

ยาสมุนไพร

สำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน

- สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวง
- สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์
- ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ

เนื่องในงานชุมนุมแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ ๑



ยาสมุนไพร

สำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน

- สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน
สำนักงานปลัดกระทรวง
- สถาบันการแพทย์แผนไทย
กรมการแพทย์
- ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน
ภาคเหนือ

ISBN : 974-7758-45-8



ยาสมุนไพร ในงานสาธารณสุขมูลฐาน

ISBN : 974-7758-45-8

- สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน
สำนักงานปลัดกระทรวง
- สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์
- ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ

บรรณาธิการ

นายมานิช วรमानนท์ แพทย์หญิงเพ็ญภา ทจฺพย์เจริญ
ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการ ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย
การสาธารณสุขมูลฐาน

คณะบรรณาธิการ

- | | | | |
|-------------|--------------|---------------|-------------|
| ● รุจินาถ | อรรถสิทธิ์ | ● กุสุมา | ศรียาภูส |
| ● ศิริพร | เหลียงกอบกิจ | ● กมลภรณ์ | เสราตี |
| ● สุจินดา | ศุจาวีรณิข | ● ศรินทร์ภรณ์ | อัจฉิมางกูร |
| ● นิภาวรรณ | สามารถกิจ | ● ชื่นสุข | ฤกษ์งาม |
| ● ศิริรัตน์ | อังศุวัฒนา | ● จรรยา | รัตนวิภา |
| ● เพ็ญศรี | เทพอาวุธ | ● ธวัชชัย | เทียนงาม |

จัดพิมพ์เนื่องในโอกาส โครงการทศวรรษการแพทย์แผนไทย 2537 - 2547
พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2537
จำนวนพิมพ์ 17,500 เล่ม
ศิลปกรรม โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
พิมพ์ครั้งที่ 2 พฤษภาคม 2540
จำนวนพิมพ์ 2,000 เล่ม
จัดพิมพ์เนื่องในโอกาส ชุมชนแพทย์แผนไทยและสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 1

กิตติกรรมประกาศ

การทบทวนรายการสมุนไพรร่วมสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐานสำเร็จลงด้วยความร่วมมือ และความร่วมใจของผู้ทรงคุณวุฒิ องค์การภาครัฐและองค์การภาคเอกชน สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน ขอขอบพระคุณ

พระครูอุปการพัฒน์กิจ

ศ.ดร.วิเชียร จีรวงส์

ศ.ดร.เพียรวิทย์ เหมือนวงศ์ญาติ

ดร.กฤษณา ไกรสินธุ์

อาจารย์ประทีป สมุนทากุล

หม่อมทองย่อน สิทธิไกรพงษ์

ผศ.สุนทรี วิทยานารถไพศาล

และ

องค์การเภสัชกรรม กระทรวงสาธารณสุข

กองวิจัยและพัฒนาสมุนไพรร่วม กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

กระทรวงสาธารณสุข

กองควบคุมยา สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา

กระทรวงสาธารณสุข

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์

กระทรวงสาธารณสุข

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย

มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา

อายุรเวทวิทยาลัย (ชีวกโกมารภัจจ์)

โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง

ชมรมแพทย์แผนไทย จังหวัดอุดรธานี

ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสมุนไพรและด้านการแพทย์แผนไทยทุกท่าน

ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

**สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน
ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ
ตุลาคม 2537**

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิด้านสมุนไพร คณาจารย์และนักวิชาการ ในการพิจารณารายการสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน

- | | |
|--------------------------------|---|
| 1. ดร.วิเชียร จีรวงศ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสมุนไพร |
| 2. ศ.พเยาว์ เหมือนวงศ์ญาติ | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านสมุนไพร |
| 3. ดร.ศศิธร วสุวัต | องค์การเภสัชกรรม
กระทรวงสาธารณสุข |
| 4. ดร.กฤษณา ไกรสินธุ์ | องค์การเภสัชกรรม
กระทรวงสาธารณสุข |
| 5. ภญ.พนิดา กาญจนภี | องค์การเภสัชกรรม
กระทรวงสาธารณสุข |
| 6. นางอุไรวรรณ เพิ่มพิพัฒน์ | กองวิจัยและพัฒนาสมุนไพร
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ |
| 7. ดร.อัญชลี จูทะพุทธิ | กองวิจัยและพัฒนาสมุนไพร
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ |
| 8. นางนาถฤดี สิทธิสมวงศ์ | กองวิจัยและพัฒนาสมุนไพร
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ |
| 9. นางปราณี ขวลิตธำรง | กองวิจัยและพัฒนาสมุนไพร
กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ |
| 10. ผศ.พร้อมจิต ศรีลัมพ์ | คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 11. รศ.ดร.วันดี กุญชรพันธ์ | คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 12. รศ.ดร.เอมอร โรমনะพันธ์ | คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 13. ผศ.ดร.วงศ์เสถียรย์ จั่วกุล | คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล |

14. พญ.จวีวรรณ พฤษสุนันท์ มหาวิทยาลัยมหิดล	คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
15. รศ.ดร.รพีพล ภาโวาท	คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
16. ผศ.สุรพงษ์ เก่งทอง	คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
17. รศ.ลัดดาวัลย์ บุญรัตนกรกิจ	คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
18' ผศ.วิเชียร บุญประเสริฐ	คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
19. รศ.ดร.จรัสพรรณ สงวนเสริมศรี	คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
20. ผศ.วราภรณ์ ปั่นฉนวน	คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
21. ดร.ชยันต์ พิเชียรสุนทร	คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
22. รศ.ณอมจิต สุภาวิตา	คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
23. ภก.ทวีศักดิ์ สุนทรธนะศาสตร์	สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และ เทคโนโลยีแห่งประเทศไทย
24. นางประไพ ภวสุปรีย์	โรงพยาบาลเก่าเลี้ยว จ.นครสวรรค์
25. นางสาววัชรี ศรีทอง	สถานีนอนมัยเนินสว่าง อ.โพธิ์ประทับช้าง จ.พิจิตร
26. นายโอภาส เชษฐากุล	โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง
27. อจ.จิราพร สติยธรรมสุธี	ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแพทย์แผนไทย
28. นางทัศนีย์ บุญญฤทธิชัยกิจ	ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแพทย์แผนไทย

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 29. นายสุวัฒน์ เอื้ออารียาวัฒน์ | ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการแพทย์แผนไทย |
| 30. นายมานโนช วามานนท์ | สำนักงานคณะกรรมการ
การสาธารณสุขมูลฐาน |
| 31. นายปัญญาวัฒน์ สันติเวส | ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนา
การสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ |
| 32. นางกนิษฐา รัชสมณี | สำนักงานคณะกรรมการ
การสาธารณสุขมูลฐาน |
| 33. นางสาวรุจินาถ อรรถสิทธิ์ | สำนักงานคณะกรรมการ
การสาธารณสุขมูลฐาน |
| 34. นางชื่นสุข ฤกษ์งาม | สำนักงานคณะกรรมการ
การสาธารณสุขมูลฐาน |
| 35. .. นางศิริรัตน์ อังศุวัฒนา | สำนักงานคณะกรรมการ
การสาธารณสุขมูลฐาน |
| 36. นางสาวกมลลาภรณ์ เสราดี | ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนา
การสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ |
| 37. นางจรรยา รัตนวิภา | ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนา
การสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ |
| 38. นางสาวสุจินดา ศุจารย์นิษ | ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนา
การสาธารณสุขมูลฐาน
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ |
| 39. นางสาวศิริจันทร์ภรณ์ อัจฉิมางกูร | ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนา
การสาธารณสุขมูลฐาน ภาคใต้ |
| 40. นางสาวนิภาวรรณ สามารถกิจ | ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนา |

คำนำ 1

กระทรวงสาธารณสุขมีนโยบายส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อให้เกิดการพึ่งตนเองด้านสุขภาพอนามัย ความรู้ด้านสมุนไพรเป็นปัจจัยเบื้องต้นสำหรับการพัฒนา ความรู้และเทคโนโลยีด้านสมุนไพรจำเป็นต้องมีความถูกต้อง ใช้ประโยชน์ได้และทันต่อเหตุการณ์ นอกจากนี้ที่คนจะต้องมีความรู้และเทคโนโลยีด้านสมุนไพรของบุคลากรสาธารณสุข สังกัดกระทรวงสาธารณสุข ให้ความเห็นว่ (1) สมุนไพรที่แนะนำในงานสาธารณสุขมูลฐาน ควรมีสรรพคุณการรักษาที่ชัดเจน ปลอดภัย ใช้ประโยชน์ได้จริง และเน้นการใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ควรมำสูตรยาแผนโบราณที่เหมาะสม มาส่งเสริมในงานสาธารณสุขมูลฐานด้วย (2) เทคนิคในการเตรียมยาสมุนไพรควรสะดวก ทนสมัยและรูปแบบยาสมุนไพรควรมีความเหมาะสม กลิ่นและรสน่าพอใจ

จากความจำเ็นดังกล่าว กระทรวงสาธารณสุขโดยสำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน ร่วมกับศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน 4 ภาค ได้ร่วมมือกับผู้ทรงคุณวุฒิด้านสมุนไพรและการแพทย์แผนไทย องค์การภาครัฐและองค์การภาคเอกชนหลายองค์กร ร่วมกันสมัมนาเพื่อทบทวนและปรับปรุงรายการสมุนไพร ตลอดจนองค์ความรู้และเทคโนโลยีที่เกี่ยวข้องสำหรับการใช้ประโยชน์ในงานสาธารณสุขมูลฐาน ในวันที่ 12-14 เดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2537 ณ ห้องประชุม ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ จังหวัดนครสวรรค์ ผลการสมัมนาเป็นที่มาของข้อมูลในการจัดทำหนังสือสองเล่ม คือ หนังสือ เรื่องสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน และหนังสือเรื่องยาไทยสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน โดยหนังสือสองเล่มนี้ ประกอบด้วยรายการยาสมุนไพรเดี่ยว และยาสมุนไพรแบบตำรับ(ยาไทย) เพื่อการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรคเบื้องต้น รวมทั้งข้อมูลการศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ประโยชน์ทางยาและวิธีใช้ยาสมุนไพรในระดับชุมชนและครอบครัว โดยคาดหวังว่าข้อมูลทั้งหมดจะได้ใช้ประโยชน์ในงานสาธารณสุขมูลฐาน

สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน หวังว่า หนังสือสองเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางานสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยในชุมชน และสำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน ขอขอบพระคุณล่วงหน้า หากท่านผู้อ่านพบว่ามี ความผิดพลาดหรือข้อบกพร่องในสาระของหนังสือนี้ และแจ้งไปยังสำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข หมายเลขโทรศัพท์ (02) 591-8606-8 หรือ สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ หมายเลขโทรศัพท์ (02) 591-8268 เพื่อการปรับปรุงหนังสือนี้ในโอกาสต่อไป



(นายมาโนช วามานนท์)

ผู้อำนวยการสำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน
สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

คำนำ 2

รัฐบาลไทยได้แสดงเจตน์จำนงค์ในการพัฒนาการแพทย์แผนไทยโดยแถลงนโยบายต่อรัฐสภา เมื่อวันที่ 21 เดือนตุลาคม พ.ศ.2535 ความว่า "ให้มีการผสมผสานการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรเข้ากับระบบบริการสาธารณสุขของชุมชนอย่างเหมาะสม" และรัฐบาลไทย โดยกระทรวงสาธารณสุข ที่มีบทบาทเป็นศูนย์กลางการพัฒนา ประสานงาน การสนับสนุนและความร่วมมือด้านการแพทย์แผนไทยของกระทรวงสาธารณสุข

ภารกิจหนึ่งที่สำคัญของสถาบันการแพทย์แผนไทย คือ พัฒนางองค์ความรู้และเทคโนโลยีของการแพทย์แผนไทยและสนับสนุนข้อมูลข่าวสารทางวิชาการ เพื่อการพัฒนาการแพทย์แผนไทยในระบบสาธารณสุข ด้วยเหตุนี้สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ จึงร่วมมือกับสำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข ในการประสานงานและจัดพิมพ์หนังสือ 2 เล่ม คือ หนังสือเรื่องสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน และ หนังสือเรื่อง ยาไทย สำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน หนังสือสองเล่มนี้เป็นข้อมูลทางวิชาการ เพื่อใช้ประโยชน์ในการพัฒนางานสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยในชุมชน นอกจากนี้ การจัดพิมพ์หนังสือสองเล่มนี้ยังเป็นส่วนหนึ่งของโครงการทศวรรษการแพทย์แผนไทย 2537-2547 เพื่อเป็นการอนุรักษ์ พัฒนา และการแพทย์แผนไทย อันเป็นภูมิปัญญาของบรรพชนให้ทรงคุณค่าเพื่อสุขภาพของคนไทย และเป็นที่ยอมรับให้แพร่หลายในสังคมมากขึ้น



(พญ.เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ)

ผู้อำนวยการสถาบันการแพทย์แผนไทย
กรมการแพทย์

สารบัญ

คำนำ

บทที่ 1	บทนำ	1
	1. สมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐาน	1
	2. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสมุนไพร	2
	3. วิธีการเก็บสมุนไพรเพื่อใช้เป็นยา	6
	4. การแปรรูปและเก็บรักษาพืชสมุนไพร	7
	5. วิธีการเตรียมยาสมุนไพร	10
	6. ข้อแนะนำสำหรับการใช้สมุนไพร	12
	7. อาการแพ้ที่เกิดจากสมุนไพร	13
	8. ความหมายของคำที่ควรทราบ	14
	9. รายการสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน	15
บทที่ 2	ยาสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน	29
	1. ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรค/อาการเจ็บป่วยระบบทางเดินอาหาร	29
	1.1 โรคกระเพาะอาหาร	29
	1.2 อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด	33
	1.3 โรคท้องเดิน	46
	1.4 อาการท้องผูก	54
	1.5 อาการคลื่นไส้ อาเจียน	62
	1.6 โรคพยาธิลำไส้	65
	1.7 อาการปวดฟัน	71
	1.8 อาการเบื่ออาหาร	73

2.	ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรค/อาการเจ็บป่วย ระบบทางเดินหายใจ	78
2.1	อาการไอ ระคายคอจากเสมหะ	78
3.	ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรค/อาการเจ็บป่วย ระบบทางเดินปัสสาวะ	86
3.1	อาการขัดเบา	86
4.	ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรคผิวหนัง	92
4.1	โรคกลากเกลื้อน	92
4.2	ชันนะตุ	99
4.3	แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก	100
4.4	ฝี แผลพุพอง	105
4.5	อาการแพ้อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย	110
4.6	ลมพิษ	114
4.7	โรคเรื้อรัง โรคงูสวัด	116
5.	ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยอื่นๆ	120
5.1	อาการเคล็ด ชัดยอก	120
5.2	อาการนอนไม่หลับ	122
5.3	ไข้	123
5.4	โรคเหา	126
ภาคผนวก 1	ดัชนีรายการสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน (ตามอักษร ก-ฮ)	128

บทที่ 1

บทนำ



1. สมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐาน

นับตั้งแต่แผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 4 ถึงแผนพัฒนาสาธารณสุข ฉบับที่ 7 รัฐบาลไทยได้มีนโยบายสนับสนุนการใช้ประโยชน์จากสมุนไพร และการแพทย์แผนไทยอย่างต่อเนื่อง ในรัฐบาลชุดปัจจุบันได้แถลงนโยบาย ด้านการแพทย์แผนไทยและสมุนไพรต่อรัฐสภา ในวันที่ 21 ตุลาคม 2535 ความว่า ".....ให้มีการผสมผสานการแพทย์แผนไทย และสมุนไพรเข้ากับระบบบริการสาธารณสุขของชุมชนอย่างเหมาะสม"

สำหรับในแผนพัฒนาสาธารณสุขฉบับที่ 7 กระทรวงสาธารณสุข ได้พัฒนาการผสมผสานและได้นำนโยบายที่กำหนดไว้ในแผนงานที่เกี่ยวข้อง 3 แผนงานคือ แผนงานสาธารณสุขมูลฐาน แผนงานวิจัยระบบสาธารณสุข และแผนงานวิจัยวิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ สำหรับสำนักงานคณะกรรมการ การสาธารณสุขมูลฐานรับผิดชอบในแผนงานสาธารณสุขมูลฐาน โดยมีกลวิธีการพัฒนาสมุนไพรและการแพทย์แผนไทยในงานสาธารณสุขมูลฐาน คือ

(1) สนับสนุนและพัฒนาวิชาการและเทคโนโลยีพื้นบ้าน อันได้แก่ การแพทย์แผนไทย เกษตรกรรมแผนไทย การนวดไทย สมุนไพร และเทคโนโลยีพื้นบ้าน เพื่อใช้ประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของชุมชน

(2) สนับสนุนและส่งเสริมการดูแลสุขภาพของตนเองโดยใช้สมุนไพร การแพทย์พื้นบ้าน การนวดไทย ในระดับบุคคล ครอบครัว และ ชุมชน ให้เป็นไปอย่างถูกต้อง เป็นระบบสามารถปรับประสานการดูแลสุขภาพแผน ปัจจุบันได้

ในการพัฒนาดังกล่าว สมุนไพรนับเป็นเทคโนโลยีพื้นบ้านที่สำคัญ ประการหนึ่งในการดูแลสุขภาพของตนเองของประชาชนไทย และเป็นวิทยาการที่เหมาะสมในงาน

สาธารณสุขมูลฐาน สมุนไพรที่ส่งเสริมในงานสาธารณสุขมูลฐาน ประกอบด้วยสมุนไพรเดี่ยวและสมุนไพรแบบตำรับ (ยาไทย) สมุนไพรที่กล่าวในหนังสือนี้จะหมายถึงสมุนไพรเดี่ยวเท่านั้น สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐานได้ประสานงานและร่วมมือกับองค์การภาครัฐ ภาคเอกชน และผู้รู้ด้านสมุนไพร ในการคัดเลือกรายการสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐานดังกล่าว อาจกล่าวได้ว่าสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐานคือสมุนไพรที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ และการรักษาโรค /อาการเจ็บป่วยเบื้องต้น

2. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสมุนไพร

สมุนไพร (Medicinal Plant หรือ Herb) กำเนิดจากธรรมชาติและมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์โดยเฉพาะในมิติทางสุขภาพ อันหมายถึงทั้งการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรค ความหมายของยาสมุนไพรในพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 ได้ระบุว่า *"ยาสมุนไพรหมายความว่า ยาที่ได้จากพฤกษชาติ สัตว์ หรือแร่ธาตุ ซึ่งมีได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพ"*

สมุนไพรสำหรับงาน สาธารณสุขมูลฐานส่วนใหญ่เป็นพืชสมุนไพร พืชหรือต้นไม้มีองค์ประกอบสำคัญ 5 ส่วน คือ ราก ลำต้น ใบ ดอกและผล ส่วนของพืชเหล่านี้มีรูปร่างลักษณะโครงสร้าง และบทบาทต่อพืชที่แตกต่างกัน

การนำสมุนไพรมาใช้เป็นยาต้องคำนึงถึงธรรมชาติของสมุนไพรแต่ละชนิด พันธุ์สมุนไพร สภาวะแวดล้อมในการปลูก ฤดูกาล และช่วงเวลาที่เก็บสมุนไพร นับเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดคุณภาพของสมุนไพร ในสมุนไพรแต่ละชนิดประกอบด้วยสารเคมีหลายชนิดอาจแบ่งกลุ่มใหญ่ได้ 7 กลุ่ม ดังนี้

2.1 คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrates)

คาร์โบไฮเดรตเป็นสารอินทรีย์ที่ประกอบด้วย คาร์บอน ไฮโดรเจน และออกซิเจน คาร์โบไฮเดรตเป็นกลุ่มสารที่พบมากทั้งในพืชและสัตว์ สารที่เป็นคาร์โบไฮเดรต เช่น แป้ง น้ำตาล กัม (Kum) วุ้น (Agar) น้ำผึ้ง เพคติน (Pectin) เป็นต้น

2.2. ไขมัน (Lipids)

ไขมันเป็นสารที่ไม่ละลายน้ำ แต่ละลายในตัวทำละลายอินทรีย์ (Organic Solvent) และเมื่อทำปฏิกิริยากับด่างจะกลายเป็นสบู่ ไขมันในพืชหลายชนิดเป็นยาสมุนไพร เช่น ไขมันละหุ่ง ไขมันมะพร้าว เป็นต้น

2.3. น้ำมันหอมระเหย (Volatile Oil หรือ Essential Oil)

น้ำมันหอมระเหยเป็นสารที่พบมากในพืชเขตร้อน มีลักษณะเป็นน้ำมัน มีกลิ่นและรสเฉพาะตัว ระเหยได้ง่ายในอุณหภูมิธรรมดา เบากว่าน้ำ สามารถสกัดออกมาจากส่วนของพืชได้ โดยวิธีการกลั่นด้วยไอน้ำ (steam distillation) หรือการบีบ (expression) ประโยชน์คือเป็นตัวแต่งกลิ่นในอุตสาหกรรมเครื่องสำอาง และสมุนไพรมีประโยชน์ด้านขับลม แก้ท้องอืด พืชสมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย คือ กระเทียม ขิง ขมิ้น พริก ฝรั่ง มะกรูด ตะไคร้ กานพลู อบเชย เป็นต้น

2.4. เรซินและบาลซัม (Resins and Balsams)

เรซินเป็นสารอินทรีย์หรือสารผสมประเภทโพลีเมอร์ มีรูปร่างไม่แน่นอน ส่วนใหญ่จะเปราะ แตกง่าย บางชนิดจะนิ่ม ไม่ละลายน้ำ ละลายได้ในตัวทำละลายอินทรีย์ เมื่อเผาไฟจะ หลอมเหลว ได้สารที่ใส ช้น และเหนียว เช่น ชันสน เป็นต้น

บาลซัม เป็นสาร resinous mixture ซึ่งประกอบด้วยกรดซินนามิก (CINNAMIC ACID) หรือกรดเบนโซอิก (BENZOIC ACID) หรือเอสเทอร์ของกรดสองชนิดนี้ เช่น กายาน เป็นต้น

2.5. แอลคาลอยด์ (Alkaloids)

แอลคาลอยด์เป็นสารอินทรีย์ที่มีไนโตรเจนเป็นส่วนประกอบ (Organic Nitrogen Compound) มักพบในพืชชั้นสูง มีสูตรโครงสร้างซับซ้อนและแตกต่างกันมากมาย ปัจจุบันพบแอลคาลอยด์มากกว่า 5,000 ชนิด คุณสมบัติของแอลคาลอยด์ คือ ส่วนใหญ่มีรสขม ไม่ละลายน้ำ ละลายได้ในสารละลายอินทรีย์ (Organic Solvent) มีฤทธิ์เป็นด่าง แอลคาลอยด์มีประโยชน์ในการรักษาโรคอย่างกว้างขวาง เช่น ใช้เป็นยาระงับปวด ยาชาเฉพาะที่ ยาแก้ไอ ยาแก้หอบหืด ยารักษาแผลในกระเพาะและลำไส้ ยาลดความดัน ยาควบคุมการเต้นของหัวใจ เป็นต้น พืชสมุนไพรที่มีแอลคาลอยด์เป็นส่วนมาก คือ หนุมาน ลำโพง ชิงโคนา ดองดึง ระย่อม ยาสูบ กลอย ผื่น แสลงใจ เป็นต้น

2.6. กลัยโคไซด์ (Glycosides)

กลัยโคไซด์เป็นสารประกอบอินทรีย์ที่เกิดจาก agycone (หรือ genin) จับกับส่วนที่เป็นน้ำตาล (glycone part) ละลายน้ำได้ดี โครงสร้างของ agycone มีความแตกต่างกันหลายแบบ ทำให้ประเภทและสรรพคุณทางเภสัชวิทยาของกลัยโคไซด์มีหลายชนิด ใช้เป็นยาที่มีประโยชน์ และสารพิษที่มีโทษต่อร่างกาย

กลัยโคไซด์จำแนกตามสูตรโครงสร้างของ aglycone ได้หลาย ประเภทคือ

- คาร์ดิแอ็ก กลัยโคไซด์ (Cardiac Glycosides) มีฤทธิ์ต่อระบบกล้ามเนื้อหัวใจ และระบบการไหลเวียนของโลหิต เช่น ใบไม้โถ เป็นต้น
- แอนทราควิโนน กลัยโคไซด์ (Antraquinone Glycosides) มีฤทธิ์เป็นยาระบาย ยามาเชื้อ และสีย้อม เช่น ใบมะขามแขก ใบขี้เหล็ก ใบชุมเห็ดเทศ ใบว่านหางจระเข้
- ซาโปนิน กลัยโคไซด์ (Saponin Glycosides) เป็นกลุ่มสารที่มีคุณสมบัติเกิดฟองเมื่อเขย่ากับน้ำ เช่น ลูกประคำดีควาย เป็นต้น
- ไชยาโนเจนนิติก กลัยโคไซด์ (Cyanogenetic Glycosides) มีส่วนของ Agycone เช่น Cyanogenetic Nitrate สารกลุ่มนี้เมื่อถูกย่อยจะได้สารจำพวกไซยาไนด์ เช่น รากมันสำปะหลัง ผักสะตอ ผักหนาม ผักเสี้ยนผี กระเบา น้ำ เป็นต้น
- ไอโซไทโอไชยานเท กลัยโคไซด์ (Isothiocyanate Glycosides) มีส่วนของ aglycone เป็นสารจำพวก Isothiocyanate
- ฟลาโวนอล กลัยโคไซด์ (Favonol glycosides) เป็นสารสีที่พบในหลายส่วนของพืช ส่วนใหญ่สีออกไปทางสีแดง เหลือง ม่วง น้ำเงิน เช่น ดอกอัญชัน เป็นต้น
- แอลกอฮอล์ิก กลัยโคไซด์ (Alcoholic Glycosides) มี alycone เป็นแอลกอฮอล์
- ยังมีกลัยโคไซด์อีกหลายชนิด เช่น ฟีนอลิก กลัยโคไซด์ (Phenolic Glycosides) แอลดีไฮด์ กลัยโคไซด์ (Aldehyde Glycosides) แล็คโตน กลัยโคไซด์ (Lactone Glycosides) และแทนนิน กลัยโคไซด์ เป็นต้น

2.7. แทนนิน (Tannins)

เป็นสารที่พบได้ในพืชหลายชนิด มีโมเลกุลใหญ่และโครงสร้างซับซ้อน มีสถานะเป็นกรดอ่อน รสฝาด แทนนินใช้เป็นยาฝาดสมาน ยาแก้ท้องเสีย ช่วยรักษาแผลไฟไหม้ และใช้ประโยชน์ในอุตสาหกรรมฟอกหนัง กรณีที่รับประทานแทนนินเป็นประจำ อาจทำให้เกิดมะเร็งได้ สมุนไพรที่มีแทนนิน คือ เปลือกทับทิม เปลือกอบเชย ใบฝรั่ง ใบเปือกกสี้เสียด ใบชา เป็นต้น

นอกจากสารดังกล่าว ในพืชสมุนไพรยังมีสารประกอบอีกหลายชนิด เช่น ไขมัน สเตียรอยด์ (steroid) เป็นต้น สารเหล่านี้บางชนิดมีสรรพคุณทางยาเช่นกัน

ในการทำงานเกี่ยวกับสมุนไพร ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องมีความรู้ และเทคโนโลยีเกี่ยวกับสมุนไพรให้่องแท้ เพื่อจะเป็นผู้แนะนำและผู้พัฒนาการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย ความรู้ที่เกี่ยวกับสมุนไพรที่จำเป็น คือ

(1) ความรู้ด้านพฤกษศาสตร์ รู้จักจำแนกพืชสมุนไพรที่จะแนะนำอย่าง ่องแท้ เรียนรู้และสังเกตลักษณะของราก ลำต้น ใบ ดอก ผล และเมล็ดของพืช สังเกตรูปร่าง ขนาด สี กลิ่น และรส

(2) ความรู้ด้านปลูกและการกระจายพันธุ์ การใช้ประโยชน์จาก พืชสมุนไพร ควรมึงานด้านปลูกสมุนไพร เพื่อเป็นแหล่งตัวอย่าง แหล่งขยายพันธุ์ และแหล่งวัตถุดิบ เพื่อใช้เป็นยาสมุนไพรในระดับชุมชน ผู้ปฏิบัติงาน ควรศึกษาด้วยตนเอง หรือประสานงาน กับผู้ปฏิบัติงานด้านเกษตร หรือผู้รู้ในชุมชนของท่านในการศึกษาการปลูกและการกระจาย พันธุ์สมุนไพร

(3) การเก็บ การทำให้แห้งและการเตรียมยาสมุนไพร พืชสมุนไพรเป็น สิ่งที่ได้จากสารประกอบทางเคมีของพืชสมุนไพรจะกำหนดด้วยปัจจัยหลายอย่างดังกล่าวแล้ว ผู้ปฏิบัติงานต้องรู้จักธรรมชาติของสมุนไพรแต่ละชนิด เพื่อเลือกวิธีการเก็บ และเตรียมยา สมุนไพรให้สอดคล้องกับสมุนไพรชนิดนั้น

(4) ความรู้ทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับยาสมุนไพร ผู้ปฏิบัติงาน สมุนไพร เป็นผู้แนะนำ หรือผู้บริการยาสมุนไพรให้กับชุมชน ดังนั้นจึงควรมีความรู้ทางวิทยาศาสตร์ เกี่ยวกับสมุนไพรแต่ละชนิด ข้อมูลด้านพฤกษศาสตร์ ด้านเภสัชวิทยา ด้านพิษวิทยา ตลอดจนการทดลองทางคลินิกจะสร้างให้เกิดศักยภาพและความมั่นใจต่อผู้ทำงานด้านสมุนไพร นอกจากนี้เมื่อผู้ทำงาน ด้านสมุนไพรมีอาการเจ็บป่วย และใช้สมุนไพรในการรักษาตนเอง ก็จะเพิ่มพูนประสบการณ์ในการแนะนำและการใช้สมุนไพรได้อีกทางหนึ่ง

(5) ความรู้ด้านวิธีใช้และข้อควรระวังของสมุนไพร หากผู้ปฏิบัติงานด้าน สมุนไพร ต้องการส่งเสริมการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรในการรักษาอาการเจ็บป่วยเบื้องต้น หรือส่งเสริมสุขภาพ ผู้ทำงานควรเปลี่ยนวิธีใช้และข้อควรระวังของสมุนไพรแต่ละชนิดอย่าง ถูกต้อง เพื่อให้การส่งเสริมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย นอกจากนี้ผู้ปฏิบัติงานด้านสมุนไพรอาจเรียนรู้ได้จากผู้รู้ หรือหมอพื้นบ้านในชุมชนที่มีประสบการณ์การใช้ยา สมุนไพรด้วย

3. วิธีการเก็บสมุนไพรเพื่อใช้เป็นยา

ยาสมุนไพรเป็นส่วนประกอบที่ได้มาจากพืช สัตว์ หรือแร่ธาตุ ตัวยาที่มีอยู่ในสมุนไพรจะมากหรือน้อยนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง แต่ที่สำคัญคือ "ช่วงเวลาเก็บสมุนไพร" การเก็บในช่วงเวลาที่ไม่เหมาะสมจะมีผลต่อฤทธิ์การรักษาโรคของยาสมุนไพรได้นอกจากคำนึงถึงช่วงเวลาในการเก็บยาเป็นสำคัญแล้ว ยังต้องคำนึงถึงว่าเก็บยาถูกต้นหรือไม่ ส่วนไหนของพืชที่ใช้เป็นยา เป็นต้น พื้นดินที่ปลูก อากาศ การเลือกเก็บส่วนที่ใช้เป็นยา อย่างถูกวิธีนั้น จะมีผลอย่างมากต่อประสิทธิภาพของยาที่จะนำมารักษาโรค หากปัจจัยดังกล่าวเปลี่ยนไปปริมาณตัวยาที่มีอยู่ในสมุนไพรก็จะเปลี่ยนตามไปด้วย ทำให้ยานั้นไม่เกิดผลการรักษาโรคได้

หลักทั่วไปในการเก็บส่วนที่ใช้เป็นยาสมุนไพร แบ่งโดยส่วนที่ใช้เป็นยาดังนี้

3.1 ประเภทรากหรือหัว เก็บในช่วงที่พืชหยุดเจริญเติบโต ใบดกพร้อมผลหรือในช่วงต้นฤดูหนาวถึงปลายฤดูร้อน เพราะเหตุว่าในช่วงนี้รากและหัวมีการสะสมปริมาณของตัวยาไว้ค่อนข้างสูง วิธีการเก็บใช้วิธีขุดอย่างระมัดระวัง ตัวอย่างเช่น กระชาย กระเทียม ช้า เป็นต้น

3.2 ประเภทใบหรือเก็บทั้งต้น ควรเก็บในช่วงที่พืชเจริญเติบโตมากที่สุด หรือบางชนิดอาจจะบุช่วงเวลาการเก็บชัดเจน เช่น เก็บใบไม่อ่อนหรือไม่แก่เกินไป (ใบเพสลาด) เก็บช่วงดอกตูม เริ่มบาน หรือช่วงที่ดอกบาน เป็นต้น การกำหนดช่วงเวลาเก็บใบ เพราะช่วงเวลานั้น ใบมีตัวยามากที่สุด วิธีการเก็บใช้วิธีเด็ด ตัวอย่างเช่น กระเพรา ชลูดฝรั่ง ฟักทลายโจร เป็นต้น

3.3. ประเภทเปลือกต้นและเปลือกราก เปลือกต้นโดยมากเก็บระหว่างช่วงฤดูร้อนต่อกับฤดูฝน ปริมาณยาในพืชสูงและลอกออกง่าย สำหรับ การลอกเปลือกต้นนั้นอย่าลอกเปลือกออกทั้งรอบต้น เพราะกระทบกระเทือนในการส่งลำเลียงอาหารของพืชอาจทำให้ตายได้ ทางที่ดีควรลอกจากส่วนกิ่งหรือแขนงย่อย ไม่ควรลอกออกจากลำต้นใหญ่ของต้นไม้ หรือจะใช้วิธี ลอกออกในลักษณะครึ่งวงกลมก็ได้ ส่วนเปลือกรากเก็บในช่วงต้นฤดูฝนเหมาะสมที่สุด เนื่องจากการลอกเปลือกต้นหรือเปลือกราก เป็นผลเสียต่อการเจริญเติบโตของพืช ควรสนใจวิธีการเก็บที่เหมาะสม

3.4 ประเภทดอก โดยทั่วไปเก็บในช่วงดอกเริ่มบาน แต่บางชนิดเก็บในช่วงดอกตูม เช่น กานพลู เก็บช่วงที่เปลี่ยนสีเขียวเป็นสีแดง เป็นต้น

3.5 ประเภทผลและเมล็ด พืชสมุนไพรบางอย่างเก็บในช่วงที่ผลยังไม่สุกก็มี เช่น ฝรั่ง เก็บผลอ่อนใช้แก้ท้องร่วง แต่โดยทั่วไปมักเก็บตอนผลแก่เต็มที่แล้ว ตัวอย่างเช่น มะแว้งต้น มะแว้งเครือ ตีปัสี เมล็ดฟักทอง เมล็ดชุมเห็ดไทย เมล็ดสะแก เป็นต้น

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ตามการถ่ายทอดประสบการณ์ของแพทย์ไทยโบราณนั้น ยังมีการเก็บยาตามฤดูกาล วัน ไหมยาม และทิศอีกด้วย เช่น ถูร้อนเก็บราก และแก่น ถูฝนเก็บใบ ดอก ลูก ถูหนาวเก็บเปลือก กระพี้ และเนื้อไม้ เป็นต้น อย่างไรก็ตามในที่นี้ขอแนะนำให้ใช้หลักการเก็บส่วนที่ใช้เป็นยาสมุนไพรดังกล่าวข้างต้น นอกจากนี้ท่านผู้ศึกษาการเก็บและการใช้สมุนไพร สามารถเรียนรู้ได้จากหมอพื้นบ้านที่อยู่ในหมู่บ้าน ซึ่งมีประสบการณ์การเก็บยาและการใช้ยามาเป็นเวลายาวนาน

วิธีการเก็บสมุนไพรที่ถูกต้องเหมาะสมนั้น โดยทั่วไปไม่มีอะไรซับซ้อนซับซ้อนประเภท ใบ ดอก ใว้วิธีเด็ดแบบธรรมดา ส่วนแบบราก หัว หรือเก็บทั้งต้น ใช้วิธีขุดอย่างระมัดระวัง เพื่อประกันให้ได้ส่วนที่เป็นยามากที่สุด สำหรับเปลือกต้นหรือเปลือกรากเนื่องจากเกี่ยวข้องกับชีวิตของต้นพืช ดังนั้นจึงควรสนใจวิธีการเก็บดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

คุณภาพของยาสมุนไพรจะใช้รักษาโรคได้ดีหรือไม่นั้น ที่สำคัญอยู่ที่ช่วงเวลาเก็บสมุนไพรและวิธีการเก็บ แต่ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่ยังต้องคำนึงถึงอีกอย่างคือพื้นที่ปลูก เช่น ลำไย ควรปลูกในพื้นที่ดินเป็นด่างปริมาณของตัวยาจะสูง สะระแหน่หากปลูกในที่ดินทราย ปริมาณน้ำมันหอมระเหยจะสูง และยังมีปัญหาทางด้านสภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโต ภูมิอากาศ เป็นต้น ดังก็มีผลต่อคุณภาพสมุนไพรทั้งนั้น ดังนั้นเราควรพิจารณาหาข้อมูลอย่างละเอียดถี่ถ้วนก่อนที่จะเก็บยาสมุนไพรมาใช้ในการรักษาโรค

4. การแปรรูปและเก็บรักษาพืชสมุนไพร

ยาสมุนไพรโดยทั่วไปมีทั้งการใช้สดและการใช้แห้ง การใช้สดนั้นมีข้อดีตรงสะดวกใช้งาน แต่ว่าฤทธิ์การรักษายาสมุนไพรไม่คงที่ บางครั้งฤทธิ์ดี บางครั้งฤทธิ์ไม่ดี ยาที่ใช้สดมีหลายอย่าง เช่น ว่านหางจระเข้ รากหญ้าคา เป็นต้น แต่การใช้ยาสมุนไพรส่วน

มากนิยมใช้แห้ง เพราะจะได้คุณภาพของยาที่คงที่ โดยเลือกเก็บยาสมุนไพรที่ต้องการตามฤดูกาล เก็บของพืช แล้วนำมาแปรรูปสภาพโดยผ่านกระบวนการที่เหมาะสมเพื่อเก็บยาไว้ได้เป็นเวลานาน

กระบวนการแปรรูปยาสมุนไพรที่เหมาะสมนั้นโดยทั่วไปนำส่วนที่ใช้เป็นยามาแล้ว ผ่านการคัดเลือก การล้าง การตัดเป็นชิ้นที่เหมาะสม แล้ว ใช้ความร้อนทำให้แห้ง เพื่อสะดวกในการเก็บรักษา วิธีการแปรรูปยาสมุนไพรนั้นแตกต่างกันไปตามชนิดของพืช ส่วนที่ใช้เป็นยาและความเคยชินของแต่ละท้องถิ่น วิธีการที่ซับซ้อน โดยแยกกล่าวตามส่วนที่ใช้เป็นยา มีดังนี้

4.1 รากและส่วนที่อยู่ใต้ดิน ก่อนอื่นคัดขนาดที่พอๆกัน เอาไว้ด้วยกัน เพื่อให้สะดวกในการแปรรูปต่อไป จากนั้นล้างดินและสิ่งสกปรก ที่ติดอยู่ให้สะอาด เอารากผอยออกให้หมด หากว่าเป็นพืชที่มีเนื้อแข็ง แห้งได้ยาก ต้องหั่นเป็นชิ้นที่เหมาะสม ก่อน หากเป็นพืชที่ไม่แข็งนำมาผ่านกระบวนการให้ความร้อนตามแต่ชนิดของพืชนั้น พืชที่ใช้หัวและรากส่วนมากประกอบด้วย โปรตีน แป้ง เอนไซม์ หากผ่านการให้ความร้อนแบบต้มหนึ่ง จะทำให้สะดวกในตอนทำให้แห้ง หลังจากผ่านความร้อน นำมาตัดเป็นชิ้น แล้วอบให้แห้งในอุณหภูมิที่เหมาะสม

4.2 เปลือก หั่นเป็นชิ้น ขนาดพอดี ตากให้แห้ง

4.3 ใบและทั้งต้น ใบพืชบางอย่างที่มีน้ำมันหอมระเหย ควรผึ่งไว้ในที่ร่ม ไม่ควรตากแดด และก่อนที่ยาจะแห้งสนิท ควรมัดเป็นกำป้องกันการทำลายรูปร่าง เช่น กระเพราแดง สะระแหน่ เป็นต้น โดยทั่วไปเก็บใบหรือลำต้นมาล้างให้สะอาด แล้วนำมาตากแดดให้แห้งสนิท จากนั้นจึงเก็บให้มิดชิด ระวังอย่าให้ขึ้นราได้

4.4 ดอก หลังจากเก็บมาแล้ว ตากแห้งหรืออบให้แห้ง แต่ควรรักษารูปดอกไม้ให้สมบูรณ์ ไม่ให้ตัวยาถูกทำลายสูญเสียไป เช่น ดอกกานพลู

4.5 ผล โดยทั่วไปเก็บแล้วก็ตากแดดให้แห้งได้เลย มีเพียงบาง อย่างเท่านั้นที่ต้องหั่นเป็นชิ้นก่อนตาก หรืออบด้วยความร้อนก่อน

4.6 เมล็ด เก็บผลมาตากให้แห้ง แล้วจึงเอาเปลือกออก เอาเมล็ดออก เช่น ชุมเห็ดไทย บางอย่างเก็บแบบผลแห้งเลยก็มี

พืชที่ใช้เป็นยาสมุนไพรนั้น การแปรสภาพในชั้นต้น โดยมากใช้วิธีทำให้แห้ง วิธีทำให้แห้งมีวิธีตากแดดให้แห้ง วิธีอบให้แห้ง วิธีผึ่งให้แห้งในที่ร่ม เป็นต้น แต่จะต้องสนใจอุณหภูมิที่ทำให้แห้งโดยทั่วไป อุณหภูมิ 50-60 องศาเซลเซียส กำลังเหมาะสม เพราะสามารถระงับบทบาทของเอนไซม์ที่มีอยู่ในต้นพืชได้ และทำให้สารสำคัญในพืช เช่น โกลโคไซด์ และอัลคาลอยด์ในพืชไม่สลายตัวไป

ตารางแสดงขอบเขตของอุณหภูมิที่ใช้อบสมุนไพรให้แห้ง

ชนิดของสมุนไพร	อุณหภูมิที่ทำให้แห้ง (°C)
ดอก ใบ ทั้งต้น	20 - 30
ราก กิ่ง ราก ผิว	30 - 65
ผล	70 - 90
สมุนไพรที่มีน้ำมันหอมระเหย	25 - 30
สมุนไพรที่มีไกลโคไซด์และอัลคาลอยด์	50 - 60

การเก็บรักษาสมุนไพร

การเก็บรักษายาสมุนไพรไว้เป็นเวลานาน มักจะเกิดการขึ้นรา มีหนอนเปลี่ยนแปลงลักษณะสี กลิ่น ทำให้อยาสมุนไพรมันเสื่อมคุณภาพลง ทำให้มีผลไม่ดีต่อฤทธิ์การรักษาหรือสูญเสียฤทธิ์การรักษาไปเลย ดังนั้น จึงควรจะมีการจัดการเก็บรักษาที่ดี เพื่อจะประกันคุณภาพและฤทธิ์การรักษา ของยาสมุนไพรนั้น การเก็บรักษาควรสนใจสิ่งต่อไปนี้

1. ยาที่จะเก็บรักษาไว้จะต้องทำให้แห้ง เพื่อป้องกันการขึ้นราและการเปลี่ยนแปลงลักษณะเกิดภาวะออกซิไดซ์ (oxidise) ยาที่ขึ้นราขายต้องหมั่นเอาออกตากแดดเป็นประจำ
2. สถานที่ที่เก็บรักษา จะต้องแห้ง เย็น การถ่ายเทของอากาศดี
3. ควรเก็บแบ่งเป็นสัดส่วน ยาที่มีพิษ ยาที่มีกลิ่นหอม ควรเก็บ แยกไว้ในที่มิดชิดป้องกันการสับสนปะปนกัน
4. สนใจป้องกัน ไฟ หนอน หนู และแมลงต่างๆ

5. วิธีการเตรียมยาสมุนไพร

เมื่อได้ส่วนของสมุนไพรที่พร้อมเป็นยาแล้ว เราควรทราบวิธีปรุงยาสมุนไพรเพื่อเป็นการเตรียมยาสมุนไพรให้มีรูปแบบที่เหมาะสมเป็นรูปแบบที่มีประสิทธิภาพในการรักษาโรค ใช้ได้สะดวก มีรสและกลิ่นชวนรับประทาน รูปแบบยาสมุนไพรบางอย่าง เช่น ยาลูกกลอน ยาตอม ยังเป็นรูปแบบที่ช่วยให้เก็บสมุนไพรไว้ใช้เป็นยาได้เป็นเวลานาน

กรรมวิธีปรุงยาแผนโบราณที่ปรากฏในตำราแพทยศาสตร์สงเคราะห์และตำราเวชศึกษาอันเป็นตำราสำคัญของการแพทย์แผนไทย มีวิธีปรุงยาทั้งหมด 23 วิธี และเมื่อ พ.ศ. 2510 กระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดวิธีการปรุง ยาแผนโบราณเพิ่มขึ้นอีก 1 วิธี รวมเป็น 24 วิธี ตัวอย่างเช่น ยาตำเป็นผงแล้วปั้นเป็นลูกกลอน ยาตำเป็นผงแล้วบดให้ละเอียด ละลายน้ำกระสายต่างๆ กัน ยากัดด้วยเหล้าหรือแอลกอฮอล์หยดลงน้ำกิน เป็นต้น กรรมวิธีเหล่านี้บาง วิธีใช้ในการเตรียมและการปรุงยาแผนปัจจุบันเช่นกัน วิธีการเหล่านี้เป็นวิธีการง่าย สามารถปรุงได้ด้วยตนเองได้ ในที่นี้ขอแนะนำกรรมวิธีปรุงยาสมุนไพร ที่ใช้บ่อย 6 วิธี คือ

ยาชง ยาชงเป็นรูปแบบที่มีการเตรียมคล้ายการชงชา โดยใช้น้ำเดือดใส่ลงในสมุนไพร โดยทั่วไปมักใช้สมุนไพรตากแห้งทำเป็นยาชง ส่วนของสมุนไพรที่ใช้เป็นยาอาจเป็นใบ กิ่ง ผล หรือเมล็ด หั่นเป็นชิ้นเล็กๆบางๆ หรือบดเป็นผงหยาบ ผึ่งแดดให้แห้ง บางชนิดมีการนำไปอบกลิ่นหอมก่อน ภาชนะที่ใช้ชงควรเป็นกระเบื้อง แก้ว หรือภาชนะเคลือบ ไม่ใช้ภาชนะโลหะ วิธีการชงทำได้โดยใช้สมุนไพร 1 ส่วน เติมน้ำเดือดประมาณ 10 ส่วน หรือตามปริมาณที่ระบุไว้ในตำรับยา บางตำรับอาจเติมน้ำตาลหรือน้ำผึ้งในการปรุงรส ปิดฝาทิ้งไว้ 5-10 นาที ยาชงเป็นรูปแบบยาที่มีกลิ่นหอม ชวนดื่ม ดื่มง่าย ปัจจุบันมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ยาชง โดยการบรรจุในถุงกระดาษเหนียว ปิดสนิท 1 ซอง ใช้ 1 ครั้ง พืชสมุนไพรที่ใช้รูปแบบยาชงมักเป็นพืชที่มีสรรพคุณไม่รุนแรง ใช้ดื่มตลอดวันแทนน้ำ ยาชงนิยมปรุงและดื่มทันที ไม่ทิ้งไว้นาน สมุนไพรที่ใช้เป็นยาชง เช่น ยาชงหญ้าหนวดแมว ยาชงชุมเห็ดเทศ เป็นต้น นอกจากนี้เครื่องดื่มสมุนไพรหลายชนิด เช่น ชิง มะตูม แก้วฮวย เป็นต้น ก็ปรุงด้วยการชงเช่นเดียวกัน ยาชงเป็นวิธีการง่าย สะดวกและเป็นที่ยอมรับทั่วไป

ยาต้ม ยาต้มเป็นการปรุงยาสมุนไพรโดยใช้สมุนไพรแห้งหรือสด ต้มรวมกับน้ำ ส่วนของสมุนไพรมีทั้งใบ ลำต้น แก่น เมล็ดและราก วิธีการเตรียมทำได้โดยหั่นหรือสับสมุนไพรเป็นชิ้นเล็กพอดี ใส่ลงในหม้อดิน กระเบื้อง หรือภาชนะที่มีใช้โลหะ และใส่น้ำลงไป

พอท่วมยาเล็กน้อย หากเป็นสมุนไพรแห้งให้แช่น้ำทิ้งไว้สักครู่ สมุนไพรสดไม่ต้องแช่น้ำ ใช้ไฟขนาดกลางต้มให้เดือด หลังจากเดือดแล้วให้ใช้ไฟอ่อน ควรคนยาสม่ำเสมอให้ยาไหม้ (การต้มยาไทยมักจะต้มแบบ 3 เอา 1 คือใส่ยา 3 ส่วน ของปริมาณที่ใช้และต้มให้เหลือ 1 ส่วน) ระยะเวลาของการต้มขึ้นอยู่กับส่วนของพืชสมุนไพร หากเป็นส่วนของใบ ดอก หรือ กิ่งขนาดเล็ก ใช้เวลาต้ม 3-4 นาที หากเป็นส่วนที่แข็ง เช่น รากหรือแก่นของลำต้นใช้เวลาต้ม 10 นาที ยาต้มไม่ทิ้งไว้ค้างคืน ต้มและรับประทานให้หมดภายในวันเดียว โดยทั่วไป มักแบ่งรับประทานเป็น 3 ครั้ง ก่อนอาหาร และวันรุ่งขึ้นค่อยเติมน้ำและต้มใหม่อีกครั้งหนึ่ง ยาไทยสมัยก่อนนิยมต้มในหม้อดิน และปากหม้อยาใช้ใบตองสด หรือผ้าขาวบางปิดหม้อยา ประมาณครึ่งหนึ่งเพื่อความสะดวกในการรินยา และที่หม้อยาจะมี 'เฉลว' ซึ่งทำด้วยไม้ไผ่ จักเป็นดอกและสานเป็นรูปคล้ายดาว เพื่อป้องกันของร้ายไม่ให้มารบกวน บางทีก็มีการผูกเหรียญสลึงไว้ที่ปากหม้อ เมื่อคนไข้หายแล้วก็นำเงินนี้มาซื้อของทำบุญเพื่ออุทิศส่วนกุศล ให้เจ้าของตำรานั้น

ยาดอง เป็นยาที่ใช้สารละลายหลายชนิด เช่น เหล้า น้ำมะกรูด น้ำส้ม เป็นต้น แหสมบุปไฟแบบเย็น ในที่นี้จะแนะนำเฉพาะยาดองเหล้าซึ่งเป็นรูปแบบที่ใช้บ่อยเท่านั้น การปรุงยาทำได้โดยนำส่วนของสมุนไพรที่ใช้เป็นยามาบดเป็นผงหยาบและห่อด้วยผ้าขาวบาง หลวมๆ เพื่อยาพองตัวเวลาอมน้ำ ถ้าหากเป็นรากหรือแก่นของต้นไม้ให้ผ่านเป็นชิ้นบางๆ เท่าๆ กัน เพื่อให้น้ำเหล้าซึมเข้าสุยาได้อย่างทั่วถึง ภาชนะที่ใช้สำหรับเตรียมยาดองเหล้า ควรใช้โลหะหรือขวดโหลแก้วที่มีฝาปิดสนิท เมื่อใส่ยาลงในภาชนะเรียบร้อยแล้ว ให้เทน้ำเหล้าให้ท่วมยา ตั้งทิ้งไว้ 1 สัปดาห์ และคนยาให้ทั่ววันละ 1 ครั้ง ยาดองเหล้าเป็นยาที่ค่อนข้างแรง ปริมาณที่ใช้มักน้อยกว่ายาต้ม และห้ามใช้กับผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ หญิงมีครรภ์ และผู้ที่แพ้เหล้า

ยาผง ยาผงปรุงจากส่วนของพืชสมุนไพร บดละเอียดเป็นผงชนิดเดียวหรือ หลายชนิดผสมกัน ยาแผนโบราณหลายตำรับปรุงเป็นยาผง เช่น ยาหอม ยาเขียว เป็นต้น เวลา รับประทานมักจะใช้กับน้ำกระสายยา ซึ่งน้ำกระสายยาอาจเป็นน้ำสุก น้ำดอกมะลิ น้ำชาขาว น้ำมะนาว น้ำมะกอก เป็นต้น

ยาลูกกลอน การปรุงยาลูกกลอนทำได้โดยเอาส่วนของสมุนไพร มาหั่นเป็นแว่นบางๆ ผึ่งแดดให้แห้ง บดเป็นผงละเอียด และนำผงมาผสมกับน้ำผึ้ง (น้ำผึ้งที่ใช้ปั้นลูก

กลอนมักต้มให้ร้อนเพื่อจัดสิ่งสกปรกก่อน) อัตราส่วนผสมระหว่างผงสมุนไพรต่อน้ำผึ้งเท่ากับ 1-2 ส่วน ; 1 ส่วน ทั้งนี้ขึ้นกับลักษณะของผงสมุนไพร เคล็ดลับยาให้กลมกลืนประมาณว่าผงสมุนไพรที่ผสมน้ำผึ้งแล้วไม่ติดมือเป็นใช้ได้ จากนั้นปั้นเป็นก้อนกลมขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย (เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.8 เซนติเมตร) หรืออาจใช้รางไม้ปั้นเป็นลูกกลอนก็ได้ จากนั้นจึงเอาไปอบแห้งหรือตากแดดจัด 1-2 วัน และบรรจุภาชนะที่ปิดมิดชิดและสะอาด

นอกจากกรรมวิธีปรุงยาดังกล่าวแล้ว ยาสมุนไพรยังปรุงได้อีกหลายวิธี เช่น การรวม การพอก การเตรียมเป็นยาประคบ การหุงด้วยน้ำมัน เป็นต้น การเลือกกรรมวิธีปรุงยาได้เหมาะสมจะทำให้สมุนไพรออกฤทธิ์ได้เต็มที่ ส่งผลต่อการรักษาความเจ็บป่วยได้อย่างถูกต้อง

6. ข้อแนะนำสำหรับการใช้สมุนไพร

หากผู้ป่วยมีโรคหรืออาการเจ็บป่วยดังที่เสนอข้างต้น ให้ใช้สมุนไพรที่แนะนำและหยุดใช้เมื่ออาการหายไป แต่ถ้าอาการเจ็บป่วยยังไม่หายไป หรืออาการยังไม่ดีขึ้นภายใน 2-3 วัน ควรไปปรึกษาสถานีนานามัยหรือโรงพยาบาลชุมชนในท้องถิ่นนั้น

การใช้สมุนไพรที่ถูกต้อง ควรปฏิบัติดังนี้

6.1 **ใช้ให้ถูกต้อง** สมุนไพรมีชื่อพ้องหรือซ้ำกันมากและบางท้องถิ่นก็เรียกไม่เหมือนกัน จึงต้องรู้จักสมุนไพร และใช้ให้ถูกต้อง

6.2 **ใช้ให้ถูกส่วน** ต้นสมุนไพรไม่ว่าจะเป็น ราก ใบ ดอก เปลือก ผล เมล็ด จะมีฤทธิ์ไม่เท่ากัน บางทีผลแก่ ผลอ่อนก็มีฤทธิ์ต่างกันด้วย จะต้องรู้ว่าส่วนใดใช้เป็นยาได้

6.3 **ใช้ให้ถูกขนาด** สมุนไพรถ้าใช้น้อยไป ก็รักษาไม่ได้ผล แต่ถ้ามากไปก็อาจเป็นอันตราย หรือเกิดพิษต่อร่างกายได้

6.4 **ใช้ได้ถูกวิธี** สมุนไพรบางชนิดต้องใช้สด บางชนิดต้องปนกับเหล้า บางชนิดใช้ต้ม จะต้องรู้วิธีใช้ให้ถูกต้อง

6.5 **ใช้ให้ถูกกับโรค** เช่น ท้องผูกต้องให้ยาระบาย ถ้าให้ยาที่มีฤทธิ์ฝาดสมานจะทำให้ท้องผูกยิ่งขึ้น

7. อาการแพ้ที่เกิดจากสมุนไพร

สมุนไพรมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับยาทั่วไป คือมีทั้งคุณและโทษ บางคนใช้แล้วเกิดอาการแพ้ได้ แต่เกิดขึ้นได้น้อยเพราะสมุนไพรมีใช้สารเคมีชนิดเดียวเช่นยาแผนปัจจุบันฤทธิ์จึงไม่รุนแรง (ยกเว้นพวกพืชพิษบางชนิด) แต่ถ้าเกิดอาการแพ้ขึ้นควรหยุดยาเสียก่อน ถ้าหยุดแล้วอาการหายไป อาจทดลองใช้ยาอีกครั้งโดยระมัดระวัง ถ้าอาการเช่นเดิมเกิดขึ้นอีก แสดงว่าเป็นพิษของ ยาสมุนไพรแน่ ควรหยุดยาและเปลี่ยนไปใช้ยาอื่น หรือถ้าอาการแพ้รุนแรง ควรไปรับการรักษาที่สถานีนอนามัยและโรงพยาบาล

อาการที่เกิดจากการแพ้ยาสมุนไพร มีดังนี้

7.1 ผื่นขึ้นตามผิวหนังอาจเป็นตุ่มเล็กๆตุ่มโตๆเป็นปื้นหรือเป็นเม็ดแบน คล้ายลมพิษ อาจบวมที่ตา (ตาปิด) หรือริมฝีปาก (ปากเฝ่อ) หรือมีเพียงดวงสีแดงที่ผิวหนัง

7.2 เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน (หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง) ถ้ามีอยู่ก่อนกินยา อาจเป็นเพราะโรค

7.3 หูอื้อ ตามัว ชาที่ลิ้น ชาที่ผิวหนัง

7.4 ประสาทความรู้สึกทำงานไวเกินปกติ เช่นเพียงแตะผิวหนังก็รู้สึกเจ็บ ลูบผอมก็แสบหนังศีรษะ ฯลฯ

7.5 ใจสั่น ใจเต้น หรือรู้สึกวูบวาบคล้ายหัวใจจะหยุดเต้น และเป็นบ่อยๆ

7.6 ตัวเหลือง ตาเหลือง ปัสสาวะสีเหลือง เขียวเกิดฟองสีเหลือง (เป็นอาการของดีซ่าน) อาการนี้แสดงถึงอันตรายร้ายแรง ต้องรีบไปหาแพทย์

อาการเจ็บป่วยและโรคที่ไม่ควรใช้สมุนไพรหรือซื้อยารับประทานด้วยตนเอง

หากผู้ป่วยเป็นโรคร้ายแรง โรคเรื้อรัง หรือโรคที่ยังพิสูจน์ไม่ได้แน่ชัดว่ารักษาด้วย สมุนไพรได้ เช่น ภูมิแพ้ หอบหืด บาดทะยัก กระดูกหัก มะเร็ง วัณโรค กามโรค ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคเรื้อน ดีซ่าน หลอดลมอักเสบเรื้อรัง ปอดบวม (ปอดอักเสบ) อาการบวม ไทฟอยด์ โรคตาทุกชนิด ไม่ควรใช้สมุนไพร

ถ้าผู้ป่วยมีอาการโรค/อาการเจ็บป่วยที่รุนแรง ต้องนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที ไม่ควรรักษาด้วยการซื้อยารับประทานเอง หรือใช้สมุนไพร อาการที่รุนแรงมีดังนี้

(1) ไข้สูง (ตัวร้อนจัด) ตาแดง ปวดเมื่อยมาก ชีพ บางทีพูดเพ้อ (อาจเป็นไข้หวัดใหญ่หรือไข้ป่าชนิดขั้นสมอง)

(2) ใช้สูงและดีช่าน (ตัวเหลือง) อ่อนเพลียมาก อาจเจ็บในแถวชายโครง (อาจเป็นโรคตับอักเสบ ถุงน้ำดีอักเสบ ฯลฯ)

(3) ปวดแถวสะดือ เวลาเอามือกดเจ็บปวดมากขึ้น หน้าท้องแข็ง อาจท้องผูกและมีไข้เล็กน้อยหรือมาก (อาจเป็นโรคไส้ติ่งอักเสบอย่างแรงหรือลำไส้ส่วนอื่นอักเสบ)

(4) เจ็บแปลบในท้องคล้ายมีอะไรจิกขาด ปวดท้องรุนแรงมาก ท้องแข็ง อาจมีตัวร้อนและคลื่นไส้ อาเจียนด้วย บางทีมีประวัติปวดท้องบ่อยๆ มาก่อน (อาจมีการทะลุของกระเพาะอาหารหรือลำไส้)

(5) อาเจียนเป็นโลหิตหรือไอเป็นโลหิต (อาจเป็นโรคร้ายแรงของ กระเพาะอาหารหรือปอด) ต้องให้คนไขนอนพักนิ่งๆ ก่อน ถ้าแพทย์อยู่ใกล้ควรเชิญมาตรวจที่บ้าน ถ้าจำเป็นต้องพาไปหาแพทย์ ควรรอให้เลือดหยุดเสียก่อน และควรพาไปโดยมีการกระเทือนกระแทกน้อยที่สุด

(6) ท้องเดินอย่างแรง อุจจาระเป็นน้ำ บางทีมีลักษณะคล้ายน้ำ ชาวข้าว บางทีถ่ายพุ่ง ถ่ายติดต่อกันอย่างรวดเร็ว คนไข้อ่อนเพลียมาก ตาลึก หนั้แห้ง (อาจเป็นอหิวาตกโรค) ต้องพาไปหาแพทย์โดยด่วน ถ้าไปไม่ไหวต้องแจ้งแพทย์หรืออนามัยที่ใกล้ที่สุดโดยเร็ว

(7) ถ่ายอุจจาระเป็นมูกและเลือด บางทีเกือบไม่มีเนื้ออุจจาระเลย ถ่ายบ่อยมาก อาจจะต้องสับครั้งในหนึ่งชั่วโมง คนไข้เพลียมาก (อาจเป็นโรค บิดอย่างรุนแรง)

(8) สำหรับเด็ก โดยเฉพาะอายุภายในสิบสองปี ใช้สูง ไข้มาก หายใจมีเสียงผิดปกติ คล้ายๆ กับมีอะไรติดอยู่ในคอ บางทีมีอาการหน้าเขียวด้วย (อาจเป็นโรคคอติด) ต้องรีบพาไปหาแพทย์โดยด่วนที่สุด

(9) อาการตกเลือดเป็นเลือดสดๆ จากทางไหนก็ตาม โดยเฉพาะทางช่องคลอด ต้องพาไปหาแพทย์โดยเร็วที่สุด

8. ความหมายของคำที่ควรทราบเพื่อการใช้สมุนไพรอย่างถูกต้อง

ใบเทศลาด หมายถึง ใบไม้ที่จวนแก่

ทั้งห้า หมายถึง ส่วนของราก ต้น ผล ใบ ดอก

เหล้า หมายถึง เหล้าโรง (28 ดีกรี)

แอลกอฮอล์ หมายถึง แอลกอฮอล์ชนิดสีขาวสำหรับผสมยา ห้ามใช้แอลกอฮอล์ชนิดจุดไฟ

น้ำปูนใส หมายถึง น้ำยาที่ทำขึ้นโดยการนำปูนที่รับประทานกับหมากมาละลายน้ำสะอาด ตั้งทิ้งไว้ แล้วรินน้ำใสมาใช้

ต้มเอาน้ำดื่ม หมายถึงต้มสมุนไพรด้วยการใส่น้ำพอประมาณ หรือสามเท่าของปริมาณที่ต้องการใช้ ต้มพอเดือดอ่อนๆ ให้เหลือ 1 ส่วน จาก 3 ส่วน ช่างต้น รินเอาน้ำดื่มตามขนาด

ชงน้ำดื่ม หมายถึงใส่น้ำเดือดหรือน้ำร้อนจัดลงบนสมุนไพรที่อยู่ในภาชนะปิดฝา ทิ้งไว้สักครู่จึงใช้ดื่ม

1 กำมือ มีปริมาณเท่ากับสี่หยาบมือ หรือหมายความว่าปริมาณ ของสมุนไพรที่ได้จากการใช้มือเพียงข้างเดียวกำโดยให้ปลายนิ้วจรดอุ้งมือหย่องๆ

1 กอบมือ มีปริมาณเท่าสองฝ่ามือ หรือหมายความว่าปริมาณ ของสมุนไพรที่ได้จากการใช้มือทั้งสองข้างกอบเข้าหากันให้ส่วนของปลายนิ้วแตะกัน

1 ถ้วยแก้ว มีปริมาตรเท่ากับ 250 มิลลิลิตร

1 ถ้วยชา มีปริมาตรเท่ากับ 75 มิลลิลิตร

1 ช้อนโต๊ะ มีปริมาตรเท่ากับ 15 มิลลิลิตร

1 ช้อนควา มีปริมาตรเท่ากับ 8 มิลลิลิตร

1 ช้อนชา มีปริมาตรเท่ากับ 5 มิลลิลิตร

9. รายการสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน

9.1 เกณฑ์เพื่อพิจารณารายการสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน

ในปี พ.ศ.2537 สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน ได้ประสานงานเพื่อปรับปรุงรายการสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน โดยการสัมมนาของนักวิชาการในองค์กรภาครัฐองค์กรภาคเอกชนและผู้ทรงคุณวุฒิผู้รู้ด้านสมุนไพรหลายท่าน องค์กรภาครัฐ (กระทรวงสาธารณสุข, กองวิจัยและพัฒนาสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข,

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข, องค์การเภสัชกรรม กระทรวงสาธารณสุข, คณะเภสัชศาสตร์และคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น, คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย) องค์การภาคเอกชน (โครงการสมุนไพรเพื่อการพึ่งตนเอง, โครงการพัฒนาการแพทย์แผนไทย มูลนิธิสาธารณสุขกับการพัฒนา, อายูรเวทวิทยาลัย (ชีวโกมารภักจ) การสัมมนาได้พิจารณาคัดเลือกรายการ สมุนไพรเพื่อใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพและรักษาโรค/อาการเบื้องต้น โดยอาศัยเกณฑ์ 3 ด้าน ดังนี้

(1) ด้านปรัชญาและแนวคิด พิจารณาถึง

- แนวคิดตะวันตกมีลักษณะแยกส่วน อธิบายระดับจุลภาค (microscopic) ใช้วิธีวิเคราะห์

- แนวคิดตะวันออก มีลักษณะองค์รวม อธิบายระดับมหภาพ (macroscopic) ใช้วิธีสังเคราะห์ และวิธีการศึกษา (approach) ของปรัชญาและแนวคิดทั้งสองแบบ เอกลักษณะถูกนำมาทำความเข้าใจกับสมุนไพร เราควรเข้าใจแนวคิดทั้งสองแบบและนำมาพิจารณาผสมผสาน เพื่อการคัดเลือกสมุนไพรอย่างเหมาะสม

(2) ด้านการแพทย์และสาธารณสุข

- สามารถแก้ไขปัญหสุขภาพ (โรค/อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อยในชุมชน และประชาชนสามารถวินิจฉัยและรักษาด้วยตนเองได้)

- มีประสิทธิภาพ โดยพิจารณาข้อมูลเกี่ยวกับองค์ประกอบทางเคมี/สารสำคัญที่มีฤทธิ์การรักษาโรค สรรพคุณทางเภสัชวิทยา การศึกษาทางคลินิก

- มีความปลอดภัย โดยพิจารณาข้อมูลการทดสอบ ความเป็นพิษ

- ผลิตภัณฑ์สมุนไพร

● มาจากวัตถุดิบที่มีคุณภาพ

● สูตรตำรับไม่ซับซ้อน

● เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีสรรพคุณ คงที่ แน่นอน รวดเร็ว

● รูปแบบพกพาสะดวก

● ราคาถูก

เป็นพืชสมุนไพรที่ชาวบ้านคุ้นเคย ปลูกง่าย โตเร็ว มีประโยชน์หลายอย่าง และสามารถปลูกเป็นรายได้เสริมได้

(3) ด้านสังคมวัฒนธรรม

- สอดคล้องกับองค์ความรู้ และทรัพยากรของชุมชน
- สอดคล้องกับสภาวะแวดล้อมของท้องถิ่น
(ภูมิประเทศ ภูมิอากาศ)
- เหมาะสมในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของท้องถิ่น
- อนุรักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- เป็นยาสมุนไพรที่ประชาชนนิยมใช้

9.2 รายการสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน

การสัมภาษณ์ดังกล่าวได้พิจารณาคัดเลือกโรค/อาการเจ็บป่วย และรายการสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน ประกอบด้วยรายละเอียด คือ

9.2.1 สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินอาหาร

- (1) โรคกระเพาะอาหาร : ขมิ้นชัน กลัวย่น้ำว่า
 - (2) อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด : ขมิ้น ชিং กานพลู กระเทียม กระเพรา ตะไคร้ พริกไทย ดีปลี ข่า กระชาย แห้วหนู กระวาน เร่ว มะนาว กระเทียม
 - (3) อาการท้องผูก : ชุมเห็ดเทศ มะขาม มะขามแขก แมงลัก
- ซีเหล็ก คุณ
- (4) อาการท้องเสีย : ฝรั่ง ฟ้ายะลวย กลัวย่น้ำว่า ทับทิม มังคุด
- สีเสียดเหนือ

- (5) อาการคลื่นไส้ อาเจียน : ชิง ยอ
- (6) โรคพยาธิลำไส้ : มะเกลือ เล็บมือนาง มะหาด พักทอง
- (7) อาการปวดฟัน : แก้ว ข่อย ผักคราดหัวแหวน
- (8) อาการเบื่ออาหาร : บอระเพ็ด ซีเหล็ก มะระ สะเดาบ้าน

9.2.2 สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินหายใจ

- (1) อาการไอ และระคายคอจากเสมหะ : ชิง ดีปลี เพกา มะขามป้อม มะขาม มะนาว มะแว้งเครือ มะแว้งต้น

9.2.3 สมุนไพรเพื่อรักษาโรค/อาการเจ็บป่วยในระบบทางเดินปัสสาวะ

- (1) อาการขัดเบา : กระเจี๊ยบแดง ขลุ้ ตะไคร้ สับปะรด กล้วยา

อ้อยแดง

9.2.4 สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรคผิวหนัง

- (1) อาการกลากเกลื้อน : กระเทียม ข่า ชุมเห็ดเทศ ทองพันชั่ง

พลู

- (2) ชันนะตุ : มะคำดีควาย

- (3) แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก : บัวบก น้ำมันมะพร้าว ว่าน

หางจระเข้ น้ำแข็ง

- (4) ฝี แผลพุพอง : ขมิ้น ชุมเห็ดเทศ เทียนบ้าน ว่านหางจระเข้

ว่านมหากาฬ ฟ้าทะลาย

- (5) อาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย : ขมิ้น ชัน ตำลึง

ผักบุ้งทะเล พญายอ เสลดพังพอน

- (6) อาการลมพิษ : พลู

- (7) อาการงูสวัด เริ่ม : พญายอ

9.2.5 สมุนไพรเพื่อรักษาโรค/อาการเจ็บป่วยอื่นๆ

- (1) อาการเคล็ด ขัด ยอก : โพล

- (2) อาการนอนไม่หลับ : ขี้เหล็ก

- (3) อาการไข้ : ฟ้าทะลาย บอระเพ็ด

- (4) โรคเหา : น้อยหน่า



กะเพรา



กระเจี๊ยบแดง



กระชาย



กระเทียม



กระเทียม



กระวานไทย



กานพลู



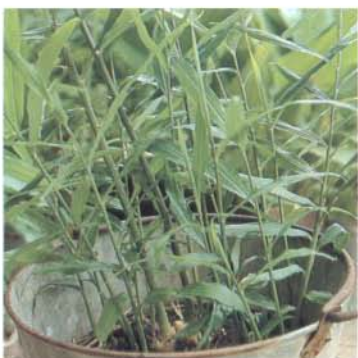
กล้วยน้ำว้า



แก้ว



ข่า



ขิง



ขี้เหล็ก



ขมิ้น



ขลุ่



ข่อย



คูณ



ชุมเห็ดเทศ



ดีปลี



ตำลึง



ตะไคร้



เหียนบ้าน



ทองพันชั่ง



ทับทิม



น้อยหน่า



บอระเพ็ด



บัวบก



ฝรั่ง



ผักคราดหัวแหวน



ผักบุ้งทะเล



เพกา



พญาขอ



พลู



ไพล



พริกไทย



ฟักทอง



ฟ้าทะลาย



มะเกลือ



มะขาม



มะขามแขก



มะขามป้อม



มะคำดีควาย



มะนาว



มะพร้าว



มะระขี้นก



มะแว้งเครือ



มะแว้งต้น



มะหาด



มังคุด



แมงลัก



ยอ



เร่ว



เล็บมือนาง



ว่านมหากาฬ



ว่านหางจระเข้

สีเสียดเหนือ



สะเดา

หญ้าคา



สับปะรด



เหี่ยวหมู



อ้อยแดง



เสลดพังพอน

บทที่ 2

ยาสมุนไพรสำหรับ

งานสาธารณสุขมูลฐาน



1. สมุนไพรเพื่อรักษากลุ่มโรค/อาการเจ็บป่วยใน ระบบทางเดินอาหาร

1.1 โรคกระเพาะอาหาร

โรคกระเพาะอาหาร (Peptic Ulcer) หมายถึงอาการปวดแสบ ปวดตื้อ ปวดเสียด หรือจุกแน่น ตรงบริเวณใต้ลิ้นปี่ (เหนือสะดือ) เวลาก่อนรับประทานอาหารหรือหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ สาเหตุสำคัญของโรคกระเพาะคือ ความเครียด (วิตกกังวล คิดมาก เคร่งเครียดกับการงาน การเรียน) พฤติกรรมการรับประทานอาหารผิดเวลา และการรับประทานอาหารที่ระคายเคืองต่อกระเพาะอาหารและลำไส้ เช่น เหล้า เบียร์ แอสไพริน (ยาแก้ปวด ยาซอง) ยาแก้ปวดข้อ ยาชุด หรือยาลูกกลอนที่ใส่สเตียรอยด์ เครื่องดื่มชูกำลังที่เข้าสารคาเฟอีน เป็นต้น

การรักษาโรคกระเพาะ โดยการรับประทานยา และดูแลสุขภาพ ของตนเอง ดังนี้

- ก. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา

- ข. รับประทานอาหาร 3 มื้อตามปกติ (ถ้าปวดมากในระยะแรก ควรรับประทานอาหารอ่อนที่ย่อยง่าย เช่น ข้าวต้ม) อย่ารับประทานอาหารรสเผ็ดจัด เปรี้ยวจัด

ไม่จำเป็นต้องแบ่งรับประทานอาหารที่ละน้อยแต่บ่อยมื้อขึ้นดังที่เคยแนะนำกันในอดีต เพราะยิ่งรับประทานมากนอกจากจะทำให้น้ำหนักขึ้นแล้ว (ต้องคอยลดความอ้วนอีก) ยังอาจทำให้อาการกำเริบได้ง่ายอีกด้วยคนที่ เป็นโรคกระเพาะบางครั้งอาจรู้สึกหิวยากก็ควรรับประทาน ยาลด กรดแทนนมหรือข้าว

ค. จดเหล้า เบียร์ ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง น้ำอัดลม และบุหรี่ เพราะจะทำให้โรคกำเริบได้

ง. ห้ามรับประทานยาแอสไพริน ยาแก้ปวดข้อ ยาที่เข้าสตีรอยด์ (ในรายที่จำเป็นต้องใช้ยาเหล่านี้รักษาโรคอื่น ควรปรึกษาแพทย์)

จ. คลายเครียดด้วยการออกกำลังกาย (เช่น วิ่งเหยาะ เดินเร็ว ซี่จักรยาน ว่ายน้ำ รำมวยจีน โยคะ เต้นแอโรบิก) หรือทำสมาธิ สวดมนต์ ไหว้พระ หรือเจริญภาวนา ตามศาสนาที่ตัวเองนับถือ คนที่เป็นโรคกระเพาะเนื่องจากความเครียด การปฏิบัติในข้อนี้ จะมีส่วนช่วยให้โรคหายขาดได้

ยาสมุนไพรที่ใช้รักษาโรคกระเพาะอาหาร คือ

(1) ขมิ้นชัน

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Curcuma longa* Linn.

Curcuma domestica Val.

ชื่อท้องถิ่น

ขมิ้น (ทั่วไป) ขมิ้นแกง ขมิ้นหยวก

ขมิ้นหัว (เชียงใหม่) ขี้มัน

หมิ้น (ใต้) ตายอ (กะเหรี่ยง-กำแพงเพชร)

สะยอ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะของพืช ขมิ้นมีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนของทวีปเอเชีย ประเทศ อินเดีย จีน และหมู่เกาะอินเดียตะวันออก ปัจจุบันมีการปลูกเป็นพืชเศรษฐกิจ อย่างแพร่หลายในประเทศเขตร้อน ขมิ้นเป็นพืชล้มลุก มีเหง้าอยู่ใต้ดิน อายุหลายปี ถึงฤดูแล้งใบจะไหม้ เมื่ออย่างเข้าฤดูฝนเริ่มแตกใบขึ้นมาใหม่ เนื้อในของเหง้ามีสีเหลืองเข้มจนถึงสีแสดเข้ม มีกลิ่นหอมเฉพาะ ใบเป็นใบเดี่ยว ก้านยาว ใบเหนียว เรียวและปลายแหลม กว้าง 12-15 ซม. ยาว 30-40 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ มีก้านช่อแทงจากเหง้าโดยตรง ดอกย่อยสีเหลืองอ่อน มีกลีบประดับสีเขียวอมชมพู ดอกบานครั้งละ 3-4 ดอก ผลรูปกลม มี 3 พู

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าแห้ง

ช่วงเวลาที่เหมาะสม เก็บเมื่อขมิ้นอายุราว 7-9 เดือน

รสและสรรพคุณยาไทย รสฝาด กลิ่นหอม แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน ขับลม

ท้องร่วง

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เหง้าขมิ้นมีน้ำมันหอมระเหยประมาณร้อยละ 2-6 เป็นน้ำมันสีเหลือง มีสารหลายชนิด คือ Turmerone , Zingiberene , Borneol เป็นต้น และมีสารสีเหลืองส้ม คือ เคอร์คิวมิน (Curcumin) ประมาณร้อยละ 1.8-5.4

การศึกษาทางเภสัชวิทยาพบว่า ขมิ้นมีฤทธิ์ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะ มีฤทธิ์ลดการอักเสบ ขับน้ำดี และฤทธิ์คลายกล้ามเนื้อเรียบได้ โดยที่ฤทธิ์ป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะเกิดจากสารเคอร์คิวมิน ขนาด 50 มิลลิกรัม/กิโลกรัม ทำให้เกิดการกระตุ้นการหลั่ง mucin ออกมาเคลือบกระเพาะ แต่ถ้าใช้ขนาดสูงอาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะได้ ส่วนฤทธิ์ลดการอักเสบเกิดจากสารเคอร์คิวมินและน้ำมันหอมระเหย ทำให้ขมิ้นมีผลช่วยบรรเทาอาการปวดท้องเนื่องจากแผลในกระเพาะได้

จิวิรรณ พุทธิสุนันท์ และคณะ (2529) ศึกษาผลของยาแคปซูลขมิ้นในผู้ป่วยที่มีอาการปวดท้องเนื่องจากแผลเปื่อยในกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กดูโอดินัม โดยดูการเปลี่ยนแปลงของเยื่อเมือกภายในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กดูโอดินัม ด้วยกล้องส่องตรวจ (Endoscope) ในผู้ป่วยชาย 8 ราย หญิง 2 ราย อายุระหว่าง 16-60 ปี ผู้ป่วยที่มีแผลเปื่อย 10 ราย นี้เป็น D.U. 2 ราย มีขนาดแผล 0.5-1.5 ซม. โดยได้รับประทานขมิ้นชันขนาดแคปซูลละ 250 มก. ครั้งละ 2 แคปซูล ก่อนอาหาร 3 มื้อ ครั้งถึงหนึ่งชั่วโมง และก่อนนอน ปรากฏผลว่าแผลของผู้ป่วยหายเรียบร้อยละ 6 ราย คิดเป็น 60 % ในระยะเวลา 4-12 สัปดาห์ ในจำนวนนี้ถ้าแสดงผลการหายของแผลเรียบร้อยละภายในเวลา 4 สัปดาห์ ได้เป็น 50 % ⁽²⁾

อัญชลี อินทนนท์ และคณะ (2529) ได้ทำการทดลองใช้ขมิ้นรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดท้องซึ่งเชื่อว่าเป็นอาการของโรคแผลเปปติค (Peptic Ulcer) โดยเปรียบเทียบกับการใช้ไตรซิลเกต (Trisilgate) ซึ่งเป็นยาลดกรดขององค์การเภสัชกรรม ได้ผลดังนี้ คืออาการดีขึ้นมากหลังรักษาด้วยขมิ้นชัน ครบ 12 สัปดาห์ จำนวน 15 ราย คิดเป็น 60 % หายปกติ 1 ราย คิดเป็น 5.8% อาการดีขึ้นมาก หลังรักษาด้วยไตรซิลเกต 5 ราย คิดเป็น 50 % หายปกติ 4 ราย คิดเป็น 40 % ⁽³⁾

ขมิ้นเป็นสมุนไพรที่มีความปลอดภัยสูง การศึกษาพบว่าขมิ้น ไม่มีพิษเฉียบพลัน และไม่มีผลในด้านก่อกลายพันธุ์ และในการวิจัยทางคลินิกของ จิวิรรณ พุทธิสุนันท์

และคณะ (2529) ได้ศึกษาเคมีเลือดผู้ป่วยที่รับการ ทดลองจำนวน 30 คน ก่อนและหลัง การรับประทานขมิ้นติดต่อกันนาน 4 สัปดาห์ ไม่พบว่ามี การเปลี่ยนแปลงในผลเคมีเลือดที่ บ่งถึงการตรวจหน้าที่ตับและไต และฮีมาโตโลยี ส่วนผลแทรกแซง พบอาการท้องผูก 3 ราย แพ้ยา มีผื่นที่ผิวหนัง 2 ราย ⁽²⁾

วิธีใช้

ขมิ้นใช้รักษาโรคกระเพาะอาหารโดยการนำเหง้าแก่สดล้างให้สะอาด (ไม่ต้อง ปอกเปลือก) หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจัดสัก 1-2 วัน บดให้ละเอียด ผสมกับน้ำมัน ปั่นเป็นลูกกลอน หรือบรรจุแคปซูล เก็บไว้ในขวดสะอาดและมิดชิด รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

บางคนรับประทานขมิ้นแล้วอาจมีอาการแพ้ขมิ้น เช่น คลื่นไส้ ท้องเสีย ปวดหัว นอนไม่หลับ เป็นต้น หากมีอาการดังกล่าวให้หยุดยาและเปลี่ยนไปใช้ยาชนิดอื่นแทน

(2) กล้วย

ชื่อวิทยาศาสตร์ Musa sapientum Linn.

ชื่อท้องถิ่น -

ลักษณะพืช กล้วยเป็นพืชเมืองร้อนและเป็นพืชที่คุ้นเคยกับคนไทยมาช้านาน เพราะเกือบทุกส่วนของกล้วยมีประโยชน์ต่อชีวิตประจำวัน กล้วยเป็นพืชล้มลุกที่มีลำต้นตรง รูปทรงกลม มีกาบใบหุ้มซ้อนกัน ใบสีเขียวขนาดใหญ่ ขอบใบขนานกัน ช่อดอกคือ หัวปลี มีลักษณะห้อยหัวลงยาว 1-2 คอก มี ดอกย่อยออกเป็นแผง กลายเป็นผลติดกัน เรียกว่าหวีเรียงซ้อนและติดกันที่แกนกลางเรียกว่าเครือ

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลกล้วยดิบหรือผลห่าม

ช่วงเวลาที่เหมาะสม เก็บผลกล้วยช่วงเปลือกเป็นสีเขียว ต้น กล้วยจะให้ผลเมื่ออายุ 8-12 เดือน

รสและสรรพคุณยาไทย รสฝาด ฤทธิ์ฝาดสมาน

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

กล้วยดิบประกอบด้วยสารประกอบหลายชนิด คือ Tannin , Serotonin , Norepinephrine , Dopamin และ Catecholamine สารเหล่านี้อยู่ในเนื้อและเปลือกของกล้วย สำหรับกล้วยสุกมี Pectin , Essential oil , Norepinephrine และกรดอินทรีย์ หลายชนิด

ปี ค.ศ.1984 Best และคณะ ได้พบว่าผงกล้วยดิบมีฤทธิ์รักษาแผลในกระเพาะหนูขาว ซึ่งเกิดจากการให้ aspirin โดยสามารถใช้ทั้งป้องกันและรักษาโรคแผลในกระเพาะอาหารได้ ในการป้องกันจะใช้ขนาด 5 กรัม ส่วนการรักษาใช้ขนาด 7 กรัม และถ้าเป็นสารสกัดด้วยน้ำจะมีฤทธิ์แรงเป็น 800 เท่าของผงกล้วย ผู้วิจัยเข้าใจว่ากล้วยดิบไปกระตุ้นให้เซลล์ในเยื่อบุกระเพาะหลั่งสารพวก mucin ออกมาเคลือบกระเพาะ กล้วยจะดีกว่ายาพวก Aluminium hydroxide , Cimetidine หรือ Postaglandin ซึ่งมีฤทธิ์เฉพาะป้องกันการเกิดแผลในกระเพาะเท่านั้น แต่ไม่สามารถรักษาแผลที่เกิดขึ้นแล้วได้

วิธีใช้

นำกล้วยน้ำว้าดิบฝานเป็นแว่นตากแดดประมาณ 2 วัน หรืออบให้แห้งในอุณหภูมิ 50 °C และบดเป็นผง วิธีรับประทานโดยการนำผงกล้วยดิบครึ่งละครึ่งถึงหนึ่งผล ชงน้ำหรือผสมกับน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ต้ม หรือนำผงกล้วยดิบมาปั้นลูกกลอน รับประทานครึ่งละ 4 เม็ด วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหาร และก่อนนอน รับประทานแล้วอาจมีอาการท้องอืดเพื่อ ป้องกันได้โดยใช้ร่วมกับยาขับลม เช่น น้ำขิง พริกไทย เป็นต้น

1.2 อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด

ท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด (dyspepsia) เป็นลักษณะอาการปวด จุกเสียด แน่นบริเวณหน้าท้อง เรอเหม็นเปรี้ยว ถ้าเป็นมากท้องจะเกร็ง อาจมีอาการท้องผูกหรือท้องเสียร่วมด้วย สาเหตุเกิดจาก (1) อาหารที่รับประทานเป็นอาหารรสจัด ย่อยยากหรืออาหารสุกๆดิบๆ (2) การรับประทานอาหารมากหรือเร็วเกินไป เคี้ยวไม่ละเอียด หรือกลืนน้ำลายบ่อยๆ ทำให้ลมเข้ากระเพาะมากเกินไป (3) ท้องผูกเนื่องจากชนิดของอาหารที่รับประทาน มีกากน้อยหรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย (4) อารมณ์เครียดและความกังวล ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานไม่สมบูรณ์

สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแน่นจุกเสียด คือ

(1) ขมิ้นชัน

ชื่อวิทยาศาสตร์ Curcuma longa Linn.

Curcuma domestica Linn.

ชื่อท้องถิ่น เหมือนขมิ้นในโรคกระเพาะ

ลักษณะพืช ขมิ้นชันมีถิ่นกำเนิดในเขตร้อนของทวีปเอเชีย ประเทศอินเดีย

จีน และหมู่เกาะอินเดียตะวันออก ปัจจุบันมีการปลูกอย่างแพร่หลายในประเทศเขตร้อน ชมันชันเป็นเครื่องเทศที่แพร่หลายชนิดหนึ่ง ชมันชันเป็นพืชล้มลุก มีเหง้าอยู่ใต้ดิน อายุหลายปี ถึงฤดูแล้งใบจะไหม้ เมื่ออย่างเข้าฤดูฝนเริ่มแตกใบขึ้นมาใหม่ เนื้อในของเหง้ามีสีเหลืองจนถึงสีแสดเข้ม มีกลิ่นหอมเฉพาะ ใบเป็นใบเดี่ยว ก้านยาว ใบเหนียว เรียวและปลายแหลม กว้าง 12-15 ซม. ยาว 30-40 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ มีก้านช่อแทงจากเหง้าโดยตรง ดอกย่อยสีเหลืองอ่อน มีกลีบประดับสีเขียวอมชมพู ดอกบานครั้งละ 3-4 ดอก ผลรูปกลม มี 3 พู

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าสดและแห้ง

ช่วงเวลาที่เหมาะสม เก็บเมื่อชมันอายุราว 7-9 เดือน

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ด กลิ่นหอม แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน ขับลม

ท้องร่วง

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เหง้าชมันมีน้ำมันหอมระเหยประมาณร้อยละ 2-6 เป็นน้ำมันสีเหลือง มีสารหลายชนิด คือ Turmerone, Zingiberene, Borneol เป็นต้น และมีสาร สีเหลืองส้ม คือ เคอร์คิวมิน (Curcumin) ประมาณร้อยละ 1.8-5.4

จากการทดลองทางวิทยาศาสตร์ พบว่าชมันชันมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ลดการอักเสบ และมีฤทธิ์เพิ่มน้ำย่อย ขับน้ำดีได้ ในประเทศไทยมีการทดลองทางคลินิกเพื่อศึกษาประสิทธิภาพของชมันชัน คือ

ก. วิษณุ ธรรมลิขิตกุล และคณะ : การศึกษาประสิทธิภาพของ ชมันในการรักษาอาการ ท้องอืดเฟ้อ (dyspepsia) โดยศึกษาประสิทธิภาพ ของชมันเปรียบเทียบกับยาหลอกและยา Flatulence ในการรักษาอาการ ท้องอืด เฟ้อ ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยทั้งหมด 116 ราย แบ่งเป็นผู้ป่วย 41 ราย รับประทานยาหลอก ผู้ป่วย 36 ราย รับประทาน Flatulence และผู้ป่วย 39 ราย รับประทานชมัน และเมื่อวิเคราะห์ผู้ป่วย 106 ราย พบว่ากลุ่มที่รับประทาน Flatulence และยาชมันมีอาการดีขึ้นหรือหายไ้ร้อยละ 83 และ 87 ตามลำดับแสดงถึงประสิทธิภาพของยา Flatulence หรือชมันชัน ดีกว่ายาหลอกอย่างมีนัยสำคัญสรุปได้ว่าชมันชันมีประสิทธิภาพดีในการรักษาอาการท้องอืดเฟ้อ

ข. ธารา อ่อนชมจันทร์ และคณะ : การทดลองรักษาอาการท้องอืดเฟ้อด้วยชมันแคปซูล โดยศึกษาชมันชันในการรักษาอาการท้องอืดเฟ้อ เปรียบเทียบกับยา

Flatulence ในผู้ป่วยท้องอืดเพื่อ 200 ราย ผู้ป่วย 100 ราย ได้รับยาไขมันชั้น และผู้ป่วยอีก 100 รายได้รับ Flatulence ขนาด 2 แคปซูล วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน ผลการศึกษาพบว่า ยา ทั้งคู่ได้ผลไม่แตกต่างกัน คือ ไขมันชั้นได้ผล (หายและดีขึ้น) ร้อยละ 77 และ Flatulence ได้ผลร้อยละ 79 พบผลข้างเคียงจากการใช้ยาไขมันชั้นและยา Flatulence อันเป็นผลข้างเคียงที่ไม่รุนแรงและหายได้เอง ผู้ป่วยส่วนมากมีความพึงพอใจต่อการรักษา

การทดลองความเป็นพิษ ไม่พบอาการพิษเฉียบพลัน

วิธีใช้

(1) ยาลูกกลอน ใช้มันสดล้างให้สะอาด (ไม่ต้องปอก เปลือก) หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดจัดสัก 1-2 วัน บดให้ละเอียดผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นเม็ดขนาดปลายนิ้วก้อย ฝึกลมให้แห้งและเก็บในขวดสะอาดมิดชิด รับประทานครั้งละ 2-3 เม็ด วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

(2) ยาแคปซูล ใช้มันสดล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นบางๆ ตากแดดหรืออบให้แห้งสนิท ใช้มันผงบรรจุ 250 มิลลิกรัมต่อแคปซูล รับประทานครั้งละ 2 แคปซูล วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

ข้อควรระวัง หากรับประทานมันแล้วท้องเสีย ให้หยุดยาและเปลี่ยนไปใช้ยาอื่น

(2) ขิง

ชื่อวิทยาศาสตร์ Zingiber officinale Rose

ชื่อท้องถิ่น ขิงเผือก (เชียงใหม่) ขิงกลอง ขิงแดง (จันทบุรี)

สะเอ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ขิงมีถิ่นกำเนิดในเอเชียอาคเนย์ จีน และ อินเดีย ใช้ขิงเป็นเครื่องเทศมานาน และในยุโรปได้นำขิงไปปลูกเป็นเครื่องเทศ ปัจจุบันประเทศไทยส่งขิงแก่ไปต่างประเทศปีละประมาณ 30-50 ล้านบาท ขิงเป็นพืชล้มลุก มีเหง้าสีขาว นวลอยู่ใต้ดิน ส่วนที่อยู่เหนือดินสูงราว 50 ซม. ใบสีเขียว เรียวแคบ ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ ใบเรียงแบบสลับ ดอกเป็นช่อและมีดอกเล็กจำนวนมากอัดเป็นรูปทรงกระบอก ดอกสีเหลือง และบานจากโคนไปหาส่วนปลาย

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าแก่สด

รสและสรรพคุณยาไทย รสหวาน เผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียด แก้เสมหะ บำรุงธาตุ แก้คลื่นเหียนอาเจียน

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ในเหง้าแก่น้ำมันหอมระเหยประมาณ 1-3 % ปริมาณของน้ำมันหอมระเหยเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับวิธีปลูกและช่วงเวลาเก็บ น้ำมันหอมระเหยมีสารเคมีหลายชนิดเช่น Zingiberine, Zingiberol, Citral, Zingerol, 6-Shogaol, 6-Gingerol, Borneol, Menthol เป็นต้น น้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ขับลม ขับน้ำดี ช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ จากการศึกษาวิจัยพบว่าสารสกัดจากขิงสามารถป้องกันอาการคลื่นไส้อาเจียน เมารถเมาเรือ ได้ดีกว่ายาแผนปัจจุบัน (dimenhydrinate)

วิธีใช้

เหง้าขิงแก่ใช้เป็นยารักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด และอาการคลื่นไส้อาเจียนเนื่องจากธาตุไม่ปกติ เมารถเมาเรือ โดยใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม

(3) กานพลู

ชื่อวิทยาศาสตร์ Syzygium aromaticum (Linn.) Merr & Perry.
Eugenia caryophyllus (Sprengel) Bullock & Harrison (Syn).
Eugenia aromatica Ktze. (Syn).

ชื่อท้องถิ่น จันจิ (ภาคเหนือ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ กานพลูเป็นพืชพื้นเมืองของหมู่เกาะโมลุกกะ ชอบอากาศร้อน ความชื้นสูง ปลูกใกล้ทะเลจะได้ผลดีกว่า กานพลูเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 5-10 เมตร แตกกิ่งก้านสาขาเป็นระเบียบ ใบเดี่ยวและเรียงใบตรงกันข้าม ใบอ่อนสีแดงหรือน้ำตาลแดง เนื้อใบบาง ค่อนข้างเหนียว และเอาใบสองแฉกจะเห็นจุดดอมน้ำกระจายอยู่ทั่วไป ใบกว้าง 2.5-4 ซม. ยาว 6-10 ซม. ดอกเป็นดอกช่อ ดอกอ่อนสีเขียว เมื่อแก่เปลี่ยนเป็นสีแดงเข้ม ผลกลมรูปไข่

ส่วนที่ใช้เป็นยา ดอกตูม

ช่วงเวลาที่ใช้เป็นยา ช่วงที่เปลี่ยนจากสีเขียวเป็นสีแดง (เดือนมิถุนายน-กุมภาพันธ์)

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดร้อน กลิ่นหอม แก้ท้องเสีย ขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ดอกตูมของกานพลูประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย 14-20 % ในน้ำมันหอมระเหยประกอบด้วยสารหลายชนิดที่สำคัญคือ Eugenol มีปริมาณ 70-80 % ของน้ำมันหอมระเหย นอกจากนี้ยังมี β -Caryophyllene, Acetyl Eugenol, Methyl, Amyl Ketone, Charicol, Eugenol acetate เป็นต้น สาร Eugenol มีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ ทำให้อาการปวดท้องลดลง ช่วยขับ น้ำดี ลดอาการจุกเสียด และช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรียในลำไส้

วิธีใช้

ดอกแห้งของกานพลูรักษาอาการท้องอืดเฟ้อ แน่นจุกเสียด โดยใช้ดอกแห้ง 5-8 ดอก (0.12-0.16 กรัม) ต้มน้ำดื่ม หรือบดเป็นผง ชงน้ำดื่ม นอกจากนี้ดอกกานพลูยังช่วยป้องกันไม่ให้ เด็กอ่อนท้องอืดเฟ้อได้ โดยใช้ดอกแห้ง 1 ดอก ใส่ไว้ในกระดิกน้ำร้อนที่ใช้ชงนมให้เด็กอ่อน

(4) กระเทียม

ชื่อวิทยาศาสตร์ Allium sativum Linn.

ชื่อท้องถิ่น หอมเทียม (เหนือ) เทียม หัวเทียม (ใต้)

กระเทียมขาว (อุดรธานี) หอมขาว (อุดรธานี)

กระเทียม (กลาง) ปะเซ้ว (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ กระเทียมเป็นพืชที่มีแหล่งกำเนิดในแถบเอเชียตอนกลาง และเป็นสมุนไพรพื้นบ้านที่มีบันทึกการใช้มาหลายพันปี ปัจจุบันมีการปลูกและการใช้อย่างกว้างขวาง ทั้งในเขตเอเชีย ยุโรป และอเมริกา กระเทียมเป็นพืชล้มลุกลำต้นใต้ดินเรียกว่าหัว หัวมีหลายกลีบย่อย ติดกันแน่น เนื้อในสีขาวและกลิ่นฉุน ใบยาวแบนและปลายแหลม ภายในกลวง ดอกกรวมเป็นกระจุกที่ปลายก้านช่อสีอมเขียวหรืออมชมพูม่วง ผลมีขนาดเล็ก ปลูกง่าย ช่วงเวลาปลูกหากเป็นพื้นราบปลูกในช่วงกันยายน-ตุลาคม และช่วงเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม ในเขตภูเขาใช้เวลาประมาณ 4 เดือน ก็เจริญเติบโตเต็มที่

ส่วนที่ใช้เป็นยา หัวใต้ดิน เก็บในช่วงที่มีหัวใต้ดินแก่จัดอายุ 100 วันขึ้นไป

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดร้อน เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้กษาก เคลื่อนแก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร ปวดฟัน ปวดหู โรคผิวหนัง

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ชาวจีนใช้กระเทียมรักษาโรคมามากว่า 2,000 ปีแล้ว กระเทียม มีรสเผ็ด กลิ่นฉุน พืชนี้เย็นและมีลักษณะร้อน ชาวจีนใช้รักษาโรคบิด ลำไส้อักเสบ บาดแผล มีฝักบัว และหัวดเป็นสำคัญ และประมาณ 1,550 ปีก่อนคริสตกาล การแพทย์ของชาวอียิปต์ได้บันทึกว่ามีการใช้กระเทียมประกอบในตำรับยา 22 ตำรับ เพื่อรักษาโรคเกี่ยวกับหัวใจ ปวดหัว สัตว์มีพิษกัดต่อย พยาธิและเนื้องอก ชาวโพลินีเซียนและชาวไวคิงนำกระเทียมไปพร่วมกับการเดินทางไกลเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยหลายประเภทของลูกเรือ และกระเทียมยังได้ชื่อว่าเป็นสารที่ช่วยเสริมกำลังให้กับนักกีฬาในการแข่งขันโอลิมปิก ครั้งที่ 1 ในประเทศกรีกด้วย ชาวโรมันเชื่อว่ากระเทียมเป็นพืชที่ทำให้เกิดกำลัง จึงใช้กระเทียมในการปรุงอาหาร

การศึกษาสารเคมีของกระเทียม เริ่มด้วยนักเคมีชาวเยอรมันชื่อ Wertheim ในปี ค.ศ. 1844 จนถึงปัจจุบันการค้นคว้าสารประกอบทางเคมีของกระเทียมมีความชัดเจนมากขึ้น กระเทียมสดมีน้ำมัน (Garlic oil) อยู่ประมาณร้อยละ 0.1–0.36 (น้ำมันกระเทียมได้จากการนำกระเทียมสดมากลั่นด้วยไอน้ำ) ประกอบด้วยอัลลิซิน (Allicin) อัลลิลโพรพิลไดซัลไฟด์ (Allylpropyl disulfide) และไดอัลลิล ไตรซัลไฟด์ (Diallyl trisulfide) เป็นสารหลัก นอกจากนี้ยังมีสารประกอบของกำมะถันและสารอีกหลายชนิด

สรรพคุณทางยาของน้ำมันกระเทียมและกระเทียมคือฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญของเชื้อรา แบคทีเรียและไวรัส นอกจากนี้กระเทียมยังมีฤทธิ์ขับลม ลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในหลอดเลือด (Cholesterol ในเลือด) และลดความดันโลหิต และยังมีฤทธิ์ฆ่าแมลงไล่แมลง ลดการอักเสบด้วย

วิธีใช้

การใช้กระเทียมรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ใช้กระเทียมสดครั้งละประมาณ 5–7 กลีบ หลังอาหาร หรือเวลามีอาการ

(5) กระเพรา

ชื่อวิทยาศาสตร์ Ocimum tenuiflorum Linn.

O. sanctum Linn.

ชื่อท้องถิ่น

กอมก้อ กอมก้อดง กระเพราขาว กระเพราแดง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ กะเพราในประเทศไทยมี 3 พันธุ์ คือ กะเพราแดง กะเพราขาว และกะเพราลูกผสมระหว่างกะเพราแดงและกะเพราขาว กะเพราเป็นไม้ล้มลุก ลำต้นและใบมีขนอ่อน ใบมีกลิ่นหอมฉุน ดอกเป็นดอกช่อ ใบและกิ่งก้าน กะเพราขาวสีเขียวอ่อน ส่วนใบและกิ่งก้านกะเพราแดงสีเขียวแกมม่วงแดง

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบที่สมบูรณ์เต็มที่ นิยมใช้กะเพราแดงมากกว่ากะเพราขาว

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดร้อน เป็นยาดังธาตุ แก้ปวดท้อง ท้องขึ้น จุกเสียดในท้อง ใช้แต่งกลิ่น แต่งรสได้

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบกะเพรามีน้ำมันหอมระเหยประมาณ 0.35 % ประกอบด้วยสารสำคัญ คือ Camphor, Cined, Eugenol, Limonene, Pinene, Sabinene, Terpineol, Ocimol, Linalool และกรดอินทรีย์หลายชนิด การทดลอง พบว่าน้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ขับลม ลดการบีบตัวของลำไส้ และสาร Eugenol มีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยไขมันและลดอาการจุกเสียด

วิธีใช้

ใช้ใบกะเพราและยอดกะเพรา 1 กำมือ (สดหนัก 25 กรัม แห้งหนัก 4 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม เหมาะสำหรับปรุงเป็นอาหารเพื่อช่วยลดอาการท้องอืดเฟ้อ

(6) ตะไคร้

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cymbopogon citratus* (Dc.) Stapf.

ชื่อท้องถิ่น จะไคร้ (เหนือ) ไคร (ใต้) คาหอม (เงี้ยวแม่ฮ่องสอน) เชิดเกรบ เหลอะเกรย (เขมร-สุรินทร์) ห่อวตะโป (กะเหรี่ยงแม่ฮ่องสอน) หัวสิงโค (เขมร-ปราจีนบุรี)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ตะไคร้เป็นพืชล้มลุกมีอายุหลายปี สูง 0.75-1.2 เมตร เหนียวใต้ดินมีกลิ่นเฉพาะ ช่อและปล้องสั้นมาก แตกเป็นกอ กาบใบสีขาวนวลอมม่วง ยาวและหนาหุ้มข้อและปล้องไว้ ใบเป็นใบเดี่ยว ยาว เรียวปลายแหลม แผ่นใบสากรอบและคม ดอกเป็นช่อยาว มีดอกเล็กจำนวนมาก ผลมีขนาดเล็ก ปลูกง่ายและเจริญในดินทุกชนิด

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าและลำต้นแก่

รสและสรรพคุณยาไทย รสปร่า กลิ่นหอม บำรุงประสาท แก้โรคทางเดิน ปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ เจริญอาหาร แก้คว

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบและลำต้นประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหยประมาณ 0.2-0.4 % ประกอบด้วยสารสำคัญ คือ Citral (65-85 %), Myrcene , Citronellal ; Geraniol , Menthol, Citronellol, Eugenol, Inalool เป็นต้น น้ำมันตะไคร้มีฤทธิ์ขับลม ลดการบีบตัวของลำไส้ และมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราบางชนิดด้วย

วิธีใช้

ใช้ลำต้นและเหง้าแก่สดๆประมาณ 1 กำมือ (ราว 40-60 กรัม) ทบพอแหลก ต้มกับน้ำประมาณครึ่งลิตร (500 ซี.ซี.) เอน้ำดื่ม หรือประกอบเป็นอาหาร

(7) พริกไทยดำ

ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper nigrum Linn.

ชื่อท้องถิ่น พริกน้อย

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ พริกไทยเป็นไม้เถาเนื้อแข็ง รากฝอย ออกใบบริเวณข้อเพื่อใช้ยึดเกาะ ข้อโป่งนูน ใบเดี่ยวเรียงสลับ ใบรูปไข่ เนื้อใบแข็ง กว้าง 5-8 ซม. ยาว 8-11 ซม. ดอกช่อ ออกที่ซอกใบ ดอกย่อย สมบูรณ์เพศ สีขาวแกมเขียว ผลเป็นผลสด กลมจัดเรียงตัวแน่นอยู่บนแกน ผลอ่อนสีเขียว สุกมีสีแดง

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลแก่จัดแต่ยังไม่สุก นำมาตากแห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดร้อน เป็นยาขับลม แก้อาการท้องอืดเพื่อบำรุงธาตุ เจริญอาหาร ช่วยแต่งกลิ่นรสและถนอมอาหาร

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

พริกไทยดำมีน้ำมันหอมระเหย ร้อยละ 2-4 มีสารแอลคาลอยด์เป็นสำคัญ ตัวอย่าง เช่น Piperine , Piperidine , Piperittine , Piperyline , Piperolein A ,B เป็นต้น

วิธีใช้

นำผลแก่แห้ง บดเป็นผงและปั้นเป็นลูกกลอนรับประทานครั้งละ 0.5-1 กรัม (ประมาณ 15-20 ผล) หรือใช้วิธีบดเป็นผงและชงน้ำรับประทานได้

(8) ตีปลี

ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper retrofractum Vahl.

Piper chaba Hunter (Syn.)

ชื่อท้องถิ่น ตีปลีเชือก (ภาคใต้) ประดงข้อ ป่านนุ (ภาคกลาง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ตีปลีเป็นไม้เถา รากผ้อยออกบริเวณข้อเพื่อใช้ยึดพยุงลำต้น ใบเดี่ยวรูปไข่ แกมขอบขนาน ใบเขียวเข้มและคล้ายใบย่านาง แต่ผิวใบมันกว่า กว้าง 3-5 ซม. ยาว 7-10 ซม. ดอกช่อ ออกที่ซอกใบ ดอกย่อยอัดแน่น ผลเป็นผลสด ผลอ่อนสีเขียว เมื่อสุกจะเปลี่ยนเป็นสีแดง

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลแก่จัด ตากแดดให้แห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดร้อน ขม บำรุงธาตุ ขับลม และแก้จุกเสียด

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ตีปลีประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย 0.7% มีกลิ่นหอมเฉพาะ และประกอบด้วยอัลคาลอยด์ชื่อ Piperine, Piplartine และ Liquid Alkaloid มีฤทธิ์ช่วยย่อยอาหาร ขับลม ขับน้ำดี และแก้ท้องเสีย

วิธีใช้

ใช้ผลแก่แห้งประมาณ 10 ดอก ใส่น้ำประมาณครึ่งลิตร ต้มเอาน้ำดื่ม ถ้าไม่มีดอกใช้เถาต้มแทนได้

(9) ข่า

ชื่อวิทยาศาสตร์ Alpinia galanga (Linn.) Sw.

Alpinia officinarum Hance.

ชื่อท้องถิ่น ข่าตาแดง ข่าหยวก (เหนือ) ข่าหลวง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ข่าเป็นไม้ล้มลุก สูง 1.5-2 เมตร มีลำต้น อยู่ใต้ดินเรียกว่า เหง้า มีข้อและปล้องชัดเจน เนื้อในสีเหลืองและมีกลิ่นหอมเฉพาะ ใบเดี่ยวเรียงสลับข้างกัน รูปใบหอก รูปใบรีหรือเกือบขอบขนาน กว้าง 7-9 ซม. ยาว 20-40 ซม. ดอกช่อออกที่ยอด ดอกย่อยขนาดเล็ก สีขาวนวล กลีบดอกที่ใหญ่สุดมีสีแดงประอยู่ ผลรูปกลมรี

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าแก่ สดหรือแห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดป่วน ข้นลิ้น แก้ปวด ฟกช้ำ

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เหง้าขามีน้ำมันหอมระเหยประมาณ 0.04% ในน้ำมันหอม ระเหยประกอบด้วย Methyl Cinnamate 48 %, Cineol 20-30 %, การบูร และ α - pinene ฯลฯ น้ำมันหอมระเหยจากเหง้าขามีฤทธิ์ขับลมด้านเชื้อแบคทีเรียและสารสกัดด้วยแอลกอฮอล์ของเหง้าขามีฤทธิ์ต้านเชื้อรา ข่ามีความปลอดภัยสูง ไม่พบพิษเฉียบพลันและเรื้อรัง และไม่มีฤทธิ์ก่อกลายพันธุ์

วิธีใช้

ใช้เหง้าแก่ สด หรือแห้ง ครั้งละขนาดเท่าหัวแม่มือ (สดหนัก 5 กรัมแห้งหนัก 2 กรัม) ทบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม

(10) กระชาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ Boesenbergia pandurata (Roxb.) Schltr.

Gastrochilus pandurata Ridl. (Syn.)

ชื่อท้องถิ่น กระแอน ระแอน (เหนือ) ขิงทราย (มหาสารคาม)

ว่านพระอาทิตย์(กทม.) จี๊ปู ซีฟู (ฉาน-แม่ฮ่องสอน)

เป้าขอเถะ เป้าสี (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ กระชายเป็นพืชล้มลุก มีอายุได้หลายปี มีเหง้าใต้ดินเป็นรูปคล้ายกระสวยจำนวนมาก เนื้อในของเหง้าและรากมีสีเหลือง มีกลิ่นหอมเฉพาะใบเดี่ยว กาบใบ มีสีแดงเรื่อ ใบรูปขอบขนานแกมรูปไข่ กว้าง 4.5-10 ซม. ด้านในของก้านใบมีร่องลึก ดอกช่อ ดอกแทรกระหว่างกาบใบที่โคนต้น กลีบดอกสีขาวอมชมพู

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าใต้ดินและราก

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดร้อน ขม แก้ปวดมวนในท้อง แก้กัก แก้อืดงอียด เพื้อ และบำรุงกำลัง

ข้อมูลทางพฤกษศาสตร์

เหง้ากระชายมีน้ำมันหอมระเหยประมาณ 0.08 % ในน้ำมันหอมระเหยมีสารหลายชนิด เช่น 1,5-Cineol, Boesenbergin A, dl-Pinostrobin Corphor เป็นต้น และยังมีสาร Flaronoid และ Chromene ด้วย

สารจากเหง้ากระชายมีประสิทธิภาพในการยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย เช่น *Bacillus subtilis* , แบคทีเรียในลำไส้ น้ำมันหอมระเหยช่วยขับลม ช่วยให้กระเพาะและลำไส้เคลื่อนไหว กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์รายงานว่าไม่มีพิษเฉียบพลัน

วิธีใช้

นำเหง้าและรากของกระชายประมาณครึ่งกำมือ (สดหนัก 5-10 กรัม แห้งหนัก 3-5 กรัม) บุกพอแหลก ต้มเอาน้ำดื่มเวลามีอาการ หรือปรงเป็นอาหารรับประทาน

(11) แห้วหนู

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cyperus rotundus* Linn.

ชื่อท้องถิ่น หญ้าขมหนู (แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ แห้วหนูเป็นพืชล้มลุก อายุหลายปี สูง 20-40 ซม. มีลำต้นอยู่ใต้ดิน พบขึ้นเป็นวัชพืชอยู่ทั่วไป ใบเดี่ยว แทงออกจากหัว กว้าง 2-6 มม. ยาว 5-20 ซม. ดอกช่อสีน้ำตาลแดง ก้านช่อเป็นสีน้ำตาลแดง

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าใต้ดินและราก

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดขมเล็กน้อย ขับลม

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

หัวหญ้าแห้วหนูมีน้ำมันหอมระเหย และมีรายงานว่ามีฤทธิ์คลาย อากาศเกร็งตัวของกล้ามเนื้อเรียบ ช่วยขับปัสสาวะ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์รายงานว่าไม่มีพิษเฉียบพลัน

วิธีใช้

ใช้หัวครึ่งละ 1 กำมือ (60-70 หัว หรือหนัก 15 กรัม) ทูบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม หรือใช้หัวสดครึ่งละ 5 หัว โขลกให้ละเอียดผสมน้ำผึ้งรับประทาน

(12) กระวานไทย

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Amomum krervanh* Pierre.

ชื่อท้องถิ่น กระวานโพธิ์สัตว์ กระวานจันทร์ (กลาง) กระวานดำ
กระวานแดง กระวานขาว (กลาง, ตะวันออก)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ กระวานเป็นไม้ล้มลุก สูงได้ถึง 1-3 เมตร ขึ้นในป่าชื้น มีมากทางภาคใต้ของประเทศไทย ใบเดี่ยว เรียงแบบสลับและรูปใบขอบขนาน ปลายแหลม กว้าง 8-15 ซม. ยาว 40-50 ซม. ไม่มีก้านใบ ดอกช่อแทงจากเหง้า กลีบดอกสีขาว ออกดอกเมื่อต้นอายุ 2-3 ปี ผลกลมเหลือง เมื่อแก่ผลจะแห้งและเล็ก

ส่วนที่ใช้เป็นยา เมล็ดแก่แห้ง เก็บเมล็ดแก่ในช่วงเดือนสิงหาคม-มีนาคม
รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดร้อน กลิ่นหอม เป็นยาขับลม และขับเสมหะ
ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ผลแก่ของกระวานประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย 5-9 % ในน้ำมันมีสารสำคัญ คือ Borneol, Camphor, 1-8 Cineole, Linalool, Pinene เป็นต้น มีฤทธิ์ขับลม ลดการบีบตัวของลำไส้ จากการทดลองพบว่ามีผลคลายและไม่มีฤทธิ์ก่อกลายพันธุ์

วิธีใช้

เอาเมล็ดบดเป็นผงรับประทานครั้งละ 1.5-3 ช้อนชา (หนัก 1-2 กรัม) ชงกับน้ำอุ่น เมล็ดกระวานยังใช้ผสมกับสมุนไพรที่มีฤทธิ์ขับถ่าย เช่น มะขามแขก เพื่อบรรเทาอาการท้อง

(13) เว่า (เว่าใหญ่)

ชื่อวิทยาศาสตร์ Amomum xanthioides Wall.

ชื่อท้องถิ่น มะอึ้ หมากอึ้ (เชียงใหม่) หมากเนิง (อีสาน)
 มะหมากอึ้ ยะลา (ฉาน-เชียงใหม่) หมากเน่ง (สระบุรี)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เว่าเป็นไม้ล้มลุก สูง 2-4 เมตร มีเหง้า ใต้ดิน ใบเดี่ยว เรียงรูปสลับ ใบเป็นรูปใบหอก กว้าง 7 ซม. ยาว 0.5 เมตร ปลายใบแหลมและห้อยย้อยลง ไม่มีก้านใบ ดอกช่อ แทงโดยตรงจากเหง้า ดอกเล็กมีดอกย่อยสีขาวประมาณ 15 ดอก ผลเมื่อสุกสีแดง คล้ายผลเงาะขนาดเล็ก ขนาด 1.4-2 ซม. ภายในมีเมล็ดสีน้ำตาล

ส่วนที่ใช้เป็นยา เมล็ดแห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดปร่า แก้กลิ้นเหียนอาเจียน และขับผายลม

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ในเมล็ดเร่วมีน้ำมันหอมระเหย ในน้ำมันมีสาร Borneol, Camphor และ Geraneol เป็นต้น ไม่พบพิษเฉียบพลัน

วิธีใช้

ปอกเปลือกผลเร่วออก ใช้เมล็ดบดเป็นผง รับประทานครั้งละ 3-9 ผล (หนัก 1-3 กรัม) รับประทานวันละ 3 ครั้ง

(14) มะนาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ Citrus aurantifolia (Christm. and Panz.) Swing.

ชื่อท้องถิ่น ส้มมะนาว มะนาว (เชียงใหม่)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ มะนาวเป็นไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้นขนาดเล็ก มีหนามตามต้น ก้าน ใบสั้น ตัวใบรูปร่างกลมรี สีเขียว ขอบใบหยักเล็กน้อย ปลายและโคนใบมน ขยี้ใบและดมดูมีกลิ่นหอม ดอกเล็กสีขาวอมเหลือง หอมอ่อนๆ ผลกลมสีเขียว พอสุกเป็นสีเหลือง ภายในมีน้ำรสเปรี้ยวจัด

ส่วนที่ใช้เป็นยา เปลือกของผลมะนาว

รสและสรรพคุณยาไทย เปลือกผล รสขม ช่วยขับลม

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ผิวเปลือกของมะนาวมีน้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ขับลม แก้ท้องอืด เพื่อ ได้

วิธีใช้

นำเอาเปลือกของผลสดประมาณครึ่งผลคั้นหรือทุบเล็กน้อยพอน้ำมันออก ชงน้ำร้อนดื่มเวลามีอาการ

(15) กระเทียม

ชื่อวิทยาศาสตร์ Zingiber zerumbet Smith.

ชื่อท้องถิ่น กระเทียมป่า กระแวน กระแวน แสมดำ (เหนือ)

เขี้ยวแดง (แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ กระเทียมเป็นไม้ล้มลุก สูง 0.5-1 เมตร มีเหง้าใต้ดิน เปลือกนอกของเหง้าสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีเหลืองอ่อน กลิ่นหอม แท่งหน่อใหม่เมื่อถึงฤดูฝน ใบเดี่ยวเรียงสลับ และเป็นรูปหอกแกมขอบขนาน กว้าง 5-10 ซม. ยาว 15-30 ซม. ด้านล่างของใบมักมีขนนุ่ม ดอกช่อแทงจากเหง้า กลีบดอกสีขาวนวล ใบประดับขนาดใหญ่สีแดง ผลเป็นผลแห้ง

ส่วนที่ใช้เป็นยา หัวหรือเหง้าแก่สด ในช่วงฤดูแล้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสขมและขื่นเล็กน้อย ขับลม บำรุงน้ำนม แก้ปวดมวนแน่นท้อง แก้บิด

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เหง้ามีน้ำมันหอมระเหย ประกอบด้วยสารหลายชนิด เช่น Methyl-gingerol , Zinerone , Zerumbone , Zerumbone oxide , Citral เป็นต้น

วิธีใช้

นำเอาเหง้าหรือหัวสดขนาดเท่าหัวแม่มือ 2 หัว (ประมาณ 20 กรัม) ย่างไฟพอสุกตำกับน้ำปูนใส คั้นเอาน้ำดื่มเวลามีอาการ

1.3. โรคท้องเดิน

โรคท้องเดิน (อาจเรียกว่า ท้องเสีย ท้องร่วง อุจจาระร่วง) สามารถแบ่งออกเป็นชนิดเฉียบพลัน และชนิดเรื้อรัง

โรคท้องเดินชนิดเฉียบพลัน มักมีอาการเกิดขึ้นฉับพลันทันที และเป็นอยู่เพียงวันสองวัน อย่างมากไม่เกิน 1 สัปดาห์ มีอาการถ่ายอุจจาระเหลวเป็นน้ำสีเหลืองหรือขาวเป็นฟอง มากกว่าวันละ 3 ครั้ง มีหรือไม่มีกลิ่น สาเหตุเกิดจากการรับประทานอาหารสดหรือรับประทานอาหารหรือน้ำดื่มสกปรกที่มีเชื้อโรคหรือสารพิษปนเปื้อน บางคนอาจเกิดจากการกินยาบางชนิด เช่น ยาถ่าย ยาระบาย ยาลดกรด ยาปฏิชีวนะบางชนิด เป็นต้น

สำหรับการรักษาโรคท้องเดินเฉียบพลัน ไม่ควรใช้ยาแก้ท้องเดิน เพราะไม่มีประโยชน์ รอให้ร่างกายขับเชื้อหรือสารพิษออกมาให้หมด ก็จะทุเลาไปเองได้ ใช้เวลาประมาณ 1-2 วัน ให้อาหารประจําวันเล็กน้อย และหลีกเลี่ยงอาหารรสจัด อาหารย่อยยาก หากอาการไม่ดีขึ้นค่อยใช้ยาแก้ท้องเดิน แต่ถ้าเป็นเด็กและคนแก่ ให้ระวังร่างกายขาดน้ำ

(1) ฟ้าทะลาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Andrographis paniculata* Wall.ex Nees.
ชื่อท้องถิ่น ฟ้าทะลายโจร น้ำลายพังพอน (กรุงเทพฯ)
 หนุ่ก้านงู (สงขลา) ฟ้าสาบ (พนัสนิคม)
 เขยตายยายคลุม (โพธาราม) สามสิบดี (ร้อยเอ็ด)
 เมฆทะลาย (ยะลา) ฟ้าสะท้าน (พัทลุง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ฟ้าทะลายเป็นพืชล้มลุกสูง 1-2 ศอก ลำต้นสี่เหลี่ยม แตกกิ่งเล็กด้านข้างจำนวนมาก ใบสีเขียว ตัวใบเรียวยาว ปลายแหลม ดอกขนาดเล็กสีขาว มีรอยกระสี ม่วงแดง ฝักคล้ายฝักด้อยตุง เมล็ดในสีน้ำตาลอ่อน ฟ้าทะลายเป็นพืชที่ปลูกง่าย ปลูกโดยใช้เมล็ด ปลูกได้ดีในดินแทบทุกชนิด เหมาะที่จะปลูกในฤดูฝน โดยโรยเมล็ดลงดิน ไม่ต้องกลั่น และใช้ดินกลบ รดน้ำให้ชุ่ม ประมาณ 3-4 เดือน จะเก็บใบมาใช้ได้

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบและลำต้น

ช่วงเวลาที่เหมาะสม ให้เก็บใบและลำต้น(เหนือดิน) ในช่วงที่เริ่มมีดอกใช้เวลาปลูกประมาณ 3 เดือน ล้างให้สะอาดและเก็บในที่แห้ง การเก็บรักษาฟ้าทะลายแห้งไม่ควรเก็บเกิน 1 ปี เพราะสารสำคัญสลายไป

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบฟ้าทะลายมีสารเคมีประกอบอยู่หลายประเภท แต่ที่เป็นสารสำคัญในการออกฤทธิ์คือ สารกลุ่ม Lactone คือ andrographolide, deoxy-andrographolide, neoandrographolide, dehydroandrographolide เป็นต้น ฟ้าทะลายเป็นยาเก่าแก่ของประเทศจีนที่ใช้ในการแก้ ไข้ อักเสบ และรักษาโรคบิด การวิจัยด้านเภสัชวิทยามีการรายงานว่ ฟ้าทะลายสามารถยับยั้งเชื้อแบคทีเรียซึ่งเป็นสาเหตุของการเป็นหนองได้ และมีงานวิจัย 4 เรื่อง ที่น่าสนใจ คือ (1) สุรชนี เศวตศิลา และคณะ ได้ทดลอง

ประสิทธิภาพการต้านเชื้อจุลินทรีย์ในหลอดทดลอง พบว่าสารสกัดและ crudelactone และ deoxyandrographolide และ neoandrographolide ไม่ให้ผล (2) อิศารัตน์ ปลื้มใจ และ นาถฤดี สิทธิสมวงศ์ ได้ทดลองผลในหลอดทดลอง พบว่า สารสกัดด้วยแอลกอฮอล์ให้ผลยับยั้งเชื้อแบคทีเรียอันเป็นสาเหตุของโรคท้องร่วง และโรคทางเดินหายใจ (3) อมร ลีลาวัศมี และคณะพบว่า การวิจัยผลของการบีบตัวของกล้ามเนื้อเรียบของฟ้าทะลาย โดยใช้ ethanol 50 % และ 85 % และน้ำในการสกัด สารสกัดดังกล่าวนำไปทดลองพบว่าขนาด 200 มิลลิกรัม/มิลลิลิตร มีผลลดการบีบตัวของกล้ามเนื้อเรียบซึ่งตัดแยกจากหนูตะเภา โดยด้านฤทธิ์บีบตัวของอะซิติล-โคลีน, เซโรโตนิน, ฮีสตามีน และแบรียมคลอไรด์ แต่ทว่าทดสอบสารสกัดด้วยน้ำไม่ได้ผล (สารสำคัญไม่ละลายตัวในน้ำ-ผู้เรียบเรียง) (4) การศึกษาผลทางคลินิก พ.ญ.ปัจจุรงค์ ธนัญกุล และคณะ โรงพยาบาลบาราศนราตรุ ได้ศึกษาฤทธิ์ในการรักษาโรคอุจจาระร่วงและบิดแบคทีเรีย เปรียบเทียบกับเตตราซัยคลินในผู้ป่วย 200 ราย อายุระหว่าง 16-55 ปี ได้มีการเปรียบเทียบระยะเวลาที่ถ่ายอุจจาระเหลว จำนวนอุจจาระเหลว น้ำเกลือที่ให้ทดแทน ระหว่างฟ้าทะลายโจรกับเตตราซัยคลิน พบว่าสมุนไพรฟ้าทะลายโจรลดจำนวนอุจจาระร่วง และจำนวนน้ำเกลือที่ให้ทดแทนอย่างน่าพอใจ แม้ว่าจากการทดสอบทางสถิติจะไม่มีความแตกต่างโดยนัยสำคัญก็ตาม ส่วนการลดเชื้ออหิวาต์ตกโรคในอุจจาระ ฟ้าทะลายโจรไม่ได้ผลดีเท่าเตตราซัยคลิน นอกจากนี้ยังมีโรงพยาบาลชุมชนบางแห่งได้ใช้ฟ้าทะลายโจรรักษาอาการเจ็บคอได้ผลดีอีกด้วย

วิธีใช้

ใบฟ้าทะลายโจรรักษาอาการท้องเสีย มีวิธีใช้ 2 วิธี ดังนี้คือ

1. ยาลูกกลอน นำใบฟ้าทะลายสด ล้างให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง (ควรผึ่งในที่ร่มที่มี อากาศโปร่ง ห้ามตากแดด) บดเป็นผงให้ละเอียด บั่นกับน้ำผึ้ง เก็บไว้ในขวดแห้งและมิดชิด รับประทานครั้งละ 1.5 กรัม วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน
2. ยาต้มเหล้า นำใบฟ้าทะลายแห้งแช่ยาให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ในขวดแก้วใช้เหล้าโรงแช่ให้ท่วมยาเล็กน้อย ปิดฝาให้แน่น แช่ขวดหรือคนยวันละ 1 ครั้ง พอครบ 7 วัน กรองเอาแต่น้ำเก็บไว้ในขวดที่มิดชิดและสะอาด รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ (รสขมมาก) วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร

ข้อควรระวัง

- (1) บางคนรับประทานยาฟ้าทะลายจะเกิดอาการปวดท้อง ท้องเสียปวดแหวะ เวียนหัว แสดงว่าแพ้ยา ให้หยุดยาและเปลี่ยนไปใช้อื่น
- (2) ไม่ควรรับประทานยาฟ้าทะลายติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะฟ้าทะลายเป็นยาเย็น รับประทานติดต่อกันจะทำให้มือ เท้าชา อ่อนแรงได้
- (3) การเตรียมยาฟ้าทะลายในรูปแบบยาลูกกลอนและยาต้องเหล้าไม่ควรเก็บไว้นานเกิน 3 เดือน เพราะยาจะเสื่อมคุณภาพ

(2) ฝรั่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ Psidium guajava Linn.

ชื่อท้องถิ่น มะมัน มะถั่วยกา (เหนือ) บักสีดา (อีสาน)
 ย่าหมู ยามู (ใต้) มะปุ่น (สุโขทัย , ดาก)
 มะแกว (แพร่) ชมพู (ปัตตานี)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ฝรั่งเป็นพืชพื้นเมืองของอเมริกาเขตร้อน และถูกนำมาปลูกในประเทศเขตร้อนทั่วไป ฝรั่งเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก กิ่งอ่อนเป็นสีเหลี่ยม ใบเดี่ยวเรียงตรงข้ามกัน รูปวงรีหรือรูปวงรีแกมขอบขนาน กว้าง 3-8 ซม. ยาว 6-14 ซม. ดอกออกเดี่ยวหรือเป็นช่อละ 2-3 ดอก กลีบดอกสีขาว มีเกสรตัวผู้จำนวนมาก ผลมีหลายรูปร่าง ตั้งแต่กลมถึงรูปกลมรียาว เนื้อข้างในสีนวล สีแดง มีเมล็ดจำนวนมาก

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบแก่สดหรือผลอ่อน

รสและสรรพคุณยาไทย รสฝาด ฤทธิ์ฝาดสมาน แก้ท้องเสีย ใบฝรั่งมีสรรพคุณระงับกลิ่นปาก โดยใช้ใบสด 2-3 ใบ เคี้ยวและคายทิ้งหลังรับประทานอาหาร

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบฝรั่งมีแทนนิน (tannin) 8-15 % เป็นประเภท Catechol และ Pyrogallol และน้ำมันหอมระเหย ประกอบด้วยสารหลายชนิด เช่น aromadendrene , β -bisabolene , caryophyllene , caryophyllene oxide , longicyclene, tertiary sesquiterpene alcohol เป็นต้น

ผลฝรั่งดิบประกอบด้วยสารแทนนิน และสารอีกหลายชนิดเช่น arabinose ester hexahydroxy diphenic acid, β -caryophyllene, ellagic acid, gallic acid, quercetin เป็นต้น

สารแทนนินมีฤทธิ์ในการลดการระคายเคืองของลำไส้ และลดการสูญเสียน้ำ จึงทำให้ใบและลูกอ่อนของฝรั่งมีสรรพคุณผดสมานรักษาอาการท้องเสียได้ นอกจากนี้ใบ ดอก และผลฝรั่ง มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ Staphylococcus aureus และ E. coli และสารสกัดจากผลฆ่าเชื้อ Salmonella typhosa และ Shigella antidyenteriae และจากการทดลองทางคลินิก โดย พ.ญ.ปัจจุรงค์ ธนังกูล และชัยโย ชัยชาญทนิษฐา พบว่าการทดลองโดยใช้ใบฝรั่งแห้ง บดเป็นผง รักษาโรคอุจจาระร่วง ทดลองกับผู้ป่วย 122 ราย ชาย 64 ราย หญิง 58 ราย โดยให้รับประทานผงใบฝรั่ง 2 แคปซูลๆละ 250 มก. รับประทานครั้งละ 500 มก. ทุก 3 ชม. เป็นเวลา 3 วัน และเปรียบเทียบกับยาปฏิชีวนะเตตราซัยคลิน สรุปได้ว่าใบฝรั่งสามารถลด จำนวนอุจจาระร่วงและลดระยะเวลาของการถ่ายเหลวได้มากกว่ายาเตตราซัยคลิน และไม่พบอาการข้างเคียง

ความเป็นพิษ สารแทนนิน (condensed tannin) ทำให้โครโมโซมแตกได้ และสารแทนนิน (hydrolyzable tannin) มีพิษต่อตับและไต แต่สามารถลดพิษลงได้ด้วยการใช้ calcium hydroxide (แพทย์แผนไทยใช้น้ำปูนใสเป็นน้ำกระสายยา)

วิธีใช้

ใช้ใบแก่ 10-15 ใบ ปิ้งไฟและชงน้ำรับประทาน หรือใช้ผลอ่อน 1 ผล ผนกับน้ำปูนใส รับประทานเมื่อมีอาการท้องเสีย

(3) กลั้วยน้ำว้า

ชื่อวิทยาศาสตร์ Musa sapientum Linn.

วงศ์ MUSACEAE

ชื่อท้องถิ่น -

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ พืชล้มลุก ลำต้นสูง ลำต้นที่อยู่เหนือดิน รูปว่างกลม มีกาบใบ หุ้มซ้อนกัน ใบสีเขียวขนาดใหญ่ ก้านใบยาวและเห็นชัดเจน ดอกออกที่ปลายเป็นช่อ ลักษณะห้อยหัวลงยาว 1-2 ศอก เรียกว่า ปลี มีดอกย่อยออกเป็นแผง ผลจะติดกันเป็นแผงเรียกว่าหวี ซ้อนกัน หลายหวีเรียกว่าเครือ การปลูกนิยมใช้หน่อปลูก กลั้วยชอบดินร่วนซุย ค่อนข้างดินเหนียวที่อุ้มน้ำได้ดี แต่ไม่ชอบน้ำขัง ควรปลูกต้นฤดูฝน

ส่วนที่ใช้เป็นยา ลูกดิบ หรือลูกห่ม โดยเก็บลูกกล้วยช่วงเปลือกยังเป็นสีเขียว ตันกล้วยจะให้ผลในช่วงอายุ 8-12 เดือน

รสและสรรพคุณยาไทย ลูกดิบ รสฝาด ฤทธิ์ฝาดสมาน

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ผลกล้วยมีสารแทนนิน(Tannin) สารนี้มีมากในช่วงกล้วยดิบ ,เพคติน (Pactin) มีมากในช่วงกล้วยสุก, Essential oil, Nor-epinephrine และกรดอินทรีย์หลายชนิด จากการศึกษาวิจัยพบว่า สารสกัดจากเนื้อและเปลือกของกล้วยมีฤทธิ์ต้านเชื้อราและเชื้อแบคทีเรียอันเป็นสาเหตุให้เกิดหนองได้ และกล้วยดิบมีสารแทนนินมาก ช่วยรักษาอาการท้องเสียแบบไม่รุนแรงได้มีการวิจัยที่น่าสนใจจากประเทศอังกฤษในปี พ.ศ. 2527 Best และคณะได้รายงานว่กล้วยดิบมีฤทธิ์รักษาแผลในกระเพาะหนูขาว ซึ่งเกิดจากการกระตุ้นโดย aspirin สามารถป้องกันไม่ให้เกิดแผล เมื่อให้หนูกินผงกล้วยดิบ 5 กรัม และ รักษาแผลที่เป็นแล้ว เมื่อให้หนูขาวกินผลกล้วยดิบ 7 กรัม ผู้วิจัยเข้าใจว่ากล้วยดิบไปกระตุ้นให้เซลล์ในเยื่อกระเพาะหลั่งสารพวก mucus ออกมาเคลือบ กระเพาะ กลไกนี้แตกต่างไปจากยากระเพาะทั่วไป ฤทธิ์ในการรักษาแผลได้ผลเฉพาะกล้วยดิบ กล้วยสุกไม่ได้ผล (ปัจจุบันในประเทศไทย มีองค์กรภาคเอกชนคือ "กลุ่มศึกษาปัญหายา" เผยแพร่ความรู้การใช้กล้วยหักมุกดิบ รักษาแผลในกระเพาะ โดยเอากล้วยดิบมาหั่น ตากแดด บดผง รับประทานวันละ 4 ครั้งๆ ละ 1-2 ช้อนแกง ก่อนอาหารและก่อนนอน จากประสบการณ์ของผู้ป่วยพบว่าได้ผลดี)

วิธีใช้

กล้วยดิบรักษาอาการท้องเสียที่ไม่รุนแรง โดยใช้กล้วยน้ำว้าห่ม รับประทานครึ่งละครึ่งผล-หนึ่งผล หรือใช้กล้วยน้ำว้าดิบฝานเป็นแว่นตากแดดให้แห้ง บดเป็นผง ชงน้ำดื่มครึ่งละครึ่งผลถึงหนึ่งผล หรือบดเป็นผง ปั้นเป็นยาลูกกลอนรับประทานครึ่งละ 4 เม็ด วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน รับประทานแล้วอาจมีอาการท้องอืดเพื่อป้องกันได้โดยใช้ร่วมกับยาขับลม เช่น น้ำขิง พริกไทย เป็นต้น

(4) ทับทิม

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Punica granatum</i> Linn.
วงศ์	PUNICACEAE
ชื่อท้องถิ่น	พิลา (หนองคาย) พิลาชาว มะก่องแก้ว (น่าน) มะเก๊ะ (ภาคเหนือ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ทับทิมเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ใบรูปร่างรียาวแคบ และขนาดเล็ก ขอบใบเรียบ ดอกมีหลายสี เช่น ขาว แดง ส้ม มีผลกลม ภายในมีเมล็ดมาก คนจีนถือเป็นยาและไม้มงคล โดยเฉพาะทับทิม ดอกขาว การปลูกใช้เมล็ดปลูกหรือการตอนกิ่ง แต่นิยมเพาะเมล็ดมากกว่าปลูกได้ในดินทั่วไป แต่ชอบดินเหนียวปนหิน และชอบอยู่ใกล้แหล่งน้ำ ต้องการแสงแดดมากและเหมาะที่จะปลูกในต้นฤดูฝน

ส่วนที่ใช้เป็นยา เปลือกผลแห้ง เก็บในช่วงที่ผลแก่ ใช้เปลือกผลตากแดดให้แห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสฝาด เป็นยาฝาดสมาน

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เปลือกผลมีรสฝาดเนื่องจากมีสารแทนนินประมาณ 22-25% ,กรด gallotannic 28 %, สารสีเขียวอมเหลือง เป็นต้น เปลือกผลมีฤทธิ์ฝาดสมาน เพราะมีสารแทนนินและกรด gallotannic จึงรักษาอาการท้องเดินได้ กองวิจัย ทางแพทย์ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ วิเคราะห์แล้วพบว่าไม่มีพิษเฉียบพลัน แต่ถ้าให้ขนาดสูงอาจมีพิษได้ (LD 50 = 17 กรัม/กิโลกรัม)

วิธีใช้

เปลือกทับทิมใช้เป็นยาแก้ท้องเดินและบิด มีวิธีใช้คือใช้เปลือกผลแห้งประมาณ 1 ใน 4 ของผล ฝนกับน้ำปูนใสให้ข้นๆ รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนแกง หรือดื่มกับน้ำปูนใสแล้วดื่มน้ำที่ดื่มก็ได้

(5) มังคุด

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Garcinia mangostana* Linn.

วงศ์ GUTTIFERAE

ชื่อท้องถิ่น แมงคุด (ไทย)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ มังคุดเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงใหญ่ ใบใหญ่

หนาและแข็ง ดอกเป็นช่อ แยกได้เป็นดอกตัวผู้และดอกตัวเมีย ดอกตัวผู้เป็นสีเหลืองอมแดง หรือสีม่วง ส่วนดอกตัวเมียสีชมพูเข้ม การปลูกนิยม ขยายพันธุ์โดยการตอนกิ่ง ควรเริ่มตอนในช่วงต้นฤดูฝน และกิ่งตอนจะออก รากภายใน 1-1.5 เดือน ถ้าไม่มังคุดต้องมีอายุอย่างน้อย 3 ปี จึงจะปลูกลงหลุมได้

ส่วนที่ใช้เป็นยา เปลือกผลแห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสฝาด แก้ท้องเสีย บิด มูกเลือด ในชนบทมักใช้น้ำต้มเปลือกมังคุดล้างแผล ช่วยให้แผลหายเร็ว

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เปลือกผลมีสารแทนนิน (tannin) 8.75-10.5% มีฤทธิ์แก้อาการ ท้องเดิน นอกจากนี้ในเปลือกผลยังมีสารเคมีอีกหลายชนิด จากการทดลอง พบว่าสารในเปลือกมังคุด มีฤทธิ์สมานแผล และยังมีฤทธิ์ยับยั้งการอักเสบ และยังมีฤทธิ์ลดการอักเสบ กองวิจัยทางแพทย์ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ได้ศึกษาและรายงานว่าไม่มีพิษเฉียบพลัน แต่ควรระวังเรื่องขนาดการใช้ เพราะสารสำคัญในเปลือกมังคุดมีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง และเพิ่มความดันเลือด

วิธีใช้

มังคุดใช้เป็นยารักษาอาการท้องเสีย โดยใช้เปลือกผลแห้ง ประมาณครึ่งผล (4 กรัม)ย่างไฟให้เกรียม ผนกับน้ำปูนใสประมาณครึ่งแก้ว หรือบดเป็นผงละลายน้ำข้าว (น้ำข้าวเช็ด) หรือน้ำสุกดื่มทุก 2 ชั่วโมง

(6) สีสียดเหนือ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Acacia catechu* (Linn.t) Willd.

วงศ์ LAGUMINOSAE

ชื่อท้องถิ่น สีสียดเหนือ (ภาคเหนือ) สีสียดแก่น (ราชบุรี)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ สีสียดเหนือเป็นไม้ยืนต้น ใบเป็นใบประกอบมีใบย่อยจำนวนมาก ดอกเป็นช่อ ขนาดเล็ก สีขาวอมเหลือง ผักสีน้ำตาลเข้ม การปลูกใช้วิธีเพาะเมล็ด ขึ้นในดินแทบทุกชนิด ไม่ชอบน้ำขัง ควรปลูกฤดูฝน

ส่วนที่ใช้เป็นยา ก้อนสีสียด (ก้อนสีสียดเป็นสิ่งที่สกัดได้จากการนำเนื้อไม้มาตัดให้เป็นชิ้นเล็กๆ ต้มกับน้ำกรอง และเคี่ยวให้งวด จะเหลือก้อนแข็ง สีดำ และเป็นเงา)

รสและสรรพคุณยาไทย มีฤทธิ์ฝาดสมาน

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ก้อนสีสียดประกอบด้วย catechin 2-20 % , catechu-tannic acid 25-35 % , epicatchin , dicatchin และสารอื่นๆ เนื่องจากมีปริมาณ ของ tannin สูง จึงมีฤทธิ์ฝาดสมาน ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย (แต่ต้องระวังขนาดที่ใช้ ถ้าใช้มากจะเกิดอาการข้างเคียงได้)

วิธีใช้

ก้อนสีสียดช่วยฝาดสมานแก้อาการท้องเดิน ใช้ผงครึ่งละ 1/3-1/2 ช้อนชา (หนัก 0.3-1 กรัม) ต้มเอาน้ำดื่ม

1.4 อาการท้องผูก

อาการท้องผูก คืออาการที่ไม่ถ่ายอุจจาระตามปกติ หรืออุจจาระแข็ง ถ่ายลำบาก สาเหตุมีหลายประการคือ ชอบรับประทานอาหารที่มีเส้นใยน้อย ได้น้ำก่อนอาหารจำพวกแป้ง เนื้อสัตว์ ข้าว และขนมหวานต่างๆ รับประทานอาหารผักและผลไม้ไม่พอ หรือดื่มน้ำ ถ่ายอุจจาระไม่เป็นเวลา และชอบกลั้นอุจจาระออก กำลังน้อยเกินไป ความเครียดจากการงาน คนแก่มักท้องผูกเพราะความต้องการอาหารน้อยลง และลำไส้ไม่ค่อยทำงาน คนใช้ที่นั่งนอนนานๆ ไม่ได้ออกกำลังกาย ลำไส้ไม่บีบตัว และท้องผูก

สมุนไพรที่ใช้เป็นยาระบาย แบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ

1. สมุนไพรรที่ออกฤทธิ์กระตุ้นลำไส้ให้บีบตัว (stimulating laxative) เหมาะกับคนสูงอายุและคนที่ไม่เคร่งเครียด ยาสมุนไพรรจะช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ ขับถ่ายอุจจาระให้ออกมา สมุนไพรรประเภทนี้จะมึสาร anthaquinone glycoside ได้แก่ ชุมเห็ดเทศ คุณ มะขามแขก เป็นต้น

ข้อควรระวังสำหรับการใช้ยาประเภทนี้ คือ

- ก. ไม่ควรใช้กับเด็กและผู้ป่วยที่มีโรคทางเดินอาหาร
- ข. ไม่ควรใช้กับหญิงมีครรภ์ หญิงให้นมบุตร และหญิงมีประจำเดือน
- ค. ไม่ควรใช้ต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน (ไม่ควรนานกว่า 7 วัน) เพราะ จะทำให้ลำไส้ชินต้อยา ผู้ป่วยไม่ยอมถ่าย และทำให้ผู้ป่วยต้องรับประทานยาทุกวันและเพิ่มขนาดมากขึ้น

ง. หากรับประทานแล้ว มีอาการไข้ท้อง (ปวดมวนในท้อง) ควรรับประทานพร้อมกับยาขับลม เช่น ขิง กานพลู กระวาน เป็นต้น

จ. ไม่ควรรับประทานยาในปริมาณสูงเกินไป จะทำให้ได้อักเสบได้

2. สมุนไพรรที่ออกฤทธิ์เพิ่มกากในลำไส้ (bulk laxative) เหมาะสำหรับผู้กินอาหารที่มีกากด้วย เมื่อรับประทานสมุนไพรรประเภทนี้จะทำให้ปริมาตรของอุจจาระเพิ่มขึ้น จะกระตุ้นทำให้ขับถ่าย สมุนไพรรในกลุ่มนี้ยังมีฤทธิ์หล่อลื่นด้วย นับว่าสมุนไพรรกลุ่มนี้เป็นยาระบายที่ออกฤทธิ์อย่างธรรมชาติ และออกฤทธิ์ภายใน 12-24 ชั่วโมง ไม่ถูกดูดซึมและไม่มึฤทธิ์แทรกซ้อน ตัวอย่าง เช่น เมล็ดแมงลัก เทียนเกล็ดหอย เป็นต้น

(1) ชุมเห็ดเทศ

ชื่อวิทยาศาสตร์ Cassia alatu Linn.

วงศ์ LEGUMINOSAE

ชื่อท้องถิ่น ชุมเห็ดใหญ่ (ภาคกลาง) ชี้คาก ลับมือหลวง
หมากกะลิงเทศ (ภาคเหนือ) ส้มเห็ด (เชียงราย)
จุมเห็ด (มหาสารคาม) ตะลือพอ (กะเหรี่ยง-
แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ชุมเห็ดเทศเป็นไม้พุ่ม ใบรูปไข่หรือรูปไข่ขอบขนาน ออกเป็นคู่ตรงข้ามกัน เรียงตัวเป็นแบบใบประกอบ ดอกเป็นช่อสีเหลือง ผักแบนยาว มีปีก 4 ปีก เมล็ดในรูปสามเหลี่ยม การปลูกใช้เมล็ดปลูก ปลูกง่ายในดินเกือบทุกชนิดโดยเฉพาะดินร่วนซุย เป็นพืชที่ชอบน้ำและดินที่ชุ่มชื้นมาก ไม่ชอบร่ม ปลูกโดยการเพาะกล้าก่อน หรือปลูกโดยตรงก็ได้

ส่วนที่ใช้เป็นยา ดอกสด ใบสดหรือแห้ง

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา เก็บใบชุมเห็ดเทศขนาดกลาง(ใบเพสลาด)ต้องเก็บก่อนออกดอก และเก็บดอกสด เป็นยาได้

รสและสรรพคุณยาไทย รสเบื่อเย็น ใบตำทาแก้กลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ดอกและใบตำรับประทานแก้อาการท้องผูก

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบชุมเห็ดเทศมีสารสำคัญคือ แอนทราควิโนน (Antraquinone) เช่น สาร Aloe-modin , Chrysophanol , Emodin , Sennoside , Rhein เป็นต้น ยังมีพวก Flavonoids, Terpenoids ฯลฯ สารแอนทราควิโนนมีฤทธิ์กระตุ้นลำไส้ใหญ่ให้มีการบีบตัวเพื่อขับถ่าย การใช้ยาดัดต่อกันเป็นระยะเวลานานจะทำให้ลำไส้ใหญ่ชินกับยา ถ้าไม่ใช้จะไม่ถ่ายเช่นเดียวกับยาถ่ายอื่นที่มีสารประเภทเดียวกัน เช่น มะขามแขก คุณ เป็นต้น และจากการวิจัยรายงานว่าสารสกัดของใบด้วยแอลกอฮอล์สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้หลายชนิด และสารสกัดด้วยน้ำหรือแอลกอฮอล์ของใบชุมเห็ดเทศสามารถฆ่าเชื้อ Trichophyton mentagrophytes ซึ่งเป็นสาเหตุโรคกลากได้ และยังต่อต้านเชื้อราได้อีกหลายชนิด

วิษณุ ธรรมลิขิตและคณะ ได้ทดสอบประสิทธิภาพของชุมเห็ดเทศในการรักษาอาการท้องผูก และเปรียบเทียบกับยาหลอก และมิสท์ แอลบา ในโรงพยาบาล 5 แห่ง ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยทั้งหมด 80 ราย 28 รายได้รับยาหลอก 28 รายได้มิสท์ แอลบา และ 24 รายได้รับ ชุมเห็ดเทศ พบว่าชุมเห็ดเทศมีประสิทธิภาพดีในการรักษาอาการท้องผูก ทำให้อุจจาระได้ภายใน 24 ชั่วโมง ประสิทธิภาพของชุมเห็ดเทศ และมิสท์ แอลบา ดีกว่ายาหลอกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จำนวนผู้ป่วยที่มีอาการข้างเคียงจากการรักษาไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มทั้งสาม ยกเว้นอาการท้องเสียซึ่งพบบ่อยกว่าในกลุ่มที่ได้รับมิสท์ แอลบา ผู้ป่วยที่ได้รับชุมเห็ดเทศมีความพึงพอใจต่อการรักษามากกว่าผู้ป่วยที่ได้รับยาหลอก

วิธีใช้

ใบและดอกชุมเห็ดเทศใช้เป็นยารักษาอาการท้องผูก เตรียมได้ 4 วิธี คือ

- (1) ใช้ดอกชุมเห็ดเทศสด 1 ช่อ ต้มรับประทานกับน้ำพริก
- (2) ยาต้ม นำใบย่อย 12 ใบ (ใบสด) หั่นตากแห้ง ใช้ต้มและเอาน้ำดื่ม
- (3) ยาขง นำใบชุมเห็ดเทศมาบดเป็นผง ใช้ผงยาครั้งละ 3-6 กรัม บรรจุน

ในถุงกระดาษและเย็บเป็นลักษณะถุงชา นำมาแช่ละลายในน้ำเดือด 120 มิลลิลิตร นาน 10 นาที และให้ผู้ป่วยดื่มน้ำยาขงในเวลาก่อนนอนหรือเมื่อ มีอาการ

(4) ยาลูกกลอนนำใบชุมเห็ดเทศมาบดเป็นผงนำผงยามาปั้นกับน้ำผึ้งเป็นลูกกลอนขนาดเท่าปลายนิ้วก้อย รับประทานครั้งละ 3 เม็ด ก่อนนอนหรือเมื่อมีอาการท้องผูก

(2) มะขาม

ชื่อวิทยาศาสตร์ Tamarindus indica Linn.

วงศ์ LEGUMINOSAE

ชื่อท้องถิ่น มะขามไทย (กลาง) ขาม (ใต้) ตะลุม (นครราชสีมา)
ม่วงโคล้ง (กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี)
อำเปยล (เขมร-สุรินทร์)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ มะขามเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่เปลือกต้นหนา ขรุขระ ใบประกอบด้วยใบย่อยเรียงกัน 10-15 คู่ บนก้านกลางใบ ดอกเล็กสีเหลืองส้ม มีจุดประสีแดง ออกเป็นช่อ ฝักมีเปลือกค่อนข้างแข็ง แต่บางและเปราะ เนื้อในมีทั้งชนิดเปรี้ยวและชนิดหวาน เมล็ดแก่สีน้ำตาลไหม้ การปลูกนิยมขยายพันธุ์โดยใช้กิ่งที่ได้จากการทาบกิ่ง ติดตาหรือตอกิ่ง เพราะได้ผลเร็ว และเหมือนพันธุ์เดิม ขึ้นได้ในดินทุกชนิด เจริญได้ดีในดินร่วนปนดินเหนียว ทนแล้งได้ดีเหมาะที่จะปลูกในฤดูฝน การปลูกต้องขุดหลุมและใส่ปุ๋ยที่ก้นหลุม ใช้กิ่งพันธุ์ปลูก ดูแลเหมือนพืชทั่วไป ดูแลเรื่องน้ำ และกำจัดศัตรูพืชด้วย

ส่วนที่ใช้เป็นยา เนื้อฝักแก่ เนื้อเมล็ดมะขามแก่

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา เก็บช่วงฝักแก่ เปลือกเป็นสีน้ำตาล

รสและสรรพคุณยาไทย เนื้อฝักแก่ รสเปรี้ยว เป็นยาระบาย ขับเสมหะ

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เนื้อในฝักมะขามที่แก่จัด เรียกมะขามเปียก มะขามที่ใช้เป็นยาใช้มะขามชนิดรสเปรี้ยว เพราะมีกรดอินทรีย์ (Organic acid) ประกอบด้วยหลายตัว เช่น กรดทาร์ทาริก (Tartaric acid) กรดซิตริก (Citric acid) เป็นต้น ทำให้มีฤทธิ์ระบายลดความร้อนของร่างกาย แพทย์ไทยเชื่อว่า รสเปรี้ยวกัดเสมหะให้ละลายได้

วิธีใช้

มะขามเป็นยารักษาอาการท้องผูก โดยใช้มะขามเปียกรสเปรี้ยว 10-20 ฝัก (หนัก 70-150 กรัม) จิ้มเกลือรับประทาน แล้วดื่มน้ำตามมากๆ หรือดื่มน้ำคั้นใส่เกลือเล็กน้อยดื่มเป็นน้ำมะขาม

(3) มะขามแขก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cassia angustifolia* Vahl.

C. senna Linn.

(*C. acutifolia* Delile)

วงศ์ CAESALPINIACEAE

ชื่อท้องถิ่น -

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ มะขามแขกเป็นไม้ยืนต้น ขนาดเล็กเป็นพุ่ม ใบคล้ายมะขามไทย แต่ยาวและปลายใบแหลมกว่า ดอกเป็นช่อสีเหลือง ฝักคล้ายถั่วลิสง แต่ป้อมและแบนกว่า การปลูกมะขามแขกใช้เมล็ดปลูก มะขามแขกเป็นพืชทนแล้ง เจริญได้ดีในดินทุกชนิด และเป็นพืชที่มีอายุสั้นเพียง 1-2 ปี จำเป็นต้องปลูกใหม่ทดแทนต้นเก่าที่โทรมไป วิธีปลูก ใช้วิธีหยอดเมล็ดลงหลุมเลย หรือเพาะเมล็ดเป็นกล้าก่อน แล้วค่อยย้ายไปปลูกในหลุมก็ได้ ในระยะแรกควรสนใจความชุ่มชื้นสม่ำเสมอ รัฐบาลให้ความสนใจมะขามแขกเป็นพืชเศรษฐกิจตัวหนึ่ง ขณะนี้มีแหล่งปลูกที่จังหวัดสุพรรณบุรีและสระบุรี ส่งออกไปยังประเทศเยอรมันตะวันตก มีมูลค่า 1.4 ล้านบาทต่อปี และองค์การเภสัชกรรม กระทรวงสาธารณสุข ได้ผลิตผลิตภัณฑ์จากมะขามแขก คือยาขงมะขามแขก มีประสิทธิภาพและความปลอดภัย จำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบแห้งและฝักแห้ง

ช่วงเวลาที่เกิดเป็นยา เริ่มเก็บใบได้ในช่วงอายุ 1 เดือนครึ่ง (หรือก่อนออกดอก)

รสและสรรพคุณยาไทย ใบและฝักใช้เป็นยาถ่าย ใบใช้ท้องมาก กว่าฝัก

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

สารประกอบทางเคมีที่สำคัญในใบและฝักมะขามแขก คือแอนทราควิโนน (antraquinone) ซึ่งประกอบด้วยสาร sennoside A,B,C และ D , emodin ,rhein เป็นต้น มะขามแขกเป็นยาถ่ายที่มีประวัตินานเกือบ 100 ปี สารแอนทราควิโนนจะมีฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ทำให้ถ่ายท้องได้ และการค้นคว้าศึกษาพบว่า การใช้มะขามแขกนานๆ จะทำให้เกิดการขาดสารโพแตสเซียมได้ ถ้าจำเป็นต้องใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานควรรับประทานโพแตสเซียมด้วย กองวิจัยทางแพทย์ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ รายงานว่าไม่มีฤทธิ์เฉียบพลัน

วิธีใช้

มะขามแขกเป็นยาถ่ายที่ดีใช้รักษาอาการท้องผูก โดยใช้ใบแห้ง 1-2 กำมือ ครั้ง (หนัก 3-10 กรัม) ต้มกับน้ำดื่ม หรือใช้วิธีบดเป็นผงชงน้ำดื่ม หรือใช้ฝัก 4-5 ฝัก ต้มกับน้ำดื่ม บางคนดื่มแล้วเกิดอาการไข้ท้อง (ฝักจะมีผลข้างเคียงน้อยกว่าใบ) แก้ไขได้โดยใช้ร่วมกับยาขับลมจำนวนเล็กน้อย เช่น กระวาน กานพลู เป็นต้น มะขามแขกเหมาะกับคนแก่ที่ท้องผูกเป็นประจำ ผู้หญิงท้องหรือมีประจำเดือนห้ามรับประทาน

(4) แมงลัก

ชื่อวิทยาศาสตร์ Ocimum basilim Linn. f. var. Citratum Back.

วงศ์ LABIATAE

ชื่อท้องถิ่น -

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ แมงลักเป็นพืชเขตร้อน ในบ้านเรามัก ปลูกไว้เป็นผักสวนครัว และอาหารหวานได้หลายชนิด แมงลักเป็นพืชล้มลุก ต้นสูงประมาณ 65 ซม. ใบมีขนอ่อน มีกลิ่นหอม ดอกเป็นดอกช่อ ออกที่ปลายกิ่งหรือที่ยอด กลีบดอกมีสีขาว ดอกเรียงรองกันเป็นชั้นๆ ชั้นละ 2 ช่อย่อย ช่อย่อยละ 3 ดอก กลีบดอกร่วงง่าย แต่กลีบเลี้ยงจะอยู่คงทน แมงลักเป็นพืชที่ปลูกง่าย ปลูกโดยเมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นยา เมล็ดแมงลักแก่ เก็บเมล็ดแก่สดำเพื่อใช้เป็นยา

รสและสรรพคุณยาไทย เมล็ดแมงลักเมื่อแช่น้ำแล้วจะพองเป็นเยื่อขาวโตนและเป็นเมือก เมื่อรับประทานจะทำให้ถ่ายอุจจาระสะดวก เพราะเมือกขาวทำให้ลื่น อุจจาระไม่เกาะลำไส้

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เมล็็ดแมงลักประกอบด้วยสารประเภทคาร์โบไฮเดรตหลายชนิด และสารประกอบอื่นๆ ตัวอย่างเช่น D-Arabinose , L-Arabinose , Camphene, Camphor, D-Galactose, D-Galacturonic acid, D-Gucose, D-Mannose , D-Mannuronic acid , Mucilages, Myrcene, Oil, pentosans Polysaccharide, L-Rhamnose , D-Xylose เป็นต้น

ระดับและคณะได้ศึกษาผลทางคลินิก โดยใช้เมล็ดแมงลักเป็นยาระบายให้ผู้ป่วยรับประทานเมล็ดแมงลัก 2 ช้อนชา ผสมน้ำ 250 ซีซี หรือประมาณ 1 แก้ว ให้ผลเป็นยาระบายในคนปกติ เช่นเดียวกับรับประทาน psyllium 2 ช้อน ผลสรุปได้ดังนี้ (1) เมล็ดแมงลักทำให้จำนวนครั้งในการถ่ายอุจจาระเพิ่มขึ้น (2) เพิ่มปริมาณอุจจาระ (3) ทำให้อุจจาระอ่อนตัวกว่าปกติ สำหรับผลข้างเคียงไม่เด่นชัด อาจมีอาการปวดท้องขณะถ่ายอุจจาระบ้างแต่น้อยมาก และมีข้อควรระวังคือต้องรับประทานน้ำให้เพียงพอ เพราะน้ำน้อยจะทำให้ท้องอืด และอุจจาระแข็งอีกด้วย

วิธีใช้

ใช้เมล็ดแมงลัก 1-2 ช้อนชา ล้างน้ำให้สะอาด แช่น้ำอุ่น 1 แก้ว (250 ซีซี) จนพองตัวเต็มที่ รับประทานก่อนนอน

ข้อควรระวัง ถ้าเมล็ดแมงลักพองตัวไม่เต็มที่ จะทำให้ท้องอืดและอุจจาระแข็ง

(5) คุณ

ชื่อวิทยาศาสตร์ Cassia fistula Linn.

วงศ์ LEGUMINOSAE

ชื่อท้องถิ่น ลมแล้ง (ภาคเหนือ) ลักเกลือ ลักเคย (ปัตตานี)
ชัยพฤกษ์ ราชพฤกษ์ (ภาคกลาง) กุเพยะ (กะเหรี่ยง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ คุนเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ใบรูปไข่ ปลายแหลม ดอกเป็นช่อระย้าสีเหลือง และกลิ่นหอมอ่อนๆ ฝักกลมยาว เวลาอ่อนฝักมีสีเขียว แก่จัดเป็นสีน้ำตาล คุนปลูกโดยการเพาะเมล็ดและการตอนกิ่ง เป็นไม้ที่ปลูกง่าย ปลูกได้ในดินแทบทุกชนิด แต่ชอบดินร่วนปนทราย

ส่วนที่ใช้เป็นยา เนื้อในฝักแก่ มีลักษณะเป็นเนื้อผลสีน้ำตาลเข้มเกือบดำ เปียก มีกลิ่นเฉพาะ และมีรสหวานเล็กน้อย

ช่วงเวลาที่เหมาะสม เก็บช่วงฝักแก่ เปลือกเป็นสีน้ำตาลเข้ม

รสและสรรพคุณยาไทย รสหวานเย็นเล็กน้อย สรรพคุณเป็นยาระบาย ถ่ายสะดวก ไม่มวน ไม่ใช้ท้อง

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เนื้อในฝักคุนมีสารประเภท Anthraquinones หลายตัว เช่น Aloin , Rhein Sennoside A,B และยังมี Organic acid สาร Anthraquinone ทำให้เนื้อฝักคุนมีฤทธิ์เป็น ยาถ่าย โดยมีฤทธิ์ไปกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ เหมาะสำหรับคนท้องผูกเป็นประจำ

วิธีใช้

เนื้อในฝักคุนแก้อาการท้องผูกโดยเอาเนื้อในฝักแก่ก่อนเท้าวแม่่มือ(ประมาณ 4 กรัม) ต้มกับน้ำใสเกลือเล็กน้อย ดื่มก่อนนอนหรือตอนเช้าก่อนอาหาร เหมาะเป็น ยาระบายสำหรับคนที่ท้องผูกเป็นประจำ และสตรีมีครรภ์ก็ใช้ฝักคุนเป็นยาระบายได้

(6) ขี้เหล็ก

ชื่อวิทยาศาสตร์ Cassia siamea Britt.

วงศ์ LEGUMINOSAE

ชื่อท้องถิ่น ขี้เหล็กบ้าน (ลำปาง) ขี้เหล็กใหญ่ (ภาคกลาง)
ขี้เหล็กหลวง (ภาคเหนือ) ฝักจี่ลี (เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน)
ยะหา (ปัตตานี) ขี้เหล็กจิหรี่ (ภาคใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ขี้เหล็กเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบเป็นใบประกอบ ประกอบด้วยใบย่อยประมาณ 10 คู่ ใบเรียวยาว ปลายใบมนหยักเว้าหาเส้นกลางใบเล็กน้อย โคนใบกลม สีเขียว ใต้ใบชัดกว่าด้านบนใบ และมีขนเล็กน้อย ดอกเป็นช่อสีเหลือง ฝัก

แบนหนา มีเมล็ดอยู่ข้างใน ซีเหล็กเป็นพืชพื้นเมืองในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในประเทศไทยนิยมปลูกทั่วไป ปลูกโดยใช้เมล็ดเพาะกล้าก่อนแล้วจึงย้ายลงหลุม ควรปลูกในฤดูฝน เป็นพืชที่ปลูกง่ายและทนแล้งได้ดี

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบอ่อนและดอก

ช่วงเวลาที่เหมาะสมเป็นยา ช่วงเวลาที่มีใบเพสลาด และดอก

รสและสรรพคุณยาไทย ดอกตูมและใบอ่อน รสขม ช่วยระบายท้อง ดอกตูมทำให้นอนหลับ เจริญอาหาร และแก้ซีเหล็กเป็นยาระบาย

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบใบอ่อนและดอกพบว่ามีสารจำพวก Chromone มีชื่อว่า Barakol ส่วนในใบพบสาร Anthraquinones (เช่น Rhein , Sennoside, Chrysophanol , Aloe-emodin) Alkaloid และสารอื่นอีกหลายชนิด จากการศึกษาพบว่า ใบมีฤทธิ์เป็นยาระบาย เพราะมีสาร Anthraquinone และ พ.ศ.2492 อุไร อรุณลักษณ์ และคณะ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้ศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า สารสกัดด้วยแอลกอฮอล์ของใบซีเหล็ก มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลางทำให้สัตว์ทดลองมีอาการซึมเคลื่อนไหวช้าชอบซุกตัวแต่ไม่หลับ และศึกษาโดยใช้กับผู้ป่วยที่มีอาการกระวนกระวาย นอนไม่หลับ พบว่าสารสกัดใบซีเหล็กด้วยแอลกอฮอล์มีฤทธิ์สงบประสาทได้ดี ช่วยให้นอนหลับและระงับอาการตื่นเต้นทางประสาทได้ แต่ไม่ชียานอนหลับโดยตรง และไม่พบอาการเป็นพิษ มีความปลอดภัยในการใช้สูง

วิธีใช้

ซีเหล็กใช้เป็นยารักษาอาการท้องผูก โดยใช้ใบซีเหล็ก 4-5 กำมือ ต้มเอาน้ำดื่ม ก่อนอาหาร หรือเวลามีอาการ

1.5 อาการคลื่นไส้ อาเจียน

อาการคลื่นไส้ อาเจียน เป็นกลไกที่ร่างกายกำจัดเศษอาหารที่ตกค้างอยู่ในกระเพาะอาหารออกทางปากมีสาเหตุได้หลายอย่างมีทั้งสาเหตุที่ไม่รุนแรงเช่น การรับประทานอาหารมากเกินไป เมาเริ่ เมาเร็ว การผัดกลืน เป็นต้น และสาเหตุที่รุนแรง เช่น โรคกระเพาะอาหารอุดตัน ไล่ติ่งอักเสบ ติดเชื้อในทางเดินอาหาร เป็นต้น ในกรณีเหล่านี้สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐานแนะนำให้ใช้สมุนไพรในสาเหตุที่ไม่รุนแรงเท่านั้น

หรืออาจใช้ร่วมกับวิธีการรักษาแบบอื่นเช่น อาการคลื่นไส้ ร่วมไปกับการใช้ยาแผนปัจจุบัน เป็นต้น ทั้งนี้ ควรอยู่ในการวินิจฉัยและการดูแลของแพทย์แผนปัจจุบัน หรือผู้ประกอบโรคศิลปะแผนไทย

(1) ยอ

ชื่อวิทยาศาสตร์ Morinda citrifolia Linn.

วงศ์ RUBIACEAE

ชื่อท้องถิ่น ยอบ้าน (ภาคกลาง) มะตาเสือ (ภาคเหนือ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ใบใหญ่หนาสีเขียวสด

ดอกเล็กสีขาว เป็นกระจุก ผลกลมยาวรี มีตาเป็นปุ่มรอบผล ลูกอ่อนสีเขียวสด เปลี่ยนเป็น สีขาวนวลเมื่อสุก กลิ่นฉุน ปลุกโดยใช้เมล็ด ขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิดเจริญได้ดีในที่ชุ่มชื้น มักปลุกในต้นฤดูฝน วิธีปลุกจะปลุกลงหลุมเลย หรือเพาะกลั่กก่อนแล้วค่อยนำไปปลุกในที่เตรียมไว้ก็ได้

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลดิบหรือผลห่ามสด

รสและสรรพคุณยาไทย รสขมเล็กน้อย ผลย่อยแก้อาเจียน ขับลม บำรุงธาตุ

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ผลย้อมีสารเคมี คือ Asperuloside , caproic acid , caprylic acid

และ glucose วิชัย เอกพลากร และคณะ ได้ศึกษาผลทางคลินิกของยอในการรักษา อาการคลื่นไส้ อาเจียน โดยใช้ผลยอดิบที่โตเต็มที่ตากแห้ง บดเป็นผง ใช้ผง 20 กรัม ชงใน น้ำเดือด 1000 มิลลิกรัม ทิ้งไว้ 15 นาที กรองใส่กระติกให้ผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งเรื้อรังดื่มแทน น้ำ ครั้งละ 30 มิลลิลิตร ทุก 2 ชั่วโมง โดยเปรียบเทียบกับน้ำชา และยา Metoclopramide ผลการศึกษาพบว่า ผลระงับการคลื่นไส้ อาเจียน ไม่ดีเท่ายา Metoclopramide แต่ผู้ป่วยพึงพอใจในรสชาติ

วิธีใช้

ตำราแพทย์แผนโบราณกล่าวว่า ใช้ผลยอผสมสดหั่นบั้งไฟพ้อเหลืองกรอบ ต้มเอาน้ำ เป็นกระสายยาใช้ร่วมกับยาอื่น แก้กคลื่นไส้ อาเจียนได้ผล ในการทดลองพบว่า ผลยอไม่มีพิษเจือปนและใช้เป็นอาหาร จึงใช้เป็นยาแก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน ที่ไม่รุนแรง

ได้ เลือกเอาผลดิบหรือผลห่ามสด ผานเป็นชิ้นบางๆย่างหรือคั่วไฟอ่อนๆ ให้เหลืองกรอบ ต้มหรือชงน้ำดื่ม ใช้ครั้งละประมาณ 2 กำมือ (10-15 กรัม) เอาน้ำที่ได้จิบทีละน้อยและบ่อยๆครั้ง จะได้ผลดีกว่าดื่มทีเดียว

(2) ชิง

ชื่อวิทยาศาสตร์ Zingiber officinate Rose.

วงศ์ ZINGIBERACEAE

ชื่อท้องถิ่น ชิงเผือก (เชียงใหม่) ชิงแกลง ชิงแดง (จันทบุรี)
สะเอ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ชิงเป็นพืชล้มลุกมีเหง้าใต้ดิน แง่งจะแตกแขนง คล้ายนิ้วมือ เนื้อในสีเหลืองแกมเขียว ลำต้นที่อยู่เหนือดินงอกจากแง่งตั้งตรงยาวราว 2-3 ศอก ใบสีเขียวเรียวยาวแคบ ปลายใบแหลม ดอกเป็นช่อขนาดเล็ก ก้านดอกสั้น ดอกสีเหลือง และจะบานจากโคนไปหาส่วนปลาย ชิงปลูกโดยใช้เหง้าและชิงชอบดินเหนียวปนทราย อุดมสมบูรณ์ ค่อนข้างชุ่มชื้นแต่ระบายน้ำได้ดี ไม่ชอบน้ำขัง และ แสงแดดพอควร

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าแก่สด

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา เก็บเกี่ยวในช่วงอายุ 11-12 เดือน

รสและสรรพคุณยาไทย รสหวานเผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียด แก้เสมหะบ่งร้าย รางดู แก้คลื่นเหียนอาเจียน

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เหง้ามีน้ำมันหอมระเหยประมาณ 0.2-3 % ทั้งนี้ปริมาณเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับวิธีปลูกและช่วงเวลาเก็บ ในน้ำมันมีสารเคมีหลายชนิด ที่สำคัญมี Zingiberine , Zingoberol, Citral, Zingirool เป็นต้น นอกจากน้ำมันหอมระเหยยังมีสารชื่อ Oleo-resin อยู่ในปริมาณสูงเป็นสารที่ทำให้ชิงมีรสเผ็ดและกลิ่นหอม น้ำมันหอมระเหยที่มีอยู่ในชิงมีฤทธิ์ต่อต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนองและมีฤทธิ์ขับลม ช่วยกระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและ ลำไส้ ยังมีการศึกษาวิจัยพบว่า สารสกัดของชิงป้องกันการคลื่นไส้ อาเจียน

วิธีใช้

เหง้าซึ่งใช้เป็นยารักษาอาการคลื่นไส้ อาเจียน เนื่องจากธาตุไม่ปกติ เมารถเมาเรือ โดยใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ (ประมาณ 5 กรัม) ทบให้แตก ต้มเอาน้ำดื่ม!

1.6 โรคพยาธิลำไส้

พยาธิเป็นสิ่งมีชีวิตขนาดเล็กที่เข้าไปอาศัยอยู่ในร่างกายของคนแย่งอาหารจากร่างกาย มักเป็นในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ สาเหตุเกิดจากการกินไข่พยาธิเข้าไป หรือตัวอ่อนของพยาธิไชเข้าร่างกาย อาการที่พบโดยทั่วไป คือ รับประทานอาหารมากแต่ไม่อ้วน ทิวบ่อย ปวดท้อง ท้องอืด พุงโร กันปอด และ มักตรวจพบไข่พยาธิในอุจจาระ แพทย์แผนโบราณมักว่าเด็กเป็นซาง อย่างไรก็ตามอาการที่แสดงจะแตกต่างกันไปตามชนิดของพยาธิ พยาธิที่พบบ่อยคือพยาธิปากขอ พยาธิเส้นด้าย พยาธิตัวตืดและพยาธิไส้เดือน สำหรับพยาธิปากขอมักพบในภาคใต้และภาคอีสาน ส่วนพยาธิชนิดอื่นพบได้ทั่วไป

ตารางแสดง อาการที่แสดงออกของผู้ป่วยโดยจำแนกตามชนิดของพยาธิ

ชนิดของโรคพยาธิลำไส้	อาการที่แสดง
1. โรคพยาธิปากขอ (Hook Worm)	เมื่อมีพยาธิไชเข้าเท้า จะคันบริเวณง่ามเท้า และจะมีอาการจุกเสียด แน่นท้อง ท้องอืด ปวดท้องหรือท้องเดิน ถ้ามีพยาธิจำนวนมาก จะมีอาการซีด มึนงง หน้ามืด อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
2. โรคพยาธิไส้เดือน (Ascariasis)	พุงโร กันปอด กินอาหารมากแต่ผอมเป็นลมพิษบ่อยๆ ปวดท้องและอาเจียนหลังรับประทานอาหาร ถ้าเป็นมากจะมีอาการปวดท้อง อาเจียนอย่างรุนแรง ท้องผูก คลำก้อนแข็งได้ที่บริเวณหน้าท้อง

ชนิดของโรคพยาธิลำไส้	อาการที่แสดง
3. โรคพยาธิเส้นด้าย (Enterobiasis)	คันตามก้น โดยเฉพาะเวลากลางคืน ทำให้นอนไม่หลับอาจมีอาการปวดท้องคลื่นไส้เล็กน้อย บางครั้งพบตัวพยาธิที่ก้น
4. โรคพยาธิตัวติด (Tape worm หรือ Taeniasis) ที่พบบ่อยคือ พยาธิติดวัว และพยาธิติดหมู	มีปล้องของตัวพยาธิหลุดออกมากับอุจจาระเป็นครั้งคราว (คล้ายเส้นบะหมี่หรือก๋วยเตี๋ยว) บางคนมีอาการหิวบ่อยกินจุแต่ผอม อ่อนเพลีย น้ำหนักลด อาจมีอาการปวดท้อง ท้องอืด คลื่นไส้อาเจียน หรือถ่ายอุจจาระบ่อย

(1) มะเกลือ

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Diopyros mollis</i> Griff.
วงศ์	EBENACEAE
ชื่อท้องถิ่น	มะเกือ มะเกีย (ภาคเหนือ) เกลือ (ภาคใต้) หมักเกลือ (ตราด)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ มะเกลือเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ ใบรูปไข่รี ปลายแหลม ดอกเป็นช่อใหญ่ ประกอบด้วยดอกเล็ก สีเหลืองอมเขียว ผลกลมสีเขียว แก่กลายเป็นสีดำ ยางลูกรมะเกลือใช้ย้อมผ้าให้เป็นสีดำ มะเกลือปลูกโดยใช้เมล็ด และเป็นไม้ที่ขึ้นได้ในดินทุกชนิด เหมาะที่จะปลูกในฤดูฝน ต้นมะเกลือถ้าถูกแดดจัดจะให้ลูกตกแต่ใบไม่ค่อยงาม วิธีปลูกเพาะกล้าก่อน และนำไปปลูกในหลุม เช่นเดียวกับปลูกต้นไม้ทั่วไป

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลดิบสด (ผลแก่ที่มีสีขาว ผลสุกสีเหลือง หรือผลสีดำ ห้ามใช้)

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา ผลดิบสด

รสและสรรพคุณยาไทย รสเบื่อเมา สรรพคุณ ถ่ายพยาธิตัวติด และพยาธิไส้เดือนตัวกลม

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ผลดิบจะมี diospyrol diglucoside ชื่อว่า tetrahydroxy dimethyl binaphthalene เป็นสารที่ละลายน้ำได้ ไม่ดูดซึมในกระเพาะอาหารและลำไส้ พยาธิกินสารนี้แล้วทำให้พยาธิตายได้ สารนี้เมื่อถูก oxidise ในสารละลายที่เป็นด่าง จะเปลี่ยนเป็นสารประกอบสีดำ เมื่อพิจารณาโครงสร้างของสาร diospyrol เห็นว่ามีส่วนคล้ายกับสาร alpha และ beta naphthol ซึ่งมีพิษต่อประสาทตา ดังนั้นการใช้มะเกลือจึงควรระมัดระวังอย่าใช้ผิดวิธีการที่แนะนำ

วิธีใช้

ชาวบ้านรู้จักใช้ลูกมะเกลือถ่ายพยาธิมานานแล้ว ผลดิบสดของ มะเกลือ (ผลแก่ที่มีสีขาว ผลสุกสีเหลือง หรือผลสีดำห้ามใช้) ได้ผลดีสำหรับพยาธิปากขอ และพยาธิเส้นด้าย (พยาธิเข็มหมุด) โดยใช้ผลสดสับเขียว ไม่แช่ไม่ดองจำนวนเท่ากับอายุของคนไข้ (1 ปี ต่อ 1 ผล) แต่ไม่เกิน 25 ผล (คนไข้ที่มีอายุเกินกว่า 25 ปี ก็ใช้เพียง 25 ผล) นำมาโขลกพอแหลกแล้วผสมกับหัวกะทิสด (2 ช้อนชาต่อมะเกลือ 1 ผล) คั้นเอาแต่น้ำดื่มให้หมดก่อนรับประทานอาหารเช้า ถ้า 3 ชั่วโมงแล้วยังไม่ถ่ายให้ใช้ยาระบาย เช่น ดีเกลือ 2 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำดื่มตามลงไป หากเตรียมยาและจะรินแบ่งไว้ ต้องคนยาก่อน อย่าให้ยาตกตะกอน

ข้อควรระวัง

1. เด็กอายุต่ำกว่า 10 ขวบ หญิงตั้งครรภ์ หรือหญิงหลังคลอดบุตรใหม่ๆ ห้ามใช้ยานี้
2. ผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหารหรือมีอาการปวดท้องถ่ายอุจจาระผิดปกติบ่อยๆ หรือผู้ที่มีอาการไข้ ห้ามใช้ยานี้
3. บางคนอาจแพ้ยานี้ ทำให้เกิดอาการท้องเดินบ่อยครั้ง ใจสั่น แน่นหน้าอก เวียนศีรษะ อาเจียน ตามัว ถ้ารุนแรงอาจถึงตาบอดได้ (แต่พบค่อนข้างน้อย) ถ้าเกิดอาการดังกล่าวให้พาไปพบแพทย์โดยด่วน
4. การเตรียมยาไม่ควรเตรียมยาครั้งละมากๆ การบดยาควรใช้ครกหิน โขลกพอแหลก เพราะการใช้เครื่องบดไฟฟ้าจะทำให้ละเอียดมาก มีตัวยาละลายออกมามากเกินไป
5. ห้ามใช้น้ำปูนใสผสมยา

(2) เล็บมือนาง

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Quisqualis indica</i> Linn.
วงศ์	COMBRETACEAE
ชื่อท้องถิ่น	จะมั่ง จ้ามั่ง มะจิมั่ง (ภาคเหนือ) ไทหม่อง (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เล็บมือนางเป็นไม้เลื้อย เถาแก่เป็นไม้เนื้อแข็ง ใบรูปรีหรือรูปไข่ ปลายแหลม โคนใบมน ดอกเป็นช่อสีขาว แล้วค่อยเปลี่ยนเป็นสีชมพู มีกลิ่นหอม ผลสีน้ำตาลแดงเป็นมัน มี 5 พู การปลูกเล็บมือนางใช้รากหรือเหง้าที่มีต้นอ่อนเกิดขึ้น แยกมาชำในที่ชุ่มชื้น ชอบดินร่วนปนทราย และอุดมสมบูรณ์พอควร แสงแดดปานกลาง ปลูกได้ทุกฤดู ที่ปลูกควรเลือกที่น้ำท่วมไม่ถึง เพราะถ้าน้ำขังต้นอาจตายได้

ส่วนที่ใช้เป็นยา เมล็ด

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา เก็บเมล็ดแก่ช่วงที่เป็นสีน้ำตาล

รสและสรรพคุณยาไทย รสเอียน เบื่อเล็กน้อย ใช้ขับพยาธิและตานทราย

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เมล็ดเล็บมือนางจะประกอบด้วยน้ำมันและสาร Quisqualic acid (เป็นกรดอะมิโน) และ D-Manitol พบว่าสารสำคัญในการออกฤทธิ์ขับพยาธิคือ Quisqualic acid และยังมีรายงานฤทธิ์การขับถ่ายอย่างแรงของน้ำมันในเมล็ดเล็บมือนางอีกด้วย ในประเทศจีนใช้เมล็ดเล็บมือนางเป็นยาถ่ายพยาธิมานานโดยผสมเป็นยาคำรับถ่ายพยาธิ ประเทศฟิลิปปินส์และประเทศอินโดจีนก็ใช้เช่นกัน

วิธีใช้

เมล็ดเล็บมือนาง ใช้ถ่ายพยาธิไส้เดือนและพยาธิเส้นด้าย สำหรับ เด็กใช้ 2-3 เมล็ด (หนัก 4-6 กรัม) ผู้ใหญ่ใช้ 5-7 เมล็ด (หนัก 10-15 กรัม) ทบพอแตก ต้มเอาน้ำดื่มหรือหั่นทอดกับโซ้รับประทาน

ข้อควรระวัง เมล็ดเล็บมือนางอาจทำให้เกิดอาการข้างเคียง คือ สะอึก เวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน

(3) มะหาด

ชื่อวิทยาศาสตร์ Artocarpus lakoocha Roxb.

วงศ์ MORACEAE

ชื่อท้องถิ่น หาด(กลาง) หาดใบใหญ่ (ตรัง) หาดขนุน (เหนือ) กาแย

ตาแป ตาแปง (นราธิวาส) ปวกหาด (เชียงใหม่)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ มะหาดเป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ใบแก่ มีรูปใบเป็นรูปไข่ หรือขอบขนานรี ริมใบเรียบ ดอกเป็นช่อสีเหลือง ลูกกลม นิยมปลูกโดยการเพาะเมล็ดและการตอนกิ่ง ขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด วิธีปลูกโดยการเพาะกล้าก่อนแล้วจึงปลูกในหลุมที่มีปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักรองกันหลุม ระยะแรกดูแลให้น้ำและกำจัดวัชพืชด้วยมะหาดที่เจริญเติบโตดีจะให้ผลเมื่ออายุ 5 ปี

ส่วนที่ใช้เป็นยา แก่นต้นมะหาด

ช่วงเวลาที่ใช้เป็นยา ช่วงอายุต้นมะหาด 5 ปีขึ้นไป

รสและสรรพคุณยาไทย ปวกหาดใช้เป็นยาขับพยาธิตัวตืด ละลายกับน้ำทาแก้ผื่นคัน

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ปวกหาดได้จากแก่นมะหาดนำมาต้มเคี่ยวกับน้ำจะมีฟองเกิดขึ้น ช้อนฟองขึ้นมาตากแห้ง จะได้ผงสีเหลืองเรียกว่า "ผงปวกหาด" ผงปวกหาดมีสารสำคัญชื่อ 2, 4, 3, 5 - tetrahydroxystibene จากการศึกษาวิจัยพบว่าสารนี้ให้ผลดีในการขับพยาธิตัวตืดทั้งในท้องทดลองและในคนป่วย บางคนที่ใช้มีอาการข้างเคียง คือ คลื่นไส้ มีผื่นคันขึ้นตามตัว หน้าและผิวหนังแดงและคัน กองวิจัยทางแพทย์ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์รายงานว่าไม่มีพิษเฉียบพลัน

วิธีใช้

ผงปวกหาดเตรียมได้โดยการเอาแก่นมะหาดมาต้มเคี่ยวด้วยน้ำ จะมีฟองเกิดขึ้นและช้อนฟองขึ้น ใช้ผ้าขาวบางกรองบีบเอากาก และนำมาตากแห้ง จะได้ผงสีเหลือง วิธีใช้นำผงปวก หาดมาบดให้ละเอียด รับประทานกับน้ำสุกเย็น ครั้งละ 1-2 ช้อนชา (ประมาณ 3-5 กรัม) ก่อนอาหารเช้า หลังจากรับประทานผงปวกหาดแล้วประมาณ 2 ชั่วโมง รับประทานटीเกลือหรือ ยาถ่ายตาม ใช้ถ่ายพยาธิตัวตืดและพยาธิไส้เดือน

ข้อควรระวัง ห้ามรับประทานผงพวกพวดกับน้ำร้อน จะทำให้คลื่นไส้ อาเจียนได้

(4) ฟักทอง

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Cucurbita moschata</i> C. pepo Linn.
วงศ์	CUCURBITACEAE
ชื่อท้องถิ่น	น้ำเต้า (ภาคใต้) มะฟักแก้ว (ภาคเหนือ) มะน้ำแก้ว (เลย) หมักอ้อ (เลย-ปราจีนบุรี) หมากอี (ภาคอีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ฟักทองเป็นพืชล้มลุกที่มีเถายาวเลื้อยไปตามดิน มีหนวดยาวที่ข้อ ใบสีเขียวมีหยัก 5 หยัก ผิวใบจับดูจะรู้สึกสาก ดอกสีเหลือง รูปกระดิ่ง ผลมีขนาดใหญ่ ลักษณะกลมแบน ผิวขรุขระเป็นพู เนื้อในสีเหลืองจนถึงเหลืองอมส้ม และเหลืองอมเขียว เมล็ดรูปไข่ แบนจำนวนมาก การปลูกฟักทองใช้เมล็ดปลูก พรุนดินให้ร่วน และหยอดเมล็ดลงหลุมที่ลึกประมาณ 1 คืบ รดน้ำทุกวันจนกว่าจะงอก ควรปลูกในฤดูฝน ฟักทองชอบดินร่วนเบา ไม่ชอบน้ำขัง

ส่วนที่ใช้เป็นยา เมล็ดฟักทองแก่

รสและสรรพคุณยาไทย รสมัน ไม่มีระบุนในสรรพคุณยาไทย แต่ยาจีนใช้เป็นยาถ่ายพยาธิ

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เมล็ดฟักทองมีสารเคมีประกอบอยู่หลายชนิด ไขมันมีปริมาณ 40 % และมีแป้ง โปรตีนด้วย จากรายงานพบว่าเมล็ดฟักทองฆ่าพยาธิตัวติดได้ และมีการทดลองกับคนไข้ที่เป็นพยาธิ schistosoma โดยรับประทานเมล็ดฟักทองคนละ 80 กรัม พบว่าฆ่าพยาธิได้ทันที

วิธีใช้

ใช้เมล็ดฟักทองถ่ายพยาธิลำไส้ เหมาะกับการถ่ายพยาธิตัวติดโดยใช้เมล็ดฟักทองประมาณ 60 กรัม ทุบให้แตกผสมกับน้ำตาลและนมหรือน้ำที่ดื่มลงไป จนได้ปริมาณ 500 มิลลิลิตร แบ่งรับประทาน 3 ครั้ง ห่างกันทุก 2 ชั่วโมง หลังจากให้ยาแล้วประมาณ 2 ชั่วโมง ก็ให้รับประทานน้ำมันละหุ่งระบายตาม

1.7 อาการปวดฟัน

อาการปวดฟันเกิดจากสาเหตุเพราะฟันผุ เนื่องมาจากการแปรงฟันไม่สะอาด มีเศษอาหารติดค้างอยู่ตามซอกฟัน ทำให้แบคทีเรียที่อยู่ในช่องปากเจริญเติบโต แบคทีเรียเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงและน้ำตาลจากเศษอาหารที่ค้างอยู่ให้กลายเป็นกรด กรดจะทำลายฟันให้ผุกร่อนที่ละน้อย ผู้ป่วยจะมีอาการปวดฟันเวลารับประทานอาหารรสจัด รับประทานอาหารเย็นจัด ของหวานหรือยามีเศษอาหารไปอุดฟัน ถ้าผู้สึกถึงโพรงประสาทจะปวดมาก ทำให้เหงือกบวม หน้าบวมได้

สมุนไพรที่แนะนำให้ใช้รักษาอาการปวดฟัน จะทำให้เกิดอาการชา รับประทานได้ชั่วคราว ผู้ป่วยควรไปพบทันตแพทย์เพื่ออุดฟันหรือถอนฟัน

(1) แก้ว

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Murraya paniculata* (Linn.) Jack.

วงศ์ RUTACEAE

ชื่อท้องถิ่น -

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ต้นแก้วเป็นไม้พุ่มถึงไม้ยืนต้นขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านสาขาเป็นพุ่ม เปลือกสีน้ำตาลปนเหลืองอ่อน ใบออกเป็นคู่และเป็นใบรวมแบบขนนก ใบย่อยมีรูปไข่หรือรูปไข่ที่ค่อนข้างยาว ใบมีกลิ่นหอม และเมื่อส่องดูกับแสงสว่างจะเห็นจุดต่อมน้ำมันบนใบ ใบมีสีเขียวเข้มและเป็นมัน ดอกมีสีขาว กลิ่นหอม ออกเป็นช่อ ผลค่อนข้างกลม เมื่อสุกเป็นสีแดงหรือส้มแก่

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบสด

รสและสรรพคุณยาไทย ในตำรายาไทยมีได้ระบุส่วนของใบแก้ว เมื่อขยี้ใบแก้วดมจะมีกลิ่นหอม ใบแก้วใช้ปรุงเป็นยาขับโลหิตระดู และยาแก้จุกเสียด แน่นท้อง ขับผายลม บำรุงธาตุ

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบประกอบด้วย Volatile oil และ indole น้ำมันหอมระเหยของใบแก้วมีกลิ่นหอม ประกอบด้วยสารประเภท sesquiterpenes จากการศึกษาวิจัยพบว่า ใบมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ *Micrococcus pyogenes* var. *aureus* และ *E. coli*

วิธีใช้

ใบแก้วใช้รักษาอาการปวดฟัน โดยนำใบสดตำพอกแผลกษเหล้าโรงในอัตราส่วน 1.5 ใบย่อย หรือ 1 กรัม ต่อเหล้าโรง 1 ข้อนชา หรือ 5 มิลลิลิตร และนำเอาน้ำยาที่ได้มาทาบริเวณที่ปวด

(2) ข่อย

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Streblus asper</i> Lour.
วงศ์	MORACEAE
ชื่อท้องถิ่น	กักไม้ฝอย (เหนือ) ส้มพล (เลย-อีสาน) ข่อย ส้มพล ส้มฝ่อ (หนองคาย-อีสาน) ปรอย ขันตา ขอย (ใต้) ดอกมะแน (กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี) สะนาย (เขมร)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ข่อยเป็นพรรณไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบจะเล็กหนาและแข็ง จับดูจะรู้สึกสากมือ ขอบใบหยัก ดอกตัวผู้จะรวมกันเป็นช่อดอกแบบหวักลม ก้านดอกสั้น มีสีเหลืองอมเขียวหรือเกือบจะขาว ส่วนดอกตัวเมีย ก้านดอกยาวและมักจะออกเป็นคู่สีเขียวผลรูปรางกลม ผลสุกจะสีเหลืองอ่อน เปลือกชั้นนอกจะนิ่มและฉ่ำน้ำ ส่วนเมล็ดจะเกือบกลม คล้ายเมล็ดพริกไทย

ส่วนที่ใช้เป็นยา เปลือกต้นสด

รสและสรรพคุณยาไทย รสเมาเบื่อ สรรพคุณรักษาพยาธิผิวหนัง หรือใช้ต้มใส่เกลือให้เค็มเป็นยาอม รักษาโรคนาค

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ -

วิธีใช้

เปลือกข่อยรักษาอาการปวดฟัน โดยใช้เปลือกต้นสดขนาดประมาณ 1 ฝ่ามือ สับเป็นชิ้น ต้มกับน้ำพอควร และใส่เกลือให้มีรสเค็ม ต้มนาน 10-15 นาที เอาน้ำขณะที่ยังอุ่น อมบ่อยๆ

(3) ผักคราดหัวแหวน

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Spilanthes acmella</i> (Linn.) Murr.
วงศ์	COMPOSITAE
ชื่อท้องถิ่น	ผักคราด ผักตุ้มหู (ใต้) ผักเผ็ด (เหนือ) ยิ่งช่วยเกี้ยว (จีน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ผักคราดหัวแหวนเป็นพืชล้มลุก สูง 30-40 ซม. ลำต้นอวบน้ำเล็กน้อย อาจมีสีม่วงปนแดง ต้นทอดเลื้อยไปตามพื้นดิน ใบเดี่ยวเรียงตรงข้าม รูปสามเหลี่ยม กว้าง 3-4 ซม. ยาว 3-6 ซม. ขอบใบหยักฟันเลื่อย ดอกช่อออกที่ซอกใบ รูปกรวยคว่ำ สีเหลืองอ่อน ผลรูปไข่ ขยายพันธุ์ด้วยการใช้เมล็ดปลูก

ส่วนที่ใช้เป็นยา ดอกสด

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ด ในตำรายาไทยใช้ต้นสดตำผสมเหล้าหรือน้ำส้มสายชู อมแก้ฝีในลำคอ หรือดอม่น้ำลายอักเสบ ทำให้ลิ้นชา แก้ไข้ ยาพื้นบ้านใช้อุดแก้ปวดฟัน ขับปัสสาวะ แก้บิด ระบาย

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ในใบ ช่อดอก ก้านช่อ และดอก มีสาร spilanthal ซึ่งมีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่ การทดลองฤทธิ์การชาเฉพาะที่กับสัตว์ทดลองและคนปกติโดยใช้สารสกัดทั้งต้นด้วยแอลกอฮอล์เทียบกับยาชา lidocaine พบว่าได้ผลเร็วกว่า แต่ระยะเวลาการออกฤทธิ์สั้นกว่า สรุปได้ว่า ผักคราดหัวแหวนมีผลในการรักษาอาการปวดฟัน

วิธีใช้

ใช้ดอกสดปริมาณพอเหมาะตำกับเกลืออมหรือกัดไว้บริเวณที่ปวด

1.8 อาการเบื่ออาหาร

ยาสมุนไพรที่ช่วยเจริญอาหาร คือ บอระเพ็ด ขี้เหล็ก มะระขี้นก และสะเดา

(1) บอระเพ็ด

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Tinospora crispa</i> (L.) Miers ex Hook. F. & Thoms.
วงศ์	MENISPERMACEAE
ชื่อท้องถิ่น	เครือเขาขงจ้งจิง (ภาคเหนือ) เจตมูลหนาม (หนองคาย) ทางหนู (อุบลราชธานี สระบุรี) ตัวเจตมูลยาน เกาหัวด้วน (สระบุรี) เจ็ดหมื่นปลุก (ภาคใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ บอระเพ็ดเป็นไม้เลื้อย มีปมตามลำต้น กระจายทั่วไป ใบรูปเหมือนใบโพธิ์ ดอกออกเป็นช่อ ขนาดเล็กมาก สีเหลืองอมเขียว การปลูกบอระเพ็ดใช้เถาปักชำ

ส่วนที่ใช้เป็นยา เถาหรือลำต้นสด

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา เก็บเถาแก่

รสและสรรพคุณยาไทย รสขมจัด เย็น มีสรรพคุณระงับความร้อน แก้ไข้ทุกชนิด ช่วยเจริญอาหาร

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ต้นบอระเพ็ดมีสารเคมีคือ N-trans-feruloyltyramine , N-cis-feruloyltyramine , tinotuberide , phytosterol และ Picroretin ไม่มีการศึกษาฤทธิ์แก้ไข้ของบอระเพ็ด ปัจจุบันองค์การเภสัชกรรมได้ผลิตกิงเจอร์บอระเพ็ดแทน Tincture Gentian เพื่อใช้เป็นยาเจริญอาหาร เนื่องจากความขมของบอระเพ็ด

วิธีใช้

บอระเพ็ดใช้เป็นยารักษาอาการเบื่ออาหาร เป็นยาช่วยเจริญอาหาร โดยใช้เถาหรือต้นสด ครั้งละ 2 คืบครึ่ง (30-40 กรัม) ตำคั้นเอาน้ำดื่ม หรือต้มกับน้ำโดยใช้ยา 3 ส่วน ต้มเคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มก่อนอาหาร วันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น หรือเวลามีอาการหรืออาจใช้วิธีต้มน้ำผึ้ง หรือปั้นเป็นยาลูกกลอน จะทำให้รับประทานสะดวกขึ้น

(2) ชีเหล็ก

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cassia siamea* Britt.

วงศ์ LEGUMINOSAE

ชื่อท้องถิ่น ชีเหล็กบ้าน (ลำปาง) ชีเหล็กใหญ่ (ภาคกลาง)
 ชีเหล็กหลวง (ภาคเหนือ) ผักจีลี (เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน)
 ยะหา (ปัตตานี) ชีเหล็กจิหรี (ภาคใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ชีเหล็กเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบเป็นใบประกอบประกอบด้วยใบย่อยประมาณ 10 คู่ ใบเรียวยาว ปลายใบมนหยักเว้าเข้าหาเส้นกลางใบเล็กน้อย โคนใบกลมสีเขียว ใต้ใบขีดกาวดำนบนใบ และมีขนเล็กน้อย ดอกเป็นช่อสีเหลือง ผักแบนหนา มีเมล็ดอยู่ข้างใน ชีเหล็กปลูกโดยการเพาะเมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบอ่อนและดอก

ช่วงเวลาที่ใช้เป็นยา ช่วงเวลาที่มีใบอ่อน และดอก

รสและสรรพคุณยาไทย ดอกตูมและใบอ่อน รสขม ช่วยระบายท้อง ดอกตูมทำให้นอนหลับ เจริญอาหาร

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ในใบอ่อนและดอกพบว่ามีสารจำพวก Chromone มีชื่อว่า Barakol ส่วนในใบพบสาร Anthraquinones (เช่น Rhein, Sennoside, Chrysophanol, Aloe-emodin) Alkaloid และสารอื่นอีกหลายชนิด จากการศึกษาพบว่าใบมีฤทธิ์เป็นยาระบาย เพราะมีสาร Anthraquinone และ พ.ศ.2492 อุไร อรุณลักษณ์ และคณะ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้ศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่าสารสกัดด้วยแอลกอฮอล์ของใบชีเหล็ก มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลางทำให้สัตว์ทดลองมีอาการซึมเคลื่อนไหวช้า ขอบซุกตัวแต่ไม่หลับ และศึกษาโดยใช้กับผู้ป่วยที่มีอาการกระวนกระวาย นอนไม่หลับ พบว่าสารสกัดใบชีเหล็กด้วยแอลกอฮอล์มีฤทธิ์สงบประสาทได้ดี ช่วยให้นอนหลับและระงับอาการคันคันทางประสาทได้ แต่ไม่ใช่นอนหลับโดยตรง และไม่พบอาการเป็นพิษ มีความปลอดภัยในการใช้สูง

วิธีใช้

รสมขของชีเหล็กใช้เป็นยาเจริญอาหารได้ โดยใช้ดอกตูมและใบอ่อนปรุงเป็นอาหาร แต่ไม่ควรคั้นน้ำหลายครั้ง เพราะจะทำให้รสมขหมดไป

(3) มะระขึ้นก

ชื่อวิทยาศาสตร์ Momordica charantia Linn.

วงศ์ CUCURBITACEAE

ชื่อท้องถิ่น ผักเหย ผักไห้ มะร่อยรู มะห่วย มะโห้

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ มะระขึ้นกเป็นไม้เถา มีมือเกาะ ใบเดี่ยว รูปรี คล้ายฝ่ามือ เรียงสลับกันขอบใบเว้าลึก 5-7 แฉก กว้างและยาวประมาณ 4-7 ซม. ดอกเดี่ยว ดอกแยกเพศกัน และอยู่บนต้นเดียวกัน กลีบดอกสีเหลืองรูปประมัย ผลเป็นรูปกระสวย ผิวขรุขระ ตีบสีเขียวเมื่อสุกสีส้ม ใบ ลำต้น และลูกมีรสขม

ส่วนที่ใช้เป็นยา เนื้อผลอ่อน เก็บลูกมะระขึ้นกเมื่อลูกยังเป็นสีเขียว

รสและสรรพคุณยาไทย เนื้อผลมีรสขม สรรพคุณเจริญอาหาร บำรุงน้ำดี แก้โรคของม้ามและตับ ขับพยาธิ น้ำคั้นจากผลมะระเป็นยาระบายอ่อนๆ อมแก้ปากเปื่อย ปากเป็นขุย

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ผลอ่อนของมะระมีวิตามินซีสูงมาก และมีสารรสขม จากการ ทดลองพบว่า น้ำคั้นจากผลมะระทำให้น้ำตาลในเลือดลดลง

วิธีใช้

ผลมะระอ่อนใช้รับประทานเป็นยาเจริญอาหาร โดยการต้มให้สุกรับ รับประทานร่วมกับน้ำพริก ผลมะระสุกห้ามรับประทาน เพราะจะทำให้มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน

(4) สะเดา

ชื่อวิทยาศาสตร์ Azadirachta indica A. Juss. Var. siamensis Valetton.

วงศ์ MELIACEAE

ชื่อท้องถิ่น สะเลียม (เหนือ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ สะเดาเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางขึ้นได้ในป่าหรือปลูก ใต้ตามบ้านสูง 12-15 เมตร เปลือกของลำต้นสีน้ำตาลเทาหรือเทาปนดำ แตกเป็นร่องเล็กๆ ใบเป็นช่อแบบขนนก ใบย่อยรูปใบหอก กว้าง 3-4 ซม. ยาว 4-8 ซม. ขอบใบหยัก ใบออกเวียนกัน ตรงปลายกิ่ง สะเดาจะผลิใบใหม่พร้อมผลิดอก ดอกเป็นดอกช่อ สีขาว ผล

กลมรี อวบน้ำ ผลแก่สีเหลือง ภายในผลมี 1 เมล็ด ทุกส่วนของสะเดามีรสขม การขยายพันธุ์สะเดาทำได้โดยวิธีเพาะเมล็ด เป็นไม้ที่ปลูกง่าย โตเร็ว ที่สำคัญไม่มีแมลงรบกวน

ส่วนที่ใช้เป็นยา ยอดและดอกสะเดา มักออกยอดและดอกในฤดูหนาว

รสและสรรพคุณยาไทย รสขม

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

สารรสขมที่มีอยู่ในสะเดา คือ Nimbodin และมีรายงานวิจัยว่า สิ่งสกัดจากใบสะเดามีฤทธิ์ฆ่าแมลง

วิธีใช้

ยอดสะเดาและดอกสะเดาลวกหรือต้ม รับประทานร่วมกับน้ำปลาหวาน จะช่วยเจริญอาหารได้

2. ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรค/อาการเจ็บป่วยระบบทางเดินหายใจ

อาการไอ ระคายคอจากเสมหะ

อาการไอ เจ็บคอ ระคายคอเกิดเนื่องจากหลายสาเหตุ สาเหตุสำคัญคือการติดเชื้อจากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัส หรือเป็นอาการเจ็บคอ ไอแห้งๆ หรือมีเสมหะเล็กน้อย อันเป็นอาการร่วมในโรคหวัด ยาที่ใช้รักษาอาการไอ เจ็บคอ และระคายคอจากเสมหะมีการออกฤทธิ์ที่แตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น ยาแก้ไอที่ทำให้ลำคอชุ่มชื้น ลดอาการไอ ยาแก้ไอที่ช่วยลดอาการไอและขับเสมหะ ยาแก้ไอที่ช่วยลดอาการไอและขับเสมหะและฆ่าเชื้อโรค เป็นต้น ในที่นี้ขอแนะนำ สมุนไพรที่ช่วยลด อาการไอ ขับเสมหะ และช่วยให้ลำคอชุ่มชื้น

(1) ชิง

ชื่อวิทยาศาสตร์ Zingiber officinale Rose.

ชื่อท้องถิ่น ชิงเผือก(เชียงใหม่) ชิงแกลง ชิงแดง (จันทบุรี)

สะเอ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ชิงเป็นพืชล้มลุกอายุหลายปีที่มีลำต้นอยู่ใต้ดินเรียกว่าเหง้า เนื้อของเหง้าสีขาวนวล ส่วนที่อยู่เหนือดินงอกออกจากเหง้าสูงประมาณ 0.5 เมตร ใบออกแบบสลับ ใบเรียวยาวแคบ ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ และมีขนาดกว้าง 1-3 ซม. ยาว 10-25 ซม. ดอกออกเป็นช่อจากเหง้า มีก้านช่อยาว 10-20 ซม. ดอกสีเหลืองและมีปลายกลีบม่วงแดง มีกลีบเลี้ยงสีเหลืองอมเขียวหุ้มอยู่ ชิงชอบดินเหนียวปนทรายอุดมสมบูรณ์ ค่อนข้างชุ่มชื้นแต่ระบายน้ำได้ดี ไม่ชอบน้ำขัง และ แสงแดดพอควร ขยายพันธุ์โดยใช้เหง้าแก่

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าแก่สด

ช่วงเวลาที่เหมาะสม เก็บเกี่ยวในช่วงอายุ 11-12 เดือน

รสและสรรพคุณยาไทย รสหวานเผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียด แก้เสมหะบำรุงธาตุ แก้คลื่นเหียนอาเจียน

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เหง้ามีน้ำมันหอมระเหย ประมาณ 0.2-3% ทั้งนี้ปริมาณเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับวิธีปลูกและช่วงเวลาเก็บ ในน้ำมันมีสารเคมีหลายชนิด ที่สำคัญมี Zingiberine ,

Zingiberol, Citral, Zingiol เป็นต้น นอกจากน้ำมันหอมระเหยยังมีสารชื่อ Oleo-resin อยู่ในปริมาณสูงเป็นสารที่ทำให้ขิงมีรสเผ็ดและกลิ่นหอม น้ำมันหอมระเหยที่มีอยู่ในขิงมีฤทธิ์ต่อต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนองและมีฤทธิ์ขับลม ช่วยกระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ยังมีการศึกษาวิจัยพบว่า สารสกัดของขิงป้องกันการคลิ่นไส้ อาเจียน ในสัตว์ทดลองและในอาสาสมัครได้

วิธีใช้

การใช้ขิงรักษาอาการไอ มีเสมหะ ทำได้โดยใช้เหง้าขิงแก่ฝนกับน้ำมะนาว หรือใช้เหง้าขิงสดตำผสมน้ำเล็กน้อย คั้นเอาน้ำและแทรกเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอหรือจิบบ่อยๆ

(2) ดีปลี

ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper retrofractum Vahl.

วงศ์ PIPERCEAE

ชื่อท้องถิ่น ดีปลีเชือก (ภาคใต้) ประดงข้อ ป่านนุ (ภาคกลาง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ดีปลีเป็นไม้เลื้อย มีรากงอกออกตามข้อและเกาะพันไปกับสิ่งอื่นได้ ส่วนของลำต้นค่อนข้างกลมและเรียบ ใบออกแบบสลับ รูปร่างใบคล้ายรูปไข่ ปลายแหลมโคนมนคล้ายใบย่านาง แต่ผิวใบมันกว่าและบางกว่าเล็กน้อย ดอกออกเป็นช่อและออกตรงข้ามกับใบ ช่อดอก รูปร่างทรงกระบอก ปลายมน เมื่อแก่กลายเป็นผลสีแดง การปลูกดีปลีนิยม ปลูกโดยใช้เถา ชอบดินร่วนและอุดมสมบูรณ์ ทนแล้งได้ดี และฤดูที่เหมาะสมในการปลูกคือฤดูฝน

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลแก่แห้ง

ช่วงเวลาที่เหมาะสม ช่วงที่ผลแก่จัดแต่ยังไม่สุก ตากแดดให้แห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดร้อนขม บำรุงธาตุ ขับลม แก้อักเสบ

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ดีปลีแห้งประกอบด้วยอัลคาลอยด์ชื่อ Piperine ประมาณ 4-6% , chavicine, น้ำมันหอมระเหย 1% ตามรายงานการศึกษาวินิจฉัยพบว่าดีปลีใช้ประกอบตำรับยาที่ใช้รักษาโรคเกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ท้องอืดเพื่อ ธาตุไม่ปกติ ทั้งนี้เพราะดีปลีมีน้ำมันหอมระเหย

วิธีใช้

เมื่อมีอาการไอ มีเสมหะ ให้ใช้ผลแก่แห้งของดีปลีประมาณครึ่งผลถึงหนึ่งผล ผ่นกับน้ำมะนาวแทรกเกลือกวาดคอหรือจิบบ่อยๆ

(3) เพกา

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Oroxylum indicum* Vent.

วงศ์ BIGNONIACEAE

ชื่อท้องถิ่น มะลิตไม้ ลิตไม้ มะลื่นไม้ (ภาคเหนือ) ลิ่นฟ้า (เลย)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เพกาเป็นไม้ยืนต้นสูง 3-12 เมตร เปลือกเรียบ ใบเป็นใบประกอบ ยาว 60-200 ซม. มีใบย่อยจำนวนมาก รูปร่างคล้ายรูปไข่ ปลายใบแหลม ใบกว้าง 4-8 ซม. ยาว 6-12 ซม. ดอกออกเป็นช่อใหญ่ ยาว 50-150 ซม. กลีบดอก ด้านนอกมีสีม่วงอมแดง หรือน้ำตาลอมแดง กลีบดอกด้านในสีเหลืองหรือสีครีม ผลเป็นฝัก แบนยาว คล้ายดาบ ห้อยลง กว้าง 6-15 ซม. ยาว 60-120 ซม. ภายในมีเมล็ดเรียงตาม ความยาวของฝัก เมล็ดแบนและ มีเยื่อบางๆ อยู่ล้อมรอบ การปลูกเพกาใช้เมล็ด ขึ้นได้ในดิน ทั่วไปแทบทุกชนิด โดยเฉพาะดินร่วนซุย ระบายน้ำได้ดี ปลูกในฤดูฝน วิธีปลูกต้องเพาะกล้า จากเมล็ดก่อน แล้วจึงย้ายไปปลูกในหลุม ดูแล รักษาเหมือนพืชทั่วไป

ส่วนที่ใช้เป็นยา เมล็ด

ช่วงเวลาที่เกิดเป็นยา เก็บช่วงฝักแห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย ไม่มีข้อมูล

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เมล็ดเพกาไม่มีการศึกษาด้านเคมีและฤทธิ์ที่ใช้แก้ไอและขับเสมหะ

วิธีใช้

เมล็ดเพกาเป็นส่วนประกอบอย่างหนึ่งใน "น้ำจับเลี้ยง" ของคนจีน ที่ใช้ดื่ม แก้อ่อนในและเมล็ดใช้เป็นยาแก้ไอ และขับเสมหะ โดยใช้เมล็ดครึ่งละ 1/2-1 กำมือ (หนัก 1.5-3 กรัม) ใส่น้ำประมาณ 300 มิลลิลิตร ต้มไฟอ่อนๆ พอเดือดนานประมาณ 1 ชั่วโมง รับประทานวันละ 3 ครั้ง

(4) มะขามป้อม

ชื่อวิทยาศาสตร์ Phyllanthus emblica Linn.

วงศ์ EUPHORBIACEAE

ชื่อท้องถิ่น สันยาสา มั่งลู (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

กำทวด (ราชบุรี) กันโดด (เขมร-จันทบุรี)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ มะขามป้อมเป็นพรรณไม้ยืนต้นขนาด กลางสูง ประมาณ 7 เมตร เปลือกค่อนข้างเรียบเกลี้ยง ใบเป็นใบประกอบ ใบย่อยออกเรียงกันเป็น 2 แถว คล้ายขนนก ใบย่อยมีขนาดเล็ก ยาวประมาณ 1 ซม. ปลายใบแหลมยาวรี มีสีเขียวแก่ ดอกเป็นดอกช่อหรือเป็นกระจุกเล็กๆ ลักษณะของดอก ขนาดเล็ก ดอกหนึ่งมีประมาณ 5-6 กลีบ กลางดอกมีเกสรตัวผู้สั้นๆ 3-5 อัน ดอกมีสีเหลืองอมเขียว ผลมีลักษณะกลม เกลี้ยง เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 ซม. มีรอยแยกแบ่งเป็น 2 ซีก ผลอ่อนสีเขียวออกเหลือง ผลแก่สีน้ำตาล มีเมล็ดสีน้ำตาล การปลูกมะขามป้อมใช้วิธีตอนกิ่ง และการเพาะเมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลสด

รสและสรรพคุณยาไทย ผลสดมีรสเปรี้ยวอมฝาดเป็นยาบำรุง ทำให้ สดชื่น แก้กระหายน้ำ แก้ไอ แก้หวัด กระตุ้นน้ำลาย ละลายเสมหะ ช่วยระบาย ขับปัสสาวะ แก้เลือดออกตามไรฟัน แก้กอแห้ง

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ผลมะขามป้อมมีวิตามินซีสูงมาก และมีรายงานการวิจัยทางคลินิกว่ามะขามป้อมสามารถรักษาโรคกระเพาะอาหารอักเสบได้ โดยใช้กับผู้ป่วย 20 คน วิธีการใช้คือนำ ผลแห้งที่แกะเมล็ดออกแล้วประมาณ 3 กรัม มาผสมกับนม บั่นให้เหลวเหมือนเนย จากนั้นให้ผู้ป่วยรับประทานวันละ 3 ครั้ง ติดต่อกัน 1 สัปดาห์ พบว่าผู้ป่วยอาการดีขึ้น 17 คน (85 %)

วิธีใช้

มะขามป้อมใช้รักษาอาการไอ ช่วยขับเสมหะ โดยใช้เนื้อผลแก่สดครั้งละ ประมาณ 2-3 ผล โขลกพอแหลก แทรกเกลือเล็กน้อย อมหรือเคี้ยวรับประทาน วันละ 3-4 ครั้ง

(5) มะขาม

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Tamarindus indica</i> Linn.
วงศ์	LEGUMINOSAE
ชื่อท้องถิ่น	มะขามไทย (กลาง) ขาม (ใต้) ตะลุม (นครราชสีมา) ม่วงโคล้ง(กะเหรี่ยง-กาญจนบุรี) อำเปยล (เขมร-สุรินทร์)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ มะขามเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางถึงขนาดใหญ่ เปลือกขรุขระและหนา ใบประกอบด้วยใบย่อย 10-15 คู่ แต่ละใบย่อยมีขนาดเล็ก กว้าง 2-5 มม. ยาว 1-2 ซม. ขอบใบค่อนข้างขนานกันและเรียบ โคนใบและปลายใบมน ดอกสีเหลืองส้ม ขนาด 1-1.5 ซม. ออกรวมเป็นช่อ ผลเป็นฝักยาว 3-20 ซม. กว้าง 1-2 ซม. เปลือกของฝักค่อนข้างแข็ง แต่บางเนื้อข้างในหนา มีทั้งรสเปรี้ยวและรสหวานหุ้มเมล็ดอยู่ฝักหนึ่งๆ มีเมล็ด 3-12 เมล็ด เมื่อเมล็ดแก่จะแบนเป็นมันและมีสีน้ำตาล การปลูกมะขามนิยมขยายพันธุ์โดยใช้กิ่งที่ได้จากการทาบกิ่ง ติดตาหรือตอกิ่ง เพราะได้ผลเร็วและเหมือนพันธุ์เดิม ขึ้นได้ในดินทุกชนิด เจริญได้ดีในดินร่วนปนดินเหนียว ทนแล้งได้ดีเหมาะที่จะปลูกในฤดูฝน

ส่วนที่ใช้เป็นยา เนื้อฝักแก่ เนื้อเมล็ดมะขามแก่

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา เก็บช่วงฝักแก่ เปลือกเป็นสีน้ำตาล

รสและสรรพคุณยาไทย เนื้อฝักแก่ รสเปรี้ยว เป็นยาระบาย ขับเสมหะ เนื้อเมล็ดมะขาม รสมัน ใช้ขับพยาธิ

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เนื้อในฝักมะขามที่แก่จัด เรียกมะขามเปียก มะขามที่ใช้เป็นยาใช้มะขามชนิด รสเปรี้ยว เพราะมีกรดอินทรีย์ (Organic acid) ประกอบด้วย หลายตัว เช่น กรดทาร์ทาริก (Tartaric acid) กรดซิตริก (Citric acid) เป็นต้น ทำให้มีฤทธิ์ระบายลดความร้อนของร่างกาย แพทย์ไทยเชื่อว่า รสเปรี้ยวกัดเสมหะให้ละลายได้

วิธีใช้

เมื่อมีอาการไอ ระคายคอจากเสมหะ ใช้เนื้อในฝักแก่ของมะขามเปรี้ยวหรือ มะขามเปียก (รสเปรี้ยว) จิ้มเกลือรับประทานพอสมควร หรืออาจคั้นเป็นน้ำมะขามแทรกเกลือเล็กน้อยและจิบบ่อยๆ ก็ได้ (ห้ามใส่น้ำแข็ง)

6) มะนาว

ชื่อวิทยาศาสตร์ Citrus aurantifolia (Christm) Swing.

วงศ์ RUTACEAE

ชื่อท้องถิ่น ส้มมะนาว มะลิ่ว (เชียงใหม่)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ มะนาวเป็นไม้พุ่มหรือไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ตามกิ่งก้านมีหนามคมจำนวนมาก ก้านใบสั้น ยาวไม่เกิน 2 ซม. ตัวใบ รูปร่างคล้ายรูปไข่รี สีเขียวเป็นมัน ปลายใบและโคนใบมน ขอบใบจักเล็กน้อย ขนาดกว้าง 1-4 ซม. ยาว 2-7 ซม. ดอกสีขาวอมเหลืองกลิ่นหอมอ่อนๆ ออกแบบเดี่ยวและแบบดอกช่อ 3-7 ดอก ผลค่อนข้างกลมโต ผิวอ่อนสีเขียว สุกเป็นสีเหลือง ภายในผลมีถุงเป็นเยื่อบางๆ รูปร่างเรียวยาว แต่ขนาดเล็กจำนวนมาก บรรจุน้ำมีรสเปรี้ยวจัด มีเมล็ดรูปไข่ปลายแหลมแทรกอยู่เป็นระยะ การปลูก มะนาวนิยมปลูกโดยใช้กิ่งตอนมะนาว ขึ้นได้ในดินทุกชนิด โดยเฉพาะดินร่วนซุย และระบายน้ำได้ดี ควรปลูกในฤดูฝน

ส่วนที่ใช้เป็นยา เปลือกและน้ำของลูกมะนาว

ช่วงเวลาที่เหมาะสมเป็นยา ช่วงผลสุก

รสและสรรพคุณยาไทย เปลือกผล รสขม ช่วยขับลม น้ำมะนาวรสเปรี้ยวจัด เป็นยาขับเสมหะ เมื่อก่อนตามชนบทเมื่อเด็กหกล้มหัวโนจะใช้น้ำมะนาวผสมกับดินสอพองโปะบริเวณที่หัวโนจะทำให้เย็นและยุบเร็ว

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ผิวเปลือกของมะนาวมีน้ำมันหอมระเหย (Volatile oil) มีฤทธิ์ขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อได้ ส่วนน้ำมะนาวมีสารเคมีหลายชนิด เช่น Saponoid, Organic acid, citral และวิตามินซี ฯลฯ น้ำมะนาวมีฤทธิ์รักษาโรคโลหิตจางได้ดี เนื่องจากมีวิตามินซี ส่วนฤทธิ์ในการแก้ไข้ ขับเสมหะ เนื่องมาจากกรดที่มีอยู่ในน้ำมะนาวกระตุ้นให้มีการขับน้ำลายออกมาทำให้ชุ่มคอ จึงลดอาการไอได้

วิธีใช้

น้ำมะนาวรักษาอาการไอ และขับเสมหะ ใช้ผลสดคั้นน้ำจะได้ น้ำมะนาวเข้มข้น และใส่เกลือเล็กน้อย จิบบ่อยๆ หรือจะทำเป็นน้ำมะนาวใส่เกลือและน้ำตาล ประจุให้รสจัดสักหน่อย ดื่มบ่อยๆ ก็ได้

(7) มะแว้งเครือ

ชื่อวิทยาศาสตร์ Solanum trilobatum Linn.

วงศ์ SOLANACEAE

ชื่อท้องถิ่น มะแว้งเถา (กรุงเทพฯ) แคว้งเคียว (ตาก)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ มะแว้งเครือเป็นไม้เลื้อยหรือไม้พุ่ม ส่วนต่างๆ มักมีหนามโค้งแหลมและสั้น ใบรูปไข่หรือรี ขอบใบหยักเว้า 2-5 หยัก ตัวใบมีขนาดยาว 2-7 ซม. กว้าง 1-4 ซม. ผิวใบอาจเรียบหรือมีหนามเล็กๆ ตามเส้นกลางใบ ดอกสีม่วง ออกเป็นช่อ 2-8 ดอก แต่ละดอกมีขนาด 2-3 ซม. ผลกลม มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 8 มม. ผิวเรียบ ผลอ่อนสีเขียว ผลแก่สีแดง การปลูกมะแว้งเครือใช้เมล็ดปลูก ขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด ควรปลูกฤดูฝน วิธีปลูกทำได้โดยหยอดเมล็ดลงดินลึก 2-3 ซม. ควรดูแลกำจัดวัชพืช และให้ความชุ่มชื้นสม่ำเสมอ

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลแก่สด

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา ผลสุก

รสและสรรพคุณยาไทย รสขม เป็นยากัดเสมหะ

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ไม่มีรายงานทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับฤทธิ์แก้ไอและขับเสมหะ

วิธีใช้

ใช้รักษาอาการไอและขับเสมหะ นำเอาผลแก่สด 5-10 ผล โขลกพอกแหลก คั้นเอาแต่น้ำ ใส่เกลือ รับประทานบ่อยๆ หรือใช้ผลสดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อจนกว่าอาการจะดีขึ้น

(8) มะแว้งต้น

ชื่อวิทยาศาสตร์ Solanum indicum Linn.

วงศ์ SOLANACEAE

ชื่อท้องถิ่น มะแคว้งขม มะแคว้งดำ (เหนือ) มะแว้งขม (สุราษฎร์ธานี สงขลา) มะแคว้ง แว้งขม (สงขลา สุราษฎร์ธานี)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ มะแว้งต้นเป็นไม้พุ่มที่มีขนาดสูงได้ 30-90 ซม. มีขนและหนามแหลมกระจายอยู่ทั่วต้น ใบค่อนข้างเป็นรูปไข่ มีขอบใบหยักเว้าหลายๆ มีขนทั่วไปที่ผิวใบทั้งสองด้าน ใบมีขนาดยาว 5-15 ซม. กว้าง 2-10 ซม. ดอกออกเป็นช่อ แต่ดอกกว้างประมาณ 0.5 นิ้ว สีม่วงซีด ผลค่อนข้างกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง 8 มม. ผิวเรียบ ผลอ่อนสีเขียว ผลแก่สีส้ม การปลูกมะแว้งต้นใช้เมล็ดปลูก ขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด ควรปลูกในฤดูฝน เป็นพืชที่ปลูกง่าย

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลแก่สด

รสและสรรพคุณยาไทย รสขม เป็นยากัดเสมหะ

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ ไม่มีรายงานทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสรรพคุณแก้ไอ แก้กษัยเสมหะ

วิธีใช้

ใช้รักษาอาการไอและขับเสมหะ นำเอาผลแก่สด 5-10 ผล โขลกพยแหลก คั้นเอาแต่น้ำ ใส่เกลือจิบบ่อยๆ หรือใช้ผลสดเคี้ยวแล้วกลืนทั้งน้ำและเนื้อ กินบ่อยๆจนกว่าอาการจะดีขึ้น

3. ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรค/อาการเจ็บป่วยระบบทางเดินปัสสาวะ

อาการขัดเบา

อาการขัดเบา หมายถึง อาการถ่ายปัสสาวะกระปริดกระปรอย (ออก ทีละน้อย แต่บ่อยครั้ง) และปวดแสบหรือปวดขัดเวลาถ่าย ถ่ายปัสสาวะเกือบทุกชั่วโมง มีอาการคล้าย ถ่ายไม่สุดตลอดเวลา บางคนอาจมีอาการปวดบริเวณท้องน้อย มีสาเหตุได้หลายประการ แต่สาเหตุที่พบบ่อยที่สุดคือ โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ (Cystitis) การป้องกันไม่ให้เกิด โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบคือการดื่มน้ำให้พอเพียง ถ่ายปัสสาวะทุกครั้งที่ปวด อย่าอั้น ปัสสาวะนานๆ สมุนไพรที่แนะนำให้ใช้เป็นสมุนไพรที่มีฤทธิ์ช่วยขับปัสสาวะ

การใช้สมุนไพรขับปัสสาวะควรระมัดระวังในการใช้กับผู้ป่วยโรคหัวใจ และสตรี มีครรภ์ เนื่องจากสมุนไพรที่มีฤทธิ์ขับปัสสาวะมักมีเกลือโปแตสเซียมสูง

(1) กระเจี๊ยบแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Hibiscus sabdariffa</i> Linn.
วงศ์	MALVACEAE
ชื่อท้องถิ่น	กระเจี๊ยบ กระเจี๊ยบเปรี้ยว (ภาคกลาง) ผักกึ่งเค็ง ส้มกึ่งเค็ง (ภาคเหนือ) ส้มตะแลงแครง (ตาก) ส้มปู (เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

กระเจี๊ยบแดงเป็นพืชล้มลุกปีเดียว ลำต้นสูง 1-2 เมตร ลำต้นและกิ่งก้านมี สีม่วงแดง ใบออกสลับกัน ก้านใบยาวประมาณ 5 ซม. ตัวใบรีแหลม อาจมีรอยเว้า ลึกแบ่ง ตัวใบออกเป็น 3 แฉก ดอกมีสีชมพูอมแดง หลังจากดอกแก่เต็มที่แล้ว กลีบเลี้ยงจะติดกันสี แดงอมม่วง เนื้อหนารอบหักง่าย ห่อหุ้มเมล็ดสีดำ เมล็ดมีจำนวนมาก กระเจี๊ยบแดงเป็นพืช เศรษฐกิจตัวหนึ่งที่กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ส่งเสริมให้ประชาชนปลูกมีตลาดทั้งภายใน และภายนอกประเทศ เช่น ประเทศเยอรมัน สหรัฐอเมริกา เป็นต้น การปลูกใช้เมล็ด ปลูก ควรปลูกในช่วงปลายฤดูฝน

ส่วนที่ใช้เป็นยา กลีบเลี้ยงและกลีบรองดอก

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา ตั้งแต่เริ่มปลูกจนถึงช่วงเก็บเกี่ยวใช้เวลา 4 เดือน - 4 เดือนครึ่ง

รสและสรรพคุณยาไทย กลีบรองดอก กลีบเลี้ยงและใบ มีรสเปรี้ยว ใช้เป็นยากัดเสมหะ

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

กลีบรองดอกและกลีบเลี้ยงมีสารชื่อแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) จึงทำให้มีสีม่วงแดง และประกอบด้วยกรดอินทรีย์หลายชนิด ในปี พ.ศ. 2522 - 2524 น.พ.วีระสิงห์ เมืองมัน และคณะ คณะแพทยศาสตร์วชิรพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ศึกษาสรรพคุณของกระเจี๊ยบแดง โดยการใช้ผงกระเจี๊ยบแดงที่ทำจากกลีบรองดอกและกลีบเลี้ยงตากแห้งบดเป็นผง ขนาด 3 กรัม ชงในน้ำเดือด 1 ถ้วยแก้ว (300 ซีซี) ดื่มวันละ 3 ครั้ง นาน 7 วัน - 1 ปี รักษาผู้ป่วยโรคนี้ และการอักเสบของทางเดินปัสสาวะ 73 คน พบว่าทำให้ปัสสาวะเป็นกรดใส และถ่ายสะดวกขึ้นมาก และยังช่วยลดอาการอักเสบหลังผ่าตัดนี้ด้วย เห็นได้ว่ากระเจี๊ยบแดงมีฤทธิ์เป็นยาขับปัสสาวะได้ดี

วิธีใช้

ใช้เป็นยารักษาอาการขัดเบาโดยนำเอากลีบเลี้ยงหรือกลีบรองดอกสีม่วงแดงตากแห้งและบดเป็นผง ใช้ครั้งละ 1 ช้อนชา (หนัก 3 กรัม) ชงกับน้ำเดือด 1 ถ้วย (250 มิลลิลิตร) ทิ้งไว้ 5-10 นาที รินเฉพาะน้ำสีแดงใสดื่มวันละ 3 ครั้ง ติดต่อกันทุกวันจนกว่าอาการขัดเบาจะหายไป

(2) ชลฺ์

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Pluchea indica* Less.

วงศ์ COMPOSITAE

ชื่อท้องถิ่น หนวดจ้าว หนวดจ้าว หนวดจ้าว (อุดรธานี)

ชี่ปาน (แม่ฮ่องสอน) คลู (ใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ชลฺ์เป็นไม้พุ่มสูง 0.5-2 เมตร ยอดและใบอ่อนมีขนอ่อนอยู่ทั่วไป ใบติดตามข้อสลับกัน ก้านใบสั้น ใบรูปไข่หัวกลับ ขอบใบหยักและมีขนาดกว้าง 1-5 ซม. ยาว 2-9 ซม. ดอกเป็นช่อ ประกอบด้วยดอกย่อยจำนวนมาก มีทั้งดอก

ตัวผู้และดอกตัวเมีย สีขาวอมม่วงขนาดเล็ก ชลู่เป็นพืชที่ชอบขึ้นอยู่ตามธารน้ำโดยเฉพาะที่น้ำเค็มขึ้นถึง พบทั่วไปในเขตร้อน เช่น ประเทศอินเดีย จีน ฟิลิปปินส์ มาเลเซีย ไทย เป็นต้น เป็นพืชที่ปลูกง่าย โดยใช้กิ่งแก่ปักชำ ขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใช้ส่วนของต้นที่อยู่เหนือดิน ทั้งสดและแห้ง (นิยม ใช้เฉพาะใบ)

รสและสรรพคุณยาไทย สรรพคุณขับปัสสาวะ แก้ปัสสาวะพิการ แพทย์ไทยโบราณนิยมใช้ชลู่ให้ผู้ป่วยงับประทาน ลดอาการบวม และลดน้ำหนักตัว

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบชลู่ประกอบด้วยสารประเภทเกลือแร่เช่น Sodium chloride สารโปแตสเซียม และมีสารกลัยโคไซด์ อัลคาลอยด์ น้ำมันพร นิลวิเศษ และคณะ ได้ศึกษาฤทธิ์ขับปัสสาวะของชลู่ พบว่ารูปแบบ 5 % และ 10 % ของยาชงชลู่ (ยาชง 5 % ทำได้โดยชั่งชลู่ 5 กรัม ใส่ลงในภาชนะแก้วหรือเคลือบที่ทน ความร้อนได้น้ำเดือดลงไปประมาณ 100 มิลลิลิตร ปิดฝาตั้งทิ้งไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง จึงรินและคั้นน้ำออกกรองให้ได้ยาครบ 100 มิลลิลิตร) ทดลองฤทธิ์ขับปัสสาวะในหนูขาว และในอาสาสมัครที่มีสุขภาพปกติ โดยเปรียบเทียบกับ Hydrochlorothiazide พบว่ายาชงชลู่มีผลในการเพิ่มจำนวนปัสสาวะและถ้าเพิ่มจำนวนพืชที่ร่างกายได้รับจะมีผลให้การขับปัสสาวะเพิ่มมากขึ้นนอกจากนี้ยังพบว่าไม่มีความเป็นพิษเฉียบพลันในน้ำยาชงชลู่ด้วย กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ศึกษาพบว่า ไม่มีพิษเฉียบพลันในหนูถีบจักร

วิธีใช้

ใช้เป็นยาแก้อาการขัดเบา วันละ 1 กำมือ (สดหนัก 40-50 กรัม แห้งหนัก 15-20 กรัม) หั่นเป็นชิ้นๆ ต้มกับน้ำดื่ม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร ครั้งละ 1 ถ้วยชา (หรือ 75 มล.)

(3) ตะไคร้

ชื่อวิทยาศาสตร์ Cymbopogon citratus (DC.) Stapf.

วงศ์ GRAMINAE

ชื่อท้องถิ่น จะไคร้ (เหนือ) ไคร (ใต้) คาหอม (เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน)
เชิดเกรบ เหลอะเกรย (เขมร-สุรินทร์) ห่อวอตะโป (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) หัวสิงโค (เขมร-ปราจีนบุรี)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ตะไคร้เป็นพืชล้มลุกมีอายุหลายปี ลำต้น อยู่รวมกันเป็นกอ ลำต้นมักอยู่ใต้ดินและอยู่ระดับดิน มีข้อและปล้องสั้น แข็ง ลำต้นส่วนที่อ่อนจะมีใบเรียงซ้อนกันแน่นมาก ตัวใบเรียวยาวได้ถึง 90 ซม. กว้างไม่เกิน 2 ซม. เนื้อใบหนาและมีขนอยู่ทั่วไป ดอกเป็นดอกช่อยาว ผลมีขนาดเล็กไม่ค่อยพบดอกและผล ตะไคร้ใช้เหง้าปลูก โดยเอาลำต้นหรือเหง้าปักชำ โดยตัดใบออกให้เหลือตอนโคนยาวพอสมควร ปักเฉียงลงดิน ตะไคร้ชอบดินร่วนซุย ไม่ชอบน้ำขัง และปลูกได้ตลอดปี

ส่วนที่ใช้เป็นยา ลำต้นและเหง้าแก่ สดหรือแห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสปร่า กลิ่นหอม บำรุงโลหธาตุ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ เจริญอาหาร แก้กาว

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบและลำต้นประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย (Essential oil) ปริมาณสูงมาก สารสำคัญในน้ำมันคือ Citral , Linalool , Geraniol , Methylheptenone เป็นต้น น้ำมันนี้มีฤทธิ์เป็นยาขับลม แก้จุกเสียด และมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราด้วย

วิธีใช้

ตะไคร้เป็นยารักษาอาการขัดเบา ผู้ที่ปัสสาวะขัด ไม่คล่อง (แต่ต้องไม่มีอาการบวม) ให้ใช้ต้นแก่สดหั่นซอยเป็นแว่นบางๆ วันละ 1 กำมือ (สดหนัก 40-60 กรัม หรือแห้งหนัก 20-30 กรัม) ต้มกับน้ำดื่มวันละ 3 ครั้งๆ ละ 1 ถ้วยชา (75 มล.) ก่อนอาหาร หรือใช้เหง้าแก่ที่อยู่ใต้ดิน ผานเป็นแว่นบางๆ คั่วไฟอ่อนๆพอเหลือง ชงเป็นยา ดื่มวันละ 3 ครั้งๆ ละ 1 ถ้วยชา พอปัสสาวะสะดวกแล้วจึงหยุดยา

(4) สับปะรด

ชื่อวิทยาศาสตร์ Ananas comosus Merr.

วงศ์ BROMELIACEAE

ชื่อท้องถิ่น มะชะนัด มะนัด (ภาคเหนือ) บ่อนัด (เชียงใหม่)

ขนุนทอง ย่านัต ยานัต (ภาคใต้) หมากนัด (ภาคอีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ สับปะรดเป็นพืชล้มลุก อายุหลายปี ลำต้นแก่ค่อนข้างแข็งแรง และออกหน่อใหม่ด้านข้าง ใบติดสลับโดยรอบต้น ก้านใบกางโอบลำต้น ตัวใบเป็นแผ่นเรียวยาวคล้ายดาบโค้ง ปลายเรียวแหลม ริมใบมีหนามขนาดเล็ก เนื้อใบแข็ง ใบยาว

50-150 ซม. กว้าง 2-6 ซม. ผิวใบด้านล่างสีขาวนวล ดอกเป็นดอกช่อ ก้านช่อยาว มีใบ
ประดับอยู่ส่วนบนและส่วนล่างของช่อ ผลรูปวงรีเกือบกลม รูปไข่ป้อม หรือทรงกระบอก กว้าง
8-20 ซม. ไม่มีเมล็ดสมบูรณ์ การปลูกสืบประเพณีนิยมใช้หน่อปลูก ขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด
ชอบดินร่วนปนทราย ไม่ชอบน้ำขัง ฤดูที่ปลูกคือปลายฤดูฝน

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าทั้งสดและแห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสหวานเย็น ช่วยขับปัสสาวะ

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ ไม่มีรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง
วิธีใช้

ใช้เหง้าสดแก้อาการขัดเบา ช่วยขับปัสสาวะ โดยใช้เหง้าวันละ 1 กอบมือ
(สดหนัก 200-250 กรัม) ต้มกับน้ำดื่มวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารครั้งละ 1 ถ้วยชา (ประมาณ
75 มล.)

(5) หนัาคา

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Imperata cylindrica* Beauv.

วงศ์ GRAMINEAE

ชื่อท้องถิ่น -

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ หนัาคาเป็นพืชล้มลุกที่มีอายุหลายปี มีเหง้าสีขาว
แข็งอยู่ใต้ดิน ลำต้นตั้งตรง สูงได้ถึง 15-120 ซม. มีกาบใบโอบหุ้มอยู่ กาบใบค่อนข้าง
เรียบและวุ้นกาบมีขน ตัวใบรูปเรียวยาว 1-2 เมตร กว้าง 4-18 มม. ส่วนกลางใบจะกว้าง
กว่าโคนใบและปลายใบมีขนเป็นกระจุกอยู่ระหว่างรอยต่อของตัวใบและกาบใบ ดอกออกเป็น
ช่อยาว 3-20 ซม. กว้าง 0.5-2.5 ซม. สีขาว แต่ละดอกมีขนาดเล็ก และมีขนฟูสีขาว
ยาวได้ถึง 5 ซม. การปลูกหนัาคาใช้เมล็ดหรือไหล ปลูกง่าย ไม่ต้องการการบำรุงรักษา เป็น
วัชพืช ที่พบเห็นได้ทั่วไป ไม่ส่งเสริมให้มี การปลูกหนัาคา

ส่วนที่ใช้เป็นยา รากสดหรือแห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสจืด แก้อ่อนใน กระหายน้ำ เป็นยาขับปัสสาวะ

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

จากการวิเคราะห์พบว่า รากหนัาคามี Arundoin, Cyndrin, กรดอินทรีอ์
น้ำตาล เป็นต้น ไม่มีพิษเฉียบพลัน และไม่มีกรวิจัยด้านอื่น จากการสารมีรายงานว่า ประ
เทศจีน-อินโดนีเซีย ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ

วิธีใช้

รากหญ้าคาใช้รักษาอาการขัดเบา โดยใช้รากสดของหญ้าคา สับเป็นชิ้นเล็กๆ วันละ 1 กำมือ (สดหนัก 40-50 กรัม หรือแห้ง 10-15 กรัม) หั่นเป็นชิ้นๆ ต้มกับน้ำรับประทานวันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหารครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มล.)

(6) อ้อยแดง

ชื่อวิทยาศาสตร์ Saccharum sinense Roxb.

วงศ์ GRAMINEAE

ชื่อท้องถิ่น อ้อยคำ อ้อยชม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ อ้อยแดงเป็นไม้ล้มลุก ลำต้นสูง 1-3 เมตร ลำต้นมีข้อและปล้องเห็นชัดเจน ลำต้นสีแดงคล้ำ เนื้อในสีขาว และมีรสหวาน มีตาติดอยู่ตามข้อ ใบออกที่ข้อแบบสลับและร่วงง่าย จึงพบเฉพาะตามปลายยอด โดยมีกาบใบโอบหุ้มข้ออยู่ รูปใบยาวเรียวยาว ปลายแหลม ยาว 50-175 ซม. กว้าง 4-10 ซม. ขอบใบจักละเอียดและคม ดอกเป็นช่อใหญ่อยู่ตรงปลายยอด ขนาด 40-80 ซม. สีขาว ประกอบด้วยดอกย่อยมีขนาดเล็กจำนวนมากและมีขนยาวอ้อยแดงปลุกโดยใช้ลำต้นที่มีตา ปักชำในที่มีความชื้นหลังจากแตกยอดแล้ว จึงย้ายลงแปลงปลูก ปลูกได้ตลอดปี

ส่วนที่ใช้เป็นยา ลำต้นทั้งสดหรือแห้ง

ช่วงเวลาที่เหมาะสมเป็นยา เก็บลำต้นที่สมบูรณ์เต็มที่

รสและสรรพคุณยาไทย รสหวานและขม แก้ปัสสาวะพิการ แก้ขัดเบา

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

มีรายงานว่าอ้อยแดงมีฤทธิ์ขับปัสสาวะในหนูขาว และกองวิจัยทางแพทยกรรมวิทยาศาสตร์การแพทย์รายงานว่าไม่มีพิษเฉียบพลัน

วิธีใช้

ลำต้นอ้อยแดงใช้เป็นยาแก้อาการขัดเบา โดยใช้ลำต้นสด สับเป็นชิ้นเล็กๆ ใช้วันละ 1 กำมือ (สด 70-90 กรัม หรือแห้งหนัก 30-40 กรัม) หั่นเป็นชิ้นๆ ต้มกับน้ำรับประทานวันละ 2-3 ครั้ง ก่อนอาหาร ครั้งละ 1 ถ้วยชา (75 มล.)

4. ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรคผิวหนัง

4.1 โรคกลากเกลื้อน

กลาก มีอาการวงแดง ขอบชัด รอบๆ มักมีตุ่มใสเล็กๆ เรียงเป็นวง รู้สึกคัน ทำให้เกาและตุ่มจะแตกกลายเป็นขุยขาวๆ พบได้ตามศีรษะ ใบหน้า ลำตัว หลัง แขน ขา มือ เป็นต้น หากไม่ได้รับการรักษา จะลามออกไปเรื่อยๆ สาเหตุ เกิดจากเชื้อรา ติดต่อกันโดยการสัมผัสหรือใช้ของร่วมกับผู้ป่วย

เกลื้อน มีอาการเป็นวงด่างขาว หรือรอยแฉกๆ ขอบไม่นูน เวลาถูกแดดสีจะเข้มขึ้น พบบริเวณหน้า ซอกคอ หลัง ลำตัว สาเหตุเกิดจากเชื้อรา ติดต่อกันโดยการสัมผัสหรือใช้ของร่วมกับผู้ป่วย

(1) กระเทียม

ชื่อวิทยาศาสตร์	Allium sativum Linn.
วงศ์	ALLIACEAE
ชื่อท้องถิ่น	หอมเทียม (เหนือ) เทียม หัวเทียม (ใต้) กระเทียมขาว (อุดรธานี) หอมขาว (อุดรธานี) กระเทียม (กลาง) ปะเข้วา (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ กระเทียมเป็นพืชล้มลุก สูง 30-45 ซม. เป็นพืชลงหัวใต้ดิน หัวประกอบด้วยกลีบหลายกลีบ รวมกันโดยมีเปลือกหุ้มหลายชั้น สีขาวหรือสีขาวอมม่วง ใบมีสีเขียวหนาแบนและกว้าง 1-2.5 ซม. ยาว 30-60 ซม. ปลายแหลมโคนแผ่เป็นแผ่นแบน หุ้มซ้อนกัน กลายเป็นลำต้นกลม สีขาวหรือสีเขียวอ่อน ดอกเป็นช่อ ก้านช่อยาวเป็นกระจุกที่ปลาย มีดอกย่อย หลายดอก กลีบดอกมี 6 กลีบ สีขาวหรือขาวอมชมพู การปลูกใช้หัวกระเทียม แยกปลูก

ส่วนที่ใช้เป็นยา หัวใต้ดิน เก็บในช่วงที่มีหัวใต้ดินแก่จัด อายุ 100 วันขึ้นไป

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ดร้อน เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้กลาก เกลื้อน แก้ไธ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

สารเคมีในหัวกระเทียม คือน้ำมันหอมระเหย (Essential oil) โดยทั่วไปกระเทียมจะมีน้ำมันหอมระเหยประมาณ 0.6-1 % ในน้ำมันหอมระเหยนี้มีสารเคมีที่มีกำมะถันเป็นองค์ประกอบหลายชนิด ตัวที่สำคัญคือ อัลลิซิน (Allicin = diallyl disulfide oxide) นอกจากนี้ยังมี sulfane , dimethylsulfide , dipropyl-disulfide , allinase , scordinine ฯลฯ

หัวกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราได้หลายชนิด เชื้อแบคทีเรียที่ได้ผลคือ เชื้อที่ทำให้เกิดหนอง เชื้อที่ทำให้เกิดการอักเสบในคอ เชื้อไทฟอยด์ เชื้อคอตีบและอื่นๆ อีกมากมาย แต่ฤทธิ์การยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียจะลดลงอย่างเห็นได้ชัดหลังจากเก็บหัวกระเทียมไว้นาน 6 เดือน ส่วนฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อราเป็นฤทธิ์ที่น่าสนใจ คือ หัวกระเทียมสามารถฆ่าเชื้อราที่ทำให้ลิ้นเป็นฝ้าขาว เป็นโรคระดูขาว และโรคกลากได้ ฤทธิ์ต้านเชื้อราแรงกว่าเชื้อแบคทีเรีย เพราะกระเทียมสามารถฆ่าเชื้อราได้ แต่สามารถเพียงหยุดยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียเท่านั้น นับว่ากระเทียมมีศักยภาพในการรักษาโรคจากเชื้อรา

คณะแพทยศาสตร์และคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โรงพยาบาล ศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ และโรงพยาบาลบางรัก กรุงเทพฯ ได้วิจัยสรรพคุณของกระเทียมทั้งในรูปแบบของยาน้ำ และยาครีมได้ผลต่อการรักษาโรคกลากเกลื้อนในระยะต้น ส่วนที่เป็นมากและเป็นมานานยังใช้ไม่ได้ผล และยังเสนอว่า การใช้กระเทียมในรูปแบบของครีมได้ผล และเป็นรูปแบบที่สะดวก ในการใช้ อีกทั้งได้รับการยอมรับจากผู้ป่วยมากกว่า

วิธีใช้

การใช้กระเทียมรักษาอาการกลากเกลื้อน ทำได้โดยผ่านกลีบ กระเทียม แล้วนำมาถูบ่อยๆ หรือตำคั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็น โดยใช้ไม้เล็กๆ หรือไม้ไผ่ที่สะอาดขูดบริเวณที่เป็นพอให้ผิวแดงๆ ก่อน แล้วจึงเอาน้ำกระเทียมขยี้ทา ทาบ่อยๆ หรือวันละ 3-4 ครั้ง เมื่อหายแล้ว ทาต่ออีก 7 วัน

(2) ชำ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Languas galanga* (L.) stantz.

วงศ์ ZINGIBERACEAE

ชื่อท้องถิ่น ชำดาแดง ชำหยวก (ภาคเหนือ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ชำเป็นพืชล้มลุกที่มีอายุหลายปี มีลำต้น สีขาว อยู่ใต้ดินเรียกว่า เหง้า เหง้ามีข้อและปล้องเห็นชัดเจน ส่วนที่อยู่เหนือดินเป็นก้านและใบ สูง ประมาณ 1-2 เมตร ใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ใบเป็นแบบ สลับข้างกัน มีกาบใบหุ้มลำต้น ใบ รูปรีขอบขนาน กว้าง 5-11 ซม. ยาว 20-40 ซม. เนื้อใบสองข้างมักไม่เท่ากัน ปลายแหลม ดอกออกที่ยอด ก้านดอกยาว แต่ละดอกมีขนาดเล็กสีชมพู เมื่อกลายเป็นผล ผลมีรูปร่างรี เส้นผ่านศูนย์กลาง 1 ซม. ชำปลูกโดยใช้เหง้า ชอบดินดอน ร่วนซุย ไม่ชอบน้ำขัง ฤดูที่ปลูกคือฤดูฝน

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าแก่สดหรือแห้ง

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา ช่วงเวลาที่เหง้าแก่

รสและสรรพคุณยาไทย เหง้าชำ รสเผ็ดป่วน ขี้บวม แก้บวม ฟกช้ำ เหง้า แก่นำมาตำละเอียด ใช้ทาบริเวณที่เป็นโรคกลากเกลื้อน หรือผสมเหล้าโรง ใช้ทาบริเวณที่เป็นลมพิษ ทาบ่อยๆ จนกว่าจะหาย

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เหง้าชำประกอบด้วยน้ำมันหอมระเหย (Essential oil) ประมาณ 0.04% ในน้ำมันประกอบด้วยสารหลายชนิดเช่น Methyl cinnamate, Cineol, Eugenol, Camphor, Pinenes เป็นต้น น้ำมันหอมระเหยจากเหง้าชำทำให้มีฤทธิ์ขับลม มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย และสารสกัดชำด้วยแอลกอฮอล์มีฤทธิ์ต้านเชื้อรา เช่น *Microsporium gypseum*, *Trichophyton rubrum* (เชื้อกลาก) *Epidermophyton floccosum* เป็นต้น

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทยได้ศึกษาสมุนไพรชำลิง (Alpi-niaconchigera Griff) พบว่ามีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญของเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราได้นอกจากนี้สถาบันฯได้ร่วมมือกับ พ.ญ.พัชรี สุนทรพะสิน คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดลในการศึกษาผลทางคลินิกพบว่า ครีมจากน้ำมันชำ 3% ให้ผลในการรักษาเชื้อราได้ร้อยละ 63.63

วิธีใช้

โรคกลากเกลื้อน เอาหัวข่าแก่ๆ ล้างให้สะอาด ฝานเป็นแว่นบางๆ หรือทุบให้แตกนำไปแช่เหล้าขาวทิ้งไว้ 1 คืน ทำความสะอาดบริเวณที่เป็นและใช้ไม้บางๆ เชื้อให้ผิวแดงๆ และใช้น้ำยาที่ได้มาทาบริเวณที่เป็น ทาวันละ 3-4 ครั้ง จนกว่าจะหาย หายแล้วทาต่ออีก 7 วัน (หมายเหตุ จากข้อมูลทางวิทยาศาสตร์พบว่าน้ำมันหอมระเหยมีฤทธิ์ต้านเชื้อกลากได้ แต่การใช้จาก ประสบการณ์ของการแพทย์ไทยพบว่าหัวข่าต้องเหล้าใช้รักษาโรคกลากจึงจะน่าไว้วางใจเป็นทั้ง 2 อย่าง-ผู้เรียบเรียง)

(3) ชุมเห็ดเทศ

ชื่อวิทยาศาสตร์ Cassia alatu Linn.

วงศ์ LEGUMINOSAE

ชื่อท้องถิ่น ชุมเห็ดใหญ่ (ภาคกลาง) ชี้คาก ลับมือหลวง
หมากกะลิงเทศ (ภาคเหนือ) ส้มเห็ด (เชียงใหม่)
จุมเห็ด (มหาสารคาม) ตะลือ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ชุมเห็ดเทศเป็นไม้พุ่มที่ค่อนข้างสูง สูง 1-5 เมตร แตกกิ่งมาก ใบเป็นใบประกอบ ก้านใบแข็ง ตั้งฉากกับกิ่ง ใบเรียงตัวเป็นคู่และเรียงตัวอยู่ในระนาบเดียวกัน รูปข้างของใบเป็นรูปไข่ขอบขนาน ปลายใบมน หรือมีรอยเว้าตอนปลาย ใบกว้าง 3-7 ซม. ยาว 5-15 ซม. ดอกเป็นช่อสีเหลืองใหญ่ ฝักมีปีก 4 ปีก คล้ายถั่วพู ฝักอ่อนมีสีเขียว ฝักแก่ สีดำและมีเมล็ดสีดำ ชุมเห็ดเทศปลูกโดยใช้เมล็ด ปลูกง่าย

ส่วนที่ใช้เป็นยา ดอกสด ใบสดหรือแห้ง

ช่วงเวลาที่เหมาะสม เก็บใบชุมเห็ดเทศขนาดกลาง(ใบเพสลาด) ต้องเก็บก่อนออกดอก และเก็บดอกสด เป็นยาได้

รสและสรรพคุณยาไทย รสเบื่อเย็น ใช้ตำทาแก้กลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ดอกและใบตำรับประทานแก้อาการท้องผูก

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบชุมเห็ดเทศมีสารสำคัญคือ แอนทราควิโนน (Antraquinone) เช่น สาร Aloe-emodin , Chrysophanol , Emodin , Sennoside , Rhein เป็นต้น ยังมีพวก Flavonoids , Terpenoids ฯลฯ

สารแอนทราควิโนนมีฤทธิ์กระตุ้นในลำไส้ใหญ่ จากการวิจัยรายงานว่าสารสกัดของใบด้วยแอลกอฮอล์สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้หลายชนิด และสารสกัดด้วยน้ำหรือแอลกอฮอล์ของใบชุมเห็ดเทศสามารถฆ่าเชื้อ *Trichophyton mentagrophytes* ซึ่งเป็นสาเหตุโรคกลากได้และยังต่อต้านเชื้อราได้อีกหลายชนิด

วิธีใช้

โรคกลากใช้ใบชุมเห็ดเทศสด ขยี้หรือตำในครกให้ละเอียด เติมน้ำเล็กน้อย หรือใช้ใบชุมเห็ดเทศกับหัวกระเทียมเท่าๆกัน ผสมปูนแดงที่กินกับหมากนิดหน่อย ตำผสมกัน ทาบริเวณที่เป็นกลาก โดยเอาไม้ไผ่ขูดผิวให้แดงก่อน ทาบ่อยๆอย่างน้อยวันละ 3-4 ครั้ง จนหาย หายแล้วทาต่ออีก 7 วัน

(4) ทองพันชั่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Rhinacanthus nasutus* Kurz.

วงศ์ ACANTHACEAE

ชื่อท้องถิ่น หญ้ามันไก่ ทองคันชั่ง (ภาคกลาง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ทองพันชั่งเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก สูง 0.5-1 เมตร ลำต้นมักเป็นสี่เหลี่ยม กิ่งและใบอ่อนมีขนปกคลุม รูปร่างใบเป็นรูปไข่ โคนใบและปลายใบแหลม ใบยาว 3-12 ซม. กว้าง 1-5 ซม. ก้านใบสั้น ดอกออกเป็นช่อตามซอกกิ่ง ดอกสีขาว ผลขนาด 1 ซม. และมักมีขน ทองพันชั่งปลูกโดยการปักชำ ขึ้นได้ในดินทั่วไป ชอบดินชุ่มชื้น ควรปลูกในฤดูฝน วิธีปลูกทำได้โดยตัดกิ่งแก่ที่มีตาติดอยู่ 2-3 ตา ปลิดใบทิ้งแล้วปักชำให้กิ่งเอียงเล็กน้อย คอยดูแลน้ำ และกำจัดวัชพืช

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบสดหรือราก (สดหรือแห้ง)

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา ใบเก็บช่วงที่สมบูรณ์เต็มที่

รสและสรรพคุณยาไทย ใบรสเบื่อเมา เป็นยาเย็นดับพิษไข้ ราก ปั่นละเอียด แช่เหล้า 7 วัน ทาแก้กลากเกลื้อนผื่นคัน

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ไม่พบการรายงานการศึกษาทางเคมีและเภสัชวิทยา ส่วนกองวิจัยทางแพทยกรรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ศึกษาพิษเฉียบพลันแล้วพบว่าไม่มีพิษ

วิธีใช้

ใบสดหรือรากสดหรือแห้งของทองพันชั่ง ใช้รักษากลากเกลื้อน โดยใช้ใบหรือราก (จำนวนที่ใช้อาจเพิ่มหรือลดลงได้ตามอาการ) ตำให้ละเอียด แช่เหล้าหรือแอลกอฮอล์พอท่วมยาและทิ้งไว้ 7 วัน นำมาทาบริเวณที่เป็นบ่อยๆ หรือวันละ 3-4 ครั้ง จนกว่าจะหาย หายแล้วทาต่ออีก 7 วัน

(5) พลุ

ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper betle Linn.

วงศ์ PIPERACEAE

ชื่อท้องถิ่น เปล้าอ้วน ชีเก๊ะ (มลายู-นราธิวาส) พลุจีน (ภาคกลาง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ พลุเป็นไม้เถาเลื้อย ทุกส่วนมีกลิ่นหอมเฉพาะ มีข้อและปล้องชัดเจน ใบเดี่ยว ติดกับลำต้นแบบสลับ คล้ายใบโพธิ์ ปลายแหลม หลังใบสีนํ้ามัน ชอบใบเรียบ ใบยาว 10-13 ซม. ดอกมีขนาดเล็ก ผลรูปกลม เมื่อสุกสีแดง

ใบพลูเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญในด้านการส่งออก ในปี พ.ศ.2527 ส่งออกใบพลูเป็น มูลค่าถึง 63 ล้านบาท ประเทศที่นำเข้าใบพลูจากไทย คือประเทศในตะวันออกกลาง ปากีสถาน และอัฟกานิสถาน และยังไม่เพียงพอสำหรับจำหน่ายต่างประเทศ ปลูกลงแถวจังหวัดแถบภาคกลางและภาคอีสาน เกษตรกรมีรายได้จากการปลูกพลูไร่ละ 40,000 บาท ต่อปี การขยายพันธุ์พลูทำได้ โดยการปักชำ

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบสด

ช่วงเวลาที่เกิดขึ้นเป็นยา เก็บในช่วงสมบูรณ์เต็มที่

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ด เป็นยาฆ่าเชื้อโรค ขับลม ตามชนบท ใช้ตำกับเหล้า ทาบริเวณที่เป็นลมพิษ คนแก่ใช้ทาปูนแดงรับประทานกับหมาก

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบพลูมีน้ำมันหอมระเหย (Essential oil) ประกอบด้วย chavicol, chavibitol, cineol, eugenol, carvacrol, caryophyllene, β -sitosterol และอื่นๆ สารเหล่านี้มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อโรค ทำให้ปลายประสาทชา แก้อาการคันได้ เนื่องจากไม่มีการรายงานการศึกษาฤทธิ์แก้แพ้ แก้อักเสบ จากสารประกอบ อาจเป็นสารพวก β -sitosterol ที่ช่วยลดอาการอักเสบ

ลัดดาวัลย์ บุณรัตน์กรกิจ และคณะ (2533) ได้ศึกษาฤทธิ์ของพื้ต่อเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคผิวหนัง พบว่าสารสกัดใบพื้ด้วยสารละลาย ether มีประสิทธิภาพดีมากในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นสาเหตุของโรคผิวหนัง เท่าที่ได้นำมาทดลองได้ถึง 5 ชนิด เป็นเชื้อราพวก dermatophytes 3 ชนิด คือ Trichophyton mantagrophytes , T. rubrum และ Epidermophyton floccosum ซึ่งเชื้อราพวกนี้เป็นสาเหตุของโรคกลากที่เป็นตามผิวหนัง ผมหงอก และเล็บ โรคผิวหนังที่เกิดตามลอนเนื้อของคนที่ยาวมากๆ ตามขาหนีบและตามฝ่ามือที่ถูกน้ำบ่อยๆ นอกจากนี้ยังสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย 2 ชนิด คือ Staphylococcus aureus และ p-hemolytic streptococcus Group A ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคติดเชื้อที่ผิวหนัง พวกแผลอักเสบ เป็นหนอง ฝี และสิว

ลัดดาวัลย์ บุณรัตน์กรกิจ และคณะ (2533) ได้ศึกษาฤทธิ์ของขี้ผึ้งพื้ต่อโรคผิวหนัง พบว่าขี้ผึ้งพื้ 4% ซึ่งทำจากสารสกัดใบพื้ด้วย ether ใน modified polyethylene glycol ointment มีประสิทธิภาพดีมากในการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ 7 ชนิด ที่เป็นสาเหตุของโรคผิวหนัง ซึ่งเป็นเชื้อราประเภท dermatophytes 5 ชนิด คือ Trichophyton mantagrophytes, T. rubrum , Epidermophyton floccosum , Microsporum gypseum และ Candida albicans เชื้อราเหล่านี้เป็นสาเหตุของโรคกลากที่เป็นตามผิวหนัง ผมหงอก และหนังศีรษะ นอกจากนี้ยังสามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย 2 ชนิด คือ Staphylococcus aureus และ p-hemolytic streptococcus Group A ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคติดเชื้อที่ผิวหนัง พวกแผลอักเสบเป็นหนอง ฝี และสิว ประสิทธิภาพการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ทั้ง 7 ชนิด ของขี้ผึ้งพื้ในห้องปฏิบัติการ เมื่อเทียบกับยาดานเชื้อราที่ขายกันอย่างแพร่หลายในตลาด 4 ชนิด ปรากฏว่าขี้ผึ้งพื้มีประสิทธิภาพดีกว่ามาก

ผลการทดลองทางคลินิกพบว่าเมื่อให้คนไข้โรคกลาก 15 ราย ทายาขี้ผึ้งพื้วัน ละ 2 ครั้ง ทุกวัน เป็นเวลา 4 สัปดาห์ และต้องกลับมาให้แพทย์ตรวจเฉพาะเชื้อในปลายสัปดาห์ที่ 1,2,3,4 และ 5 ผลปรากฏว่า :

รักษาหาย	6 ราย (40 %)	(ผื่นหาย ตรวจไม่พบเชื้อรา)
ดีขึ้น	4 ราย (26 %)	(ยังมีผื่นแต่ตรวจไม่พบเชื้อรา)
ไม่หาย	5 ราย (34 %)	(ยังมีผื่นและตรวจพบเชื้อรา)

สรุปว่าขี้ผึ้งพลูมีประสิทธิภาพในการรักษา 66 % (รักษาหาย 40 % และดีขึ้น 26 %) และจากผลการทดสอบความเป็นพิษของขี้ผึ้งพลูพบว่า ไม่พบผื่นแดง หรืออาการระคายเคืองใดๆ ต่อ ผิวหนังของหนูตะเภา

วิธีใช้

ใบพลูสดใช้รักษาโรคกลากเกลื้อน โดยนำใบพลูสดประมาณพอเหมาะมาล้างให้สะอาด ตำละเอียดผสมแอลกอฮอล์หรือเหล้าขาว คั้นน้ำทาอย่างน้อยวันละ 4-5 ครั้ง จนกว่าจะหายแล้วทาต่ออีก 7 วัน

4.2 ชันนะตุ

ชันนะตุมีอาการเป็นตุ่มหนองเล็กๆหลายๆตุ่มพุพอง คันและมีน้ำเหลืองซึม พบบริเวณศีรษะ ลำตัว และแขน ขา คนโบราณมักเรียกตุ่มหนองที่เกิดบริเวณศีรษะของเด็กว่า ชันนะตุ

(1) มะคำดีควาย

ชื่อวิทยาศาสตร์ Sapindus rarak A.DC.

วงศ์ SAPINDACEAE

ชื่อท้องถิ่น ชะแซ ชะเหล้เด (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) ประคำดีควาย (ภาคกลาง ภาคใต้) มะซัก ส้มป่อยเถม (ภาคเหนือ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ มะคำดีควายเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลางสูง 5-10 เมตร แบ่งกิ่งก้านและแตกใบส่วนบนของลำต้น ใบเป็นใบประกอบและออกเป็นช่อ ช่อหนึ่งๆ มีใบย่อยออกตรงข้ามกันหรือทะแยงกันเล็กน้อย ประมาณ 5-9 คู่ ใบย่อยรูปหอก ค่อนข้างหนา โคนใบ และปลายใบแหลม ดอกสีขาวหรือสีเหลืองอ่อนๆ ออกเป็นช่อตามปลายกิ่ง กลีบดอกมี 5 กลีบ โคนกลีบติดกันเล็กน้อย และมีกลีบรอง 4 กลีบ ด้านนอกของกลีบรองมีขนสั้นๆสีน้ำตาลแดง ผลกลมเป็นพวง เมื่อสุกกลายเป็นสีดำ การปลูกใช้เมล็ดเพาะเป็นกล้าก่อนและนำลงปลูกในที่ที่เตรียมไว้

ส่วนที่ใช้เป็นยา ผลแก่

ช่วงเวลาที่เกิดเป็นยา เก็บช่วงผลแก่ และตากแดดจนแห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย รสขม แก้การภายใน แก้พิษไข้ ดับพิษร้อน ลูก
ต้มแล้วเกิดฟอง สมุหหัวเด็กแก้หวัด แก้วรังแค ใช้ซักผ้าและสระผมได้

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

สารเคมีในลูกมะคำดีควาย คือ Saponin, Emarginatone, O-Methyl-Saponin เป็นต้น ส่วนสรรพคุณแก้คันนั้นดู คาดว่าเกิดจากสาร Saponin

วิธีใช้

ผลมะคำดีควายใช้รักษาชันนะตุที่หัวเด็กได้ โดยเอาผลประมาณ 5 ผล
ทุบพอแตก ต้มกับน้ำประมาณ 1 ถ้วย ทาที่หนังศีรษะบริเวณที่เป็นวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น
จนกว่าจะหาย (ระวังอย่าให้เข้าตาจะทำให้แสบตา) หรือใช้ผล 1 ผล แกะเอาแต่เนื้อมาตี
กับน้ำจนเกิดฟอง แล้วนำมาสระผมเด็ก วันละ 1 ครั้ง จนกว่าจะหาย

4.3 แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกเกิดจากความร้อนจากไฟหรือน้ำร้อนสัมผัสถูกบริเวณผิวหนัง
นอกของร่างกาย ทำให้เกิดอาการผิวหนังแดง แสบร้อน ถลอก ผิวหนังพอง

สมุนไพรที่ใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก คือ

(1) บัวบก

ชื่อวิทยาศาสตร์ Centelia asiatica (Linn.) Urban

วงศ์ UMBELLIFERAE

ชื่อท้องถิ่น ผักหนอก (ภาคเหนือ) ปะหนะเอซาเด๊ะ
(กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ บัวบกเป็นพืชเลื้อย มีลำต้นเลื้อยไปตามดินเรียกว่าไหล มีรากงอกออกมาตามข้อของลำต้น ใบงอกออกจากข้อ สูงประมาณ 10-15 ซม.
ก้านใบสีเขียว ใบเดี่ยว รูปรางกลม ฐานใบโค้งเว้าเข้าหา ก้านขอบใบเป็นคลื่นหยัก
ดอกขนาดเล็ก สีม่วงเข้ม การปลูกโดยใช้เมล็ดและไหลชำในที่ดินชุ่มชื้น

ส่วนที่ใช้เป็นยา ต้นสดและใบสด

ช่วงเวลาที่เก็บเป็นยา เก็บใบที่สมบูรณ์เต็มที่
รสและสรรพคุณยาไทย กลิ่นหอม รสขมเล็กน้อย แก้อ่อนเพลีย เมื่อยล้า
ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

สารสำคัญที่สกัดได้จากบับกคือ madecassic acid, asiatic acid, asiaticoside, madecassoside เป็นต้น สารเหล่านี้มีฤทธิ์ในการสมานแผล ทำให้แผลหายเร็ว มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุให้เกิดหนองฆ่าเชื้อราและลดอาการอักเสบได้

ในประเทศฝรั่งเศสมีการพัฒนารูปแบบเป็นครีมและยาฉีดของบับก ใช้รักษาแผลสด หรือแผลหลังผ่าตัด ส่วนประเทศไทย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล กำลังมีการวิจัยค้นคว้า ด้านเภสัชวิทยา และการพัฒนารูปแบบโดยความร่วมมือของโรงพยาบาลรามธิบดี และโรงพยาบาลศิริราช พบว่าการใช้ครีมบับก 1% ในผู้ป่วย 22 คน ที่เป็นแผลเรื้อรังจากแผลกดทับ แผล ที่เกิดจากอุบัติเหตุ และแผลติดเชื้อ โดยใช้วันละ 1 ครั้ง ทำให้แผลหายเร็วขึ้นและทำให้การอักเสบลดลง ขณะนี้กำลังปรับปรุงให้มีมาตรฐาน และสนับสนุนให้มีการผลิตระดับอุตสาหกรรมต่อไป

วิธีใช้

บับกใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก โดยเอาบับกทั้งต้นสด 1 กำมือ ล้างให้สะอาดและตำให้ละเอียด คั้นน้ำ และเอาน้ำทาขโลมบริเวณที่เป็นแผลให้ชุ่มอยู่เสมอ ในชั่วโมงแรก (ใช้กากพอกด้วยก็ได้) ต่อจากนั้น ทาวันละ 3-4 ครั้ง จนหาย

(2) มะพร้าว

ชื่อวิทยาศาสตร์ Cocos nucifera Linn.

วงศ์ PALMAE

ชื่อท้องถิ่น ดุง (จันทบุรี) โพล(กาญจนบุรี) คอสำ (แม่ฮ่องสอน)
 หมากอุ่น หมากออน (ทั่วไป)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ มะพร้าวเป็นไม้ยืนต้นสูงถึง 20-30 เมตร ใบออกเรียงซ้อนกันเป็นกระจุกอยู่ที่ยอดใบ เป็นใบประกอบรูปขนนก ก้านใบยาว ใบยาวแคบหนา เนื้อเหนียว สีเขียว ใบประกอบย่อยแตกจากแกนใหญ่เป็นคู่จำนวนมาก ดอกออกเป็นช่อระหว่างซอกใบสีเหลือง ผลมีรูปร่างทรงกลมหรือกลมรี ผลอ่อนสีเขียว (หรือเหลือง)

ค่อยๆเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลเมื่อแก่ เปลือกนอกเรียบ ชั้นกลางเป็นเส้นใยเนื้อนุ่ม ถัดไปเนื้อแข็ง เรียกว่า กะลา จากนั้นจึงถึงเนื้อนุ่ม สีขาวรสมัน ช่างในมีน้ำใสรสหวาน ชอบที่ดิน ปนทราย ปลูกได้ทั่วไป ปลูกมากทางภาคใต้ การปลูกใช้ผลแก่เพาะเป็นกล้าและนำปลูกในหลุมที่เตรียมไว้

ส่วนที่ใช้เป็นยา น้ำมันมะพร้าว

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา เก็บในช่วงผลแก่ และนำมาเคี้ยวเป็นน้ำมัน

รสและสรรพคุณยาไทย รสมัน ทาแก้ปวดเมื่อยและขัดตามเส้นเอ็น เจือกับยาที่มีรสเผ็ด รักษาบาดแผลได้

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ ยังไม่มีการศึกษาฤทธิ์ทางยาของน้ำมันมะพร้าว
วิธีใช้

ใช้น้ำมันมะพร้าวมาปรุงเป็นยารักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกมานาน วิธีใช้ทำได้โดยการนำเอาน้ำมันมะพร้าว 1 ส่วน ใส่ในภาชนะคนพร้อมๆ กับเติมน้ำปูนใส 1 ส่วน โดยเติมทีละน้อยพร้อมกับคนไปด้วย จนเข้ากันดี แล้วใช้ทาที่แผลบ่อย

(3) ว่านหางจระเข้

ชื่อวิทยาศาสตร์ Aloe barbadensis Mill.

วงศ์ LILIACEAE

ชื่อท้องถิ่น ว่านไฟไหม้ (ภาคเหนือ) หางตะเข้ (ภาคกลาง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ว่านหางจระเข้เป็นพืชพื้นเมืองของทวีปแอฟริกา เป็นพืชล้มลุก ลำต้นสั้น ใบจะงอกขึ้นมาจากดิน ใบหนา รูปร่างยาว ปลายแหลม ริมใบหยัก และมีหนาม ผิวใบสีเขียวใสและมีรอยกระสีขาว ภายในใบมีวุ้นและเมือกมากดอกออกจากรากกลางต้นเป็นช่อ ก้านดอกยาวมาก ดอกเป็นหลอดปลายแยกสีส้มแดงออกสีเหลืองเล็กน้อย ว่านหางจระเข้ปลูกง่ายโดยใช้หน่ออ่อน ปลูกได้ดีบริเวณริมทะเลที่เป็นดินทราย และมีปุ๋ยอุดมสมบูรณ์

ส่วนที่ใช้เป็นยา วุ้นจากใบ

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา เก็บในช่วงอายุ 1 ปี

รสและสรรพคุณยาไทย รสจืดเย็น ใบราวนใช้ทาปูนแดงปิดขมับแก้ปวดศีรษะ

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

วุ้นในใบว่านหางจระเข้มีสารเคมีหลายชนิด เช่น Aloe-emodin, Aloesin, Aloin, สารประเภท glycoprotein และอื่นๆอีกมาก Yang ที่อยู่ในใบว่านหางจระเข้มีสาร anthraquinone ที่มีฤทธิ์ขับถ่ายด้วย ใช้ทำเป็นยาคำ มีการศึกษาวิจัยรายงานว่าวุ้นหรือน้ำเมือกของว่านหางจระเข้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลเรื้อรังและแผลในกระเพาะอาหารได้ดี เพราะวุ้นในใบมีสรรพคุณรักษาแผลต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย ช่วยสมานแผลได้ด้วย

การทดลองทางคลินิก

น้ำเมือกสดหรือซีฟิ่งจากใบว่านหางจระเข้สามารถรักษาแผลไฟไหม้ในหนูขาว กระต่าย และคน ได้ผลดีในแผลไหม้ที่เกิดจากความร้อน x-ray และรังสีจากสารกัมมันตภาพรังสีอื่นๆ และมีการทดลองฉีดสารสกัดจากใบว่านหางจระเข้ในคนไข้ 50 คน ซึ่งเป็นโรคเหงือกอักเสบระยะแรกและระยะที่สอง พบว่า ได้ผลลดการอักเสบ แต่ถ้าเป็นระยะที่ 3 จะไม่ได้ผล ⁽¹⁾

นันทวัน บุญยะประกัศ และคณะ (2529) ได้ทดลองใช้วุ้นจากว่านหางจระเข้ในการรักษาแผลไฟไหม้ และแผลเรื้อรัง ได้ทดลองกับผู้ป่วยแผลไฟไหม้ 16 ราย พบว่าได้ผลดีทั้งที่ใช้วุ้นสดและยาเตรียม สำหรับยาเตรียมจะได้ผลดีมากกว่าแผลที่เริ่มเป็น โดยอาการอักเสบจะลดลงและไม่เป็นหนอง แผลลอกพบว่า ได้ผลดีทั้งวุ้นสดและยาเตรียม การใช้วุ้นสดแผลหาย ใน 3 วันการใช้ยาเตรียมหายใน 7 วันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับขนาดของบริเวณที่เป็นและอาการก่อนมาโรงพยาบาล แผล Herpes zoster ได้ผลดี คนไข้พอใจยาเตรียม แผลเรื้อรัง ทดลองยาเตรียมในคนไข้ 4 ราย พบว่าได้ผลดีแผลแห้งเร็วขึ้น แผลเป็นจางเร็วกว่ายาอื่น ⁽²⁾

โอภา วัชรคุปต์ และคณะ (2529) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ว่านหางจระเข้ การพัฒนาตำรับ และการทดลองทางคลินิก" พบว่า ผลิตภัณฑ์ว่านหางจระเข้ (90 % วุ้น) ในรูปเจลครีม และซีฟิ่ง โดยใช้ปริมาณน้ำตาลและโปรตีน ซึ่งเป็นส่วนประกอบของไกลโคโปรตีน เอนไซม์ เป็นตัวบ่งชี้มาตรฐาน และนำมาทดสอบฤทธิ์ในการรักษาโรคผิวหนังในผู้ป่วยที่มีอาการของ DERMATITIS , PITYRIASIS , โรคกลาก , เริม และแผลอักเสบจากรังสีบำบัด รวมทั้งสิ้น 37 ราย ผลการรักษาพบว่า ให้ผลดีในราย PITYRIASIS CAPITIS และในโรคกลากที่มีอาการอักเสบ ส่วนในอาการอื่นให้ผลปานกลาง และศึกษาต่อในผู้ป่วย PITYRAISIS

CAPITIS 20 ราย และผู้ป่วยที่เกิดแผลอักเสบจากรังสีบำบัด 8 ราย พบว่าให้ผลดีเมื่อเปรียบเทียบกับ control โดยเฉพาะแผลอักเสบจากรังสีบำบัดให้ผลดีเทียบเท่ากับ GENTIAN VIOLET ซึ่งได้รักษาแผลจากรังสีบำบัดในปัจจุบัน⁽³⁾

โครงการสมุนไพรรักษาการสาธารณสุขมูลฐานฯ (2529) ได้ทำการทดลองทางคลินิกเบื้องต้น พบว่าวุ้นหางจระเข้สามารถรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ได้ผลประมาณร้อยละ 100⁽⁴⁾

การทดสอบความเป็นพิษ

จากการวิจัยของนันทวัน บุญยะประกัศ และคณะ (2529) เรื่อง การทดลองใช้วุ้นจากวุ้นหางจระเข้ในการรักษาแผลไฟไหม้ และแผลเรื้อรัง ได้ทดลองความเป็นพิษเฉียบพลันต่อผิวหนังของวุ้น สรุปว่า ผงวุ้นแห้งที่ใช้ความเข้มข้น 1 g/90.35 ml. (เพื่อให้ได้ความเข้มข้นใกล้เคียงกับวุ้นสดๆ) ผลของวุ้นสดที่ผสมและไม่ผสม methyl paraben, propyl paraben ไม่มีฤทธิ์เฉียบพลันต่อผิวหนังกระต่ายที่ต่างๆกัน เมื่อตรวจสอบที่ 24, 48, 72 และ 96 ชั่วโมง และยังพบว่าที่ผิวหนังที่โดนขูดบริเวณที่ทาด้วยวุ้นหางจระเข้จะขึ้นเร็วกว่าบริเวณที่ใช้เปรียบเทียบกับ⁽²⁾

ในประเทศไทยวุ้นหางจระเข้กำลังได้รับความนิยมมาก หน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชนให้ความสนใจ และพัฒนารูปแบบเป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป ทั้งด้านยาและเครื่องสำอาง แชมพูสระผม หน่วยงานด้านสาธารณสุขของรัฐ คือ โรงพยาบาลชุมชน และสถานอนามัยหลายแห่งได้ใช้วุ้นหางจระเข้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลไหม้จากท่อไอเสียของรถมอเตอร์ไซด์ได้ผลดี วุ้นหางจระเข้เป็นสมุนไพรวุ้นตัวหนึ่งที่กระทรวงสาธารณสุขให้ความสนใจเพื่อพัฒนาใช้เป็นยาต่อไป

วิธีใช้

วุ้นจากใบรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก โดยเลือกใบวุ้นที่อยู่ส่วนล่างของต้น เพราะใบใหญ่ได้วุ้นมากกว่าใบเล็ก ปอกเปลือกสีเขียวออกด้วยมีดที่สะอาด ล้างยางให้สะอาดด้วยน้ำต้มสุกหรือน้ำค้างกับทิม ขูดเอาวุ้นใส่มาพอกบริเวณแผลให้ชุ่มอยู่ตลอดเวลา ในช่วงแรก ต่อจากนั้นทาวันละ 3-4 ครั้ง จนกว่าแผลจะหาย ช่วยระงับความเจ็บปวด ช่วยให้แผลหายเร็วและไม่เกิดแผลเป็น วุ้นวุ้นหางจระเข้ยังใช้ทารักษาผิวไหม้ที่เกิดจากแดดเผา และจากการฉายรังสีได้ด้วย

ข้อควรระวัง

(1) ก่อนใช้ว่าน ทดสอบดูว่าแพ้หรือไม่ โดยเอาวุ้นทาบริเวณท้องแขนด้านใน ถ้าผิวไม่คันหรือแดงก็ใช้ได้

(2) ควรล้างยางสีเหลืองที่อาจติดมากับวุ้นออกให้หมด เพราะจะเกิดอาการระคายเคืองต่อผิวหนังได้

(4) น้ำแข็ง

ความเย็นของน้ำแข็งช่วยบรรเทาอาการแสบร้อนและรักษาแผลได้ โดยใช้ในกรณีปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยใช้ก้อนน้ำแข็งประคบบริเวณแผลที่ถูกไฟไหม้ น้ำร้อนลวกทันที จนกว่าจะหายแสบร้อน ถ้าไม่มีน้ำแข็งให้แช่บริเวณแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกลงในน้ำเย็นตลอดเวลา จนแผลเย็นสนิท

4.4 ฝั ผี แผลพุพอง

ผีและแผลพุพองมีสาเหตุจากเชื้อแบคทีเรีย ส่วนใหญ่คือพวก streptococcus และ staphylococcus อาการของผีมักเป็นตุ่ม บวม และปวด ขึ้นมาใหม่ ๆ จะแข็ง ต่อมาจะนุ่ม และลามใหญ่ขึ้นบางครั้งมีใช้ส่วนอาการของแผลพุพองมีลักษณะเป็นตุ่มหนองเล็กๆหลายตุ่ม พบที่ ศีรษะ ลำตัว แขนและขา

สมุนไพรที่ใช้รักษาผี แผลพุพอง คือ

(1) ขมิ้น

ชื่อวิทยาศาสตร์ Curcuma longa Linn.

Curcuma domestica Val.

วงศ์ ZINGIBERACEAE

ชื่อท้องถิ่น ขมิ้น (ทั่วไป) ขมิ้นแกง ขมิ้นหยวก ขมิ้นหัว (เชียงใหม่)

ขี้มิ้น หมิ้น (ใต้) ตายอ (กะเหรี่ยง-กำแพงเพชร)

สะยอ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ขมิ้นเป็นพืชล้มลุกที่มีเหง้าอยู่ใต้ดิน เนื้อในของเหง้าขมิ้นมีสีเหลืองเข้ม จนสีแสดจัด มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ใบรูปรียาวยาว ปลายแหลม คล้ายใบพุทธรักษา ดอกออกเป็นช่อ มีก้านช่อแทงจากเหง้าโดยตรง ดอกสีขาวอมเหลือง มีกลีบประดับสีเขียวอมชมพู ขมิ้นชอบอากาศค่อนข้างร้อนและมีความชุ่มชื้น ชอบดินร่วนซุยที่ระบายน้ำได้ดี ปลูกโดยใช้เหง้าแก่

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าสดและแห้ง

ช่วงเวลาที่เก็บเป็นยา เก็บในช่วงอายุ 9-10 เดือน

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ด กลิ่นหอม แก้โรคผิวหนัง ผื่นคัน ขับลม แก้ท้องร่วง

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เหง้าขมิ้นมีสารประกอบสำคัญเป็นน้ำมันหอมระเหย (Essential oil) ประมาณ 2-6% เป็นน้ำมันสีเหลืองมีสารหลายชนิด คือ Turmerone, Zingiberene, Borneol เป็นต้น และในเหง้ายังมีสารสีเหลืองส้มที่ทำให้ขมิ้นมีสีชื่อว่า Curcumin มีประมาณ 1.8-5.4 %

จากการทดลองพบว่าเหง้าขมิ้นมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา ลดการอักเสบ และมีฤทธิ์ในการขับน้ำดี น้ำมันหอมระเหยในขมิ้นมีสรรพคุณรักษาอาการปวดท้อง ท้องอืด แน่นจุกเสียดได้ การตรวจสอบพิษเฉียบพลันของขมิ้นในสัตว์ทดลองพบว่าไม่มีพิษ และมีความปลอดภัยในการใช้ค่อนข้างสูง การศึกษาทางคลินิกของขมิ้นที่น่าสนใจคือ การศึกษาสรรพคุณของขมิ้นรักษาโรคผิวหนังพุพองในผู้ป่วยเด็ก โดยสมพร อจาริยะกุลและคณะโรงพยาบาลโรงงานยาสูบ เป็นการใช้ขมิ้นรักษาโรคผิวหนังพุพอง (ลักษณะเป็นตุ่ม มีหนองและพุพอง) ในผู้ป่วยเด็ก 60 ราย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มเปรียบเทียบใช้ยาปฏิชีวนะ ผลการศึกษาพบว่าภายใน 3 อาทิตย์หลังทำการรักษาผู้ป่วยหายทุกราย ไม่พบความแตกต่างของการรักษาระหว่างผู้ป่วยทั้ง 2 กลุ่ม และไม่พบผลแทรกซ้อนจากการใช้ขมิ้นรักษา

วิธีใช้

เหง้าขมิ้นรักษาฝี แผลพุพอง โดยนำเอาเหง้าขมิ้นยาวประมาณ 2 นิ้ว ผ่นกับน้ำต้มสุกบริเวณที่เป็น หรือใช้ผงขมิ้นโรยทาบริเวณที่มีอาการผื่นคันจากแมลงสัตว์กัดต่อย ใช้วันละ 3 ครั้ง

(2) ชุมเห็ดเทศ

ชื่อวิทยาศาสตร์ Cassia alata Linn.

วงศ์ LEGUMINOSAE

ชื่อท้องถิ่น ชุมเห็ดใหญ่ (ภาคกลาง) ชีคาก ลับมือหลวง
หมากกะลิงเทศ (ภาคเหนือ) ส้มเห็ด (เชียงใหม่)
จุมเห็ด (มหาสารคาม) ตะลือลือ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ชุมเห็ดเทศเป็นไม้พุ่มใบรูปไข่หรือรูปไข่ขอบขนาน ออกเป็นคู่ ตรงข้ามกัน เรียงตัวเป็นแบบใบประกอบ ดอกเป็นช่อสีเหลือง ฝักแบนยาว มีปีก 4 ปีก เมล็ดในรูปสามเหลี่ยม ปลุกใช้เมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นยา ดอกสด ใบสดหรือแห้ง

ช่วงเวลาที่ใช้เป็นยา เก็บใบชุมเห็ดเทศขนาดกลาง(ใบเพสลาด) ต้องเก็บก่อนออกดอก และเก็บดอกสดเป็นยา

รสและสรรพคุณยาไทย รสเบื่อเย็น ใช้ตำทาแก้กลากเกลื้อน โรคผิวหนัง ดอกและใบตำรับประทานแก้อาการท้องผูก

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบชุมเห็ดเทศมีสารสำคัญคือ แอนทราควิโนน (Antraquinone) เช่น สาร Aloe-emodin , Chrysophanol , Emodin , Sennoside , Rhein เป็นต้น ยังมีพวก Flavonoids, Terpenoids ฯลฯ สารแอนทราควิโนนมีฤทธิ์กระตุ้นในลำไส้ใหญ่ให้มีการบีบตัวเพื่อขับถ่าย การใช้ยาติดต่อกันเป็นระยะเวลานานจะทำให้ลำไส้ใหญ่ชินกับยา ถ้าไม่ใช้จะไม่ถ่ายเช่นเดียวกับยาถ่ายอื่นที่มีสารประเภทเดียวกัน เช่น มะขามแขก คูณ เป็นต้น และจากการวิจัยรายงานว่าสารสกัดของใบด้วยแอลกอฮอล์สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียได้หลายชนิด และสารสกัดด้วยน้ำหรือแอลกอฮอล์ของใบชุมเห็ดเทศสามารถฆ่าเชื้อ Trichophyton mentagrophytes ซึ่งเป็นสาเหตุโรคกลากได้ และยังต่อต้านเชื้อราได้อีกหลายชนิด

วิธีใช้

ใบและดอกชุมเห็ดเทศใช้เป็นยารักษาฝีและแผลพุพอง โดยนำใบชุมเห็ดเทศและก้านสด 1 กำมือ ต้มกับน้ำพอท่วมยา แล้วเคี่ยวให้เหลือ 1 ใน 3 ชะล้างบริเวณที่เป็นวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น ถ้าเป็นมากให้ใช้ประมาณ 10 กำมือ ต้มอาบ

(3) เทียนบ้าน

ชื่อวิทยาศาสตร์ Impatiens balsamina Linn.

วงศ์ BALSAMINACEAE

ชื่อท้องถิ่น เทียนดอก เทียนไทย เทียนสวน (ภาคกลาง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เทียนบ้านเป็นพืชล้มลุกลำต้นอวบน้ำและมีขนเล็กน้อย ใบเรียวยาวแหลม ขอบใบเป็นหยักละเอียด ดอกมีทั้งเดี่ยวและเป็นดอกรวม 2-3 ดอก มีหลายสี ผลรูปรี มีเมล็ดกลมอยู่ใน แก่แล้วแตกได้เอง ปลูกง่ายโดยใช้เมล็ดปลูก

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบสด ดอกสด

เวลาที่เก็บเป็นยา เก็บใบขนาดกลางที่สมบูรณ์

รสและสรรพคุณยาไทย ส่วนใหญ่หมอยจีนใช้ใบของเทียนดอกขาว ตำพอกฝี เล็บขบ และ ปวดตามนิ้วมือ นิ้วเท้า ถอนพิษปวดแสบ ปวดร้อน

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบเทียนบ้านมีส่วนประกอบชื่อ 2-methoxy-1, 4-naphthaquinone ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อราในพืชได้ นอกจากนี้ยังมีกรดอินทรีย์หลายชนิดในดอกพบสาร harands, anthocyanin และสารอื่น จากการทดลองพบว่าสารสกัดด้วยแอลกอฮอล์จากใบของเทียนบ้าน ฆ่าเชื้อจำพวก dermatophytes ที่เป็นสาเหตุสำคัญของโรคผิวหนัง กลาก และฮ่องกงฟุตได้ ส่วนฤทธิ์ในการรักษาผิวยังไม่มีผู้ทดลอง

วิธีใช้

ใช้ใบสดและดอกสดประมาณ 1 กำมือ ตำละเอียด พอกฝี หรือคั้นน้ำทาบริเวณที่เป็นฝีและแผลพุพองวันละ 3 ครั้ง (สีจากน้ำคั้นจะติดอยู่นาน จึงควรระวังการเปื้อนเสื้อผ้าและร่างกายส่วนอื่นๆ)

(4) ว่านหางจระเข้

ชื่อวิทยาศาสตร์ Aloe barbadensis Mill.

วงศ์ LILIACEAE

ชื่อท้องถิ่น ว่านไฟไหม้ (ภาคเหนือ) หางตะเข้ (ภาคกลาง)

รายละเอียดและวิธีใช้ว่านหางจระเข้รักษาฝีแผลพุพองเช่นเดียวกับการใช้ว่านหางจระเข้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก (หน้า 102)

(5) ว่านมหากาฬ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Gynura pseudochina* DC. Var. *hispida* Thv.
วงศ์ COMPOSITAE
ชื่อท้องถิ่น ผักกาดกบ (เพชรบูรณ์) ผักกาดนกเขา
 (สุราษฎร์ธานี-ใต้) คำโคก (ขอนแก่น เลย-อีสาน)
 ขนาดแห้ง (โคราช) ว่านมหากาฬ (กรุงเทพฯ)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ว่านมหากาฬเป็นไม้ล้มลุก มีรากขนาดใหญ่ ลำต้นอวบน้ำเลื้อยทอดยาวไปตามดิน ชูยอดตั้งขึ้น ปลายยอดมีขนนุ่มสั้นปกคลุม ใบเดี่ยวเรียงสลับเวียนรอบต้น รูปใบหอกกลับ กว้าง 2.5-8 ซม. ยาว 6-30 ซม. ขอบใบหยักต่างๆ หลังใบสีม่วงเข้ม มีขน เส้นใบสีเขียว ท้องใบสีเขียวแกมเทา ดอกช่อ ออกที่ปลายยอด กลีบดอกสีเหลืองทอง ผลเป็นผลแห้ง ไม่แตก

ส่วนที่ใช้เป็นยา หัวใต้ดิน

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา เก็บในช่วงใบสมบูรณ์เต็มที่ (ใบเพสลาด)

รสและสรรพคุณยาไทย ใบสดใช้โขลกผสมกับเหล้า ใช้พอกฝีหรือทาลำมะลอก ทำให้เย็น ถอนพิษ บรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อน ใช้กินดับพิษกาฬ พิษร้อน พิษไข้ เชื้องซึม กระสับกระส่าย รักษาพิษอักเสบ

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

วิธีใช้

นำหัวว่านมหากาฬมาตำพอกหรือฝนกับน้ำปูนใส ทาบริเวณที่เป็นฝีและแผลพุพอง วันละ 3-4 ครั้ง

(5) ฟ้ายะลายน

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Andrographis paniculata</i> Wall.ex Nees.
วงศ์	ACANTHACEAE
ชื่อท้องถิ่น	ฟ้ายะลายนโจร น้ำลายพังพอน (กรุงเทพฯ) หญ้างักแง (สงขลา) ฟ้ายาง (พนัสนิคม) เขยตาย ยายคลุม (โพธาราม) สามสิบดี (ร้อยเอ็ด) เมฆทะลาย (ยะลา) ฟ้ายะท้าน (พัทลุง)

รายละเอียดเช่นเดียวกับฟ้ายะลายนรักษาอาการท้องเสีย

วิธีใช้

ฟ้ายะลายนใช้รักษาฝีแผลพุพอง โดยการใช้ใบฟ้ายะลายนตำพอกฝี หรือคั้นน้ำทาบริเวณที่เป็นแผลพุพอง

4.5 อาการแพ้จากแมลงสัตว์กัดต่อย

อาการแพ้จากแมลงสัตว์กัดต่อย หรือสัมผัสสิ่งที่ทำให้ผิวหนังเกิดอาการแพ้ เช่น ยุงกัด แมลงกัด ถูกแมงกะพรุนไฟ เป็นต้น มีอาการเป็นผื่น มีตุ่มน้ำ หรือจุดแดงเล็กๆ รู้สึกคัน ถ้าเกาอาจมีน้ำเหลืองหรืออักเสบเป็นหนองได้ ชาวบ้านมักเรียกว่า น้ำเหลืองไม่ดี ควรป้องกันโดยหลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้แพ้หรือแมลงเหล่านั้น

สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการแพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย คือ

(1) ขมิ้น

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Curcuma longa</i> Linn.
วงศ์	ZINGIBERACEAE
ชื่อท้องถิ่น	ขมิ้น (ทั่วไป) ขมิ้นแกง ขมิ้นหยวก หลินหัว (เชียงใหม่) ขมิ้น หมัน (ใต้) ตายอ (กะเหรี่ยง- ก่าแพงเพชร) สะยอ (กะเหรี่ยง-ก่าแพงเพชร)

รายละเอียดเช่นเดียวกับขมิ้นที่ใช้รักษาฝี แผลพุพอง (หน้า 105)

วิธีใช้

ขมิ้นรักษาอาการแพ้อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อยโดยนำเอาเหง้าขมิ้นยาวประมาณ 2 นิ้วฝนกับน้ำต้มสุกทาบริเวณที่เป็น หรือใช้ผงขมิ้น โรยทาบริเวณที่มีอาการแพ้คัน อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้

(2) ตำลึง

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Coccinia grandis* (L.) Voigt.

วงศ์ CUCURBITACEAE

ชื่อท้องถิ่น ผักแคบ (ภาคเหนือ) แคเตาะ (กะเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ตำลึงเป็นไม้เถามีอายุได้หลายปี เมื่ออายุมากเถาจะใหญ่และแข็ง เถาสีเขียว ตามข้อมีมือเกาะ ใบออกสลับกันเป็นรูปสามเหลี่ยม ดอกสีขาว ช่อกใบมีเกสรสีเหลืองอ่อน ผลคล้ายลูกแตงกวา แต่ขนาดเล็กกว่า ผลดิบสีเขียว และมีลายขาว เมื่อสุกเต็มที่มีสีแดงสด ปลูกเป็นผักขึ้นตามริมรั้วบ้านตามชนบททั่วไป ตำลึงปลูกโดยใช้เมล็ด เก็บเมล็ดพันธุ์จากผลตำลึงที่แก่และสุกเต็มที่แล้วมาปลูกในที่ที่เตรียมไว้ เป็นพืชที่ขึ้นง่าย พบเห็น ตามธรรมชาติทั่วไปทนแล้งได้ดี

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบสด

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา เก็บใบสดและสมบูรณ์

รสและสรรพคุณยาไทย รสเย็น ใบสดตำคั้นน้ำแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อยที่ทำให้ปวดแสบร้อนและคัน

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ในตำลึงมีสารเคมีที่ตรวจพบคือ Amino acid หลายชนิด β -Sitosterol มีรายงานว่า มีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดได้ในระยะเวลานั้น โดยใช้หนูตะเภา ไม่มีรายงานการศึกษาฤทธิ์แก้แพ้

วิธีใช้

ใช้เป็นยารักษาอาการแพ้ อักเสบ แมลงสัตว์กัดต่อย เช่น ยุงกัด ถูกด้วง ใบตำแย แพ้ละอองข้าว โดยเอาใบสด 1 กำมือ (ใช้มากน้อยตามบริเวณที่มีอาการ) ล้างให้สะอาด ตำให้ละเอียดผสมน้ำเล็กน้อย แล้วคั้นน้ำจากใบเอามาทาบริเวณที่มีอาการ พอน้ำแห้งแล้วทาซ้ำบ่อยๆ จนกว่าจะหาย

ข้อควรระวัง ระวังอย่าให้น้ำคั้นเปรอะเปื้อนเสื้อผ้าและร่างกายส่วนอื่น เพราะ
 สีจะติดอยู่นาน

(3) ผักบุงทะเล

ชื่อวิทยาศาสตร์ Impomoea pes-caprae (Linn.) Sweet

วงศ์ CONVOLVULACEAE

ชื่อท้องถิ่น ละบู่เลาะห์ (มลายู-นราธิวาส)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ผักบุงทะเลเป็นไม้เลื้อย ลำต้นทอดตามดินได้ยาว
 มาก ใบรูปหัวใจปลายเว้าเข้าหากัน เนื้อใบหนา และกรอบน้ำ หักง่าย ดอกเหมือนดอก
 ผักบุงทะเล ผลเล็กและกลม ผักบุงทะเลปลูกโดยใช้เมล็ดและตัดลำต้นปักชำ พบเห็นทั่วไป
 ตามธรรมชาติ บริเวณริมทะเล เป็นพืชที่ทนต่อความแห้งแล้งได้ดี

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบและเถาสด

ช่วงเวลาที่เหมาะสม เก็บใบขนาดกลางที่สมบูรณ์เต็มที่

รสและสรรพคุณยาไทย ถอนพิษลมเฟลมพัด (อาการบวมเปลี่ยนที่ไปตาม
 อวัยวะทั่วไป) ทำเป็นยาต้มอาบแก้คันตามผิวหนัง มีการบันทึกว่ายังมีพิษ รับประทานแล้ว
 เมา คลื่นไส้ วิงเวียน

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ในผักบุงทะเลมีน้ำมันหอมระเหย (Essential oil) ,มีกรดอินทรีย์ เช่น malic acid ,citric acid, tartaric acid, fumaric acid , succinic acid และ สารอื่นๆเช่น ergomitrine, ergotamine , eugenol , inorganic element มีฤทธิ์แก้แพ้ จากการทดลองพบว่า มีฤทธิ์
 ต่อด้านฮีสตามีน (Anti-histamine) และยับยั้งพิษของแมงกะพรุน

ศศิธร วสุวัต และคณะ สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย
 ไทยร่วมกับ พ.ญ.พัชรี สุนทรผลิน คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
 ศึกษาฤทธิ์ในการรักษาแผลจากพิษแมงกะพรุนไฟของผักบุงทะเล พบว่า ยาครีมที่เตรียม
 จากสารสกัดของใบผักบุงทะเล 1 % สามารถรักษาแผลที่เกิดจากพิษแมงกะพรุนให้หายสนิท
 ภายใน 2 วัน และมีรอยแผลเป็นน้อยมาก และในกรณีที่เป็นแผลเรื้อรังจากพิษแมงกะพรุน
 ก็ทำให้แผลแห้งภายใน 2 สัปดาห์ และหายสนิทภายใน 1 เดือน

(4) พญาयो

ชื่อวิทยาศาสตร์ Clinacanthus nutans (Burm.f) Lindau.

วงศ์ ACANTHACEAE

ชื่อท้องถิ่น ผักมันไก่ ผักลิ้นเขียด (เชียงใหม่) พญาปล้องดำ
(ลำปาง) เสลดพังพอนตัวเมีย พญาปล้องทอง
(กลาง) ลิ้นมังกร โปะไซจาง (กะเหรี่ยง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เสลดพังพอนตัวเมียเป็นไม้พุ่มแกมเลื้อยเถาและใบเขียว ไม่มีหนามปลายแหลม ออกตรงข้ามกันเป็นคู่ ดอกออกเป็นช่ออยู่ที่ปลายกิ่ง แต่ละช่อมี 3-6 ดอก กลีบดอกเป็นหลอดปลายแยก สีแดงอมส้ม พญาโยปลูกโดยใช้ลำต้นปักชำ เป็นต้นไม้ที่ปลูกง่าย ดัดกิ่ง 1-2 คืบ ปักชำให้ออกรากดีแล้วย้ายลงปลูกในแปลงดูแลรักษาเช่นเดียวกับพืชทั่วไป

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบ

เวลาที่เก็บเป็นยา เก็บใบขนาดกลางที่สมบูรณ์ ไม่แก่หรืออ่อนจนเกินไป

รสและสรรพคุณยาไทย รสจืด

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบของพญาโยประกอบด้วยสาร Lupeol, β -Sitosterol, Stigmasterol และมีการทดลองพบว่าสารสกัดด้วยสารละลายบิวทานอล (butanol) จากใบพญาโยสามารถระงับอาการอักเสบได้ และศึกษาพบว่าสารสำคัญชนิดหนึ่งที่ออกฤทธิ์คือสารประกอบฟลาโวนอยด์ (Flavonoid)

วิธีใช้

ใบพญาโยรักษาอาการอักเสบเฉพาะที่ (ปวด บวม แดง ร้อน แต่ไม่มีไข้) จากแมลงมีพิษกัดต่อย เช่น ตะขาบ แมงป่อง ผึ้ง ต่อ แตน เป็นต้น โดยเอาใบสด 10-15 ใบ (มากน้อยตามบริเวณที่เป็น) ล้างให้สะอาด ใส่ลงในครกตำยา ตำให้ละเอียด เติมห่อหุ้มพอกพูนยา ใช้น้ำและกากทาพอกบริเวณที่บวมหรือถูกแมลงสัตว์กัดต่อย ให้หายช้าบ่อยๆ จนกว่าจะหาย

(5) เสลดพังพอน

ชื่อวิทยาศาสตร์	Barleria lupulina Lindl.
วงศ์	ACANTHACEAE
ชื่อท้องถิ่น	ซองระอา พิมเสนต้น (กลาง) เช็กเซเกียม (จีน) เสลดพังพอนตัวผู้

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ เสลดพังพอนเป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก แตกกิ่งก้านสาขามาก ลำต้นสีน้ำตาลแดง มีหนามตามข้อ ใบยาวรีเว้า ปลายแหลม มีเส้นกลางใบสีแดง ดอกสีเหลืองจำปาออกเป็นช่อ เสลดพังพอนปลูกโดยใช้วิธีตัดลำต้นปักชำ ตัดท่อนพันธุ์เป็นท่อน ยาวท่อนละ 1-2 คืบ ปักชำในแปลงที่เตรียมไว้ หรือปักชำในที่ชุ่มชื้นก่อน เมื่อออกรากดีแล้วจึงย้ายไปปลูกในแปลง เวลาปลูกใหม่ ๆ รดน้ำ เข้า-เย็น สนใจกำจัดวัชพืชและศัตรูพืชด้วย

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบสด

ช่วงเวลาที่เก็บเป็นยา เก็บใบขนาดกลาง ไม่แก่หรืออ่อนเกินไป

รสและสรรพคุณยาไทย รสขม ถอนพิษ แผลงสัตว์กัดต่อย โรคผิวหนัง

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบสดประกอบด้วยสารประกอบหลายชนิดคือ 6-O-acetyl shanzhiside methyl ester, acetylbarlerin, barlerin, batatine, betaine hydrochloride, shanzhiside methyl ester การทดลองทางเภสัชวิทยาพบว่าสารสกัด iridoid 4 ชนิด จากเสลดพังพอนสามารถลดการอักเสบได้ ดังนั้นจึงมีผลต่อการรักษาการอักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้

วิธีใช้

ใบสดของเสลดพังพอนรักษาอาการแพ้ อักเสบ แผลงสัตว์กัดต่อยโดยเอาใบสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็น หรือตำผสมเหล้าหรือแอลกอฮอล์ เช็ดแผลเล็กน้อยก็ได้

4.6 ลมพิษ

ลมพิษพบได้บ่อยทุกเพศทุกวัย แต่พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายและในคนหนุ่มสาวมากกว่าเด็ก อาการจะเกิดขึ้นทันทีหลังจากสัมผัส สูดดม กิน หรือฉีดสิ่งที่แพ้ (ฝุ่น

พิษของบึ้ง อาหารทะเล) ลักษณะเป็นวงแดง ขนาดและรูปร่างต่างๆ กัน เช่น วงกลม วงรี วงหยัก ขึ้นตามผิวหนัง เนื้อภายในวงจะนูนและสีซีดกว่าขอบเล็กน้อย รู้สึกคัน หากเกาจะทำให้ผื่นแดงลามขึ้นมามาก บางคนอาจมีอาการไข้ หนาวสั่น หายใจไม่สะดวกร่วมด้วย มักเป็นอยู่ 3-4 ชั่วโมง และหายไปเอง อาจเกิดได้ใหม่เมื่อสัมผัสกับสิ่งที่แพ้ครั้งนั้น ผู้ป่วยควรสังเกตและสืบค้นถึงสาเหตุหรือสิ่งที่ทำให้ตนเองเกิดอาการแพ้ เป็นลมพิษ และพยายามหลีกเลี่ยงสาเหตุเหล่านั้น

สมุนไพรที่ใช้ในการรักษาอาการลมพิษ คือ พลุ

(1) พลุ

ชื่อวิทยาศาสตร์ Piper betle Linn.

วงศ์ PIPERACEAE

ชื่อท้องถิ่น เปล้าอ้วน ชีเก๊ะ (มลายู-นราธิวาส) พลุจีน (ภาคกลาง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ พลุเป็นไม้เลื้อย มีข้อและปล้องชัดเจน ใบเดี่ยว ติดกับลำต้นแบบสลับ คล้ายใบโพธิ์ ปลายแหลม หน้าใบมัน ดอกออกรวมกันเป็นช่อแน่น ใบพลุเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญในด้านการส่งออกในปี พ.ศ.2527 ส่งออกใบพลุเป็นมูลค่าถึง 63 ล้านบาท ประเทศที่นำเข้าใบพลุจากไทยคือ ประเทศในตะวันออกกลาง ปากีสถาน และอัฟกานิสถาน และยังไม่เพียงพอสำหรับจำหน่ายต่างประเทศ ปลุกแถวจังหวัดแถบภาคกลางและภาคอีสาน เกษตรกรมีรายได้จากการปลูกพลุไร่ละ 40,000 บาท ต่อปี การปลูกพลุทำได้โดยวิธีปักชำ

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบสด

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา เก็บในช่วงสมบูรณ์เต็มที่

รสและสรรพคุณยาไทย รสเผ็ด เป็นยาฆ่าเชื้อโรค ขับลม ตาม ชนบทใช้ตำกับเหล้าทาบริเวณที่เป็นลมพิษ คนแก่ใช้ทาปูนแดงรับประทานกับหมาก

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบพลุมีน้ำมันหอมระเหย (Essential oil) ประกอบด้วย chavicol , cineol eugenol , carvacrol , caryophyllene , β -sitosterol และอื่นๆ สารเหล่านี้มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อโรค ทำให้ปลายประสาท แก้อาการคันได้ เนื่องจากไม่มีการรายงานการศึกษาฤทธิ์แก้แพ้ แก้อักเสบ จากสารประกอบอาจเป็นสารพวก β -Sitosterol ที่ช่วยลดอาการอักเสบ

วิธีใช้

ใบพลูใช้เป็นยารักษาอาการแพ้ อักเสบ แผลลงสัตว์กัดต่อย ได้ผลดีกับอาการแพ้ลักษณะลมพิษ โดยเอาใบ 1-2 ใบ ตำให้ละเอียดผสมกับเหล้าขาว ทาบริเวณที่เป็น ห้ามใช้กับแผลเปิดจะทำให้แสบมาก

4.7 เริ่ม งูสวัด

เริ่มมีสาเหตุจากเชื้อไวรัส (Herpes simplex) พบได้ทุกเพศทุกวัย เป็นโรคที่หายเองได้ ไม่มีอันตรายมากและมีโรคแทรกบ้างแต่น้อย ผู้ที่เป็นมักเป็นซ้ำในที่เดิมบ่อยๆ และมักเกิดอาการภายหลังไข้ ถูกแดดจัด อาหารไม่ย่อย ร่างกายอ่อนเพลีย อารมณ์เครียดระหว่างมีประจำเดือนหรือตั้งครรภ์อาการของโรคคือเป็นตุ่มน้ำใสขนาด 2-3 มม. อยู่กันเป็นกลุ่ม โดยรอบจะเป็นผื่นแดง ต่อมาตุ่มน้ำใสจะกลายเป็นสีเหลืองขุ่นและแห้งเป็นสะเก็ดหายไปเองใน 1-2 สัปดาห์ (เร็วที่สุด 3 วัน) มักเกิดที่ริมฝีปาก แก้ม จมูก หู ตา ก้น และอวัยวะสืบพันธุ์ ต่อมาน้ำเหลืองบริเวณใกล้เคียงอาจโตและเจ็บด้วย

งูสวัด มีสาเหตุจากเชื้อไวรัส (Herpes zoster) มักเป็นในผู้ใหญ่ พบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง อาการจะรุนแรงขึ้นและระยะเป็นนานขึ้นตามอายุ คนที่เป็นแล้วมักจะไม่เป็นซ้ำ อาการของโรคคือเริ่มแรกจะรู้สึกไม่ค่อยสบาย อาจมีไข้ขึ้น ปวดตามผิวหนัง โดยเฉพาะตามแนว เส้นประสาทที่จะเกิดเป็นงูสวัด บางคนอาจปวดมากหรือปวดแสบปวดร้อนคล้ายถูกไฟไหม้ มักพบเพียงซีกหนึ่งซีกใดของทรวงอกหน้าหรือแขนขา พอ 3-4 วันต่อมาจะมีเม็ดผื่นแดงๆ ขึ้นตรงบริเวณที่ปวด แล้วกลายเป็นตุ่มใสๆ 2-3 วันต่อมาจะเป็นตุ่มสีเหลืองขุ่น ตุ่มเหล่านี้มักเรียงเป็นแนวยาวตามแนวเส้นประสาท ต่อมาจะแตกและค่อยๆ ยุบไปจนแห้งเป็นสะเก็ด ต่อมาน้ำเหลืองที่รั่วแฉะและค่อมโตและเจ็บด้วย โรคนี้จะหายไประหว่าง 2-3 สัปดาห์ คนอายุมากอาจเป็น 4-5 สัปดาห์ และอาจมีการอักเสบซ้ำจากเชื้อแบคทีเรีย ทำให้อาการรุนแรงขึ้นและหายช้า

(1) พญาयो

ชื่อวิทยาศาสตร์ Clinacanthus nutans (Burm.f.) Lindau.

วงศ์ ACANTHACEAE

ชื่อท้องถิ่น ผักมันไก่ ผักลิ้นเขียด (เชียงใหม่) พญาปล้องดำ
(ลำปาง) เสดดพังพอนตัวเมีย พญาปล้องทอง
(กลาง) ลิ้นมังกร โปะโซ้งาง (กะเหรี่ยง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ พญาโยเป็นไม้พุ่มเลื้อย ลำต้นและกิ่งก้านสีเขียว ใบเป็นใบเดี่ยวออกตรงข้ามกัน รูปรีแคบแกมขอบขนาน ใบกว้าง 0.5–1.5 ซม. ยาว 2.5–13 ซม. ปลายและโคนใบแหลม ริมใบเรียบ ดอกเป็นช่อ มี 5 ดอกย่อยขึ้นไป กลีบดอกสีแดงส้ม โคนกลีบดอกติดกันเป็นหลอด ปลายแยกเป็น 2 ส่วน พญาโยเป็นพืชที่พบขึ้นตามป่าหรือ ปลูกกันตามบ้าน ปลูกขึ้นได้ในที่อุดมสมบูรณ์ แสงแดดปานกลาง การขยายพันธุ์ทำได้โดย วิธีปักชำ โดยตัดกิ่ง 1–2 คืบ ปักชำให้รากงอกดีแล้ว ย้ายลงปลูกในแปลงหรือบริเวณที่ต้องการ

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบ

ช่วงเวลาที่ใช้เป็นยา เก็บใบขนาดกลางที่สมบูรณ์ ไม่แก่หรืออ่อนจนเกินไป
รสและสรรพคุณยาไทย รสจืด

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบพญาโยประกอบด้วย lupeol , β -Sitosterol , stigmasterol

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา

(1) ฤทธิ์ด้านการอักเสบ (anti-inflammatory)

– กิตติ ศิริพรกุล และคณะ ⁽¹⁾ พบว่าสารสกัดใบพญาโยสามารถลด การอักเสบที่เท้าหนูขาว ซึ่งทำให้เกิดการอักเสบโดยฉีดยา Carrageenin ได้ดีโดยเฉพาะ ส่วนที่สกัดด้วย butanol แต่ฤทธิ์ของสารสกัดนี้จะค่อย ๆ ลดลง และจะหมดฤทธิ์โดยสิ้นเชิง ภายใน 1 ปี

– กองวิจัยและพัฒนาสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวง สาธารณสุข ศึกษาฤทธิ์ด้านการอักเสบของพญาโย พบว่าสารสกัดด้วยน้ำจากใบพญาโย ขนาด 15 กรัม ใบแห้ง / กิโลกรัม มีฤทธิ์ด้านการ อักเสบอย่างมีนัยสำคัญ

(2) ฤทธิ์การต้านเชื้อไวรัส Herpes simplex และ Varicella zoster (anti-viral activity)

- พ.ญ.ชื่นฤดี ไชยวสุ และคณะ ⁽²⁾ ได้ศึกษาฤทธิ์ของสารสกัดใบพญายอต่อเชื้อ Herpes simplex Virus Type-2 (HSV-2) เปรียบ เทียบกับยามาตรฐาน (Acyclovir) โดยวิธี Plaque reduction assay พบว่า สารสกัดจากใบพญายอมีฤทธิ์ทำลายไวรัส HSV-2 โดยตรง (inactivation) ทำให้ไวรัสตาย ไม่สามารถเข้าไปเจริญเติบโตในเซลล์ได้ แต่ไม่มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อ HSV-2 ไม่ให้เข้าเซลล์ และไม่สามารถยับยั้งการแบ่งตัวในการเพิ่มจำนวนของไวรัสในเซลล์ได้

- กองวิจัยและพัฒนาสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ศึกษาฤทธิ์ของสารสกัดจากใบพญายอต่อเชื้อไวรัส Varicella zoster ซึ่งเป็นไวรัสที่ก่อให้เกิดโรคอีสุกอีใส และงูสวัด พบว่าสมุนไพรพญายอมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อไวรัส Varicella zoster Virus โดยตรง

การศึกษาทางคลินิก

- น.พ.สมชาย แสงกิจพร และคณะ ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "การรักษาผู้ป่วยโรคเริ่มที่อวัยวะสืบพันธุ์ชนิดเป็นซ้ำด้วยยาจากสารสกัดใบพญายอ" โดยเทียบกับยามาตรฐาน Acyclovir และยาหลอก พบว่าผู้ป่วยที่ได้รับการรักษาด้วยยาจากสารสกัดใบพญายอและ Acyclovir ไม่มีความแตกต่างกันในระยะเวลาการตกสะเก็ดของแผล (วันที่ 3) และระยะเวลาของการหาย (วันที่7) แต่ผู้ป่วยที่รักษาด้วย acyclovir จะมีการสับสนผลขณะรักษา แต่ผู้ป่วยที่ใช้ยาจากสารสกัดใบพญายอจะไม่มีอาการสับสน

- ภ.ญ.สุภาภรณ์ ปิติพร และอุไรวรรณ โชติเกียรติ ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการรักษาผู้ป่วยโรคเริ่ม งูสวัด และแผลอักเสบในปากด้วยยาเสลดพังพอนตัวเมีย (พญายอ) เมื่อปี 2530 ที่โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร โดย ใช้ยาเตรียมจากใบพญายอในรูปของกลีเซอริน และทิงเจอร์ ผลปรากฏว่าใช้ได้ผลดี

- กองวิจัยและพัฒนาสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ศึกษาผลทางคลินิกของยาจากสารสกัดของใบพญายอในการรักษาผู้ป่วยโรคเริ่ม พบว่าผู้ป่วยโรคเริ่มชนิด Herpes simplex Virus type 2 (HSV2) จำนวนทั้งสิ้น 72 ราย เป็นชาย 49 ราย และ หญิง 23 ราย ถูกแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ได้รับยาทาของสารสกัดจากใบพญายอ กลุ่มที่ได้รับยามาตรฐาน Acyclovir และกลุ่มที่ได้รับยาหลอก (placebo) จากการ

ศึกษาทางคลินิกคือ ระยะเวลาการหายของแผลเริ่ม (Healing time) ภายหลังจากทายา สรุปลได้ว่ายาจากสมุนไพรพญายอมีประสิทธิภาพใกล้เคียงกับยา Acyclovir และในขณะที่เดียวกันผู้ป่วยมีความพึงพอใจจากสมุนไพรมากกว่ายา Acyclovir เนื่องจากไม่สับสนและทาและไม่ก่อความรำคาญเนื่องจากความหนืดของยา ส่วนผลทางห้องปฏิบัติการพบว่าผู้ป่วยร้อยละ 68 มี Neutralizing antibody ต่อ HSV2, ร้อยละ 20 ตรวจพบแอนติเจนต่อ HSV2 และร้อยละ 20 มี Antibody Seroconversion ต่อ HSV2 และผลของการนับเม็ดเลือดในช่วงแรกของโรคพบว่า ค่าของเม็ดเลือดขาวชนิดต่าง ๆ ยังมีจำนวนใกล้เคียงกับค่าปกติ

วิธีใช้

พญายอรักษาอาการอักเสบเฉพาะที่ (ปวด บวมแดง ร้อนแต่ไม่มีไข้) จากแมลงมีพิษกัดต่อย เช่น ตะขาบ แมลงป่อง ผึ้ง ต่อ แตน เป็นต้น และรักษาโรคเริ่ม โรคผิวหนัง โดยนำใบพญายอสด 10-15 ใบ มาล้างให้สะอาด (จำนวนใบมากน้อยขึ้นอยู่กับบริเวณที่เป็น) ใส่ครกตำยา ตำให้ละเอียด ตักลงใส่ภาชนะสะอาดและเติมน้ำหรือแอลกอฮอล์พอท่วมยา ปิดฝาให้มิดชิด และตั้งทิ้งไว้ 1 สัปดาห์ หมั่นคนยาทุกวัน กรองน้ำยาและเก็บใส่ภาชนะสะอาด นำน้ำยาทาบริเวณที่ปวด บวม หรือหากเป็นมาก ใช้กากพอกบริเวณที่เป็นได้

5. ยาสมุนไพรเพื่อรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยอื่นๆ

5.1 อาการเคล็ด ชัดยอก

อาการเคล็ด ชัดยอก เกิดจากกล้ามเนื้อบริเวณรอบข้อและเอ็นมีการฟกช้ำหรือฉีกขาด เนื่องจากหกล้มหรือถูกบิดเบือนหรือกระแทกโดยแรง ทำให้เกิดอาการปวด บวม แดง ร้อนรอบๆข้อ หรือเคล็ดชดยอกบริเวณกล้ามเนื้อ มักพบบริเวณข้อเท้า ข้อเข่า ข้อไหล่ ข้อมือ มักมีอาการนานเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือน สมุนไพรที่ใช้รักษาอาการเคล็ด ชัดยอก คือไพล

ไพล

ชื่อวิทยาศาสตร์ Zingiber cassumunar Roxb.

วงศ์ ZINGIBERACEAE

ชื่อท้องถิ่น ปูลอย ปูเลย (ภาคเหนือ) วานไฟ (ภาคกลาง)

มันสะล่าง (เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ไพลเป็นพืชล้มลุก มีลำต้นใต้ดินเรียกว่าเหง้า เหง้ามีขนาดใหญ่ มีเนื้อในสีเหลืองอมเขียวและมีกลิ่นหอมเฉพาะ ลำต้นเทียมแทงขึ้นมาจากดิน ลำต้นสีเขียว มีใบออกตรงข้ามกัน ใบมีลักษณะยาวเรียว เนื้อในบางและปลายแหลม โคนใบแผ่เป็นกาบหุ้มลำต้น ดอกเป็นช่อแทงจากดินโดยตรงมีกลีบประดับซ้อนกันแน่น มีดอกเหลืองอยู่ระหว่างกลีบประดับ ไพลชอบดินเหนียวปนทรายระบายน้ำได้ดี ไม่ชอบน้ำขัง และเพราะจะทำให้รากเน่าแสงแดดพอควร ขยายพันธุ์โดยใช้เหง้า

ส่วนที่ใช้เป็นยา เหง้าแก่จัด

ช่วงเวลาที่เหมาะสม เก็บเหง้าแก่จัด หลังจากต้นไพลลงหัวแล้ว เก็บเกี่ยวในช่วงที่ไพลอายุ 10 เดือนขึ้นไป ขูดด้วยความระมัดระวัง ล้างสะอาดและตากแดดให้แห้ง

รสและสรรพคุณยาไทย สรรพคุณแก้ฟกบวมเคล็ดชดยอกขัดลิ่ม ท้องเดิน และช่วยขับระดูประจำเดือนสตรี นิยมใช้เป็นยาหลังคลอดบุตร

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

เหง้าโพลมีน้ำมันหอมระเหย (Essential oil) 0.8 % ปัจจุบันมีการศึกษาองค์ประกอบทางเคมี และทราบสูตรโครงสร้างของสารประกอบในโพลกว่า 20 ชนิด การศึกษาทางเภสัชวิทยาพบว่าสารประกอบ Terpene หลายชนิดจากโพลมีฤทธิ์ในการลดการอักเสบ (anti-inflammatory) และมีคุณสมบัติบรรเทาอาการปวดด้วย เนื่องจากมีฤทธิ์เป็นยาชาเฉพาะที่ ยาครีมโพลมีฤทธิ์ในการลดอาการบวมในสัตว์ทดลองเช่นกัน

การศึกษาทางคลินิก ศศิธร วสุวัต และคณะ โดยความร่วมมือของนายแพทย์กรุงไกร เจนพาณิชย์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ทดลองในผู้ป่วย 8 ราย อายุระหว่าง 21-77 ปี เป็นชาย 3 ราย หญิง 5 ราย มีอาการเจ็บปวดเมื่อยจากสาเหตุต่างๆ กัน ทุกคนพอใจในผลการใช้ครีมเพราะสามารถบำบัดอาการเจ็บปวดเมื่อยได้จริง และอาสาสมัคร ทดลองใช้ครีมโพลรักษาอาการเคล็ด ปวด บวม กล้ามเนื้อหวั่นและข้อแพลง ประมาณ 150 ราย แจ้งผลในการใช้ยาครีมโพลนี้ว่าเป็นที่พอใจ ปัจจุบันองค์การเภสัชกรรมได้ผลิตผลิตภัณฑ์จากโพลภายใต้ชื่อครีมโพลจีซาล ใช้บรรเทาอาการปวดเมื่อยและปวดบวม

จากการศึกษาความเป็นพิษ พบว่าโพลเป็นสมุนไพรที่ไม่มีพิษเฉียบพลัน และไม่มีผลระคายเคืองต่อผิวหนังในสัตว์ทดลอง

วิธีใช้

เหง้าโพลใช้เป็นยารักษาอาการเคล็ดขัดยอก ฟกช้ำ โดยใช้เหง้า ประมาณ 1 เหง้า ตำแล้วคั้นเอาน้ำทา ถูวนบริเวณที่มีอาการ หรือตำให้ละเอียดผสมเกลือเล็กน้อยคลุกเคล้า แล้วนำมาห่อเป็นลูกประคบอังไอน้ำให้ความร้อนประคบบริเวณปวดเมื่อยและฟกช้ำเข้า-เย็น จนกว่าจะหาย หรือทำเป็นน้ำมันโพลไว้ใช้ก็ได้ โดยเอาโพลหนัก 2 กิโลกรัม ทอดในน้ำมันพืชร้อนๆ 1 กิโลกรัม ทอดจนเหลืองแล้วเอาโพลออก ใส่กาบพลูผงประมาณ 4 ช้อนชา ทอดด้วยไฟอ่อนๆ ประมาณ 10 นาที กรองแล้วรอน้ำมันอุ่นๆ ใส่การบูรลงไป 4 ช้อนชา ใส่ในภาชนะปิดฝาปิดชิดรอนจนเย็นจึงเขย่าการบูรให้ละลาย น้ำมันโพลนี้ใช้ทาถูนวด 2 ครั้ง เข้า-เย็น หรือเวลาปวด (สูตรนี้เป็นของนายวิบูลย์ เข็มเฉลิม อ.สนามชัยเขต จ.ฉะเชิงเทรา)

5.2 อาการนอนไม่หลับ

(1) ชีเหล็ก

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Cassia siamea</i> Britt.
วงศ์	LEGUMINOSAE
ชื่อท้องถิ่น	ชีเหล็กบ้าน (ลำปาง) ชีเหล็กใหญ่ (ภาคกลาง) ชีเหล็กหลวง (ภาคเหนือ) ผักจี๊ (เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน) ยะหา (ปัตตานี) ชีเหล็กจิ๋ว (ภาคใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ชีเหล็กเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบเป็นใบประกอบ ประกอบด้วยใบย่อยประมาณ 10 คู่ ใบเรียวยาว ปลายใบมนหักงอเข้าหาเส้นกลางใบเล็กน้อย โคนใบกลม สีเขียว ใต้ใบขีดกึ่งว่าดำนบนใบ และมีขนเล็กน้อย ดอกเป็นช่อสีเหลือง ผักแบนหนา มีเมล็ดอยู่ข้างใน ชีเหล็กเป็นพืชพื้นเมืองในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในประเทศไทยนิยมปลูกโดยทั่วไป ปลูกโดยใช้เมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบอ่อนและดอก

ช่วงเวลาที่เหมาะสม ช่วงเวลาที่มีใบอ่อน และดอก

รสและสรรพคุณยาไทย ดอกตูมและใบอ่อน รสขม ช่วยระบายท้อง ดอกตูมทำให้นอนหลับ เจริญอาหาร

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ในใบอ่อนและดอกพบว่า มีสารจำพวก Chromone มีชื่อว่า Barakol ส่วนในใบพบสาร Anthraquinones (เช่น Rhein, Sennoside, Chrysophanol, Aloe-emodin) Alkaloid และสารอื่นอีกหลายชนิด จากการศึกษาพบว่า ใบมีฤทธิ์เบียดระบาย เพราะมีสาร Anthraquinone และ พ.ศ. 2492 อุไร อรุณลักษณ์ และคณะ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ได้ศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า สารสกัดด้วยแอลกอฮอล์ของใบชีเหล็ก มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลางทำให้สัตว์ทดลองมีอาการซึมเคลื่อนไหวช้าชอบซุกตัวแต่ไม่หลับ และศึกษาโดยใช้กับผู้ป่วยที่มีอาการกระวนกระวาย นอนไม่หลับ พบว่าสารสกัดใบชีเหล็กด้วยแอลกอฮอล์มีฤทธิ์สงบประสาทได้ดี ช่วยให้นอนหลับและบรรเทาอาการตื่นเต้นทางประสาทได้ แต่ไม่ช่วยยานอนหลับโดยตรง และไม่พบอาการเป็นพิษ มีความปลอดภัยในการใช้สูง

วิธีใช้

อากรนอนไม่หลับ กังวล เบื่ออาหาร ให้ใช้ใบช้เหล็กแห้งหนัก 30 กรัม หรือใช้ใบสดหนัก 50 กรัม ต้มเอาน้ำรับประทานก่อนนอน หรือใช้ใบอ่อนทำเป็นยาต้มเหล้า (ใส่เหล้าขาวพอท่วมยา แช่ไว้ 7 วัน คนทุกวัน ให้น้ำยาสามาเสมอ กรองกากยาออก จะได้ น้ำยาต้มเหล้าช้เหล็ก) ต้มครั้งละ 1-2 ช้อนชา ก่อนนอน

5.3 ไช้

อาการไข้เกิดเนื่องจากหลายสาเหตุส่วนใหญ่มักเกิดจากการติดเชื้อทำให้เกิด การอักเสบและมีไข้ หรือเป็นเพราะร่างกายได้รับความร้อนมากเกินไป ยังผลให้อุณหภูมิ ของร่างกายสูงขึ้นกว่าอุณหภูมิปกติ สมุนไพรที่แนะนำเพื่อการรักษาอาการไข้ คือบอระเพ็ด และฟ้าทะลายเถาเหมาะสำหรับอาการไข้ที่ไม่รุนแรงและซับซ้อน

(1) ฟ้าทะลาย

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Andrographis paniculata</i> Wall.ex Nees.
วงศ์	ACANTHACEAE
ชื่อท้องถิ่น	ฟ้าทะลายโจร น้ำลายพังพอน (กรุงเทพฯ) หญ้ากันงู (สงขลา) ฟ้าสาบ (พนัสนิคม) เขยตาย ยายคลุ่ม (โพธาราม) สามสิบดี (ร้อยเอ็ด) เมฆทะลาย (ยะลา) ฟ้าสะท้าน (พัทลุง)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ ฟ้าทะลายเป็นพืชล้มลุก สูง 1-2 ศอก ลำต้น สีเหลือง แตกกิ่ง เล็กด้านข้างจำนวนมาก ใบสีเขียว ตัวใบเรียวยาว ปลายแหลม ดอกขนาดเล็ก สีขาว มีรอยกระสีม่วงแดง ฝักคล้ายฝักต้อยติ่ง เมล็ดในสีน้ำตาลอ่อน การปลูกใช้เมล็ดปลูก ปลูกได้ดีในดินแทบทุกชนิด เหมาะที่จะปลูกในฤดูฝน โดยโรยเมล็ดลงดิน ไม่ต้องกลบ และ ใช้ดินกลบ รดน้ำให้ชุ่ม ประมาณ 3-4 เดือน จะเก็บใบมาใช้ได้

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบ

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา เก็บใบในช่วงเริ่มออกดอก ใช้เวลาปลูกประมาณ 3 เดือน

รศและสรรพคุณยาไทย รสขม เย็น

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ใบฟ้าทะลายมีสารเคมีประกอบอยู่หลายประเภท แต่ที่เป็นสารสำคัญในการออกฤทธิ์คือสารกลุ่ม Lactone คือ andrographolide, deoxyandrographolide, neoandrographolide, dehydroandrographolide เป็นต้น ฟ้าทะลายเป็นยาแก้แค้นของประเทศจีนที่ใช้ในการแก้ฝี แก้อักเสบ และรักษาโรคบิด การวิจัยด้านเภสัชวิทยาพบว่า ฟ้าทะลายสามารถยับยั้งเชื้อแบคทีเรียอันเป็นสาเหตุของการเป็นหนองได้ และกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ (2532) ได้มีการศึกษาฤทธิ์แก้ไอของฟ้าทะลาย พบว่าสารสกัดด้วยเอทานอล (85 %) สามารถลดไอในกระต่ายเมื่อให้ทางปากในขนาด 2.5 กรัม/กิโลกรัม แต่สาร สกัดด้วยน้ำหรือ 50 % เอทานอล แม้จะให้ขนาดสูงจนถึง 5 กรัม/กิโลกรัม ทางปากก็ไม่แสดงฤทธิ์ลดไอ และศึกษาพบว่าเมื่อให้ยาทางปาก หนูขาว โดยใช้สารสกัดด้วย 80 % เอทานอล ขนาด 2 กรัม/กิโลกรัม จะสามารถลดการบวมของอวัยวะได้

Thamlike kul et.al. (1991) ได้ศึกษาทางคลินิก โดยศึกษากับผู้ป่วยที่มีอาการไอและเจ็บคอจำนวน 152 ราย พบว่าผู้ป่วยที่มีอาการไอและเจ็บคอรับประทานฟ้าทะลาย ขนาดวันละ 6 กรัม และผู้ป่วยกลุ่มเปรียบเทียบกับที่รับประทานยาพาราเซตามอล ขนาดวันละ 3.9 กรัม จะหายจากอาการไอและเจ็บคอ ในวันที่ 3 ของการรักษาเหมือนกัน

วิธีใช้

ใบฟ้าทะลายใช้รักษาอาการไอ มีวิธีใช้ 2 วิธี ดังนี้คือ

1. ยาลูกกลอน นำใบฟ้าทะลายสดล้างให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง (ควรผึ่งในที่ร่มที่มีอากาศโปร่ง ห้ามตากแดด) บดเป็นผงให้ละเอียด บั่นกับน้ำผึ้ง เป็นยาเม็ดลูกกลอน ผึ่งลมให้แห้ง เก็บไว้ในขวดแห้งและมิดชิด รับประทาน ครั้งละ 1.5 กรัม วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน

2. ยาดองเหล้า นำใบฟ้าทะลายแห้ง ขยี้ให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ในขวดแก้ว ใช้เหล้าโรงแช่พอให้ท่วมยาเล็กน้อยปิดฝาให้แน่นเขย่าขวดหรือคนยาวันละ 1 ครั้ง พอครบ 7 วัน กรองเอาแต่น้ำเก็บไว้ในขวดที่มิดชิดและสะอาด รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ (รสขมมาก) วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร

ข้อควรระวัง

- (1) บางคนรับประทานยาฟ้าทะลาย จะเกิดอาการปวดท้อง ท้องเสีย ปวดเอว เวียนหัว แสดงว่าแพ้ยา ให้หยุดยาและเปลี่ยนไปใช้ยาอื่น
- (2) การเตรียมยาฟ้าทะลายในรูปแบบยาลูกกลอนและยาตองเหล้า ไม่ควรเก็บไว้นานเกิน 3 เดือน เพราะยาจะเสื่อมคุณภาพ
- (3) ไม่ควรรับประทานยาฟ้าทะลายติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะฟ้าทะลายเป็นยาเย็น รับประทานติดต่อกันจะทำให้มือเท้าชา อ่อนแรงได้

(2) บอระเพ็ด

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Tinospora crispa</i> (L.) Miers ex Hook.F.& Thoms.
วงศ์	MENISPERMACEAE
ชื่อท้องถิ่น	เครือเขาสอ จุ่งจิง (ภาคเหนือ) เจตมูลหนาม (หนองคาย) หางหนู (อุบลราชธานี สระบุรี) ตัวเจตมูลยาน เกาหัวด้วน (สระบุรี) เจ็ดหมื่นปลูก (ภาคใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ บอระเพ็ดเป็นไม้เลื้อย มีปุ่มตามลำต้น กระจายทั่วไป ใบรูปเหมือนใบโพธิ์ ดอกออกเป็นช่อ ขนาดเล็กมาก สีเหลืองอมเขียว การปลูกบอระเพ็ดใช้เถาปักชำ ขึ้นได้ในดินทั่วไป แต่ชอบดินร่วนซุย ควรปลูกในฤดูฝน

ส่วนที่ใช้เป็นยา เถาหรือลำต้นสด

ช่วงเวลาเก็บเป็นยา เก็บเถาแก่

รสและสรรพคุณยาไทย รสขมจัด เย็น มีสรรพคุณระงับความร้อน แก้ไข้ทุกชนิด ช่วยเจริญอาหาร

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ต้นบอระเพ็ดมีสารเคมีคือ N-trans-feruloyltyramine , N-cis-feruloyltyramine ,tinotuberide ,phytosterol และ Picroretin แพทย์ไทยได้ใช้บอระเพ็ดเป็นยาแก้ไข้มาเนิ่นนาน แต่การศึกษาด้านเภสัชวิทยายังคงน้อยมาก จึงไม่มีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ยืนยันฤทธิ์การลดไข้ของบอระเพ็ด ปัจจุบันองค์การเภสัชกรรมได้ใช้บอระเพ็ดแทน Gentian เพื่อใช้เป็นยาเจริญอาหาร เนื่องจากความขมของบอระเพ็ด

วิธีใช้

ใช้เป็นยารักษาอาการไข้ โดยใช้เถาหรือต้นสด ครึ่งละ 2 คืบครึ่ง (30-40 กรัม) ตำคั้นเอาน้ำดื่ม หรือต้มกับน้ำ โดยใช้ น้ำ 3 ส่วน ต้มเคี่ยวให้เหลือ 1 ส่วน ดื่มก่อนอาหารวันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น หรือเวลามีอาการ

5.5 เหา

ผู้ที่มีเหาเกิดจากได้รับตัวเหาหรือไข่เหาจากการคลุกคลี หรือใช้เสื้อผ้า เครื่องใช้ของคนที่เป็น มีอาการคันศีรษะ เป็นมากตอนกลางคืน บางคนถึงกับนอนไม่หลับและพักผ่อนไม่เพียงพอ ถ้าเกามากๆจะทำให้หนังศีรษะถลอกเป็นแผลได้

(1) น้อยหน่า

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Annona squamosa</i> Linn.
วงศ์	ANNONACEAE
ชื่อท้องถิ่น	น้อยหน่า (ภาคใต้) มะนอหน่า มะแน (ภาคเหนือ) มะอจ่า มะโอจ่า (เงี้ยว-ภาคเหนือ) ลาหนั่ง (ปัตตานี) หน่อเกลี๊แซแซ (เงี้ยว-แม่ฮ่องสอน) บั๊กเขียบ (ภาคอีสาน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ น้อยหน่าเป็นพืชยืนต้น ใบเดี่ยวติดกับลำต้น ใบรูปรีปลายแหลม หรือมน ดอกเล็ก 4 กลีบ สีเหลืองอมเขียว กลิ่นหอม ลูกกลม มีตุ่มนูนรอบผล เนื้อสีขาว รสหวาน เมล็ดสีดำ ปลูกโดยใช้เมล็ด

ส่วนที่ใช้เป็นยา ใบสดและเมล็ด

ช่วงเวลาที่เก็บเป็นยา เก็บใบที่สมบูรณ์และเมล็ดจากผลสุก

รสและสรรพคุณยาไทย ใบแก้กลากเกลื้อนและฆ่าเหา ชาวชนบท มักเอาลูกตายมาฝนกับเหล้า รักษาแผล

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ในใบและเมล็ดน้อยหน่ามีสารเคมีชื่อ Annonaine ส่วนในเมล็ดมีน้ำมันอยู่ประมาณ 45 % ประกอบด้วย Organic acid หลายชนิด ,resin ,steroids ,alkaloid และอื่นๆ

จากการศึกษาวิจัยใบและเมล็ดน้อยหน่ามีสรรพคุณในการฆ่าเหา ในปี พ.ศ. 2523 อรุณช พัวพัฒนกุลและคณะ ได้ศึกษาโดยนำน้ำยาที่คั้นได้จากเมล็ดน้อยหน่าบดคั้นกับ น้ำมันมะพร้าวในอัตราส่วน 1:2 และ 1:4 ใบน้อยหน่าคั้นกับน้ำมันมะพร้าวในอัตราส่วน 1:2 ให้ผลดีที่สุด สามารถฆ่าเหาได้ถึง 98 % ในเวลา 2 ชั่วโมง แต่ต้องระวังไม่ให้เข้าตาจะเกิดอาการอักเสบ ขณะนี้มีโรงพยาบาลชุมชนหลายแห่งรณรงค์ฆ่าเหาในเด็กนักเรียนโดยใช้เมล็ด และใบน้อยหน่า ได้ผลดีมาก และประหยัดค่าใช้จ่าย เป็นพืชสมุนไพรที่สมควรใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐานเป็นอย่างยิ่ง

วิธีใช้

ใบสดและเมล็ดน้อยหน่าใช้ฆ่าเหา โดยนำเอาเมล็ดน้อยหน่าประมาณ 10 เมล็ด หรือ ใบสดประมาณ 1 กำมือ (15 กรัม) ตำให้ละเอียด ผสมกับน้ำมันมะพร้าว 1-2 ช้อนโต๊ะ ขยี้ให้ทั่วศีรษะแล้วใช้ผ้าคลุมโปกไว้ ประมาณครึ่งชั่วโมง และสระผมให้สะอาด (ระวังอย่าให้เข้าตาจะทำให้แสบตา ตาอักเสบได้)

ภาคผนวก 1

ดัชนีรายการสมุนไพรสำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน (เรียงตามตัวอักษร)

1. กะเพรา	<i>Ocimum tenuiflorum</i> Linn.
2. กระเจี๊ยบแดง	<i>Hibicus sabdariffa</i> Linn.
3. กระชาย	<i>Boesenbergia pandurata</i> (Roxb.) Schltr.
4. กระทือ	<i>Zingiber zerumbet</i> Smith.
5. กระเทียม	<i>Allium sativum</i> Linn.
6. กระวานไทย	<i>Amomum krervanh</i> Pierre.
7. กานพลู	<i>Syzygium oromaticum</i> (Linn.) Merr. & Perry.
8. กลัวย่น้ำว้า	<i>Musa sapientum</i> Linn.
9. แก้ว	<i>Murraya paniculata</i> (Linn.) Jack.
10. ข่า	<i>Alpinia galanga</i> (Linn.) Sw.
11. ขิง	<i>Zingiber officinale</i> Roscocc.
12. ขี้เหล็ก	<i>Cassia siamea</i> Britt.
13. ขมิ้น	<i>Curcuma longa</i> Linn.
14. ขลุ่	<i>Pluchea indica</i> Less.
15. ข่อย	<i>Streblus asper</i> Lour.
16. คูณ	<i>Cassia fistula</i> Linn.
17. ชุมเห็ดเทศ	<i>Cassia alata</i> Linn.
18. ดีปลี	<i>Piper retrofractum</i> Vahl.
19. คำลึง	<i>Coccinia grandis</i> (L.) Voigt.
20. ตะไคร้	<i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf.
21. เทียนบ้าน	<i>Impatiens balsamina</i> Linn.
22. ทองพันชั่ง	<i>Rhinacanthus nasutus</i> kurz.
23. ทับทิม	<i>Punica granatum</i> Linn.

24. น้อยหน่า *Annona squamosa* Linn.
25. นอระเพ็ด *Tinospora crispa* (L.) Miers ex Hook.F. & Thoms.
26. บัวบก *Centella asiatica* (Linn.) Urban.
27. ฝรั่ง *Psidium guajava* Linn.
28. ผักคราดหัวแหวน *Spilanthes acmella* (Linn.) Murr.
29. ผักบุ้งทะเล *Ipomoea pes-caprae* (Linn.) Sweet.
30. เพกา *Oroxylum indicum* Vent.
31. พญาขอ *Clinacanthus nutans* (Burm.f.) Lindau.
32. พลุ *Piper betle* Linn.
33. ไพล *Zingiber cassumunar* Roxb.
34. พริกไทย *Piper nigrum* Linn.
35. ฟักทอง *Cucurbita moschata* Decne.
36. ฟ้ายะลายน *Andrographis paniculata* Wall. ex. Ness.
37. มะเกลือ *Diospyros mollis* Griff.
38. มะขาม *Tamarindus indica* Linn.
39. มะขามแขก *Cassia angustifolia* Vahl.
40. มะขามป้อม *Phyllanthus emblica* Linn.
41. มะคำดีควาย *Sopindus rarak* A.DC.
42. มะนาว *Citrus aurantifolia* (Christm) Swing.
43. มะพร้าว *Cocus mucifera* Linn.
44. มะระขี้นก *Momordica charantia* Linn.
45. มะแว้งเครือ *Solanum trilobatum* Linn.
46. มะแว้งต้น *Solanum indicum* Linn.
47. มะหาด *Artocarpus lakoocha* Roxb.
48. มังคุด *Garcinia mangostana* Linn.
49. แมงลัก *Ocimum basilicum* Lim. f. var. *Citratum* Back.
50. ยอ *Morinda citrifolia* Linn.

- | | |
|-------------------|---|
| 51. เรว์ | <i>Amomum xanthioides</i> Wall. |
| 52. เล็บมือนาง | <i>Quisqualis indica</i> Linn. |
| 53. ว่านมหากาฬ | <i>Gynura pseudochina</i> DC. var. <i>hispida</i> Thv. |
| 54. ว่านหางจระเข้ | <i>Aloe barbadensis</i> Mill. |
| 55. สับปะรด | <i>Ananus camosus</i> Merr. |
| 56. สะเดา | <i>Rzadirachia indica</i> A. Juss, var. <i>Siamensis</i> Valeton. |
| 57. เสลดพังพอน | <i>Barleria lupulina</i> Lindl. |
| 58. สีสียดเหนือ | <i>Acacia catechu</i> (Linn.t.) Willd. |
| 59. หญ้าคา | <i>Imperata cylindrica</i> Beauv. |
| 60. แห้วหมู | <i>Cyperus rotundus</i> Linn. |
| 51. อ้อยแดง | <i>Saccharum sinense</i> Roxb. |
| 52. น้ำแข็ง | |

บรรณานุกรม

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

"การวิจัย ในรายงานประจำปี 2534". หจก. อรุณการพิมพ์, 2535.

กองบรรณาธิการหนังสือพิมพ์หมอชาวบ้าน. "ปวดท้องในนิตยสารหมอชาวบ้าน". ปีที่ 15

ฉบับที่ 171 กรกฎาคม 2536. สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2536.

กองวิจัยทางแพทย์ กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

การสัมมนาการวิจัยและพัฒนาจากสมุนไพร

(เอกสารประกอบการสัมมนา). เอกสารโรเนียวเย็บเล่ม, 2532.

กองวิจัยและพัฒนาสมุนไพร กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

กระทรวงสาธารณสุข. "คู่มือสมุนไพรเพื่อ การสาธารณสุขมูลฐาน".

Text and Journal Corporation Co., Ltd., 2533.

คณะกรรมการประสานงานการอนุรักษ์พันธุกรรมทางพืชและ

คณะกรรมการประสานงานวิจัยและพัฒนาสมุนไพรไทย

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. "การสัมมนาเรื่องการฟื้นฟูพืชสมุนไพร
เพื่อสังคมไทย" (เอกสารประกอบการสัมมนา). เอกสารโรเนียว, 2537.

นิจศิริ เรื่องรังษี และพยอม ดันติวัฒน์. "พืชสมุนไพร". สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2534.

นันทวัน บุญประภัสร์. "การส่งเสริมการใช้สมุนไพรในการสาธารณสุขของประเทศ"

เอกสารประกอบการอบรมเรื่องสมุนไพรและการนวดไทยในงานสาธารณสุขมูลฐาน

ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคกลาง

(เอกสารวิชาการลำดับที่ 7/2536)

นันทพร นิลวิเศษ และคณะ. "การศึกษาฤทธิ์ขับยาปัสสาวะของขลุ"

เอกสารประกอบการสัมมนา เรื่อง การทบทวนรายการสมุนไพร

สำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน 12-14 กรกฎาคม 2537

ณ ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน

ภาคเหนือ จ. นครสวรรค์.

- พร้อมจิต ศรีลัมพ์. "สมุนไพรกับโรกระบบทางเดินอาหาร". พฤกษศาสตร์
คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.
- รุ่งระวี เต็มศิริฤกษ์กุล. "สมุนไพรรักษาโรคเรื้อรังบางชนิด". คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัย มหิดล, 2536
- ลัดดาวัลย์ ปุณรัตน์กรกิจ. "ทักษะและข้อมูลวิชาการเพื่อการทบทวนรายการสมุนไพร
สำหรับงานสาธารณสุขมูลฐาน 12-14 กรกฎาคม 2537
ณ ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ"
จ.นครสวรรค์. เอกสารโรเนียว, 2537.
- วันดี ฤกษ์พันธ์ (บรรณาธิการ). "ยาและผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ
เล่ม 1-2". Text and Journal Co., Ltd., 2536.
- ศศิธร วสุวัต. "การศึกษาสรรพคุณทางยาของน้ำมันโพล" ใน วารสารสมาคม
สมุนไพรแห่งประเทศไทย ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 เมษายน 2527.
พจน.เกษมการพิมพ์, 2527.
- สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน. "สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน :
สำหรับบุคลากรสาธารณสุข". โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2533.
- สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน. "การปลูกและการดูแล
พืชสมุนไพร". โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2532.
- สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน. "รายงานการประเมินผล
โครงการสมุนไพรกับการสาธารณสุขมูลฐาน (GTZ)"
.โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2533.
- สุรเกียรติ์ อาชานุภาพ และคณะ. "คู่มือการตรวจรักษาโรคเบื้องต้นและการส่งต่อผู้ป่วย".
โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล กรุงเทพฯ, (พิมพ์ครั้งที่ 5) 2523.
- สุรเกียรติ์ อาชานุภาพ. "เนะยา-แจ้งโรค เล่ม 1 : 16 โรคกับการดูแลรักษาตนเอง".
สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน กรุงเทพฯ, 2535.
- สุรเกียรติ์ อาชานุภาพ. "เนะยา-แจ้งโรค เล่ม 2 : 14 โรคกับการดูแลรักษาตนเอง".
สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน กรุงเทพฯ, 2535.

หน่วยข้อมูลสมุนไพร คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. "ความก้าวหน้าของสมุนไพร
ที่ใช้ในการสาธารณสุขมูลฐาน" ใน จุลสารข้อมูลสมุนไพร ปีที่ 8
ฉบับที่ 2 มกราคม 2534. Text and Journal Corporation Co.,Ltd.,2534.

Farnsworth, Norman R. and Bunyaphatsara, Nuntavan (editor).

"Thai Medicinal Plants : Recommended for Primary Health Care."
Prachachon Co.,Ltd.:1992.

World Health Organization. "The use of Traditional medicine in primary health care."
WHO Regional office for South-East Asia. New Delhi:1990.

