

สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร

โรคกระเพาะอาหาร

กล้วยน้ำว้า *Musa sapientum* Linn. วงศ์ Musaceae

ใช้ผงกล้วยดิบ 1 - 2 ช้อนโต๊ะ ชงน้ำร้อน 1 แก้ว อาจผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ รับประทานวันละ 4 ครั้ง
ก่อนอาหารและก่อนนอน

กล้วยดิบมีสารที่ไปกระตุ้นเซลล์เยื่อบุกระเพาะให้หลั่งสาร mucin ออกมาเคลือบกระเพาะ

ขมิ้นชัน *Curcuma longa* Linn. วงศ์ Zingiberaceae

ผงขมิ้นชันขนาด 1.5 - 4 กรัม/วัน แบ่งให้วันละ 3 - 4 ครั้งหลังอาหารและก่อนนอน

น้ำมันหอมระเหยและสาร curcumin จะช่วยลดอาการบีบตัวของกล้ามเนื้อเรียบ ช่วยขับน้ำดี และ
กระตุ้นการหลั่ง mucin ของกระเพาะ

อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด

กระชาย *Boesenbergia rotunda* (Linn.) Mansf. วงศ์ Zingiberaceae

นำเหง้าและรากประมาณครึ่งกำมือ (สดหนัก 5 - 10 กรัม แห้งหนัก 3 - 5 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่มเวลามี
อาการ หรือปรุงเป็นอาหารรับประทาน

กระเทียม *Zingiber zerumbet* (Linn.) Sm. วงศ์ Zingiberaceae

นำเหง้าสดขนาดเท่าหัวแม่มือ 2 หัว (ประมาณ 20 กรัม) ย่างไฟพอสุกตำกับน้ำปูนใส คั้นเอาน้ำดื่มเวลา
มีอาการ

กระเทียม *Allium sativum* Linn. วงศ์ Alliaceae

กลีบที่แกะเปลือกแล้ว รับประทานดิบ ๆ ครั้งละประมาณ 5 - 7 กลีบ (หนัก 5 กรัม) เมื่อมีอาการ

กระวาน *Amomum krevanh* Pierre ex Gagnep. วงศ์ Zingiberaceae

ผลแก่บดเป็นผง รับประทานครั้งละ 1.5 - 3 ช้อนชา (1 - 2 กรัม) ชงน้ำอุ่นดื่มเมื่อมีอาการ

กะเพรา *Ocimum sanctum* Linn. วงศ์ Labiatae

ใบและยอดกะเพรา 1 กำมือ (ถ้าสดหนัก 25 กรัม แห้งหนัก 4 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม

กานพลู *Syzygium aromaticum* Merr. Ex Perry วงศ์ Myrtaceae

เด็กเล็ก ที่ดื่มนมผง ทบดอกกานพลู 1 ดอก ใส่ลงในกระตักน้ำร้อนที่จะใช้ชงนม จะช่วยป้องกันไม่ให้
เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ

ผู้ใหญ่ ใช้กานพลู 5 - 8 ดอก บดเป็นผง ชงด้วยน้ำเดือด ปิดฝาทิ้งไว้ 3 - 5 นาที ดื่มแต่น้ำใส หลัง
อาหารวันละ 3 ครั้ง หรือจะใช้ดอกกานพลูต้มพอเดือด ดื่มแต่น้ำ

ขมิ้นชัน *Curcuma longa* Linn. วงศ์ Zingiberaceae

ผงขมิ้นชันขนาด 1.5 - 4 กรัม/วัน แบ่งให้วันละ 3 - 4 ครั้งหลังอาหารและก่อนนอน

ขิง *Zingiber officinale* Roscoe วงศ์ Zingiberaceae

ใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม

ข่า *Languas galangal* Sw. วงศ์ Zingiberaceae

ใช้เหง้าแก่สดหรือแห้ง ขนาดเท่าหัวแม่มือ (สดหนัก 5 กรัม แห้งหนัก 2 กรัม)

ติบลิ *Piper retrofractum* Vahl. วงศ์ Piperaceae

ใช้ผลแก่แห้ง 1 กำมือ (ประมาณ 10 – 15 ผล) ต้มเอาน้ำดื่ม

ตะไคร้ *Cymbopogon citratus* Stapf วงศ์ Gramineae

ใช้ลำต้นแก่สด ทบพอแหลกประมาณ 1 กำมือ (30 – 60 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม

มะนาว *Citrus aurantifolia* Swig วงศ์ Rutaceae

นำเปลือกของผลสดครึ่งผล คลึงหรือทุบเล็กน้อยให้น้ำมันออก ชงน้ำร้อนดื่มเวลามีอาการ

เร่ว *Amomum xanthioides* Wall. Ex Baker วงศ์ Zingiberaceae

เมล็ด (จากผลแก่) บดเป็นผง รับประทานครั้งละ 3 – 9 ผล (หนัก 1 – 3 กรัม) วันละ 3 ครั้ง

แห้วหมู *Cyperus rotundus* Linn. วงศ์ Cyperaceae

ใช้หัวสด 5 - 7 หัว ตำให้ละเอียด ผสมน้ำผึ้งรับประทานหรือใช้หัวแห้วหมู 1 กำมือ (น้ำหนัก 12 - 15 กรัม หรือ 40 – 60 หัว) ทบ ต้มกับน้ำ ดื่มแต่น้ำ 3 เวลาหลังอาหาร

อาการท้องผูก

มะขาม *Tamarindus indica* Linn. วงศ์ Fabaceae (Caesalpiniaceae)

ใช้เนื้อในฝักที่แก่จัด (เรียกมะขามเปียก) 10 – 20 ฝัก (หนัก 70 -150 กรัม) จิ้มเกลือรับประทานแล้วดื่มน้ำตามมาก ๆ หรือเติมน้ำ คั้นใส่เกลือเล็กน้อยดื่มเป็นน้ำมะขาม

มะขามแขก *Senna alexandrina* Mill. วงศ์ Fabaceae (Caesalpiniaceae)

ใบและฝักอ่อนใช้เป็นยาระบาย โดยนำใบซึ่งเก็บก่อนมีดอก ตากแห้ง 3 – 10 กรัม หรือฝักแห้ง 4 – 5 ฝัก ชงน้ำร้อนทิ้งไว้ 10 นาที ดื่มก่อนนอน สารที่ออกฤทธิ์ระบาย คือ แอนทราควิโนน อาการข้างเคียงที่พบคือ ปวดมวนท้อง ซึ่งมักเกิดจากใบมากกว่าฝัก แต่สามารถบรรเทาโดยใช้สมุนไพรขับลมผสมร่วมด้วย เช่น กระจวาน กานพลู เป็นต้น

ชุมเห็ดเทศ *Senna alata* (Linn.)H.S.Irwin et R.C.Barneby วงศ์ Fabaceae (Caesalpiniaceae)

ต้มใบแห้งครั้งละ 12 ใบ หรือชงน้ำดื่มก่อนนอน หรือใช้ดอกสด 2 – 3 ช่อ ต้มกินเป็นผักจิ้ม

ไม่ควรกินติดต่อกันนาน เพราะจะทำให้ลำไส้ชินยาและไม่ทำงานตามปกติ อาจทำให้สูญเสียน้ำและเกลือแร่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โปแตสเซียม ซึ่งจะทำให้เกิดความผิดปกติของลำไส้ ไตอักเสบหรือใจสั่นได้สตรีมีครรภ์ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

ขี้เหล็ก *Senna siamea* (Lamk.) H.S.Irwin et R.C.Barnby วงศ์ Fabaceae (Caesalpiniaceae)

ใช้ใบทั้งอ่อนและแก่ ครั้งละ 4 – 5 กำมือ ต้มเอาน้ำดื่ม ก่อนอาหาร หรือเวลามีอาการ

คูณ *Cassia fistula* Linn. วงศ์ Fabaceae (Caesalpiniaceae)

เนื้อหุ้มเมล็ด มีกลุ่มสารแอนทราควิโนน เป็นยาระบายโดยใช้ขนาดก้อนเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 4 กรัม) ต้มกับน้ำใส่เกลือเล็กน้อย ดื่มนอน

อาการท้องเสีย

กล้วยน้ำว้า *Musa sapientum* Linn. วงศ์ Musaceae

รักษาอาการท้องเสียที่ไม่รุนแรง ใช้ผลดิบฝานเป็นแว่น ตากแดดให้แห้ง ชงน้ำดื่มครั้งละ ½ - 1 ผล หรือบดเป็นผง ปั่นเป็นยาลูกกลอน รับประทานครั้งละ 4 เม็ด วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน

ทับทิม *Punica granatum* Linn. วงศ์ Punicaceae

เปลือกผลแก่แห้งประมาณ 1 ใน 4 ผล ฝนกับน้ำปูนใสให้ข้น ๆ รับประทานครั้งละ 1 - 2 ช้อนโต๊ะ วันละ 1 - 2 ครั้ง หรือต้มกับน้ำปูนใสแล้วดื่ม น้ำที่ต้มก็ได้ การกินขนาดสูงอาจเป็นอันตรายได้

ฝรั่ง *Psidium guajava* Linn. วงศ์ Myrtaceae

ใช้ใบแก่ 10 - 15 ใบ ปิ้งไฟและชงน้ำรับประทาน หรือใช้ผลอ่อน 1 ผล ฝนกับน้ำปูนใส รับประทานเมื่อมีอาการท้องเสีย

ฟ้าทะลายโจร *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall.ex Nees วงศ์ Acanthaceae

ใช้ใบสด 2 - 3 กำมือ ต้มกับน้ำนาน 10 - 15 นาที ดื่มนอนก่อนอาหาร วันละ 3 ครั้ง หรือเมื่อมีอาการ

มังคุด *Garcinia mangostana* Linn. วงศ์ Guttiferae

เปลือกผลแห้งประมาณครึ่งผล (4 กรัม) ย่างไฟให้เกรียม ฝนกับน้ำปูนใสประมาณครึ่งแก้วหรือบดเป็นผงละลายน้ำสุก ดื่มทุก 2 ชั่วโมง

ข้อควรระวัง ควรระวังเรื่องขนาดการใช้ เพราะสารสำคัญในเปลือกมังคุดมีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง และเพิ่มความดันโลหิต

สีเสียดเหนือ *Acacia catechu* Willd วงศ์ Mimosaceae

นำแก่นสีเสียดมาตัดให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ต้มกับน้ำ กรอง และเคี่ยวให้งวด จนเป็นก้อนแข็งสีดำและเป็นเงาเรียกว่าก้อนสีเสียด ใช้ก้อนสีเสียดป่นเป็นผงประมาณ 1/3 - ½ ช้อน ต้มเอาน้ำดื่มแก้ท้องเสีย

อาการคลื่นไส้ อาเจียน

ข่อย *Morinda citrifolia* Linn. วงศ์ Rubiaceae

แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียนที่ไม่รุนแรง เลือกผลดิบหรือผลห่ามสด ฝานเป็นชิ้นบาง ๆ ย่างหรือคั่วไฟอ่อน ๆ ให้เหลืองกรอบ ต้มหรือชงน้ำดื่ม ใช้ครั้งละประมาณ 2 กำมือ (10 - 15 กรัม) เอาน้ำที่ได้ จิบทีละน้อยและบ่อย ๆ ครั้ง จะได้ผลดีกว่าดื่มหมดครั้งเดียว

ขิง *Zingiber officinale* Roscoe วงศ์ Zingiberaceae

ใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม

โรคพยาธิไส้

ฟักทอง *Cucurbita moschata* Decne. วงศ์ Cucurbitaceae

นำเมล็ดฟักทองประมาณ 60 กรัม ทบให้แตก ผสมกับน้ำตาลและนมหรือน้ำ เติมน้ำตาลไปจนได้ปริมาตร 500 มิลลิลิตร แบ่งรับประทาน 3 ครั้ง ห่างกันทุก 2 ชั่วโมง หลังจากให้ยาแล้วประมาณ 2 ชั่วโมง ให้รับประทานน้ำมันมะกอกตามเพื่อขับพยาธิที่ตายออก

มะเกลือ *Diospyros mollis* Griff. วงศ์ Ebenaceae

ผลดิบสด ใช้ถ่ายพยาธิได้หลายชนิด ถ่ายพยาธิปากขอได้ดีที่สุด เด็กอายุ 10 ปี ใช้ 10 ผล ผู้ที่อายุมากกว่า 10 ปี ให้เพิ่มจำนวนขึ้น 1 ผลต่อ 1 ปี แต่สูงสุดไม่เกิน 25 ผล คือผู้ที่อายุ 25 ปีขึ้นไปกิน 25 ผลเท่านั้น ล้างให้สะอาด ตำพอแหลก กรองเอาเฉพาะน้ำ ผสมหัวกะทิ 2 ช้อนชาต่อมะเกลือ 1 ผล กินครั้งเดียวให้หมดตอนเช้ามีด ก่อนอาหาร 3 ชั่วโมง หลังจากนั้น 3 ชั่วโมง ถ้าไม่ถ่ายให้กินยาระบายเคเกลือ โดยใช้ผงเคเกลือ 2 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำ ประมาณครึ่งแก้ว เพื่อถ่ายพยาธิและตัวยาที่เหลือออกมา สารที่ออกฤทธิ์คือ diospyrol diglucoside

ข้อควรระวัง ผู้ที่ห้ามใช้มะเกลือได้แก่ เด็กอายุต่ำกว่า 10 ปี หญิงมีครรภ์ หรือหลังคลอดไม่เกิน 6 สัปดาห์ ผู้ที่เป็นโรคกระเพาะอาหาร หรือมีอาการปวดท้อง ถ่ายอุจจาระผิดปกติบ่อย ๆ และผู้ที่กำลังเป็นไข้ ในการเตรียมยาต้องใช้ผลดิบสด เตรียมแล้วกินทันที เคยมีรายงานว่าถ้ากินยามะเกลือขนาดสูงกว่าที่ระบุไว้หรือเตรียมทิ้งไว้นาน สารสำคัญจะเปลี่ยนเป็นสารพิษชื่อ diospyrol ทำให้จอร์รับภาพ และประสาทตาอักเสบ อาจตาบอดได้

มะหาด *Artocarpus lakoocha* Roxb. วงศ์ Moraceae

ปวกหาดเป็นตะกอนที่ได้จากการต้มแก่นไม้มะหาดในน้ำ เคี่ยวจนขึ้น แล้วทิ้งให้ตกตะกอน ใช้ผงปวกหาด 1 – 2 ช้อนชา (ประมาณ 3 - 5 กรัม) ละลายในน้ำเย็นดื่มก่อนอาหารเช้า หลังจากนั้น 2 ชั่วโมง ให้กินยาถ่าย เช่น ดีเกลือ เพื่อถ่ายพยาธิตัวตืดและพยาธิไส้เดือน

ข้อควรระวัง ห้ามรับประทานผงปวกหาดกับน้ำร้อน จะทำให้คลื่นไส้ อาเจียนได้

เล็บมือนาง *Quisqualis indica* Linn. วงศ์ Combretaceae

เมล็ดใช้ขับพยาธิไส้เดือน เด็กกินครั้งละ 2 – 3 เมล็ด ผู้ใหญ่ครั้งละ 4 – 5 เมล็ด ทบพอแตก ต้มเอาน้ำดื่ม หรือหั่นทอดกับไข่กินก็ได้

สะแก *Combretum quadrangulare* Kurz Combretaceae

ใช้เมล็ดแก่ 1 ช้อนโต๊ะ หรือ 3 กรัม ตำให้ละเอียดผสมกับไข่ ทอดกินครั้งเดียว ขณะท้องว่าง

ข้อควรระวัง ห้ามรับประทานเกินขนาดที่กำหนด

อาการเบื่ออาหาร

บอระเพ็ด *Tinospora crispa* (L.) Miers ex Hook.f.&Thomson วงศ์ Menispermaceae

ใช้เถาสดขนาดยาว 2 คืบครึ่ง (30 – 40 กรัม) ต้มคั้นเอาน้ำดื่ม หรือต้มกับน้ำ 3 ส่วน เคี้ยวจนเหลือ 1 ส่วน ต้มก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น หรือเมื่อมีอาการ

จี่เหล็ก *Senna siamea* (Lamk.) H.S.Irwin et R.C.Barnby วงศ์ Fabaceae

ใช้ใบแห้งหนัก 30 กรัม หรือใบสด หนัก 50 กรัม ต้มเอาน้ำดื่มก่อนนอน

สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจ

อาการไอและระคายคอกจากเสมหะ

ขิง *Zingiber officinale* Roscoe วงศ์ Zingiberaceae

ใช้เหง้าสดฝานกับน้ำมะนาว หรือเหง้าสดตำผสมน้ำเล็กน้อย คั้นเอาน้ำและแทรกเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อย ๆ

ดีปลี *Piper retrofractum* Vahl. วงศ์ Piperaceae

ใช้ผลแก่แห้งครึ่งผล ฝานกับน้ำมะนาวแทรกเกลือกวาดคอ หรือจิบบ่อย ๆ

หญิงมีครรภ์ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง เพราะจากผลการวิจัยพบว่าทำให้สัตว์ทดลองแท้งลูก

เพกา *Oroxylum indicum* (Linn.) Kurz วงศ์ Bignoniaceae

ใช้เมล็ดครึ่งละ ½ - 1 กำมือ (หนัก 1.5 – 3 กรัม) ใส่น้ำประมาณ 300 มิลลิลิตร ต้มไฟอ่อนพอเดือดนานประมาณ 1 ชั่วโมง รับประทานวันละ 3 ครั้ง

มะแว้งเครือ *Solanum trilobatum* Linn. วงศ์ Solanaceae

นำผลแก่สด 5 – 10 ผล โขลกพอแหลก คั้นเอาแต่น้ำใส่เกลือจิบบ่อย ๆ หรือใช้ผลสดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อจนกว่าอาการจะดีขึ้น

มะแว้งต้น *Solanum indicum* Linn. วงศ์ Solanaceae

นำผลแก่สด 5 – 10 ผล โขลกพอแหลก คั้นเอาแต่น้ำใส่เกลือจิบบ่อย ๆ หรือใช้ผลสดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อจนกว่าอาการจะดีขึ้น

มะนาว *Citrus aurantifolia* Swig วงศ์ Rutaceae

ใช้ผลสดคั้นเอาแต่น้ำจะได้ น้ำมะนาวเข้มข้น ใส่เกลือเล็กน้อย จิบบ่อย ๆ

มะนาวมีกรด ซึ่งมีรสเปรี้ยว ช่วยให้มีการขับน้ำลายออกมา ทำให้ชุ่มคอ จึงบรรเทาอาการเจ็บคอ

มะขาม *Tamarindus indica* Linn. วงศ์ Fabaceae (Caesalpiniaceae)

ใช้เนื้อในฝักแก่จิ้มเกลือรับประทานพอสมควร

สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินปัสสาวะ

อาการขัดเบา

กระเจี๊ยบแดง *Hibiscus sabdariffa* Linn. วงศ์ Malvaceae

นำกลีบเลี้ยงตากแห้งบดเป็นผง ใช้ครั้งละ 1 ช้อนชา (หนัก 3 กรัม) ชงกับน้ำ 1 ถ้วย (250 มิลลิลิตร) ดื่มวันละ 3 ครั้ง ติดต่อกันทุกวันจนกว่าอาการขัดเบาจะหายไป

ข้อควรระวัง ในผู้ป่วยบางราย อาจมีอาการท้องเสีย

ขลุ่ *Pluchea indica* (Linn.) Less. วงศ์ Asteraceae (Compositae)

ใช้วันละ 1 กำมือ (ใบสดหนัก 50 -60 กรัม แห้งหนัก 15 – 20 กรัม) หั่นเป็นชิ้น ๆ ต้มกับน้ำดื่ม ครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มิลลิลิตร) วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

ตะไคร้ *Cymbopogon citrates* Stapf วงศ์ Gramineae

ผู้ที่มีอาการปัสสาวะขัด ไม่คล่อง (แต่ต้องไม่มีอาการบวม) ให้ใช้ต้นแก่สดวันละ 1 กำมือ (30-60 กรัม) ต้มกับน้ำดื่มวันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มิลลิลิตร) ก่อนอาหาร หรือใช้เหง้าแก่ที่ขุดได้ดิน ฝานเป็นแว่นบาง ๆ คั่วไฟอ่อน ๆ พอเหลืองขงเป็นชาดื่ม วันละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ถ้วยชา พอปัสสาวะสะดวกแล้วจึงหยุดยา

สับปะรด *Ananas comosus* (Linn.) Merr. วงศ์ Bromeliaceae

ใช้เหง้าวันละ 1 กอมือ (สดหนัก 200 -250 กรัม แห้งหนัก 90 – 100 กรัม) ต้มกับน้ำ ดื่มวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร ครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มิลลิลิตร)

หญ้าคา *Imperata cylindrica* (L.) P.Beauv. วงศ์ Gramineae

ใช้รากสดหรือแห้ง ใช้วันละ 1 กำมือ (สดหนัก 40 – 50 กรัม แห้งหนัก 10 -15 กรัม) หั่นเป็นชิ้น ๆ ต้มกับน้ำ ดื่มวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร ครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มิลลิลิตร)

หญ้าหนวดแมว *Orthosiphon aristatus* (Blume) Mig. วงศ์ Labiatae

ใช้ใบและกิ่งแห้งหนัก 4 กรัม ชงกับน้ำเดือด 1 ขวด (750 มิลลิลิตร) ดื่มวันละ 1 ขวดแบ่งให้วันละ 3 ครั้งก่อนอาหาร

ข้อควรระวัง

- เนื่องจากหญ้าหนวดแมวมีเกลือโปแตสเซียมสูง จึงไม่ควรใช้กับคนที่เป็นโรคหัวใจ
- ควรใช้วิธีชง ไม่ควรใช้การต้ม และควรใช้ใบอ่อน ไม่ใช้ใบแก่ เพราะอาจมีสารละลายออกมามากเกินไป ทำให้มีฤทธิ์กดหัวใจ
- ถ้าใช้ใบสดจะมีอาการคลื่นไส้และใจสั่น จึงควรใช้ใบตากแห้ง
- สารจากหญ้าหนวดแมวจะทำให้ยาจำพวกแอสไพรินไปจับกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น จึงไม่ควรใช้ร่วมกับแอสไพริน

สมุนไพรที่ใช้ในสาธารณสุขมูลฐาน

อ้อยแดง *Saccharum officinarum* Linn. วงศ์ Gramineae

ใช้ต้นสดวันละ 1 กำมือ (สดหนัก 70 – 90 กรัมแห้งหนัก 30 – 40 กรัม) สับเป็นชิ้นเล็ก ๆ ต้มกับน้ำจะ
ได้รสขาม ๆ หวาน ๆ แบ่งดื่มครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มิลลิลิตร) วันละ 2 ครั้ง ก่อนอาหาร

สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรคผิวหนัง

กลากเกลื้อน

กระเทียม *Allium sativum* Linn. วงศ์ Alliaceae

ฝานกลีบกระเทียมแล้วนำมาถูบ่อย ๆ หรือตำคั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็นโดยใช้ไม้เล็ก ๆ ขูดบริเวณที่
เป็นพอให้ผิวแดง ๆ ก่อน จึงเอาน้ำกระเทียมทาบ่อย ๆ หรือทาวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น
ในหัวกระเทียม มีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งประกอบด้วยสารเคมีที่มีกำมะถันเป็นองค์ประกอบหลายชนิด
สารที่สำคัญคือ allicin ออกฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราหลายชนิด

ข่า *Languas galangal* Sw. วงศ์ Zingiberaceae

ใช้เหง้าข่าแก่ ๆ ฝานเป็นแว่นบาง ๆ หรือทุบให้แตก แช่กับเหล้าโรง 1 – 2 วัน นำน้ำยาทาบริเวณที่เป็น
วันละ 4 – 5 ครั้ง จนกว่าจะหายหรือจะใช้เหง้าข่าแก่ ๆ ตำให้แหลก เติมน้ำส้มสายชูแช่ไว้ 24
ชั่วโมง ใช้น้ำยาทาบริเวณที่เป็น

ชุมเห็ดเทศ *Senna alata* (Linn.) H.S. Irwin et R.C. Barneby วงศ์ Fabaceae (Caesalpiniaceae)

ใช้ใบสดตำในครกให้ละเอียด เติมน้ำเล็กน้อย หรือจะตำกับหัวกระเทียมปริมาณเท่ากัน ผสมปูนแดงที่
กินกับหมากทาบริเวณที่เป็นกลากเกลื้อน (ขูดผิวบริเวณที่เป็นด้วยไม้ไผ่ให้แดงก่อนทายา) วัน
ละ 3 – 4 ครั้ง จนหาย แล้วทาต่ออีก 7 วัน

ทองพันชั่ง *Rhinacanthus nasutus* (L.) Kurz วงศ์ Acanthaceae

ตำใบหรือรากให้ละเอียด แช่เหล้าโรงพอท่วมไว้ 7 วัน ใช้น้ำยาทาบริเวณที่เป็น วันละ 3 – 4 ครั้ง
จนกว่าจะหาย หายแล้วทาต่ออีก 7 วัน

พลู *Piper betle* Linn. วงศ์ Piperaceae

ตำใบพลูสดกับแอลกอฮอล์หรือเหล้าขาว คั้นน้ำทาอย่างน้อยวันละ 4 - 5 ครั้ง จนกว่าจะหายแล้วทาต่อ
อีก 7 วัน

ชันนะตุ

มะคำดีควาย *Sapindus rarak* A. DC วงศ์ Sapindaceae

รักษาชันนะตุที่หัวเด็ก ใช้ 5 ผล ทุบพอแตก ต้มกับน้ำ 1 ถ้วย ทาที่หนังศีรษะบริเวณที่เป็น วันละ 2 ครั้ง
เช้า-เย็น จนกว่าจะหาย (ระวังอย่าให้เข้าตา ทำให้แสบตา)

แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

บัวบก *Centella asiatica* (Linn.) Urban วงศ์ Apiaceae (Umbelliferae)

ใช้ใบสด 1 กำมือ ล้างให้สะอาดตำละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณแผลบ่อย ๆ ใช้กากพอกด้วยก็ได้ แผลจะสนิทและเกิดแผลเป็นชนิดนูน (keloid) น้อยลง

น้ำมันมะพร้าว *Cocos nucifera* Linn. วงศ์ Palmae

น้ำมันมะพร้าว 1 ส่วน เติมน้ำปูนใส 1 ส่วน โดยเติมทีละน้อยพร้อมกับคนไปด้วยจนเข้ากันดี ใช้ทาที่แผลบ่อย ๆ

ว่านหางจระเข้ *Aloe barbadensis* Mill. วงศ์ Liliaceae

เลือกใบที่อยู่ส่วนล่างของต้น ล้างน้ำให้สะอาด ปอกเปลือกสีเขียวออกด้วยมีดสะอาด ล้างน้ำยางสีเหลืองออกให้หมด เพราะอาจระคายเคืองผิวหนัง และทำให้มีอาการแพ้ได้ ผานเป็นแผ่นบาง ปิดแผล หรือชุบเอาวุ้นใส ปิดพอกรักษาแผลสด แผลเรื้อรัง แผลพุพอง แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก แผลไหม้เกรียมจากแสงแดด อาจใช้ผ้าพันแผลที่สะอาดพันทับ เปลี่ยนวันใหม่วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น จนกว่าแผลจะหาย

ฝี แผลพุพอง

ขมิ้นชัน *Curcuma longa* Linn. วงศ์ Zingiberaceae

นำเหง้ายาวประมาณ 2 นิ้ว ผนกับน้ำต้มสุกทาบริเวณที่เป็น

ฟ้าทะลายโจร *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall.ex Nees วงศ์ Acanthaceae

ใช้ใบตำพอกฝี หรือคั้นน้ำทาบริเวณที่เป็นแผลพุพอง

ชุมเห็ดเทศ *Senna alata* (Linn.) H.S.Irwin et R.C.Barneby วงศ์ Fabaceae (Caesalpiniaceae)

ใช้ใบและก้านสด 1 กำมือ ต้มกับน้ำพอท่วมยา แล้วเคี่ยวให้เหลือ 1 ใน 3 ชะล้างบริเวณที่เป็น วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ถ้าเป็นมากให้ใช้ประมาณ 10 กำมือ ต้มอาบ

เทียนบ้าน *Impatiens balsamina* Linn. วงศ์ Balsaminaceae

ใช้ใบสดตำละเอียดพอกบริเวณที่เป็นฝีหรือแผลพุพอง วันละ 3 ครั้ง

ว่านหางจระเข้ *Aloe barbadensis* Mill. วงศ์ Liliaceae

เลือกใบที่อยู่ส่วนล่างของต้น ล้างน้ำให้สะอาด ปอกเปลือกสีเขียวออกด้วยมีดสะอาด ล้างน้ำยางสีเหลืองออกให้หมด เพราะอาจระคายเคืองผิวหนัง และทำให้มีอาการแพ้ได้ ผานเป็นแผ่นบาง ปิดแผล หรือชุบเอาวุ้นใส ปิดพอกรักษาแผลสด แผลเรื้อรัง แผลพุพอง แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก แผลไหม้เกรียมจากแสงแดด อาจใช้ผ้าพันแผลที่สะอาดพันทับ เปลี่ยนวันใหม่วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น จนกว่าแผลจะหาย

แก้แสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย

ขมิ้นชัน *Curcuma longa* Linn. วงศ์ Zingiberaceae

ใช้ผงขมิ้นโรย ทา บริเวณที่มีอาการคันจากแมลงกัดต่อย ใช้วันละ 3 ครั้ง

ตำลึง *Coccinia grandis* (L.) Voigt. วงศ์ Cucurbitaceae

ใช้ใบสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียด ผสมน้ำเล็กน้อย แล้วคั้นน้ำนำมาทาบริเวณที่ต้องการ พอน้ำแห้งแล้ว
ทาซ้ำบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย

ผักบุ้งทะเล *Ipomoea pes-caprae* (L.) R.Br. วงศ์ Convolvulaceae

ใช้ใบสด 10 - 15 ใบ ตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่ถูกแมลงกัดต่อย หรือตำกับเหล้าใช้พอกก็ได้

พญาขอ *Clinacanthus nutans* (Burm.f.) Lindau วงศ์ Acanthaceae

ใช้ใบสด 10-15 ใบ ตำให้ละเอียด เติมน้ำขมิ้นหรือขมิ้นสุระใช้น้ำและกากพอกบริเวณที่บวมหรือถูก
แมลงกัดต่อย ทาซ้ำบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย

เสลดพังพอน *Barleria lupulina* Linn. วงศ์ Acanthaceae

ใบสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่แพ้ หรือแก้แสบจากแมลงกัดต่อย

อาการลมพิษ

พลู *Piper betle* Linn. วงศ์ Piperaceae

ใช้ใบ 1 – 2 ใบ ตำให้ละเอียดผสมกับเหล้าขาว ทาบริเวณที่แพ้ แก้แสบจากแมลงกัดต่อย ได้ผลดีกับ
อาการแพ้ลักษณะลมพิษ ห้ามใช้กับแผลเปิดจะทำให้แสบมาก

ใบพลูมีน้ำมันหอมระเหยซึ่งประกอบด้วยสารที่ออกฤทธิ์ทำให้ปลายประสาทชา จึงแก้อาการคันได้

งูสวัด เริ่ม

พญาขอ *Clinacanthus nutans* (Burm.f.) Lindau วงศ์ Acanthaceae

ใช้ใบสด 10-15 ใบ ตำให้ละเอียด เติมน้ำขมิ้นหรือขมิ้นสุระใช้น้ำและกากพอกบริเวณที่เป็น ทาซ้ำบ่อย ๆ
จนกว่าจะหาย พบว่าสารสกัดของใบมีฤทธิ์ทำลายเชื้อไวรัส ที่ทำให้เกิดงูสวัด และไวรัสที่ทำให้
เกิดงูสวัดได้

สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยอื่นๆ

อาการเคล็ด ขัด ยอก

ไพล *Zingiber cassumunar* Roxb. วงศ์ Zingiberaceae

ใช้เหง้า 1 เหง้า ตำแล้วคั้นเอาน้ำทา ถูบริเวณที่มีอาการ หรือตำให้ละเอียด ผสมเกลือเล็กน้อย
คลุกเคล้าแล้วนำมาเป็นลูกประคบอังไอน้ำให้ร้อนประคบบริเวณปวดเมื่อยและฟกช้ำ เข้า-เย็น
จนกว่าจะหาย

อาการไข้

ฟ้าทะลายโจร *Andrographis paniculata* (Burm.f.) Wall.ex Nees วงศ์ Acanthaceae

ใช้ใบสด 2 – 3 กำมือ ต้มกับน้ำนาน 10 -15 นาที ดื่มก่อนอาหาร วันละ 3 ครั้ง หรือเมื่อมีอาการ

บอระเพ็ด *Tinospora crispa* (L.) Miers ex Hook.f.&Thomson วงศ์ Menispermaceae

ใช้เถาสดขนาดยาว 2 คืบครึ่ง (30 – 40 กรัม) ต้มคั้นเอาน้ำดื่ม หรือต้มกับน้ำ 3 ส่วน เคี่ยวจนเหลือ 1 ส่วน ดื่มก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น หรือเมื่อมีอาการ

เหา

น้อยหน่า *Annona squamosa* Linn. วงศ์ Annonaceae

ใช้เมล็ดประมาณ 10 เมล็ด หรือใบสดประมาณ 1 กำมือ (15 กรัม) ตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำมัน

มะพร้าวในอัตราส่วน 1:2 ขยี้ให้ทั่วศีรษะ ใช้ผ้าคลุมโปกไว้ประมาณ 2 ชั่วโมง ใช้วิธีสางหา

ออก สระผมให้สะอาด (ระวัง อย่าให้เข้าตาเพราะจะทำให้ตาอักเสบได้)