

สมุนไพร

ที่อยากให้คุณปลูกทุกบ้าน

สมุนไพรที่ใช้ในกลุ่มอาการทางเดินอาหาร

ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลม ท้องเสีย

ข่า ขมิ้นชัน ฝรั่ง



ข่า



ขมิ้นชัน



ฝรั่ง



ข่า

- ชื่ออื่น ข่าหยวก ข่าหลวง (ภาคเหนือ)
- สรรพคุณ แก้ท้องขึ้น ท้องอืดเฟ้อ ขับลม กลากเกลื้อน
- ส่วนที่ใช้ เหง้า
- การนำไปใช้
- ท้องขึ้น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ใช้เหง้าข่าแก่สด ยาว 2 องคุลี^(*) นำมาต้มในน้ำ 2 แก้ว (500ซีซี) รับประทานครั้งละ 1/2 แก้ว วันละ 3 เวลา ก่อนอาหาร
- รักษากลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ใช้เหง้าข่าแก่เท่าหัวแม่มือ (2 องคุลี) ตำพอแหลกผสมเหล้าโรงประมาณ 4 ชต.^(**) ทาที่เป็นโรคผิวหนัง วันละ 3-4 ครั้งจนกว่าจะหาย

อายุเก็บเกี่ยว

อายุ 1 ปี ขึ้นไป

วิธีปลูก ใช้แ่งชำแก่จุ่มส่วนหัวลงไปดิน
รดน้ำพอประมาณเพราะชำไม่ชอบน้ำ
ที่ชุ่มมากเกินไป

ลักษณะพื้นที่ปลูก

ข้าชอบที่ดอนดินร่วนซุย อุดมสมบูรณ์และชุ่มชื้น
แต่ไม่ชอบน้ำขัง ฤดูปลูกที่เหมาะสม คือต้นฤดูฝน

ขมิ้นชัน

ชื่ออื่น ขมิ้น ขมิ้นแกง ขมิ้นหยอก ขมิ้นหัว ขี้มัน

ตายอ หมิ้น

สรรพคุณ แก้ท้องอืด แก้ท้องร่วง แก้โรคกระเพาะอาหารทำงานไม่ปกติ ช่วยย่อย, โรคผิวหนัง

ส่วนที่ใช้ เหง้า (สดและแห้ง)

การนำไปใช้ แก้ท้องอืด แก้โรคกระเพาะอาหารทำงานไม่ปกติ ช่วยย่อย

เหง้าแก่สดยาวประมาณ 2 องคุลี เอามาขูดเปลือก ล้างน้ำให้สะอาด ตำให้ละเอียด เติมน้ำคั้นเอาแต่น้ำ รับประทานครั้งละ 2 ชต. วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร

แก้โรคผิวหนัง เหง้าแก่แห้งประมาณ 1 องคุลี ตำ ใช้น้ำสมุนไพรที่ตำได้ทาบริเวณที่เป็นเมื่อดมกลิ่น



ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ขับลม (**volatile oil**)
- ต้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร
 - กระตุ้นการหลั่ง **mucin**
 - ลดความเป็นกรดในกระเพาะ
 - ลดการทำงานของ **pepsin**
 - เพิ่ม **gastric wall content**
 - ทั้ง **curcuminoids & vol. oil** เป็นสารออกฤทธิ์



อายุเก็บเกี่ยว

อายุ 9 – 12 เดือน

วิธีปลูก

ใช้เหง้าแก่

ลักษณะพื้นที่ปลูก ควรปลูกในช่วงต้นฤดูฝนประมาณ

เดือนพฤษภาคมเป็นต้นไป

ขมึ้นชั้นขอบอากาศร้อนชื้น ชอบดินร่วนซุย ระบาย

น้ำได้ดี

ฝรั่ง



ชื่ออื่น มะก้วยกา มะมัน (ภาคเหนือ) , มะก้วย (เชียงใหม่) ,
มะกา (แม่ฮ่องสอน) , มะจีน (ตาก) , สีดา (นครพนม) , ยามู
ย่าหมี (ภาคใต้) , จุ่มโป (สุราษฎร์ธานี) , ชมพู่ (ปัตตานี) ,
ปึกเกี้ย (จีนแต้จิ๋ว)

สรรพคุณ แก้ท้องเสีย ท้องร่วง ท้องเดิน ช่วยสมานท้องและลำไส้
โดยช่วยลดอาการอักเสบ

ส่วนที่ใช้ ใบสด, ผลดิบ

การนำไปใช้ แก้ท้องเสีย ท้องร่วง ท้องเดิน

วิธีที่ 1 รับประทานสด

ใช้ส่วนที่เป็นใบเทศลาด 6-8 ใบ เคี้ยวให้ละเอียด กลืนแล้วดื่มน้ำตาม ถ้าเคี้ยวทีละ มาก ๆ จะรู้สึก ฝาดขม ถ้าเคี้ยวกับเกลือเล็กน้อยจะช่วยให้รับประทานง่ายขึ้น วิธีนี้ได้ผลดีมากเพราะรับประทานทั้ง น้ำและเนื้อ อาจรับประทานผลดิบครั้งละ 1-2 ผล



วิธีที่ 2 ต้มดื่ม

ใช้ใบเพสลาด 5-10 ใบ หรือเปลือกต้นสดๆ 1 ฝ่ามือ ใส่ น้ำ 2 ถ้วยแก้ว ต้มเดือดนาน 30 นาที เติมน้ำให้เหลือ 1 ถ้วยแก้ว รับประทานครั้งละ 1/2-1 แก้ว วันละ 2 ครั้ง รับประทานตามอาการหนักเบา เวลาต้มเติมเกลือเล็กน้อยทำให้ดื่มง่ายขึ้น



วิธีที่ 3 บดผงรับประทาน

ใช้ผลฝรั่งที่เกือบแก่ หั่นเป็นแว่นบาง ๆ

ตากแห้งบดเป็นผง (วิธีนี้รสชาติดี เคี้ยวได้ง่าย)

รับประทานครั้งละ 1/2-1 ชช. ผสมน้ำพอกดื่ม



วิธีที่ 4 การใช้ฝรั่งสุกห้ามปั่น

ทำน้ำฝรั่ง ดื่มสดได้วิตามินซีมาก

อายุเก็บเกี่ยว

ใช้ใบสดแก่

วิธีปลูก

ตอนกิ่ง

ลักษณะพื้นที่ปลูก

ชอบดินร่วนปนทราย อุดมด้วย

ธาตุอาหารไม่ชอบมีน้ำขังแฉะ ไม่ชอบอากาศเย็นจัด ควร

ปลูกในฤดูฝน

สมุนไพรที่ใช้ในกลุ่มอาการ
ไข้ตัวร้อน ไข้หวัด ภูมิแพ้
ฟ้าทะลายโจร หนุমানประสานกาย



ฟ้าทะลายโจร



หนุমানประสานกาย

ฟ้าทะลายโจร



ชื่ออื่น หลู่ก้านงู(สงขลา), น้ำลายพังพอน

ฟ้าละลายโจร(กรุงเทพฯ), ฟ้าสาบ(พม่า),
เขยตายยายคลุม สามสิบดี(ร้อยเอ็ด),

เมฆทะลาย(ยะลา), ฟ้าสะท้อน(พัทลุง)

สรรพคุณ แก้ไข้ต่างๆไป เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ระวังอาการอักเสบ เจ็บคอ ขับเสมหะ แก้ท้องเสีย บิด

ส่วนที่ใช้ ใช้ได้ทั้งต้น ใบสด ก้าน ต้น ราก สดหรือแห้ง

การนำไปใช้ ใช้แก้อาการอักเสบ เจ็บคอ ท้องเสีย บิด ใช้ใบและกิ่งสด

1 กำมือ (ชนิดแห้งหนัก 3 กรัม, ชนิดสดหนัก 25 กรัม) เติมน้ำให้ท่วม ต้มเดือด 15 นาที ดื่มครั้ง
ละ 1/2 ถ้วย(100 ซีซี) ก่อนอาหารวันละ 2-3 ครั้ง เช้า-เย็น หรือเวลามีอาการ

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

- ลดไข้
- ต้านอักเสบ
 - carrageenan-induced hind paw edema
 - ยับยั้งการเกิด granuloma
 - noeandrog. ยับยั้งการสร้าง NO จาก inflam. MP

- สารสกัดฟ้าทะลายโจรหรือสารสำคัญไม่มีฤทธิ์หรือมี

ฤทธิ์อ่อนมากในการต้านเชื้อแบคทีเรียที่ก่อโรคติดเชื้อ

ของทางเดินหายใจส่วนบน หรือที่ทำให้ท้องเสีย

ประสิทธิภาพในการบรรเทาอาการหวัด

- ฤทธิ์กระตุ้นภูมิคุ้มกัน
- ฤทธิ์ต้านอักเสบ
- ฤทธิ์ลดไข้



อายุเก็บเกี่ยว

อายุ 3 - 5 เดือน

วิธีปลูก

ใช้เมล็ด

ลักษณะพื้นที่ปลูก

สามารถปลูกได้ดีใน

ทุกสภาพแวดล้อม

ข้อควรระวัง

1. ฟั้ทะลายโจรอาจทำให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องเดิน ปวดเอว หรือ วิงเวียนศีรษะ ใจสั่น ในผู้ป่วยบางราย หากมีอาการดังกล่าว ควรหยุดใช้ฟั้ทะลายโจร
2. หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน อาจทำให้แขนขามีอาการชา หรืออ่อนแรง
3. หากใช้ฟั้ทะลายโจรติดต่อกัน 3 วัน แล้วไม่หาย หรือมีอาการรุนแรงขึ้นระหว่างใช้ยา ควรหยุดใช้ และพบแพทย์
4. สตรีมีครรภ์ไม่ควรใช้ฟั้ทะลายโจร
5. ไม่ควรรับประทานติดต่อกันนานเกินกว่า 1 สัปดาห์ เนื่องจากฟั้ทะลายโจรจะทำลาย จุลินทรีย์ที่อยู่ในทางเดินอาหารมากเกินไป ทำให้เกิดภาวะทางเดินอาหารได้



หนุমানประสานกาย

ชื่ออื่น ว่านอ้อยช้าง (เลย), ชิดชะลึ่ง (จันทบุรี)

สรรพคุณ แก้โรคมะเร็ง - ขับเสมหะ แก้ไอ ลดน้ำมูก

ส่วนที่ใช้ ใบสด

ต้นหนุমানประสานกาย



การนำไปใช้ ใช้ใบสด 5-7 ใบ ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย

เคี้ยวให้เหลือ 1 ถ้วย รับประทานครั้งละ 1/2 ถ้วย (100 ซีซี) วันละ 2 ครั้ง ก่อน

อาหาร เช้า-เย็น

อายุเก็บเกี่ยว

7 - 8 เดือน

วิธีปลูก การชำ ตอนกิ่งหรือเพาะเมล็ด

ลักษณะพื้นที่ปลูก ขึ้นได้ดีในดินทุกประเภท

ต้องการน้ำและความชื้น แต่ไม่ถึงกับน้ำขัง

ข้อควรระวัง

ไม่ควรใช้ในผู้ที่เป็โรคหัวใจเพราะหนุ่มานประสานกาย มีสารช่วยขยายหลอดเลือด ซึ่งมีผลข้างเคียงทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น

สมุนไพรที่ใช้ในกลุ่มอาการ พิษแมลงสัตว์กัดต่อย

ว่านตะขาบ ตะขาบบิน เสลดพังพอน(ตัวผู้)



ว่านตะขาบ



เสลดพังพอน (ตัวผู้)



ตะขาบบิน

ตะขาบบิน

ชื่ออื่นๆ ตะขาบบีนกล้วย ว่านตะขาบ ว่านตะเข็บ ตะขาบหิน

สรรพคุณ แก้พิษตะขาบ แมงป่อง แก้ฟกช้ำ แก้ยอกเค็ล็ด ใช้พอกแผล แก้แผลอักเสบ
แก้หูน้ำหนวก

ส่วนที่นำไปใช้ ต้นและใบ ใช้เป็นยา



การนำไปใช้ แก้พิษตะขาบกัด

ใช้ใบสด ตำให้ละเอียด



ผสมกับเหล้าขาวใช้พอก หรือคั้น เอาน้ำทา

แก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย



ว่านตะขาบ

ชื่ออื่นๆ ตะขาบป้านกล้วย, เพว(กรุงเทพฯ)



สรรพคุณ แก้พิษตะขาบ แมงป่อง แก้ฟกช้ำ แก้ยอก
เคล็ด ใช้พอกแผล แก้แผลอักเสบ แก้หูน้ำหนวก

ส่วนที่ใช้ ต้นและใบ ใช้เป็นยา

การนำไปใช้ แก้พิษตะขาบกัด

ใช้ใบสด ตำให้ละเอียด



อคะ เอ





รอยแผลตะขาบกัด ใช้ยาพอกที่แผล

เสลดพังพอน (ตัวผู้)



ชื่ออื่นๆ พิมเสนต้น (ภาคกลาง) ทองระอา ชองระอา ลิ่นงูเห่า
เสลดพังพอนตัวผู้ (กรุงเทพฯ) คันท้ง (ตาก) อังกาบ อังกาบ
เมือง ก้านชั่ง

สรรพคุณ ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย ถอนพิษงู แก้ปวดจาก
ปลาชุกแทง แก้ฝื่นคันตามผิวหนัง

ส่วนที่นำไปใช้ ใบและราก

การนำไปใช้ แมลงสัตว์กัดต่อยเป็นฝื่นคัน



วิธีที่ 1

ใช้ใบสด 5-10 ใบ ตำขยี้ทาบริเวณแผล
หรือฝั้นคั้นที่ผิวหนัง จะยุบหายได้ผลดี

วิธีที่ 2

ใช้ใบเสลดพังพอนสด 10-20 ใบ

(เลือกใบสีเขียวเข้มสดเป็นมัน ไม่อ่อนไม่แก่

จนเกินไป) นำมาตำผสมกับเหล้าหรือน้ำมะนาว

คั้นเอาน้ำดื่มหรือเอาน้ำทาแผลและเอากากพอกแผล



สมุนไพรที่ใช้ในกลุ่มอาการ
ห้ามเลือด สมานแผล
สาบเลือด หนุมานั่งแทน



สาบเลือด



หนุมานั่งแทน

สาบเสือ

ชื่ออื่นๆ หญ้าคงร้าง หญ้าดอกขาว

หญ้าฝรั่งเสส หมาหลง หญ้าเสือหมอบ

หญ้าครกขาว

สรรพคุณใช้ห้ามเลือด

เป็นยารักษาแผลสด สมานแผล รักษาแผลเปื่อย

ส่วนที่นำไปใช้ ใบสด

การนำไปใช้ห้ามเลือด ใช้ใบสดตำพอกแผล หรืออาจใช้ใบสดตำกับปูนกินหมากพอกแผล หรือใช้ใบสดขยี้ปิดปากแผลเลือดออกเล็กน้อยได้ดี



หนุมานั่งแท่น

ชื่ออื่น ๆ ว่านเลือด (กลาง); หัวละมานั่งแท่น (ประจวบคีรีขันธ์)



สรรพคุณ ช่วยห้ามเลือด รักษาแผลสด ทารักษาแผลจากมีดบาด หรือแผลเลือดออก รักษาฝี

ส่วนที่นำไปใช้ น้ำยาง

การนำไปใช้ เด็ดบริเวณก้านกลางใบ เป็นใบที่ไม่แก่หรืออ่อนเกินไป พอน้ำยางเริ่มไหลออกมา ใช้นิ้วรองยางที่หยด นำน้ำยางนั้นมาป้ายบริเวณที่เป็นแผล วันละ 2-3 ครั้ง แผลก็จะเริ่มแห้งตกสะเก็ดภายใน 1-2 วัน

สมุนไพรที่ใช้ในกลุ่มอาการ ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ว่านหางจระเข้



ว่านหางจระเข้

วุ้นในใบว่านหางจระเข้



ว่านหางจระเข้

ชื่ออื่น หางตะเข้ (ภาคกลาง) , ว่านไฟไหม้ (ภาคเหนือ)

สรรพคุณ ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ทำให้แผลเป็นจางลง ดับพิษร้อน

ส่วนที่ใช้ เนื้อและน้ำวุ้น

การนำไปใช้ รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

ใช้วุ้นในใบสดทา หรือแปะที่แผลให้เปียกอยู่ตลอดเวลา 2 วันแรก แผลจะหายเร็วมาก อาการปวดแสบร้อนจะไม่เกิดขึ้น หรือลดอาการให้น้อยลง จะไม่เกิดรอย แผลเป็นหรือร่องรอยแผลเป็นน้อย

ข้อควรระวัง ต้องล้างยางสีเหลืองออกให้หมด เพราะจะทำให้เกิดการระคายเคืองได้



ว่านหางจระเข้ (Aloe vera)

Mechanisms of action

- Fibroblast activation causing increased collagen & proteoglycan synthesis and promotion of tissue repair
 - Mannose-6-phosphate, the principal sugar component, can bind to growth factor receptors on the surface of the fibroblast
 - Acemannan, a complex carbohydrate, activates macrophage to release fibrogenic cytokines to accelerate wound healing.
-



สมุนไพรที่ใช้ในกลุ่มอาการ
พิษจากสารเคมี จากสารพิษ
รางจืด



รางจืด



รางจืด



ชื่ออื่น ๆ กำลั้งข้างเผือก ขอบชะนาง เครือเขาเขียว ยาเขียว (ภาคกลาง) คาย ยาเย็น (ยะลา) คุณเหว่า (ปัตตานี) ทิดพุด (นครศรีธรรมราช) น้ำนอง (สระบุรี) ย่ำแย้ แอดแอ (เพชรบูรณ์)

สรรพคุณ ใช้ถอนพิษเบื่อเมาทั้งปวง แก้พิษร้อน แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้พิษสารเคมี ขับปัสสาวะ

ส่วนที่นำไปใช้ ใบสด เถา/รากสด

การนำไปใช้

ใบสด นำใบสด **5-7** ใบ มาตำให้ละเอียดผสมกับน้ำชาข้าวครึ่งแก้ว คั้นเอาแต่น้ำดื่ม ให้หมดทันทีที่มีอาการ อาจให้ดื่มซ้ำได้อีกใน **1/2-1** ชั่วโมงต่อมา

รากสด นำราก **1-2** องคุลี มาฝนหรือตำกับน้ำชาข้าว **1-2** ชต. แล้วดื่มให้หมดทันทีที่มีอาการเบื่อเมา อาการจากพิษต่างๆ อาจใช้ซ้ำได้อีกใน **1/2-1** ชั่วโมง

ข้อควรระวัง

- ไม่ควรดื่มติดกันเป็นเวลานานเกิน **30** วัน
- อาจเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำในผู้ป่วยเบาหวาน
- ไม่ควรใช้ร่วมกับยาชนิดอื่นเป็นระยะเวลานานเนื่องจากอาจจับสารพิษ หรือตัวยาในร่างกายออกไป

สมุนไพรที่ใช้ในกลุ่มอาการ เคล็ดขัดยอก ฟกช้ำดำเขียว ไพล



ไพล



เหง้าไพล

ไพล

ชื่ออื่นๆ ปูลอย ปุเลย (ภาคเหนือ) ว่านไฟ (ภาคกลาง)

มันสะล่าง(ฉาน-แม่ฮ่องสอน)

สรรพคุณ ทาแก้ฟกบวม

รักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกช้ำ-ดำเขียว

ส่วนที่นำไปใช้ เหง้าแก่จัด

การนำไปใช้ รักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกช้ำบวม ขื่อเท้าแพลง ฟกช้ำจากการกระแทก ปวดเมื่อย

โดยใช้เหง้าไพล ประมาณ 1 เหง้า ตำแล้วคั้นเอาน้ำทาถูบริเวณที่มีอาการ หรือตำพอแหลกผสม

เกลือเล็กน้อยคลุกเคล้า แล้วนำมาห่อเป็นลูกประคบ อังไอน้ำให้ความร้อนประคบบริเวณปวดเมื่อยและ

บวมฟกช้ำ เช้า-เย็น



อายุเก็บเกี่ยว 1 ปีขึ้นไป

วิธีปลูก เหง้าแก่

ลักษณะพื้นที่ปลูก ชอบดินเหนียวปนทราย
ระบายน้ำได้ดี แสงแดด พอสมควร

สมุนไพรที่ใช้ในกลุ่มอาการ
โรคผิวหนัง ผื่นคัน แพ้
ทองพันชั่ง



ทองพันชั่ง

ทองพันชั่ง

ชื่ออื่น หญ้ามันไก่ ทองคันชั่ง (ภาคกลาง), ทองคุด

สรรพคุณ รักษาโรคผิวหนัง

แก้กลากเกลื้อนและผื่นคัน

ส่วนที่ใช้ ใบสดหรือราก

การนำไปใช้

- **วิธีที่ 1** ใช้ใบสดหรือรากทองพันชั่ง ตำแช่ในเหล้าหรือแอลกอฮอล์ แล้วใช้ทาบริเวณที่มีอาการของโรคผิวหนัง กลาก เกลื้อน ผดผื่นคัน
- **วิธีที่ 2** ใช้ใบหรือรากประมาณ 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 2 ถ้วย เคี้ยวเกลือ 1 ถ้วย ดื่มครั้งละ 1/2 ถ้วย เช้าเย็นทุกวัน รักษาโรคผิวหนัง



การนำไปใช้ **ใบสดหรือรากสดหรือแห้ง**

รักษา กลากเกลื่อน โดยใช้ใบหรือราก ตำให้
ละเอียด แช่เหล้าหรือแอลกอฮอล์ให้ท่วมทิ้งไว้ 7 วัน นำมาทาบริเวณ
ที่เป็นบ่อย ๆ หรือ วันละ 3-4 ครั้งจนกว่าจะหาย

อายุเก็บเกี่ยว **เก็บในช่วงที่สมบูรณ์เต็มที่**

วิธีปลูก ปักชำโดยตัดกิ่งแก่ที่มีตา ติดอยู่ 2-3 ตา
ปลิดใบทิ้ง แล้วปักให้กิ่งเอียงเล็กน้อย

ลักษณะพื้นที่ปลูก ขึ้นในดินทั่วไป แต่ชอบดิน
ที่มีความชุ่มชื้น ควรปลูกในฤดูฝน

สมุนไพรที่นิยมใช้ บำรุงสมอง ใบบัวบก



ปileaขันธ์



ใบบัวบก

บัวบก (*Centella asiatica*)



สารสำคัญเป็น **Triterpenoid compounds** ได้แก่

- Asiatic acid
- Madecassic acid
- Asiaticoside
- Madecassoside

บัวบก (*Centella asiatica*)



มาตรฐานวัตถุดิบ สำหรับการผลิตเป็นยา

- Asiaticoside
- Madecassoside



ไม่ต่ำกว่า 2% (WHO)

Thai Herbal Pharmacopoeia

- EtOH-soluble extractive - NLT 15.0% w/w
- Water-soluble extractive - NLT 24.0% w/w

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา



• ฤทธิ์ในการรักษาแผล

- กระตุ้นการสร้าง **collagen, DNA & protein**
- เร่งกระบวนการสร้างเนื้อเยื่อใหม่
- ลดการเกิด **fibrosis** ของแผล
- ลดการอักเสบ, เพิ่ม **antioxidants** ของแผล
- เพิ่ม **expression** ของ **growth factor genes** และ ยีนที่เกี่ยวข้องกับการสร้างหลอดเลือดใหม่