากับน้ำผึ้งแล้วให้ทดลองปั้นดู หากปั้นแล้วแตกให้เติมน้ำผึ้ง แต่ถ้าปั้นแล้วเหนียวติดมือ ให้ผสมผงยาเพิ่มจนสามารถปั้นเป็นก้อนไม่ติดมือ จากนั้นนำลูกกลอนที่ปั้นได้ไปผึ่งแดดประมาณ 2 วัน หรืออบที่ 50 องศา 48 ชั่วโมง เก็บในขวดสะอาดและแห้งสนิท ปิดฝาเก็บไว้ในที่แห้ง โปร่ง ไม่มีแดดส่อง

### เรื่องที่ 3 ความหมายของคำที่ควรรู้



**กำมือ** คือ ขนาดของสมุนไพรที่กำไว้ในมือ โดยให้ปลายนิ้วหัวแม่มือจรดกับปลายนิ้วชี้ เช่น ต้นบานไม่รู้รุ่ย 1 กำมือ หมายถึง เอาต้นบานไม่รู้รุ่ยมาขดทับกันเป็นท่อนขนาด 1 กำมือ ยาวประมาณ ครึ่งฝ่ามือ แล้วเอาดอกหรือเชือกมัดไว้ ถ้าเป็นรากไม้ เช่น รากย่านาง 1 กำมือ หมายถึง เอารากมาหั่นเป็นท่อน ยาวประมาณครึ่งฝ่ามือ นำมามัดรวมกันได้ขนาด 1 กำมือ

**หยิบมือ** คือ ขนาดที่ใช้นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ และกลาง หยิบขึ้นมา

**ทั้งห้า** หมายถึง ใช้ทั้งต้น ราก ใบ ดอก ผล

**ส่วน** หมายถึง ส่วนของการตวง(ปริมาตร) ไม่ใช่การชั่ง(น้ำหนัก)

**กระสายยา** หมายถึง ตัวทำละลายยา เช่น ใช้น้ำเป็นกระสายยา คือใช้น้ำเป็นตัวทำละลายยา

**แก้ว** หมายถึง แก้วธรรมดารูปทรงกระบอกที่ใช้ตักน้ำกินทั่วไป ขนาดบรรจุ 250 ซีซี

1 ถ้วยตะไล่เท่ากับ 30 ซีซี

1 ช้อนโต๊ะเท่ากับ 15 ซีซี

#### เรื่องที่ 4 การป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้ยา

1. ถ้ายาใดไม่เคยกินมาก่อนเลย ควรเริ่มกินในขนาดที่น้อยๆ ก่อน เช่น กินเพียงครึ่งหนึ่งของขนาดที่กำหนด ให้รอดูว่ามีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้นในร่างกายหรือไม่ ถ้าไม่มีจึงค่อยกินต่อไป
2. อย่าใช้ยาเข้มข้นเกินไป เช่น ยาที่บอกว่าให้ต้มกินธรรมดาห้ามใช้วิธีต้มเคี่ยวกิน เพราะยาจะเข้มข้นเกินไปจนทำให้เกิดพิษได้ เช่น ยาขบ่น้ำนม ถ้าต้มเคี่ยวจะทำให้ยาร้อนเกินไปจนน้ำนมแห้งได้
3. ควรรู้พิษของยาก่อนใช้ เพราะไม่มียาอะไรที่ไม่มีพิษ การรู้จักพิษจะทำให้มีความระมัดระวังในการใช้มากขึ้น
4. ในการกินยารักษาโรค ไม่ควรกินยาตัวเดียวทุกวันเป็นเวลานานๆ โดยไม่จำเป็นโดยทั่วไปไม่ควรกินยาอะไรติดต่อกันเกินหนึ่งเดือน
5. คนที่อ่อนเพลียมาก เด็กอ่อนและคนชราห้ามใช้ยามาก เพราะคนเหล่านี้มีกำลังต้านทานยาน้อยจะทำให้ยาเกิดพิษได้ง่าย

## ใบงาน

จงตอบคำถามดังต่อไปนี้

1. ให้บอกวิธีการเตรียมวัตถุดิบสมุนไพร

.....

.....

.....

.....

.....

2. จงอธิบายการต้มยาสมุนไพรว่ามีข้อดีอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

3. วิธีการนำสมุนไพรมาใช้ ในท้องถิ่นของตนเองมีกี่วิธี อะไรบ้าง จงอธิบาย

.....

.....

.....

.....

.....

4. คำว่า **หยิบมือ** มีความหมายว่าอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

## บทที่ 4

### สมุนไพรรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น)

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 4 สมุนไพรรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น)

สาระสำคัญ

1. ลักษณะ คุณสมบัติ สมุนไพรรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น)

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ทราบถึงลักษณะ คุณสมบัติ สมุนไพรรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น) เช่น ข่า ตะไคร้ มะกรูด มะรุม ขิง ขมิ้น ฯลฯ

ขอบข่ายเนื้อหา

เมื่อศึกษาบทที่ 1 จบแล้ว ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายลักษณะ สมุนไพรรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น) ได้
2. อธิบายคุณสมบัติ สมุนไพรรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น) ได้

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียน บทที่ 4
2. ศึกษาเอกสารการสอน บทที่ 4
3. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่รับมอบหมายในเอกสารการสอน
4. ทำแบบประเมินผลตนเองหลังเรียน บทที่ 4

สื่อการสอน

1. เอกสารการสอน บทที่ 4
2. ใบความรู้
3. ใบงาน
4. หนังสือ

ประเมินผล

1. ประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน
2. ประเมินผลจากการสอบประจำภาคการศึกษา
3. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วมผลการเรียนรู้

## เรื่องที่ 1 ลักษณะ คุณสมบัติ สมุนไพรรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น)

วิถีชีวิตคนไทยมีการใช้สมุนไพรมานาน อาหารไทยส่วนใหญ่มีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบคนไทยจึงมักปลูกสมุนไพรหลายชนิดไว้ในเขตรั้วบ้านเพื่อเป็นพืชผักสวนครัวใช้ในการประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน และใช้แก้อาการต่าง ๆ ยามจำเป็น

| ชื่อ                                                                                              | ลักษณะ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | สรรพคุณ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ข่า</p>       | <p>ต้นข่าจัดเป็นไม้ล้มลุก มีความสูงของลำต้นประมาณ 1.5 – 2 เมตร บริเวณส่วนของเหง้าจะมีข้อและปล้องค่อนข้างชัดเจนทีเดียว ส่วนใบเป็นใบเดี่ยวออกเรียงสลับ ลักษณะทรงรี และดอกจะออกที่บริเวณยอดของข่า มีดอกย่อยขนาดเล็ก สีขาว ส่วนปลายจะแยกออกเป็น 3 กลีบ และบริเวณโคนติดกันคล้ายหลอดสั้นๆ เป็นใบประดับรูปรีหรือไข่ และผลเป็นทรงกลมเมื่อผลแก่จะแตกได้ง่าย</p>                                                                    | <p><b>ใบ</b> – ใช้สำหรับแก้โรคกลากเกลื้อน แก้ปวดเมื่อยบริเวณข้อต่างๆ และช่วยในการฆ่าพยาธิ ให้รสเผ็ดร้อน</p> <p><b>ดอก</b> – ใช้สำหรับแก้โรคกลากเกลื้อน ให้รสเผ็ดร้อน</p> <p><b>ผล</b> – ช่วยแก้อาการปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน แก้บิด หรือท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยให้กระเพาะย่อยอาหารได้ดีขึ้น ให้รสเผ็ดร้อนฉุน</p> <p><b>หน่อ</b> – ช่วยในการบำรุงธาตุไฟ และแก้ลมแน่นหน้าอก ให้รสเผ็ดร้อนหวาน</p> <p><b>เหง้า</b> – ใช้ตำกับมะขามเปียกและเกลือให้สตรีรับประทานหลังคลอด ช่วยขับเลือดคาวปลา แก้อาการตกเลือด หรือขับรก นอกจากนี้ยังช่วยแก้อาการปวดท้อง หรือจุกเสียดแน่น ช่วยขับลมให้กระจาย แก้พิษ แก้บิด แก้อาการฟกช้ำ แก้ลมป่วง แก้สันนิบาตหน้าเพลิง และแก้โรคกลากเกลื้อน ให้รสเผ็ดร้อนขม</p> <p><b>ต้นแก่</b> – ใช้ตำผสมกับน้ำมันมะพร้าว ช่วยในการแก้อาการปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อต่างๆ หรือข้อ และแก้ตะคริว ให้รสเผ็ดร้อนข่า</p> <p><b>ราก</b> – ช่วยแก้อาการเหน็บชา แก้เสมหะและโลหิต และช่วยขับเลือดลมให้เดินสะดวก ให้รสเผ็ดร้อนปร่า</p> |
| <p>ตะไคร้</p>  | <p>ต้นตะไคร้จัดเป็นพืชล้มลุก มีความสูงของลำต้นประมาณ 4 – 6 ฟุต ซึ่งลำต้นนั้นจะมีกาบห่อหุ้มอยู่รอบใบ ส่วนใบนั้นจะมีลักษณะยาวเรียวยาว ช่วงปลายจะมีขนหนาม ลักษณะลำต้นรวมกันเป็นกอและมีกลิ่นหอม และในใบของต้นตะไคร้นี้แหละที่อุดมด้วยน้ำมันหอมระเหย สำหรับดอกของต้นตะไคร้นั้นจะออกเป็นช่อยาวและมีดอกเล็กๆ ฝอยๆ อยู่มากมาย โดยส่วนต้นหัวมักจะนำไปประกอบอาหาร ซึ่งเป็นพืชที่อยู่ในตระกูลหญ้าสามารถขึ้นและเจริญเติบโตได้ง่าย</p> | <p><b>ใบ</b> – ช่วยแก้อาการไข้ และลดความดันโลหิต ให้รสหอมปร่า</p> <p><b>ต้น</b> – ช่วยแก้โรคทางเดินปัสสาวะ ช่วยขับลม แก้นิ่ว รวมทั้งดับกลิ่นคาว และช่วยให้เจริญอาหาร ให้รสหอมปร่า</p> <p><b>เหง้า</b> – ช่วยบำรุงไฟธาตุ แก้กระษัย ช่วยขับลมในลำไส้ รวมทั้งแก้อาการเบื่ออาหาร แก้ขัดปัสสาวะ และแก้ปัสสาวะพิการ โรคนี้่ว ให้รสหอมปร่า</p> <p><b>ทั้งต้น</b> – ช่วยขับเหงื่อ บำรุงธาตุ รวมทั้งขับปัสสาวะ แก้อาการปวดท้อง และแก้หืด ให้รสหอมปร่า</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

| ชื่อ                                                                                               | ลักษณะ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | สรรพคุณ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ขิง</p>        | <p>สำหรับต้นขิงนั้นเป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าอยู่ใต้ดินสีน้ำตาลอมเหลือง ส่วนเนื้อในจะเป็นสีนวลๆ มีกลิ่นอันเป็นเอกลักษณ์ของขิง ขึ้นโดยการแทงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นมาจากดิน ส่วนใบเป็นใบเดี่ยวออกแบบเรียงสลับกันเป็นรูปขอบขนาน แผ่นใบสีเขียวเข้ม ขอบเรียบ และดอกนั้นจะออกเป็นช่อสีเหลืองอมเขียว แทงออกมาจากเหง้าใต้ดิน ส่วนผลจะมีลักษณะกลมและแห้ง ข้างในมีเมล็ดมากมาย</p>                                                                                                                     | <p><b>เหง้า</b> – ช่วยในการกระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยขับเสมหะ แก้โรคบิด ช่วยเจริญอากาศธาตุตลอดจนขับลม ช่วยแก้ท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง ท้องอืดและคลื่นไส้อาเจียน ให้อาหารรสเผ็ดร้อน</p> <p><b>ต้น</b> – ช่วยแก้อาการท้องร่วงหรือจุกเสียด ช่วยขับลมให้ผายโรให้รสเผ็ดร้อน</p> <p><b>ใบ</b> – ช่วยแก้อาการนิว ฟกช้ำ บำรุงกำเดา รวมทั้งช่วยขับปัสสาวะ ฆ่าพยาธิ และแก้โรคเกี่ยวกับตา ให้อาหารรสเผ็ดร้อน</p> <p><b>ดอก</b> – ช่วยในการย่อยอาหาร แก้อาการปัสสาวะขัด และช่วยแก้โรคอาการประสาทที่ทำให้จิตใจขุ่นมัว ให้อาหารรสเผ็ดร้อน</p> <p><b>ราก</b> – ช่วยในการเจริญอาหาร แก้แน่น ช่วยขับเสมหะในลำคอ แก้ลม แก้พริก และช่วยบำรุงเสียงให้กังวานไพเราะ ให้อาหารรสเผ็ดร้อนและขม</p> <p><b>ผล</b> – เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยแก้อาการไข้ บำรุงน้ำนม แก้ไอเจ็บคอ คอแห้ง ตลอดจนถึงตาฝ้าฟาง ให้อาหารรสเผ็ดร้อนและขม</p>                                                                                  |
| <p>ขมิ้นชัน</p>  | <p>ต้นขมิ้นชันเป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่งจัดอยู่ในตระกูลเดียวกับขิง มีอายุได้หลายปี ความสูงลำต้นประมาณ 30 – 95 เซนติเมตร มีรากเหง้าอยู่ใต้ดินเป็นรูปทรงไข่อวบน้ำและเส้น และมีแขนงรูปทรงกระบอกแตกออกเป็น 2 ด้าน ส่วนเนื้อในของเหง้านั้นมีกลิ่นหอมฉุนแบบเฉพาะตัว สีเหลืองอมส้ม หรือเหลืองจำปาอมสอาด เป็นใบเดี่ยว ตรงกลางใบมีสีแดงเข้ม เหง้าเรียงตัวเป็นวงซ้อนทับกัน และดอกแทงออกมาจากเหง้ารูปทรงกระบอก กลีบดอกสีเหลืองอ่อน ส่วนใบประดับสีเขียวอ่อนๆ และส่วนผลมีด้วยกัน 3 พู เป็นรูปทรงกลม</p> | <p><b>เหง้า</b> – ช่วยในการแก้ไข้เพื่อดี หรือเพื่อคลั่ง ตลอดจนเป็นไข้เรื้อรัง ช่วยแก้ปัญหาโรคผิวหนังต่างๆ อาการผอมเหลือง แก้เสมหะและโลหิต รวมทั้งช่วยสมานแผล แก้อาการพิษ การช่วยสมานแผล แก้ผื่นคัน ไปจนถึงโรคท้องร่วง ขับผายลมตลอดจนช่วยคุมธาตุ ขับกลิ่นและสิ่งสกปรกภายในร่างกายของเราออกมา และรักษาบาดแผลในกระเพาะอาหารได้อีกด้วย นอกจากนี้ยังสามารถนำน้ำที่คั้นได้จากเหง้าสดมาหยอดตา แก้อาการตาบวมหรือแดงได้ด้วย รวมทั้งแก้แผลถลอก ลดอาการอักเสบ แก้โรคผิวหนังจากผื่นคัน ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ให้อาหารรสเผ็ดร้อนเย็น</p> <p><b>ผงขมิ้น</b> – ช่วยแก้เม็ดผดผื่นคันบริเวณผิวหนังได้ โดยการนำไปเคี้ยวกับน้ำมันพืชแล้วผสมน้ำเพื่อทาผิวบริเวณที่มีผดผื่นคัน หรือใช้สำหรับแผลสดก็ได้</p> <p><b>ขมิ้นสด</b> – นำไปตำผสมกับดินประสิวเพียงเล็กน้อย และน้ำปูนใส ใช้สำหรับพอกบาดแผล และแก้อาการเคล็ดขัดยอกได้ดี หรือสามารถนำมารับประทานแก้ท้องร่วง หรือบิด โดยการนำไปเผาไฟแล้วโขลกผสมกับน้ำปูนใสรับประทาน</p> |



| ชื่อ                                                                                              | ลักษณะ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | สรรพคุณ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>กระชาย</p>    | <p>เป็นไม้ล้มลุก ไม่มีลำต้นบนดิน มีเหง้าใต้ดิน ซึ่งแตกรากออกไป เป็นกระจุกจำนวนมาก อวบน้ำ ตรงกลางพองกว้างกว่าส่วนหัวและท้าย ใบเดี่ยว เรียงสลับในระนาบเดียวกัน รูปขอบขนานแกมรูปไข่ ตรงกลางด้านในของก้านใบมีร่องลึก ดอกช่อ ออกแทรกอยู่ระหว่างกาบใบที่โคนต้น กลีบดอกสีขาวหรือชมพูอ่อน ใบประดับรูปใบหอก สีม่วงแดง ดอกย่อยบานครั้งละ 1 ดอก ผลของกระชายเป็นผลแห้ง</p>                                  | <p><b>เหง้า</b>– ช่วยในการบำรุงกำลัง แก้ลำไส้ใหญ่อักเสบ โรคต่างๆ อันเกิดในปาก ปากเปื่อย แก้ลมในกองหทัยวาท รวมทั้งใจสันบิตปวดเบ่ง ปวดมวนในช่องท้อง ตลอดจนขับระดู แก้มุตกิด (อาการตกขาว) ให้รสขม และเผ็ดร้อน</p> <p><b>ราก (นมกระชาย)</b>– มีสรรพคุณคล้ายกับโสม ช่วยในการบำรุงร่างกายให้กระชุ่มกระชวยกระปรี้กระเปร่า รวมทั้งคลายความกำหนดทางกามารมณ์ แก่โรคความตายด้าน เสริมสร้างสมรรถภาพทางเพศ ให้รสขม และเผ็ดร้อน</p>                     |
| <p>กระเทียม</p>  | <p>กระเทียมเป็นพืชล้มลุกประเภทกินหัว ลำต้นสูง 1-2 ฟุต มีหัวลักษณะกลมแบนขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 1-2 นิ้ว ภายนอกของหัวกระเทียมมีเปลือกบางๆหุ้มอยู่หลายชั้น ภายในหัวประกอบแกนแข็งตรงกลาง ด้านนอกเป็นกลีบเล็กๆ จำนวน 10-20 กลีบ เนื้อกระเทียมในกลีบมีสีเหลืองอ่อนและใส มีน้ำเป็นองค์ประกอบสูง มีกลิ่นฉุนจัด</p>                                                                                       | <p>ประโยชน์ของกระเทียมในทางตรงก็คือเป็นส่วนประกอบของอาหารควาได้หลากหลายมาก ทั้งต้ม ผัด แกง ทอด ส่วนประโยชน์ทางอ้อมก็คือสรรพคุณของกระเทียมในด้านยาและการป้องกันรักษาโรคนั่นเอง ซึ่งกระเทียมสามารถให้ประโยชน์ต่อร่างกายของเราในหลายๆด้านอย่างไม่น่าเชื่อ อีกทั้งคนโบราณยังใช้กระเทียมในการรักษาโรคผิวหนังจำพวกกลากเกลื้อน ประโยชน์ของกระเทียมเพิ่มเติมคือช่วยรักษาแผลที่เน่าเปื่อยและเป็นหนอง ป้องกันโรคเบาหวาน และช่วยขจัดพิษสารตะกั่ว</p> |
| <p>มะกรูด</p>                                                                                     | <p>มะกรูดเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก แตกกิ่งก้าน ลำต้นและกิ่งมีหนามแข็ง ใบ เป็นใบประกอบที่มีใบย่อยใบเดียว สีเขียวหนา มีลักษณะคอดกึ่งที่กลางใบเป็นตอนๆ มีก้านแผ่ออกใหญ่เท่ากับแผ่นใบ ทำให้เห็นใบเป็น 2 ตอน ใบสีเขียวแก่ค่อนข้างหนา มีกลิ่นหอมมากเพราะมีต่อมน้ำมันอยู่ ดอก ออกเป็นกระจุก 3-5 ดอก กลีบดอกสีขาว ร่วงง่าย ผล มีหลายแบบ แล้วแต่พันธุ์ผลเล็กเท่ามะนาว ผิวขรุขระน้อยกว่าและไม่มีจุดที่หัว</p> | <p>ผิวผลสดและผลแห้ง รสเปรี้ยว หอมร้อน สรรพคุณแก้ลมหน้ามืด แก้วเวียน บำรุงหัวใจ ขับลมลำไส้ ขับระดู ผล รสเปรี้ยว มีสรรพคุณเป็นยาขับเสมหะ แก้ไอ แก้น้ำลายเหนียว ฟอกโลหิต ใช้สระผมทำให้ผมดกดำ ขจัดรังแค ราก รสเย็นจัด แก้พิษฝิภายใน แก้เสมหะ แก้ลมจุกเสียด น้ำมะกรูด รสเปรี้ยว กัดเสมหะ ใช้ดองยามีสรรพคุณเป็นยาฟอกโลหิตสำหรับสตรี</p> <p>ใบ รสเปรี้ยวหอม แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้ไข้ใน และดับกลิ่นคาว</p>                                |

| ชื่อ                                                                                                | ลักษณะ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | สรรพคุณ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>มะนาว</p>       | <p>ไม้พุ่ม สูง 2-4 เมตร กิ่งอ่อนมีหนาม ใบประกอบชนิดมีใบย่อยใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปไข่ รูปวงรีหรือรูปไข่แกมขอบขนานกว้าง 3-5 ซม. ยาว 4-8 ซม. เนื้อใบมีจุดน้ำมันกระจาย ก้านใบมีครีบริบเล็ก ๆ ดอกเดี่ยวหรือช่อ ออกที่ปลายกิ่งและที่ซอกใบ กลีบดอกสีขาว กลิ่นหอม ร่วงง่าย ผลเป็นผลสด กลมเกลี้ยง ฉ่ำน้ำ</p>                                                                                                                                    | <p>ใช้น้ำมะนาวและผลดองแห้งเป็นยาขับเสมหะแก้ไอ แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน เพราะมีวิตามินซี น้ำมะนาวเป็นกระสายยาสำหรับสมุนไพรที่ใช้ขับเสมหะเช่นดีปลีโดยกินร่วมกับยาขับลม เช่น ขิง</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <p>กระเพรา</p>     | <p>กระเพรานั้นเป็นไม้ล้มลุก แตกกิ่งก้าน ลำต้นสูงประมาณ 30 – 60 เซนติเมตร จัดเป็นพืชสวนครัว ใช้สำหรับเป็นส่วนประกอบของอาหาร ลำต้นค่อนข้างแข็ง มีขน เป็นใบเดี่ยว เรียงเป็นรูปรี ปลายแหลมมน ส่วนโคนแหลม ขอบจักฟันเลื่อยเป็นคลื่น บริเวณแผ่นใบมีขน ส่วนดอกออกเป็นช่อ และดอกย่อยคล้ายระฆังขนาดเล็ก มีสีขาวหรือขาวอมม่วงแดง ส่วนโคนกลีบเชื่อมติดกันและปลายแยกออกเป็น 2 ส่วน กลีบเลี้ยงเนื้อแข็งสีแดงอมน้ำตาลแกมม่วง ก้านดอกย่อยมีสีเขียว</p> | <p><b>ใบ</b> – ช่วยในการบำรุงโลหิต ขับลม ผายลม ช่วยให้เรอ แก้อาการคลื่นเหียนอาเจียน แก้อาการปวดท้อง จุกเสียด ส่วนใบสดหรือแห้งสามารถนำไปชงน้ำร้อนดื่มขับลมในเด็กอ่อน และบำรุงธาตุ ตลอดจนน้ำที่คั้นจากใบสามารถรับประทานแก้ไข้ ช่วยขับเหงื่อ ขับเสมหะ ทารักษาโรคผิวหนังอย่างกลากเกลื้อน และสามารถหยอดหูช่วยแก้อาการปวดหูได้ด้วย ให้รสเผ็ดร้อน</p> <p><b>รากและต้น</b> – ช่วยแก้พิษตานซาง จุกเสียด ท้องอืดท้องเฟ้อ ตลอดจนช่วยบำรุงธาตุ และแก้โรคสันนิบาต ให้รสเผ็ดร้อน</p> <p><b>เมล็ด</b> – ช่วยบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น ให้รสเผ็ดร้อน</p> <p><b>น้ำมันหอมระเหย</b> – ช่วยในการยับยั้งการเจริญเติบโตของวัณโรค และมีฤทธิ์ช่วยฆ่าแมลงและยุง สารสกัดจากน้ำหรือแอลกอฮอล์ช่วยคลายกล้ามเนื้อ รักษาแผลในกระเพาะอาหาร และช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดได้</p> |
| <p>ใบแมงลัก</p>  | <p>แมงลักมีลักษณะทรงต้น ใบ ดอก และผลคล้ายโหระพา ต่างกันที่กลิ่น ใบสีเขียวอ่อนกว่า กลีบดอกสีขาวและใบประดับสีเขียว</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>ตำรายาไทยมักเรียกผลแมงลักว่าเม็ดแมงลัก ใช้เป็นยาระบายชนิดเพิ่มกาก เพราะเปลือกผลมีสารเมือกซึ่งสามารถพองตัวในน้ำได้ 45 เท่า เหมาะสำหรับ ผู้ที่ไม่ชอบกินอาหารที่มีกากเช่น ผัก ผลไม้ ใช้ผลแมงลัก 1-2 ช้อนชา แช่น้ำ 1 แก้ว จนพองตัวเต็มที่ กินก่อนนอน ถ้าผลแมงลักพองตัวไม่เต็มที่ที่จะทำให้ท้องอืดและอุจจาระแข็ง จากการทดลองพบว่าแมงลักทำให้จำนวนครั้งในการถ่ายและปริมาณอุจจาระเพิ่มขึ้น รวมทั้งทำให้อุจจาระอ่อนตัวกว่าปกติ นอกจากนี้ใบและต้นสดมีฤทธิ์ขับลม เนื่องจากมีน้ำมันหอมระเหย</p>                                                                                                                                                                                                                                                  |

| ชื่อ                                                                                                | ลักษณะ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | สรรพคุณ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>บัวบก</b><br>   | <p>ต้นใบบัวบกจัดเป็นจัดเป็นพืชล้มลุกที่มีอายุได้หลายปี มักจะเลื้อยแผ่ไปตามดิน โดยเฉพาะในบริเวณที่มีความชื้นแฉะ ซึ่งจะมีการแตกรากฝอยตามข้อต่างๆ ส่วนใบของต้นใบบัวบกนั้นจะออกเป็นใบเดี่ยวแบบเรียงสลับดูคล้ายๆ กับรูปไข่ของคน โดยมีขอบหยัก และบริเวณก้านดอกจะค่อนข้างยาวเลยที่เดียว และมีดอกสีม่วงออกเป็นช่อๆ อยู่ตามซอกใบ มีขนาดเล็กๆ ประมาณ 2 – 3 ดอก โดยมีผลเป็นผลแห้งสามารถแตกออกได้</p>                                                                                                                                                                                                                                             | <p><b>ทั้งต้น</b> – ช่วยบำรุงกำลัง บำรุงหัวใจ แก้อาการอ่อนเพลีย แก้ไข้ รวมทั้งช่วยขับปัสสาวะ แก้อ่อนในกระหายน้ำ ช่วยรักษาบาดแผล ตลอดจนแก้โรคเรื้อน กามโรค ปวดศีรษะข้างเดียว และแก้อาการตับอักเสบ ให้รสหอมเย็น</p> <p><b>เมล็ด</b> – ช่วยแก้อาการไข้ ปวดศีรษะ และแก้โรคบิด ให้รสขมเย็น</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>ฟักทอง</b><br> | <p>เป็นพืชล้มลุก มีเถาเลื้อยปกคลุมดิน ลำต้นมีลักษณะกลมหรือเป็นเหลี่ยมมน ผิวเป็นร่องตามความยาว มีขนอ่อน ๆ มีหนวดสำหรับยึดเกาะยึดบริเวณข้อ ใบเป็นใบเดี่ยว มีขนาดใหญ่ ออกเรียงสลับกัน โคนใบเว้าคล้ายรูปหัวใจ ขอบใบหยักเป็นเหลี่ยม 5 เหลี่ยม มีขนทั้ง 2 ด้านของตัวใบดอกเป็นดอกเดี่ยวสีเหลือง มีขนาดใหญ่ ลักษณะคล้ายระฆังหรือกระดิ่ง ออกบริเวณง่ามใบผลมีขนาดใหญ่ มีลักษณะเป็นพู่เล็ก ๆ โดยรอบเปลือกนอกขรุขระและแข็ง มีสีเขียวและจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอ่อน และ สีเหลืองเข้ม และสีเหลืองตามลำดับ เนื้อภายในมีสีเหลืองอมเขียว สีเหลือง และสีส้ม เมล็ดมีจำนวนมากซึ่งอยู่ตรงกลางผลระหว่างเนื้อพู่ ๆ มีรูปร่างคล้ายไข่แบน มีขอบนูนอยู่โดยรอบ</p> | <p>เนื้อฟักทองประกอบด้วยแป้ง โปรตีน ไขมัน ฟอสฟอรัส แคลเซียม เหล็ก และ สารเบต้า - แคโรทีน ซึ่งเป็นสารที่ร่างกายนำไปสร้างวิตามิน เอ เมล็ดมีฟอสฟอรัสในปริมาณสูง รวมทั้งแป้ง โปรตีน และน้ำประมาณร้อยละ 40 ส่วนเมล็ดแห้งมีสารคิวเคอร์บิทิน (Cucurbitine) เป็นสารสำคัญ ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าพยาธิได้ผลดี นอกจากนั้น ฟักทองสามารถกระตุ้นการหลั่งอินซูลิน ซึ่งช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ความดันโลหิต ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด บำรุงนัยน์ตา ตับและไต เมล็ดใช้เป็นยาขับพยาธิตัวดี ป้องกันการเกิดนิ่วในกระเพาะปัสสาวะ และช่วยขับพิษปอดบวม รากช่วยแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย อย่างช่วยแก้พิษผื่นคัน เริม และงูสวัด</p> |
| <b>ยอ</b><br>    | <p>ไม้ยืนต้น สูง 2-6 เมตร ใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปวงรี กว้าง 8-15 ซม. ยาว 10-20 ซม. หูใบอยู่ระหว่างโคนก้านใบ ดอกช่อ ออกที่ซอกใบฐานดอกอัดกันแน่นเป็นรูปทรงกลม กลีบดอกสีขาว ผลเป็นผลสด เชื่อมติดกันเป็นผลรวม ผิวเป็นตุ่มพอง</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>ตำรายาไทยใช้ผลสดดิบหรือหำ ผานเป็นชิ้นบาง ย่างหรือคั่วไฟอ่อน ๆ ให้เหลือง ต้มหรือชงกับน้ำ ต้มแก้คลื่นไส้อาเจียน</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| ชื่อ                                                                                               | ลักษณะ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | สรรพคุณ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>มะแว้งต้น</p>  | <p>ไม้พุ่ม สูง 1-1.5 เมตร ลำต้นมีขนนุ่ม ใบเดี่ยว เรียงสลับรูปไข่หรือรูปขอบขนาน กว้าง 4-10 ซม. ยาว 6-12 ซม. ขอบใบเว้า ผิวใบมีขนนุ่มทั้งสองด้าน ดอกช่อ ออกตามกิ่งหรือที่ซอกใบ กลีบดอกสีม่วง ผลเป็นผลสด รูปกลม ผลดิบสีเขียวอ่อน ไม่มีลาย เมื่อสุกสีส้ม</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>ตำรายาไทยใช้ผลสดแก้ไอ ขับเสมหะ รักษาเบาหวาน ขับปัสสาวะ มีการทดลองในสัตว์ พบว่าน้ำสกัดผลมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด แต่มีฤทธิ์น้อยและระยะเวลาการออกฤทธิ์สั้น พบสเตียรอยด์ปริมาณค่อนข้างสูง จึงไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน มะแว้งต้นเป็นส่วนผสมหลัก ในยาประสะมะแว้ง ซึ่งองค์การเภสัชกรรมผลิตขึ้นตามตำรับยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p>ติป्ली</p>     | <p>สำหรับต้นติป्लीนั้นเป็นไม้เถาที่มีรากฝอยอยู่ตรงข้อเพื่อใช้สำหรับยึดเกาะหรือเลื้อยพัน ซึ่งเถานี้จะเหนียวและแข็ง แตกกิ่งก้านมาก ส่วนใบของต้นติป्लीนั้นเป็นใบเดี่ยวรูปทรงไข่สีเขียวเข้มๆ ปลายแหลม โคนมน ขอบเรียบ อาจเป็นคลื่นเล็กน้อย และดอกกับผลสดเป็นสีเขียว แต่เมื่อสุกจะกลายเป็นสีแดง โดยผลจะอัดกันแน่นเป็นข้อเนื้อผิวจะออกหยาบๆ หน้อย มีเมล็ดเดี่ยวเป็นเมล็ดขนาดเล็กมากๆ รูปทรงกลมและแข็ง สีน้ำตาล รวมทั้งมีกลิ่นหอมที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว นิยมนำมาทำเป็นยาโดยการตากแดดให้แห้งก่อน แต่ไม่เหมาะกับผู้หญิงที่กำลังตั้งครรภ์อยู่</p> | <p><b>ใบ</b> – ช่วยแก้เส้นสุมนา (เส้นศูนย์กลางของท้อง) ให้รสเผ็ดร้อน<br/> <b>ผล</b> – มักเรียกว่า ดอกติป्ली ช่วยแก้อาการอักเสบ แก้ปวดกล้ามเนื้อ ช่วยขับพยาธิ รวมทั้งขับระดู ทำให้แท้ง ขับน้ำดี แก้อาการลมบ้าหมู ไปจนถึงแก้อาการนอนไม่หลับ แก้หลอดลมอักเสบ ช่วยให้เจริญอาหาร แก้ปวดศีรษะ แก้เป็นลมวิงเวียน แก้ริดสีดวงทวาร ตลอดจนถึงแก้หืดไอ ช่วยขับลมในลำไส้ แก้อาการท้องร่วง และแก้ปฏิกิริยาพิษจากการให้รสเผ็ดร้อน<br/> <b>เถา</b> – ช่วยลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อเรียบ รวมทั้งช่วยให้เจริญอาหาร แก้ลม แก้อาการริดสีดวงทวาร แก้ปวดท้อง จุกเสียด และแก้ปวดฟัน แก้เสมหะพิการ ให้รสเผ็ดร้อน<br/> <b>ราก</b> – ช่วยแก้อาการลำไส้ใหญ่อักเสบ บำรุงธาตุ แก้เสมหะ แก้อาการปวดท้อง รวมทั้งแก้เป็นลมวิงเวียน แก้หืดไอ ช่วยขับพิษปัสสาวะ และแก้เส้นอัมพฤกษ์อัมพาต ให้รสเผ็ดร้อน</p> |
| <p>เตยหอม</p>   | <p>สำหรับต้นเตยหอมนั้นจัดว่าเป็นไม้ยืนต้นพุ่มเล็ก ลำต้นเป็นข้อๆ ขึ้นอยู่เป็นกอๆ โดยลำต้นของต้นเตยหอมจะอยู่ใต้ดิน ส่วนใบนั้นจะเป็นใบเดี่ยว คล้ายใบหอก มีกลิ่นหอม โดยออกแบบเรียงสลับเวียนกันขึ้นไปจนถึงยอดใบสีเขียว และแข็ง บริเวณปลายใบจะแหลม และขอบใบนั้นจะเรียบ เป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยว เมื่อเจริญเติบโตแล้วจะมีรากคอดักน้ำช่วยในการพยุงลำต้นไว้</p>                                                                                                                                                                                    | <p><b>ใบ</b> – ช่วยดับพิษไข้ และบำรุงหัวใจ ชูกำลัง ให้รสหวานเย็นหอม<br/> <b>ราก, ต้น</b> – ช่วยขับปัสสาวะ แก้กระษัย ไตพิการ รวมทั้งแก้ไข้ที่มีพิษร้อน แก้พิษตานซาง และแก้อาการร้อนในกระหายน้ำ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| ชื่อ                                                                                                     | ลักษณะ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | สรรพคุณ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>กล้วยน้ำว้า</p>      | <p>กล้วยน้ำว้าเป็นไม้ล้มลุก ลำต้นสูงประมาณ 3.5 เมตร กาบเรียงซ้อนกันเป็นลำต้น สีเขียวอ่อน เป็นใบเดี่ยวขนาดใหญ่ เรียงสลับกัน รูปขอบขนาน ปลายมน ขอบและแผ่นใบเรียบ ก้านใบเป็นร่องแคบๆ ส่วนดอกจะออกเป็นช่อตรงปลายห้อยลง หรือที่เรียกกันว่า หัวปลี และผลเป็นรูปทรงรี ยาวประมาณ 11 – 13 เซนติเมตร ผิวเรียบ เนื้อในขาว ผลดิบมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง รสชาติหวาน อร่อย โดยใน 1 หวี มีผลอยู่ประมาณ 10 – 16 ผล</p> | <p><b>ราก</b> – ใช้ต้มดื่มแก้ไข้ ร้อนใน กระจายน้ำ ตลอดจนช่วยสมานแผลภายใน และอาการท้องเสีย ผื่นคัน หรือบิด ให้รสฝาดเย็น</p> <p><b>ใบ</b> – นำไปปิ้งไฟสามารถปิดแผลที่เกิดจากไฟไหม้ หรือต้มอาบ แก้ผื่นคันให้รสเย็นจืด</p> <p><b>ยาง</b> – ช่วยในการห้ามเลือด และสมานแผล ให้รสฝาด</p> <p><b>ผลดิบ</b> – สามารถนำไปหั่นบดเป็นผง หรือชงน้ำร้อนรับประทาน ช่วยแก้อาการท้องเสียเรื้อรังที่เป็นสาเหตุให้อาหารไม่ย่อย และช่วยรักษาแผลที่เกิดในกระเพาะอาหารได้ ให้รสฝาด</p> <p><b>ผลสุก</b> – ใช้เป็นยาระบาย ช่วยในการขับถ่ายอุจจาระ ช่วยบำรุงร่างกายให้แข็งแรง และรักษาแผลในกระเพาะอาหารได้ ให้รสหวาน</p> <p><b>หัวปลี</b> – ช่วยแก้โรคโลหิตจาง ลดระดับน้ำตาลในเลือด และแก้อาการอาหารในลำไส้ ให้รสฝาด</p> <p><b>น้ำคั้นจากหัวปลี</b> – ช่วยบำรุงโลหิต แก้อาการถ่ายเป็นมูกเลือด ให้รสฝาดเย็น</p> |
| <p>ว่านหางจระเข้</p>  | <p>ไม้ล้มลุกอายุหลายปี สูง 0.5-1 เมตร ข้อและปล้องสั้น ใบเดี่ยว เรียงรอบต้น กว้าง 5-12 ซม. ยาว 0.3-0.8 เมตร อวบน้ำมาก สีเขียวอ่อนหรือสีเขียวเข้ม ภายในมีวุ้นใส ใต้ผิวสีเขียวมีน้ำยางสีเหลือง ใบอ่อนมีประสีขาว ดอกช่อออกจากกลางต้น ดอกย่อย เป็นหลอดห้อยลง สีส้ม บานจากล่างขึ้นบน ผลแห้ง แตกได้</p>                                                                                                                | <p>วุ้นสดภายในใบที่ผ่านออกใช้ปิดพอกรักษาแผลสด แผลเรื้อรัง แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก แผลไหม้เกรียม กินรักษาแผลในกระเพาะอาหาร และใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอาง น้ำยางสีเหลืองจากใบเขียวให้แห้ง เรียกว่า ยาตำ เป็นยาระบายชนิดเพิ่มการบีบตัวของลำไส้ใหญ่</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>ขี้เหล็ก</p>       | <p>ไม้ยืนต้น สูง 10-15 เมตร ใบประกอบแบบขนนก เรียงสลับใบย่อยรูปขอบขนาน กว้างประมาณ 1.5 ซม. ยาว 4 ซม. ใบอ่อนมีขนสีน้ำตาลแกมเขียว ดอกช่อ ออกที่ปลายกิ่ง กลีบดอกสีเหลือง ผลเป็นฝักแบนยาวและหนา</p>                                                                                                                                                                                                                  | <p>ตำรายาไทยใช้ดอกเป็นยานอนหลับ ลดความดันโลหิตดอกตูมและใบอ่อนเป็นยาระบาย ใบแก้ระดูขาว แก้นิ่ว ขับปัสสาวะ แก่นแก้ไข้ ทำให้นอนหลับ รักษาแก้มโรค ใบอ่อนและแก่นมีสารกลุ่มแอนทราควิโนนหลายชนิด จึงมีฤทธิ์เป็นยาระบายใช้ใบอ่อนครั้งละ 2-3 กำมือ ต้มกับน้ำ 1-1.5 ถ้วย เติมน้ำเล็กน้อย ดื่มน้ำก่อนอาหารเช้าครั้งเดียว นอกจากนี้ใบอ่อนและดอกตูมยังพบสารซึ่งมีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลางทำให้นอนหลับโดยใช้วิธีดองเหล้าดื่มก่อนนอน</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

| ชื่อ                                                                                             | ลักษณะ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | สรรพคุณ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>ไพล</p>      | <p>ไม้ล้มลุก สูง 0.7-1.5 เมตร มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีเหลืองแกมเขียว มีกลิ่นเฉพาะ แตงหน่อหรือลำต้นเทียมขึ้นเป็นกอประกอบด้วยกาบหรือโคน ใบหุ้มซ้อนกัน ใบ เดี่ยว เรียงสลับ รูปขอบขนานแกมใบหอก กว้าง 3.5-5.5 ซม. ยาว 18-35 ซม. ดอก ช่อ แทงจากเหง้าใต้ดิน กลีบดอกสีนวล ใบประดับสีม่วง ผล เป็นผลแห้ง รูปกลม</p> | <p>ตำรายาไทยใช้เหง้าเป็นยาขับลม ขับประจำเดือน มีฤทธิ์ระบายอ่อน ๆ แก้บิด สมานลำไส้ ยาภายนอกใช้เหง้าสดฝนทาแก้เคล็ดชอก ฟกบวม เส้นตึง เมื่อยขบ เหน็บชา สมานแผล จากการวิจัยพบว่าในเหง้ามีน้ำมันหอมระเหยซึ่งมีคุณสมบัติลดอาการอักเสบและบวม จึงมีการผลิตยาขี้ผึ้งผสมน้ำมันไพล เพื่อใช้เป็นยาทาแก้อาการเคล็ดขัดยอก น้ำมันไพลผสมแอลกอฮอล์สามารถทาแก้นูนได้ นอกจากนี้พบว่าในเหง้ามีสาร 4-(4-hydroxy-1-butenyl) veratrole ซึ่งมีฤทธิ์ขยายหลอดลม ได้ทดลองใช้ผงไพล กับผู้ป่วยเด็กที่เป็นหืด สรุปว่าให้ผลดีทั้งในรายที่มีอาการหอบหืดเฉียบพลันและเรื้อรัง</p> |
| <p>ย่านาง</p>  | <p>ไม้เถา ใบเดี่ยว เรียงสลับ รูปไข่แกมใบหอก กว้าง 2-4 ซม. ยาว 5-12 ซม. ดอกช่อ ออกตามเถาและที่ซอกใบ แยกเพศอยู่คนละต้น ไม่มีกลีบดอก ผลเป็นผลกลุ่ม ผลย่อย รูปวงรี</p>                                                                                                                                                                  | <p>รากต้มกับน้ำ ดื่มเป็นยาแก้ไข้ทุกชนิด ใบมีวิตามินเอ สูงมาก ช่วยบำรุงสายตาและหัวใจ อีกทั้งนิยมใช้เป็นยาระบาย และแก้กระษัย ผลสุกช่วยบำรุงธาตุ เจริญอาหาร และขับลมในลำไส้</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |



## ใบงาน

จงตอบคำถามของประโยคดังต่อไปนี้

ให้นักศึกษาบอกลักษณะ และสรรพคุณของสมุนไพรอบบ้าน (ตามท้องถิ่น) มา 5 ชนิด

สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่



## บทที่ 5

### วิธีปลูกพืชสมุนไพร

แผนการเรียนรู้ประจำบท

บทที่ 5 วิธีปลูกพืชสมุนไพร

สาระสำคัญ

1. วิธีการปลูกพืชสมุนไพร
2. วิธีการดูแลรักษาพืชสมุนไพร
3. วิธีการการเก็บเกี่ยวพืชสมุนไพร

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

ทราบถึงวิธีการปลูกพืชสมุนไพร ลักษณะการปลูกพืชสมุนไพร ประเภทของการปลูก พืชสมุนไพร การดูแลรักษาพืชสมุนไพร และการเก็บเกี่ยวพืชสมุนไพร

ขอบข่ายเนื้อหา

เมื่อศึกษาบทที่ 1 จบแล้ว ผู้เรียนสามารถ

1. อธิบายอธิบายถึงวิธีการปลูกพืชสมุนไพรได้
2. อธิบายถึงวิธีการดูแลรักษาพืชสมุนไพรได้
3. อธิบายถึงวิธีการการเก็บเกี่ยวพืชสมุนไพรได้

กิจกรรมการเรียนรู้

1. ทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียน บทที่ 5
2. ศึกษาเอกสารการสอน บทที่ 5
3. ปฏิบัติกิจกรรมตามที่รับมอบหมายในเอกสารการสอน
4. ทำแบบประเมินผลตนเองหลังเรียน บทที่ 5

สื่อการสอน

1. เอกสารการสอน บทที่ 5
2. ใบความรู้
3. ใบงาน
4. หนังสือ

**ประเมินผล**

1. ประเมินผลตนเองก่อนเรียนและหลังเรียน
2. ประเมินผลจากการสอบประจำภาคการศึกษา
3. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม

สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

## เรื่องที่ 1 การปลูกพืชสมุนไพร

1. ในการเตรียมดินของพืชสมุนไพร มีขั้นตอนดังนี้

1.1 การไถพรวน เพื่อกำจัดวัชพืชและทำให้ดินร่วนซุย

1.2 ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก

1.3 กำหนดระยะปลูกที่เหมาะสมกับพืชแต่ละชนิดกรณีที่ปลูกพืชสมุนไพรเพื่อใช้ราก หัว ลำต้นใต้ดิน หรือเหง้าจำเป็นต้องเตรียมดินให้ร่วนซุยเป็นพิเศษโดยเฉพาะอย่างยิ่งพืชที่ใช้รากอาจตัดปลูกในภาชนะที่นำเอารากออกมาภายหลังได้



### การยกแปลงปลูก

#### การปลูกพืชสมุนไพร

หลักการทั่วไปของการปลูกและการดูแลรักษาพืชทั่วไปและพืชสมุนไพรไม่แตกต่างกันแต่ความอุดมสมบูรณ์ของพืชสมุนไพรจะเป็นเครื่องชี้บอกคุณภาพของสมุนไพรได้ พืชสมุนไพรต้องการการปลูก และการดูแลรักษาใกล้เคียงกับลักษณะธรรมชาติของพืชสมุนไพรนั้นมากที่สุด เช่น ว่านหางจระเข้ต้องการดินปนทราย และอุดมสมบูรณ์ แดดพอเหมาะ หรือ ต้นเหียงกปลาหมอ ชอบขึ้นในที่ดินเป็นเลนและที่ดินกร่อยชุ่มชื้น เป็นต้น หากผู้ปลูกสมุนไพรเข้าใจสิ่งเหล่านี้จะทำให้สามารถเลือกวิธีปลูกและจัดสภาพแวดล้อมของต้นไม้ได้เหมาะสมพืชสมุนไพรก็จะเจริญเติบโตดี เป็นผลทำให้คุณภาพพืชสมุนไพรที่นำมารักษาโรคมียุทธดีขึ้นด้วย

การปลูกและการบำรุงรักษาพืชสมุนไพร โดยอาศัยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ในประเทศไทย ยังไม่จริงจังเท่าที่ควร บางประเทศได้ทดลองเพื่อหาคำตอบว่า สภาพแวดล้อมอย่างไรจึงจะทำให้สารสำคัญในพืชสมุนไพรชนิดนั้น ๆ มากที่สุด ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือมากกว่าหนึ่งหน่วยงาน หรือการหาคำตอบว่าวิธีการขยายพันธุ์พืชสมุนไพรแต่ละชนิดจะอย่างไร จึงจะเหมาะสมและประหยัดมากที่สุด ในประเทศไทยหน่วยงานของกระทรวงเกษตรและสหกรณ์มีงานวิจัยด้านนี้อยู่บ้างและกำลังค้นคว้าต่อไป การปลูกพืชสมุนไพรเป็นการนำเอาส่วนของพืช เช่น เมล็ด หัว กิ่ง ราก ผ่านการเพาะหรือการชำหรือวิธีการอื่นๆ ใส่ลงในดิน หรือวัสดุอื่น เพื่อให้งอกหรือเจริญเติบโตต่อไป

### ลักษณะการปลูกพืชสมุนไพร

1.การปลูกพืชสมุนไพรบนพื้นดิน หมายถึงการนำเอาพันธุ์ไม้มาปลูกในสถานที่ที่เป็นพื้นดิน ถ้าพันธุ์ที่ปลูกเป็นพันธุ์ไม้ยืนต้นหรือไม้พุ่ม จะปลูกเป็นต้น ๆ ไป โดยขุดหลุมให้มีขนาดกว้างและยาว ประมาณ 1 เมตร ลึกประมาณ 70 เซนติเมตร เวลาขุดเอาดินบนกองไว้ข้างหนึ่ง เอาดินล่างกองไว้อีกข้างหนึ่ง เสร็จแล้วหาหญ้าแห้ง ฟางแห้งและปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักมาใส่ลงในหลุมพอประมาณ แล้วเอาดินบนใส่ลงไปประมาณครึ่งหลุม เพราะดินบนมีความอุดมสมบูรณ์กว่า จากนั้นคลุกเคล้าดินที่เหลือกับปุ๋ยให้เข้ากันดีนำใส่ลงในหลุมและนำต้นไม้ลงปลูกหลุมละ 1 ต้น กดดินให้แน่นพอควร หากพืชต้นสูงก็ควรหาไม้มาปักค้ำยันจนกว่าจะตั้งตัวได้ พืชสมุนไพรส่วนใหญ่จะใช้ปลูกโดยวิธีนี้เนื่องจากพืชสมุนไพรส่วนใหญ่เป็นไม้ยืนต้น เช่น ต้นสะเดา, ชุมเห็ดเทศ, เพกา เป็นต้น

2.การปลูกในแปลง เตรียมดินโดยการขุดดินและยกร่องให้เป็นแปลงขนาดกว้าง 1 เมตร ยาว 4 เมตร พืชสมุนไพรที่ใช้ปลูกโดยวิธีนี้มักเป็นพืชต้นเล็ก อายุสั้นเพียงฤดูเดียวหรือ สองฤดู เช่น ต้นกะเพรา, หอม, กระเทียม, พักทอง เป็นต้น

3.การปลูกในภาชนะ ปลูกโดยใช้ดินที่ผสมแล้ว มีผลคือสามารถเคลื่อนย้ายได้ตามความพอใจดูแลรักษาง่าย พืชที่นิยมใช้ปลูกเช่น ต้นฟ้าทะลายโจร, ว่านมหากาฬ, เสลดพังพอน เป็นต้นในการปลูกต้นไม้ในภาชนะในบ้านเรา ส่วนใหญ่ใช้กระถางดินเผาเพราะหาได้ง่ายและมีหลายขนาดให้เลือกหรือจะใช้ถุงดำก็จะประหยัดมากขึ้น

### การปลูกทำได้หลายวิธี คือ

**การปลูกด้วยเมล็ดโดยตรง** วิธีนี้ไม่ต้องเพาะเป็นต้นกล้าก่อน นำเมล็ดมาหว่านลงแปลงได้เลย หลังจากนั้นใช้ดินร่วน หรือทรายหยาบโรยทับบาง ๆ รดน้ำให้ชื้นตลอดทั้งวัน เมื่อเมล็ดงอก เป็นต้นอ่อนจึงถอนต้นอ่อนแอก เพื่อให้มีระยะห่างตามสมควร ปกติมักใช้ในการปลูกผักหรือพืชล้มลุกและพืชอายุสั้น เช่น กะเพรา โหระพา

**การหยอดลงหลุมโดยตรง** มักใช้กับพืชที่มีเมล็ดใหญ่ เช่น พักทอง โดยหยอดในแต่ละหลุมมากกว่าจำนวนต้นที่ต้องการ แล้วถอนออกภายหลัง

**การปลูกด้วยต้นกล้าหรือกิ่งชำ** ปลูกโดยการนำเมล็ดหรือกิ่งชำ ปลูกให้แข็งแรงดีในถุงพลาสติกหรือในกระถางแล้วย้ายไปปลูกในพื้นที่ที่ต้องการ การย้ายต้นอ่อนจากภาชนะเดิมไปยังพื้นที่ที่ต้องการต้องไม่ทำลายราก ถ้าเป็นถุงพลาสติกก็ใช้มีดกรีดถุงออกถ้าเป็นกระถางถอดกระถางออกโดยใช้มีดดันรูกลมที่ก้นกระถาง ถ้าดินแน่นมาก ให้ใช้เสียมแซะดินแล้วใช้น้ำหล่อก่อน จะทำให้ถอน ง่ายขึ้น หลุมที่เตรียมปลูกควรกว้างกว่ากระถางหรือถุงพลาสติกเล็กน้อย จึงทำให้ต้นอ่อนเจริญเติบโตได้สะดวก วางต้นไม้ให้ระดับรอยต่อระหว่างลำต้นกับราก อยู่เสมอกับระดับขอบหลุม พอดีแล้วกลบด้วยดินร่วนซุยหรือดินร่วนปนทราย กดดินให้แน่นพอประมาณ นำเศษไม้ใบหญ้ามาคลุมไว้รอบโคนต้น เพื่อรักษาความชุ่มชื้นและป้องกันแรงกระแทก เวลารดน้ำ หาไม้หลักซึ่งสูงมากกว่าต้นไม้มาปักไว้ข้าง ๆ ผูกเชือกยึดกับต้นไม้ คอยพยุงไม่ให้ต้นไม้ล้มหรือโยกคลอนได้ ปกติใช้กับต้น คุน แคบ้าน ชุมเห็ดเทศ สะแก ชีเหล็ก เป็นต้น หรือใช้กับพันธุ์ไม้ที่ออกดอกหรือมีราคาแพง จึงจำเป็นต้องเพาะเมล็ดก่อน

## พืชสมุนไพรบางชนิดที่ปลูกโดยการเพาะเมล็ด

| พืช          | ระยะปลูก<br>(ต้น แถว) | อัตราการใช้พันธุ์        | การเพาะเมล็ด                                                                                        |
|--------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| กระเจี๊ยบแดง | 1 x 1.2 ม.            | ใช้เมล็ด 300 กรัม / ไร่  | หยอดหลุมละ 3-5 เมล็ด แล้วถอนแยกเมื่อต้นสูง 20-25 ซม.                                                |
| กานพลู       | 4.5 6 ม.              | จำนวน 60 ต้น / ไร่       | เลือกเมล็ดสุกซึ่งมีสีดำ เพาะเมล็ดทันทีเพราะจะสูญเสียอัตรางอกภายใน 1 สัปดาห์                         |
| กะเพราแดง    | 5 15 ซม.              | ใช้เมล็ด 2 กก. / ไร่     | ใช้วิธีหว่าน                                                                                        |
| ขี้เหล็ก     | 2 2 ม.                | จำนวน 400 ต้น / ไร่      | แช่เมล็ดในน้ำอุ่น 50 องศาเซลเซียส 3-5 นาที                                                          |
| คำฝอย        | 30 30-50 ซม.          | ใช้เมล็ด 2-2.5 กก. / ไร่ | ต้องการความชื้น แต่อย่าให้แฉะเมล็ด จะเน่า                                                           |
| ชุมเห็ดเทศ   | 3 4 ม.                | จำนวน 130 ต้น / ไร่      | เพาะเมล็ดจากฝักแก่จัด เมล็ดสีเทาอมน้ำตาล                                                            |
| มะขามแขก     | 50 100 ซม.            | จำนวน 3,000 ต้น / ไร่    | หยอดหลุมละ 2-3 เมล็ด แล้วถอนออกให้เหลือหลุมละต้น                                                    |
| ฟ้าทะลายโจร  | 15 20 ซม.             | ใช้เมล็ด 400 กรัม / ไร่  | เลือกเมล็ดแก่สีน้ำตาลแดงแช่น้ำอุ่น 3-5 นาที โรยเมล็ดบาง ๆ ให้น้ำใน แปลงเพาะอย่างสม่ำเสมอ            |
| มะแว้งเครือ  | 1 1 ม.                | จำนวน 1,600 ต้น / ไร่    | แช่เมล็ดในน้ำอุ่น 50 องศาเซลเซียส 3-5 นาที เพาะในกระบะ 1 เดือน จึง ย้ายปลูก                         |
| ส้มแขก       | 9 9 ม.                | จำนวน 20 ต้น / ไร่       | มีทั้งต้นตัวผู้และตัวเมีย จึงควรเสียบ ยอดพันธุ์ดีของต้นตัวเมียบนต้นต่อที่ เพาะจากเมล็ดอีกครั้งหนึ่ง |

**การปลูกด้วยหัว** ปกติจะมีหัวที่เกิดจากรากและลำต้น เรียกชื่อแตกต่างกัน ในที่นี้จะรวมเรียกเป็นหัวหมด โดยไม่แยกรายละเอียดไว้

สำหรับการปลูกไม้ประเภทหัว ควรปลูกในที่ระบายน้ำได้ดี มิฉะนั้นจะเน่าได้ การปลูกก็โดยการฝังหัวให้ลึกพอประมาณ (ปกติลึกไม่เกิน 3 เท่า ของความกว้างหัว) กดดินให้แน่นพอสมควร คลุมแปลงปลูกด้วยฟางหรือหญ้าแห้ง เช่น การปลูกหอม กระเทียม

**การปลูกด้วยไหล** ปกตินิยมเอาส่วนของไหลมาชำไว้ก่อน แล้วจึงย้ายปลูกในพื้นที่ที่เตรียมไว้อีกครั้งหนึ่ง เช่น บัวบก เห้วหมู

**การปลูกด้วยจุก หรือตะเกียง** โดยการนำจุกหรือตะเกียง มาชำไว้ในดินที่เตรียมไว้ โดยให้ตะเกียงตั้งขึ้นตามปกติ กลบดินเฉพาะด้านล่าง เช่น สับประรด

**การปลูกด้วยใบ** เหมาะสำหรับพืชที่มีใบหนาใหญ่และแข็งแรง คล้ายกับการปลูกด้วยส่วนของกิ่งและลำต้น คือการตัดใบไปปักหรือวางบนดินที่ชุ่มชื้นให้เกิดต้นใหม่ เช่น ว่านลิ้นมังกร

**การปลูกด้วยราก** โดยตัดส่วนของรากไปปักชำให้เกิดต้นใหม่ เช่น ติปลี เป็นต้น



การทำให้พืชเถาเลื้อย

**การปลูกด้วยหน่อหรือเหง้า** ในกรณีที่มีต้นพันธุ์อยู่แล้วทำการแยกหน่อที่แข็งแรง โดยตัดแยกหน่อจากต้นแม่ นำหน่อที่ได้ มาตัดรากที่ซ้ำหรือใบที่มากเกินไปออกบ้าง แล้วจึงนำไปปลูกในดินที่เตรียมไว้ กดดินให้แน่นและรดน้ำให้ชุ่ม ควรบำรุงเร่งให้จนกว่าต้นจะแข็งแรงสำหรับการปลูกพืชสมุนไพรในกระถางมีขั้นตอนในการปลูกพืช ดังนี้

#### พืชสมุนไพรบางชนิดที่ปลูกโดยการโดยใช้ส่วนต่าง ๆ ของลำต้น

| พืช           | วิธีปลูก | ระยะปลูก<br>(ต้น แถว) | อัตราพันธุ์ที่ใช้ต่อ<br>ไร่ | การเตรียมพันธุ์ปลูก                                        |
|---------------|----------|-----------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------|
| ดีปลี         | ปักชำ    | 1 1 ม.                | 1,600 ต้น / ไร่             | ตัดเถายาว 4-6 ข้อ เพาะชำในถุง 60 วัน                       |
| พริกไทย       | ปักชำ    | 2 2 ม.                | 400 ต้น / ไร่               | ใช้ยอดหรือส่วนที่ไม่แก่จัด อายุ 1-2 ปี ตัดเป็นท่อน 5-7 ข้อ |
| พลู           | ปักชำ    | 1.5 1.5 ม.            | 700 ต้น / ไร่               | ตัดเถาเป็นท่อนให้มีใบ 3 - 5 ข้อ                            |
| พลูยอย        | ปักชำ    | 50 50 ซม.             | 4,000 ต้น / ไร่             | ตัดกิ่งพันธุ์ 6 - 8 นิ้ว มีตา 3 ตา ใบยอด 1/3 ของกิ่งพันธุ์ |
| เจตมูลเพลิง   | ปักชำ    | 50 50 ซม.             | 4,000 ต้น / ไร่             | ใช้กิ่งกิ่งแก่กิ่งอ่อนปักชำ                                |
| อบเชย         | กิ่งตอน  | 2 2 ซม.               | 400 ต้น / ไร่               |                                                            |
| ฝรั่ง         | กิ่งตอน  | 4 4 ม.                | 100 ต้น / ไร่               |                                                            |
| ขมิ้นชัน      | เหง้า    | 30 30 ซม.             | 10,000 ต้น / ไร่            | เหง้าอายุ 7-9 เดือน แบ่งให้มีตาอย่างน้อย 3-5 ตา            |
| ตะไคร้หอม     | เหง้า    | 1.5 1.5 ม.            | 600 หลุม / ไร่              | ตัดแบ่งให้มีข้อ 2-3 ข้อ ตัดปลายใบออกปลูก 3 ต้น / หลุม      |
| ไพล           | เหง้า    | 50 50 ซม.             | 4,000 ต้น / ไร่             | เหง้าอายุมากกว่า 1 ปี มีตาสมบูรณ์ 3-5 ตา                   |
| บุก           | หัว      | 40 40 ซม.             | 6,000 หัว / ไร่             | หัวขนาดประมาณ 200 กรัม ฝังลึกจากผิวดิน 3-5 ซม.             |
| หางไหล        | ไหล      | 1.5 1.5 ม.            | 700 ต้น / ไร่               | เลือกขนาดกิ่ง 0.7-1 ซม. มีข้อ 3-4 ข้อ                      |
| เร่ว          | หน่อ     | 1 1 ม.                | 1,600 ต้น / ไร่             | ตัดแยกหน่อจากต้นเดิมให้มีลำต้นติดมาด้วย                    |
| ว่านหางจระเข้ | หน่อ     | 50 70 ซม.             | 4,500 ต้น / ไร่             | แยกหน่อขนาดสูง 10-15 ซม.                                   |

1. ก่อนที่จะปลูกต้นไม้อลงในกระถาง จะต้องเลือกกระถางให้มีขนาดที่พอเหมาะกับต้นไม้นั้น เมื่อได้กระถางมาแล้ว ก็ใช้เศษกระถางแตกขนาดประมาณ 2-3 นิ้ว วางปิดรูก้นกระถาง ทับอิฐมอญเป็นก้อนเล็ก ๆ ใส่ลงก้นกระถางให้สูงประมาณ 1 นิ้วเพื่อช่วยให้เก็บความชื้นและระบายน้ำได้ดีขึ้น
2. ใช้ดินที่ผสมแล้วใส่ลงไปประมาณครึ่งกระถาง นำต้นไม้วางลงตรงกลางแล้วใส่ดินผสมลงในกระถางจนเกือบเต็ม โดยให้ต่ำกว่าขอบกระถาง 1 นิ้ว กดดินให้แน่นพอประมาณ เพื่อไม่ให้ต้นไม้อล้ม
3. รดน้ำให้ชุ่มแล้วยกวางในร่มหรือในเรือนเพาะชำจนกว่าต้นไม้อจะทรงตัว แล้วจึงยกออกวางกลางแจ้งได้

## เรื่องที่ 2 การดูแลรักษาพืชสมุนไพร

การกำจัดศัตรูพืช ควรใช้วิธีธรรมชาติ เช่น

ปลูกพืชหลายชนิดบริเวณเดียวกัน และควรปลูกสมุนไพรที่มีกลิ่นฉุน และมีฤทธิ์ในการรบกวนแมลง แทรกอยู่ด้วย เช่น ดาวเรืองตะไคร้หอม กระเพรา เลี่ยนดอกม่วง เป็นต้นอาศัยธรรมชาติจัดสมดุลกันเอง ไม่ควรทำลายแมลงทุกชนิด เพราะบางชนิดเป็นประโยชน์ จะช่วยควบคุมและกำจัดแมลงที่เป็นศัตรูพืชให้ลดลงใช้สารจากธรรมชาติ โดยใช้พืชที่มีสารประกอบที่มีฤทธิ์ต่อแมลงที่เป็นศัตรูพืชมากำจัด โดยที่แต่ละพืชจะมีสารประกอบที่ออกฤทธิ์กับแมลงต่างชนิดกัน เช่น

สารสกัดจากสะเดา : ดั่ง เพ็ญอ่อน เพ็ญกระโดด

ยาสูบ : เพ็ญอ่อน ไรแดง โรครา

ทางไหลแดง : เพ็ญ ดั่ง เป็นต้น

### การบำรุงรักษาพืชสมุนไพร

ควรเลือกวิธีดูแลรักษาให้เป็นไปตามธรรมชาติมากที่สุด และควรหลีกเลี่ยงสารเคมีไม่ว่าด้านการให้ปุ๋ย การกำจัดวัชพืชหรือศัตรูพืช เนื่องจากอาจมีพิษตกค้างในพืชและยังมีผลกระทบต่อคุณภาพและปริมาณสารสำคัญในพืชอีกด้วย

## ตอนที่ 3 การเก็บเกี่ยวพืชสมุนไพร

1. เก็บเกี่ยวระยะเวลา ที่มีปริมาณสารสำคัญสูงสุด การนำพืชสมุนไพรไปใช้ประโยชน์ให้ได้สูงสุดนั้น ในพืชจะต้องมีปริมาณสารสำคัญมากที่สุด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงเวลาที่เก็บเกี่ยวพืชสมุนไพร ดังนั้นการเก็บเกี่ยวสมุนไพรจึงต้องคำนึงถึงทั้งอายุเก็บเกี่ยวและช่วงระยะเวลาที่พืชให้สารสำคัญสูงสุดด้วย

2. เก็บเกี่ยววิธี โดยทั่วไปการเก็บส่วนของพืชสมุนไพร แบ่งออกตามส่วนที่ใช้เป็นยา ดังนี้

2.1 ประเภทรากหรือหัว เก็บในช่วงที่พืชหยุดการเจริญเติบโต ใบและดอกร่วงหมด หรือในช่วงต้นฤดูหนาวถึงปลายฤดูร้อน ซึ่งเป็นช่วงที่รากและหัวมีการสะสมปริมาณสารสำคัญไว้ ก่อนเข้าสู่วิธีเก็บ ใช้วิธีขุดอย่างระมัดระวัง ตัดรากฝอยออก

2.2 การเก็บเปลือกหรือเปลือกต้น จะเก็บในช่วงระหว่างฤดูร้อนถึงฤดูฝน ซึ่งมีปริมาณสารสำคัญในพืชสูง และเปลือกลอกออกง่าย ส่วนเปลือกเก็บในช่วงต้นฤดูฝนเหมาะสมที่สุด วิธี เก็บ การลอกเปลือกต้นอย่าลอกออกรอบทั้งต้นควรลอกออกจากส่วนกิ่งหรือแขนงย่อยหรือใช้วิธี ลอกออกในลักษณะครึ่งวงกลมก็ได้ เพื่อไม่ให้กระทบกระเทือนต่อระบบการลำเลียงอาหารของพืช และไม่ควรลอกส่วนลำต้นใหญ่ของต้น

2.3 ประเภทใบหรือเก็บทั้งต้น ควรเก็บในช่วงที่พืชเจริญเติบโตมากที่สุด บางชนิดจะระบุช่วงเวลาที่เก็บ ซึ่งช่วงเวลานั้นใบมีสารสำคัญมากที่สุด เช่น เก็บใบแก่ หรือใบไม่อ่อนไม่แก่เกินไป (ใบเพสลาด) เป็นต้นวิธีเก็บ ใช้วิธีเด็ดหรือตัด

2.4 ประเภทดอก โดยทั่วไปเก็บในช่วงดอกเริ่มบาน บางชนิดเก็บในช่วงดอกตูมวิธีเก็บ ใช้วิธีเด็ดหรือตัดตารางแสดงการเก็บเกี่ยวพืชสมุนไพรบางชนิดพืช ส่วนที่เก็บเกี่ยว การเก็บเกี่ยว เพื่อให้ ได้ สารสำคัญสูงสุดอายุการให้ผลผลิต สภาพต้นพืช





## บรรณานุกรม

[http://www.baanjomyut.com/library\\_3/extension1/traditional\\_medicine/pharmacy\\_object/index.html](http://www.baanjomyut.com/library_3/extension1/traditional_medicine/pharmacy_object/index.html)  
<https://sites.google.com/site/ploy8768/.../smunphir-baeng-pen-ki-p-1>  
<https://healthherb.wordpress.com/ประโยชน์ของสมุนไพร/>  
[www.angelfire.com/ri2/rangsan/important.html](http://www.angelfire.com/ri2/rangsan/important.html)  
<http://www.sawadee.co.th/thailand/food/herbs.html>  
<http://www.budmgt.com/tech/tech01/mat-coloring-f-plants.html>  
[http://www.rspg.or.th/plants\\_data/herbs/herbs1-11.htm](http://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs1-11.htm)  
[health.kapook.com/view37827.html](http://health.kapook.com/view37827.html)  
[www.rakkaoyai.com/jungle-path/4953](http://www.rakkaoyai.com/jungle-path/4953)

สำนักงาน กศน. จังหวัดเชียงใหม่

### คณะผู้จัดทำ

#### ที่ปรึกษา

นางนิรมล บุญชู ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอไชยปราการ

#### คณะผู้จัดทำ

|             |           |                        |                    |
|-------------|-----------|------------------------|--------------------|
| นางสาววิตรี | ชลอ       | ครูอาสาสมัครพื้นที่สูง | กศน.อำเภอไชยปราการ |
| นางพรทิพย์  | ธนาศักดิ์ | ครูอาสาสมัครพื้นที่สูง | กศน.อำเภอไชยปราการ |
| นางเกษสุรี  | ปิ่นชุม   | ครูอาสาสมัครพื้นที่สูง | กศน.อำเภอไชยปราการ |
| นางณัฏฐนิชา | บัวละวงศ์ | ครูอาสาสมัครพื้นที่สูง | กศน.อำเภอไชยปราการ |
| นายสมชาย    | ชลอ       | ครูอาสาสมัครพื้นที่สูง | กศน.อำเภอไชยปราการ |

สำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่

### คณะกรรมการ/ปรับปรุงแก้ไข

#### ที่ปรึกษา

|          |             |                                             |
|----------|-------------|---------------------------------------------|
| นายศุภกร | ศรัศักดา    | ผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่    |
| นางมีนา  | กิตติขานนท์ | รองผู้อำนวยการสำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่ |

#### คณะกรรมการ/ปรับปรุงแก้ไข

|                |                 |                                |                               |         |
|----------------|-----------------|--------------------------------|-------------------------------|---------|
| นางนิรมล       | บุญชู           | ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอไชยปราการ | ประธานกรรมการ                 |         |
| นางจุฑามาศ     | วงศ์ศิริ        | ครูชำนาญการพิเศษ               | กศน.อำเภอแม่อริม              | กรรมการ |
| นางวันนี       | พัฒน์ยกานต์     | ครูชำนาญการพิเศษ               | กศน.อำเภอหางดง                | กรรมการ |
| นางจารวี       | มะโนวงศ์        | ครูชำนาญการ                    | กศน.อำเภอดอยสะเก็ด            | กรรมการ |
| นางนิชาภา      | สลักจิตร        | ครูชำนาญการ                    | กศน.อำเภอแม่แตง               | กรรมการ |
| นางพิมพ์ใจ     | โนจ๊ะ           | ครู คศ.1                       | กศน.อำเภอแม่วาง               | กรรมการ |
| นางยุพิน       | คำวัน           | ครู คศ.1                       | กศน.อำเภอฮอด                  | กรรมการ |
| นางสาววิยาภรณ์ | นามวงศ์พรหม     | ครู กศน.ตำบล                   | กศน.อำเภอเมือง                | กรรมการ |
| นางเบญจพรรณ    | ปันกำ           | ครู กศน.ตำบล                   | กศน.อำเภอแม่อริม              | กรรมการ |
| นายศรัณย์ภัทร  | จักรแก้ว        | ครู กศน.ตำบล                   | กศน.อำเภอแม่แตง               | กรรมการ |
| นางสาวณัฐกฤตา  | มะณีแสน         | ครู กศน.ตำบล                   | กศน.อำเภอดอยสะเก็ด            | กรรมการ |
| นางสาวณัฐมน    | บุญเทียม        | ครู กศน.ตำบล                   | กศน.อำเภอเชียงดาว             | กรรมการ |
| นางโยธกา       | ธีระวาสัน       | ครูอาสาฯ                       | กศน.อำเภอดอยสะเก็ด            | กรรมการ |
| นางสาวภาสินี   | สิงห์รัตนพันธุ์ | บรรณารักษ์                     | สำนักงาน กศน.จังหวัดเชียงใหม่ | กรรมการ |

และเลขานุการ

และเลขานุการ