



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



นำเสนอโดย

ฝ่ายสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ กลุ่มงานสื่อสารองค์กร
กองวิชาการและแผนงาน



“เจ็บป่วยคราใด
ใช้ยาไทย
ก่อนไปพบแพทย์”

พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา
นายกรัฐมนตรี



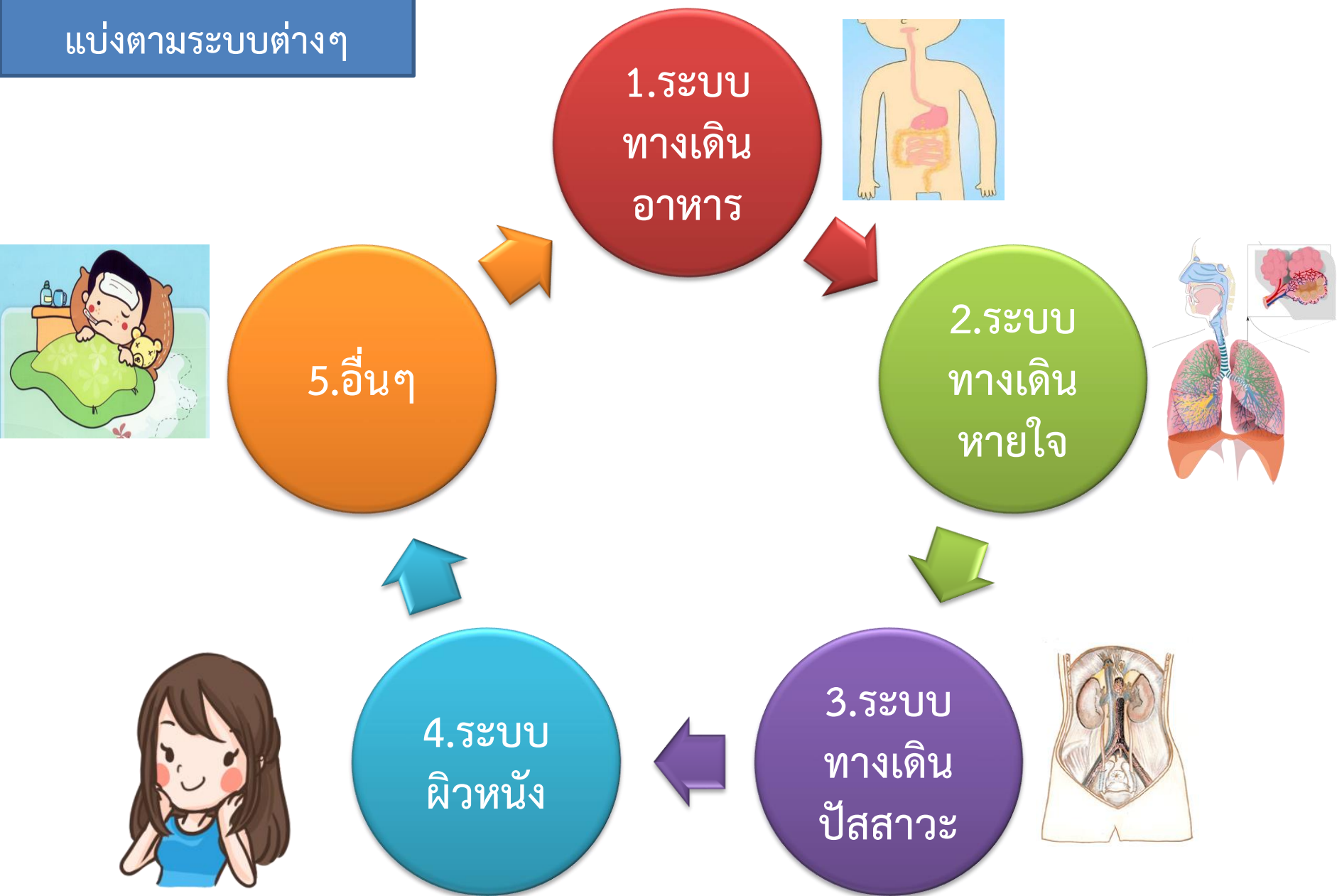
สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

ในปัจจุบันการใช้สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน มีการส่งเสริมและเผยแพร่ให้ใช้เพื่อรักษาโรคหรืออาการเบื้องต้นที่พบบ่อยๆ เนื่องจากสมุนไพรหลายชนิดเป็นผักที่รับประทานเป็นอาหารอยู่เป็นประจำ

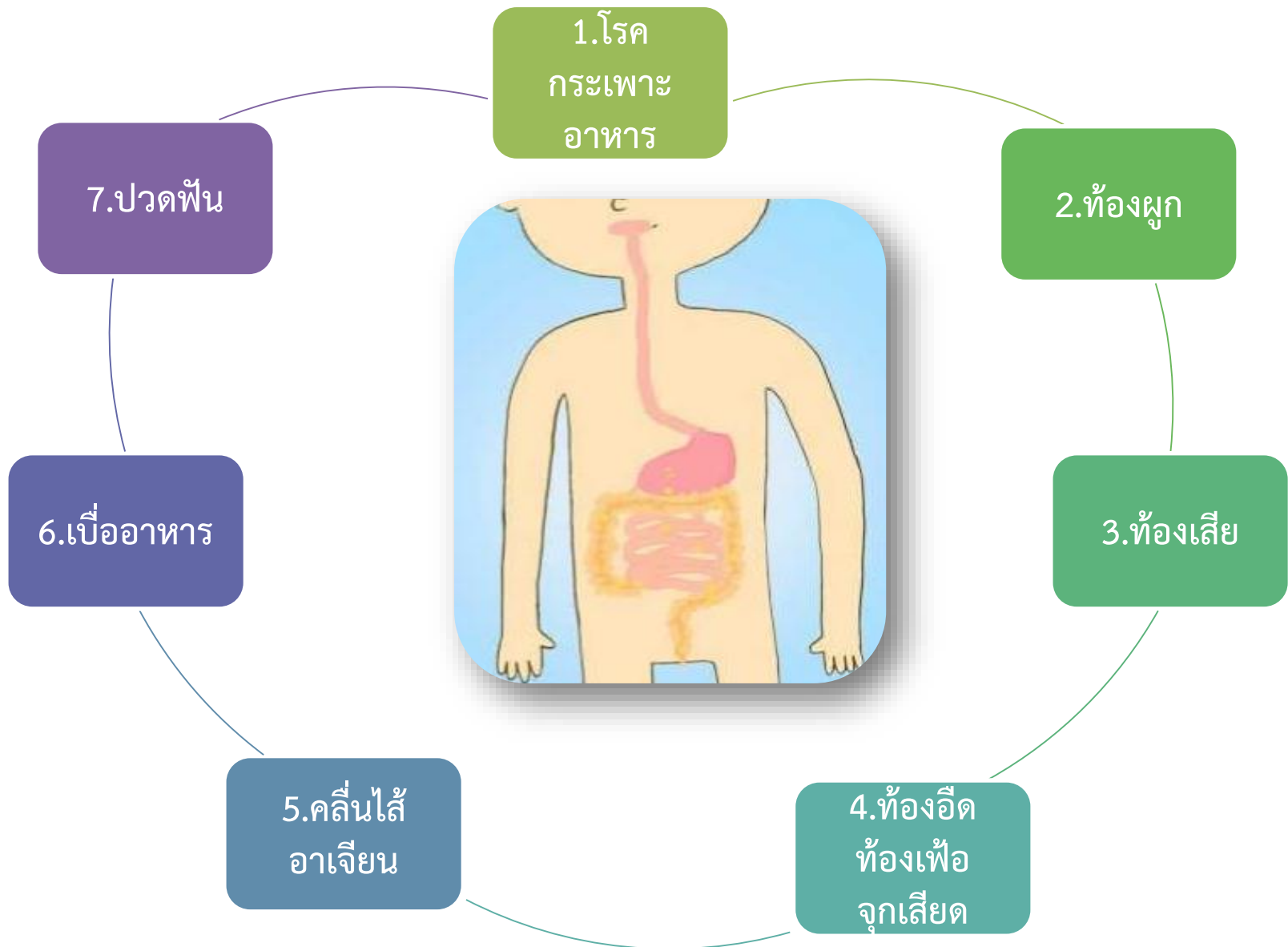


สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

แบ่งตามระบบต่างๆ



สมุนไพรงานสาธารณสุขมูลฐาน





สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

1. โรคกระเพาะอาหาร



ขมิ้นชัน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Curcuma longa* Linn.

ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE

ส่วนที่ใช้ : เหง้าแห้งหรือสด

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ :

มีสารเคอร์คิวมิน ขนาด 50 มิลลิกรัม/กิโลกรัม ทำให้เกิดการกระตุ้นการหลั่ง mucin ออกมาเคลือบกระเพาะมีผลช่วยบรรเทาอาการปวดท้องเนื่องจากแผลในกระเพาะได้



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

“สุขภาพดี
ด้วย
สมุนไพรไทย”



เป็นแผลในกระเพาะอาหาร
ท้องอืด จุกเสียด แน่นเพื่อ อาหารไม่ย่อย

ใช้ ขมิ้นชัน



วิธีใช้ รับประทานครั้งละ 500 มิลลิกรัม - 1 กรัม
วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน



ค้นหาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่



ข้อควรระวัง

1. ระวังการใช้ในเด็ก และหญิงตั้งครรภ์
2. ระวังการใช้ร่วมกับยากลุ่มต้านการแข็งตัวของเลือด และยารักษาเมเร็งบางชนิด
3. ห้ามใช้ในผู้ป่วยท่อน้ำดีอุดตัน
4. หากมีอาการแพ้ เช่น เป็นผื่น ลมพิษ บวม คันตามปาก และลำคอ หายใจติดขัด ควรหยุดยาทันทีและรีบไปพบแพทย์

ผลิตและเผยแพร่โดย สำนักงานสื่อสารองค์กร

www.dtam.moph.go.th

Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



กล้วยน้ำว้า

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Musa sapientum* L.

ชื่อวงศ์ : MUSACEAE

ส่วนที่ใช้ : ผลดิบหรือห่าม

รสและสรรพคุณ : รสฝาด ฤทธิ์ฝาดสมาน

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ในกล้วยดิบมีสารแทนนิน มากช่วยรักษาอาการท้องเสียแบบไม่รุนแรงได้ และรักษาแผลในกระเพาะอาหาร

วิธีใช้กล้วยน้ำว้า

กล้วยน้ำว้า

timeline



ดิบ

แก้โรคกระเพาะ
ผ่าน อม ยอดผง ชงกับน้ำดื่ม เคลสือนกระเพาะ

ห้าม

แก้ท้องเสีย
สดเชย โฟแทลเซียมให้ร่างกาย

สุก

แก้ท้องผูก
มีเพ็คตินมาก เพิ่มกากใยในลำไส้

งอม

ต้านมะเร็ง
สร้างภูมิคุ้มกัน
เพิ่มเซลล์เม็ดเลือดขาว

วิธีใช้ :

- ❑ ใช้กล้วยน้ำว้าห้ามรับประทานครั้งละ 1/2 - 1 ผล
- ❑ หรือใช้กล้วยน้ำว้าดิบฝานเป็นแว่นตากแดดให้แห้ง บดเป็นผงชงน้ำดื่มครั้งละ 1/2 - 1 ผล
- ❑ หรือบดเป็นผงปั่นเป็นยาลูกกลอนรับประทานครั้งละ 4 เม็ด วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน รับประทานแล้วอาจมีอาการท้องอืดเพื่อป้องกันได้โดยใช้ร่วมกับยาขับลม เช่น น้ำขิง เป็นต้น



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

2. ท้องผูก

ชุมเห็ดเทศ

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Classia alata* L.

ชื่อวงศ์ : LEGUMINOSAE

ส่วนที่ใช้ : ใบสดหรือแห้ง ดอกสด

รสและสรรพคุณ :

รสเบื่อเอียน ใช้แก้กลากเกลื้อน

โรคผิวหนังและอาการท้องผูก



วิธีใช้ :

ใช้ดอกสด 1 ช่อ ต้มรับประทานกับน้ำพริก หรือ นำใบย่อยสด 12 ใบ หั่นตากแดด นำมาต้มเอาน้ำดื่ม หรือ นำใบชุมเห็ดเทศแห้ง มาบดเป็นผง บรรจุในถุงกระดาษเช่นเดียวกับถุงชา นำมาแช่น้ำร้อนนาน 10 นาที ดื่มก่อนนอนเมื่อมีอาการ



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

2. ท้องผูก



แมงลัก

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum basilicum* Linn.

ชื่อวงศ์ : LABIATAE

ส่วนที่ใช้ : เมล็ดแก่

สรรพคุณ :

เมล็ดแมงลักเมื่อแช่น้ำแล้วจะพองเป็นเยื่อขาวโตและเป็นเมือก เมื่อรับประทานจะทำให้ถ่ายอุจจาระสะดวก เพราะเมือกขาวทำให้ลื่น อุจจาระไม่เกาะลำไส้

วิธีใช้ :

ใช้เมล็ดแมงลัก 1-2 ช้อนชา ล้างน้ำให้สะอาด แช่น้ำอุ่น 1 แก้ว จนพองตัวเต็มที่ รับประทานก่อนนอน

3. ท้องเสีย



ฝรั่ง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Psidium guajava* Linn.

ชื่อวงศ์ : MYETACEAE

ส่วนที่ใช้ ใบแก่สดหรือลูกอ่อน

สรรพคุณ ฝาดสมาน

วิธีใช้

ใช้ใบแก่ 10-15 ใบ ย่างไฟให้กรอบ ต้มน้ำดื่ม 1 แก้ว เติมเกลือเล็กน้อย ต้มต่างน้ำ หรือใช้ผลดิบ 1 ผล ฝนกับน้ำปูนใสดื่ม

3. ท้องเสีย



ทับทิม

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Psidium guajava* Linn.

ชื่อวงศ์ : MYETACEAE

ส่วนที่ใช้ เปลือกผลแห้ง มีสารสำคัญ แทนนิน

และกรดแทนนิก

สรรพคุณ ฝาดสมาน

วิธีใช้

ใช้เปลือกผลแห้งประมาณหนึ่งในสี่ของผล ต้มกับน้ำปูนใสแล้วดื่มแต่ส่วนน้ำที่ต้ม หรือใช้ครั้งละ 3-5 กรัม (1 กำมือ) ต้มน้ำดื่ม วันละ 2 ครั้ง เข้าและเย็น



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

4. ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด



กระเทียม



ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Allium sativum* L.

ชื่อวงศ์ : ALLIACEAE

ส่วนที่ใช้ : หัวใต้ดิน

รสและสรรพคุณ

รสเผ็ดร้อน เป็นยาขับลมในลำไส้ แก้กลากเกลื่อน
แก้ไอ ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร

วิธีใช้ : ใช้กระเทียมสดรับประทานครั้งละ ประมาณ 5-7 กลีบ หลังอาหาร หรือเวลามีอาการ



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

4. ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด

กะเพรา

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Ocimum Tenuiflorum* L.

ชื่อวงศ์ : LAMIACEAE

ส่วนที่ใช้ : ใบสด หรือแห้ง

รสและสรรพคุณ

รสเผ็ดร้อน แก้ปวดท้อง ท้องขึ้น จุกเสียด

วิธีใช้

ใช้ใบและยอดกะเพรา 1 กำมือ

(ถ้าใบสดหนัก 25 กรัม,แห้งหนัก 5 กรัม)

ต้มเอาน้ำดื่ม ใช้ได้ดีในเด็ก





สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

4. ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด

ดีปลี

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Piper retrofractum* Vahl.

ชื่อวงศ์ PIPERACEAE

ส่วนที่ใช้ : ผลแก่แห้ง

รสและสรรพคุณ : รสเผ็ดร้อน ขม ขับลม บำรุงธาตุ
แก้จุกเสียด

ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์

ดีปลีแห้งประกอบด้วย " อัลคาลอยด์ " ชื่อว่า

Piperine ประมาณ 4 - 6% chavicine, น้ำมันหอม

ระเหย ตามรายงานการศึกษาวิจัยพบว่า ใช้รักษาโรค
เกี่ยวกับระบบย่อยอาหาร ท้องอืดเฟ้อ ธาตุไม่ปกติ





สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

5. คลื่นไส้อาเจียน

ขิง

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Zingiber officinale* Rosc.

ชื่อวงศ์ : ZINGIBERACEAE

ส่วนที่ใช้ : เหง้าแก่สด

รสและสรรพคุณ :

รสหวานเผ็ดร้อน แก้ลมจุกเสียด แก้เสมหะ
แก้คลื่นเหียนอาเจียน

วิธีใช้ :

ใช้เหง้าแก่สดขนาดเท่าหัวแม่มือ ทูบให้แตก
ต้มเอาน้ำดื่ม





สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

6. เบื่ออาหาร

บอระเพ็ด

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Tinospora crispa* L.

ชื่อวงศ์ : MENISPERMACEAE

ส่วนที่ใช้เป็นยา : เหง้าหรือต้นสด

รสและสรรพคุณ :

รสขมจัด เย็นมีสรรพคุณระงับความร้อน แก้ไข้ทุก

ชนิด ช่วยเจริญอาหาร แก้อาการเบื่ออาหาร



วิธีใช้ : ใช้เหง้าบอระเพ็ดหรือต้นสด ครั้งละ 2 คืบครึ่ง ตำคั้นเอาน้ำดื่มหรือต้ม 3เอา 1 ดื่มก่อน

อาหาร วันละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น เมื่อมีอาการไข้ หรือเวลา มีอาการเบื่ออาหารหรืออาจใช้

วิธีดองน้ำผึ้ง หรือปั่นเป็นยาลูกกลอน



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

7. แก้วปวดฟัน

ผักคราดหัวแหวน

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Spilanthes acmella* (Linn.) Murr.

ชื่อวงศ์ : COMPOSITAE

ส่วนที่ใช้เป็นยา : ดอกสด

รสและสรรพคุณ : รสเผ็ดร้อน

1. ยาพื้นบ้านใช้แก้อาการปวดฟัน ขับปัสสาวะ แก้บิด
ระงับไอ

2. ในตำรายาไทยใช้ต้นสดตำผสมเหล้าหรือน้ำส้มสายชู
อมแก้ฝีในลำคอ หรือต่อน้ำลายอักเสบ ทำให้ลิ้นชา
แก้ไข้

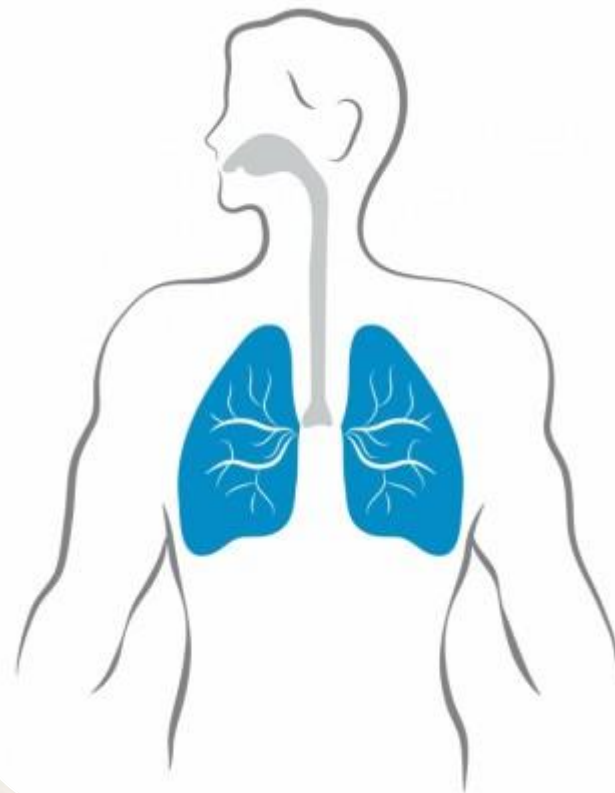
วิธีใช้

ใช้ดอกสด ปริมาณพอเหมาะกับเกลือ อมหรือกัดไว้บริเวณที่ปวด





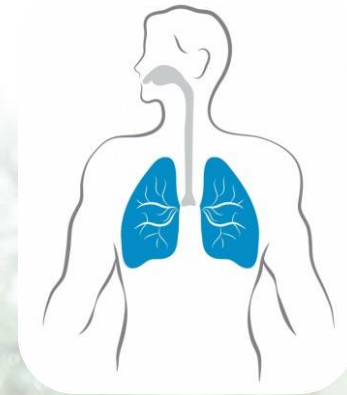
สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



ระบบทางเดินหายใจ

สมุนไพรรักษาอาการไอ ระคายคอจากเสมหะ

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน

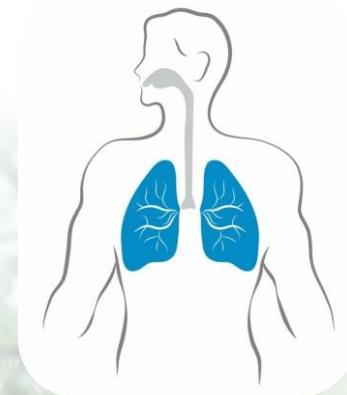


ส่วนที่ใช้ เหง้าแก่สด

วิธีใช้ ใช้เหง้าขิงแก่ฝนกับน้ำมะนาว หรือใช้เหง้าขิงสด

ตำผสมน้ำต้มสุกเล็กน้อย คั้นเอาน้ำและเติมเกลือเล็กน้อย ใช้กวาดคอ หรือจิบบ่อยๆ

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



ส่วนที่ใช้ เปลือกและน้ำของลูกมะนาว

สรรพคุณ น้ำมะนาวมีสารเคมีหลายชนิดและวิตามินซี กรดในน้ำมะนาวกระตุ้นให้มีการหลั่งน้ำลาย ทำให้ชุ่มคอลดอาการไอได้

วิธีใช้ ใช้ผลสดคั้นน้ำจะได้น้ำมะนาวเข้มข้น และใส่เกลือเล็กน้อย จิบบ่อยๆ หรือทำเป็นน้ำมะนาวใส่เกลือและน้ำตาลดื่มบ่อยๆ



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
สุขภาพดีด้วยสมุนไพรไทย

ยาแก้ไอมะนาว



เมื่อไอ มีเสมหะ

ใช้ยาแก้ไอมะนาว

หรือเข้ารับคำปรึกษาที่คลินิกการแพทย์แผนไทย
โรงพยาบาลเจ้าคุณไพบูลย์พนมทวน อ.พนมทวน จ.กาญจนบุรี
โทรศัพท์ 034579031 ต่อ 136

สรรพคุณของมะนาว

น้ำมะนาว บรรเทาอาการไอ
ขับเสมหะ ช่วยระบายท้อง
เปลือกผิว ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

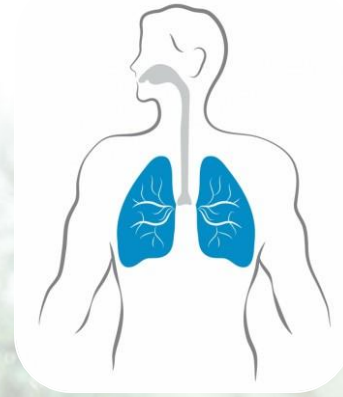
สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่



นพ.ภัทธราช โชคประกอบกิจ
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าคุณไพบูลย์พนมทวน



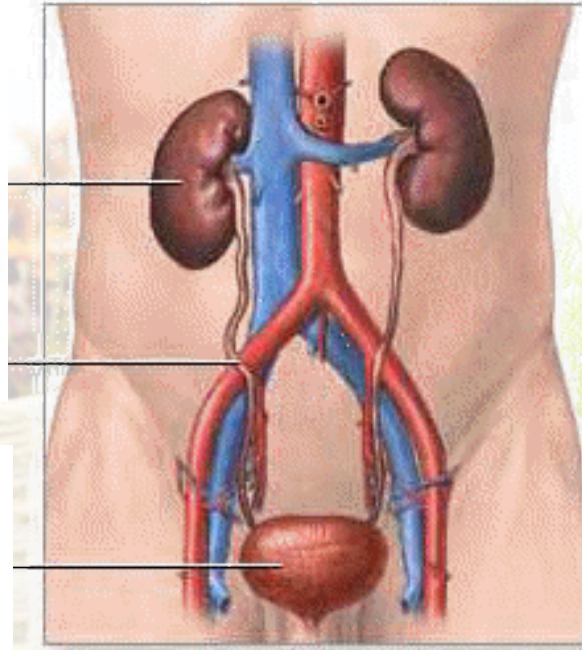
สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



ส่วนที่ใช้ ผลแก่สด

วิธีใช้ นำผลแก่สด 5-10 ผลโขลกพอแหลกคั้นเอาแต่น้ำ ใส่เกลือ
รับประทานบ่อยๆ หรือใช้ผลสดเคี้ยว แล้วดื่มทั้งน้ำและเนื้อ
จนกว่าอาการจะดีขึ้น

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



สมุนไพรดอกคอม
<http://www.samunpri.com>

ระบบทางเดินปัสสาวะ
สมุนไพรรักษาอาการขัดเบา

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



ส่วนที่ใช้ กลีบเลี้ยงและกลีบรองดอก

สรรพคุณ กลีบเลี้ยงและกลีบรองดอก มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่หลากหลาย เช่น ฤทธิ์ขับปัสสาวะ ฤทธิ์ลดความดันโลหิตในช่วงเวลาสั้นๆ เป็นต้น

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



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



ข้อควรระวัง

1. เนื่องจากกระเจี๊ยบมีฤทธิ์ระบายอ่อนๆ จึงอาจทำให้ผู้ที่ดื่มน้ำกระเจี๊ยบมากๆ เกิดอาการท้องเสียได้
2. จากผลการวิจัย เมื่อให้คนไข้ที่มีกรดยูริกสูงดื่มน้ำกระเจี๊ยบ พบว่าปริมาณกรดยูริกในปัสสาวะลดลง **จึงไม่เหมาะกับผู้ป่วยโรคเก๊าต์** ซึ่งมีปริมาณกรดยูริกในเลือดสูง และต้องการขับออกเพื่อไม่ให้ตกตะกอนในร่างกาย

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



กลุ่มโรคหรืออาหารทางผิวหนัง
ผื่นคัน แมลงสัตว์กัดต่อย แผลพุพอง

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



ส่วนที่ใช้ เหง้าสดและแห้ง

วิธีใช้ นำเหง้าขมื่นยาวประมาณ 2 นิ้วฝนกับน้ำต้มสุก ทาบริเวณที่เป็น หรือใช้ผงขมื่นโรยทาบริเวณที่มีอาการแพ้ คัน อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



ส่วนที่ใช้ รุ้นจากใบ

สรรพคุณ ใช้รักษาแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก
แผลไหม้เกรียมจากแสงแดดและการฉายรังสี
สารสำคัญที่ชื่อ aloclin A มีฤทธิ์ลดการ
อักเสบและเพิ่มการเจริญทดแทนของเนื้อเยื่อ
บริเวณที่เป็นแผล

แต่มีข้อเสียคือ สลายตัวได้ง่ายเมื่อถูกความร้อน
ไม่ควรทิ้งวันสวดไว้เกิน 24 ชั่วโมง



ว่านหางจระเข้

สุดยอดสมุนไพร รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก



วิธีรักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกด้วยว่านหางจระเข้

หากเกิดแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ควรรีบล้างแผลให้สะอาด แล้วประคบด้วยน้ำเย็นหรือน้ำแข็งทันที เพื่อดับพิษร้อน จากนั้นทำตามขั้นตอนดังนี้

- 1. นำใบว่านหางจระเข้มาปอกเปลือกให้เหลือแต่วุ้นใสๆ แล้วล้างน้ำให้สะอาด
- 2. ผานเป็นแผ่นบางๆ นำไปวางบนแผล ในปริมาณที่มากพอจนรู้สึกว้ออาการปวดร้อนหายไป แล้วพันด้วยผ้าพันแผล
- 3. เปลี่ยนแผ่นยาใหม่ เมื่อรู้สึกว้อแผลเริ่มร้อนขึ้นอีก ทำเช่นนี้จนกว่าอาการจะดีขึ้น



หมายเหตุ
ปัจจุบันมีว่านหางจระเข้ในรูปแบบเจล เพื่อสะดวกต่อการหยิบใช้ หาซื้อได้ที่ร้านขายยาทั่วไป



ผลิตและเผยแพร่โดย สำนักงานสื่อสารองค์กร

www.dtam.moph.go.th
Call Center 0 2591 7007



www.facebook.com/dtam.moph/



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



ส่วนที่ใช้ ใบสด

วิธีใช้ ใบสด 1 กำมือ ตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำทาบริเวณที่เป็น
หรือตำผสมเหล้าเช็ดแผลได้

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



ส่วนที่ใช้ ต้นและใบสด

สรรพคุณ ช่วยสมานแผลและเร่งการสร้างเนื้อเยื่อ ระวังการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนองและลดการอักเสบ

วิธีใช้ ใช้ใบสดปริมาณพอเหมาะกับขนาดของแผล ล้างให้สะอาด ตำคั้นเอาน้ำทาบริเวณแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ใช้กากพอกด้วยก็ได้





สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



สมุนไพรที่ใช้รักษาภูมิโรคหรืออาการเจ็บป่วยอื่นๆ



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



ส่วนที่ใช้ เหง้าแก่จัด

สรรพคุณ แก้ฟกช้ำ บวม เคล็ดขัดยอก ในส่วนเหง้ามีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งพบว่ามียฤทธิ์ลดการอักเสบ

วิธีใช้

- ใช้เหง้าประมาณ 1 เหง้า ตำแล้วคั้นเอาน้ำ ทาถูขนาดบริเวณที่มีอาการ

- ตำให้ละเอียดผสมเกลือเล็กน้อย คลุกเคล้าแล้วนำมาห่อเป็นลูกประคบอังไอน้ำให้ความร้อน ประคบบริเวณปวดเมื่อยและฟกช้ำ เช้าและเย็น



สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



ส่วนที่ใช้ ใบ

วิธีใช้ มี 2 วิธี คือ

1. นำใบฟ้าทะลายโจรสตมาล้างให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง บดเป็นผงละเอียด ปั่นกับน้ำผึ้งเป็นยาเม็ด ลูกกลอน ผึ่งลมให้แห้ง รับประทานครั้งละ 1.5 กรัม วันละ 4 ครั้ง ก่อนอาหารและก่อนนอน
2. นำใบฟ้าทะลายโจรแห้งขยำให้เป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ในขวดแก้ว ใช้เหล้าโรงแช่พอให้ท่วมยาเล็กน้อย ปิดฝาให้แน่น เขย่าขวดวันละ 1 ครั้ง ครบ 7 วัน กรองเอาแต่น้ำเก็บไว้ในขวด รับประทานครั้งละ 1-2 ช้อนโต๊ะ วันละ 3-4 ครั้ง ก่อนอาหาร

LABORATOIRE
FARMACIA CALISTO 1953 N 118
FARMACIA 19 SETTEMBRE 1877 19 MAGGIO 1913
elle au Temple Le Marais 1998

สมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน



ข้อควรระวัง

1. หากรับประทานแล้วมีอาการปวดท้อง ท้องเสีย ปวดเอว เวียนหัว ให้หยุดยา
2. ไม่ควรรับประทานติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน เพราะฟิลาทะลายโจร เป็นยาเย็นจะทำให้มือเท้าชา อ่อนแรงได้



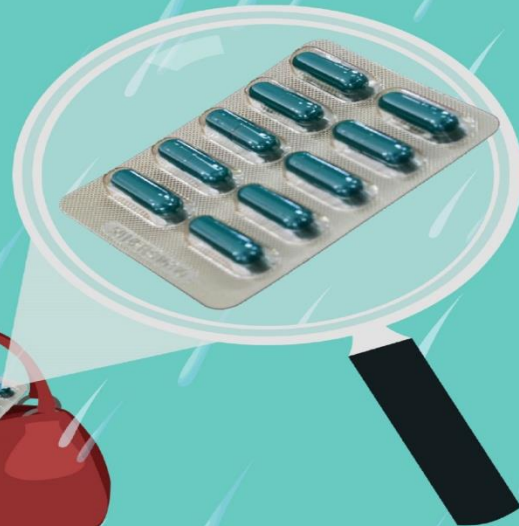


กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

ฝนมาแล้ว พก พืชละลายใจ



แก้คหละแผลง ตัดตัวไว้
ใช้ทันทีเมื่อมีอาการหวัด
เช่น เจ็บคอ น้ำมูกไหล จาม



สืบค้นข้อมูลสมุนไพรได้ที่



“สุขภาพดี
ด้วย
สมุนไพรไทย”

ผลิตและเผยแพร่โดย สำนักงานสื่อสารองค์กร

ข้อควรระวัง หากมีอาการแพ้ ควรหยุดยาทันทีและรีบไปพบแพทย์ ห้ามใช้ในผู้หญิงตั้งครรภ์และให้นมบุตร และห้ามใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอเนื่องจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่มีอาการรุนแรง เช่น มีตุ่มหนองในคอ มีไข้สูง หนาวสั่น



สมุนไพร 3 ต

ต.ต้นสมุนไพร ประจำบ้าน

ว่านหางจระเข้

ฟ้าทะลายโจร

มะขามขี้เฒ่า

กะเพราแดง

ขิง

ตะไคร้

ใบชะอวด

สะระแหน่

มะกรูด

ข่าพลู

ต.สมุนไพร ประจำตัว



ต.สมุนไพร ประจำตู้ยา





กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



กะเพราแดง

แก้ปวดท้อง ท้องอืด
แก้ลมจุกเสียดแน่นท้อง



ขิง

บรรเทาอาการท้องอืดจุกเสียด ขับลม
บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน
จากอาการเมารถ เมาเรือ



ตะไคร้

ขับลมในลำไส้ เจริญอาหาร
ขับปัสสาวะ



มะกรูด

แก้อาการหน้ามืด วิงเวียน
น้ำมะกรูด แก้ไอ ขับเสมหะและใช้บำรุงผม



มะระขี้นก

แก้ไอ แก้ร้อนใน
เจริญอาหาร



ชำพลู

ช่วยเจริญอาหาร ขับลม
แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ

สมุนไพร ประจำบ้าน



ชั้วบก

แก้ร้อนใน แก้ช้ำใน
ใช้เป็นยาภายนอก
รักษาแผลทำให้แผลหายเร็ว



ฟ้าทะลายโจร

แก้ไอ บรรเทาอาการเจ็บคอ
บรรเทาอาการของโรคหวัด



สะระแหน่

บรรเทาอาการวิงเวียน
หน้ามืด ขับลม



ว่านหางจระเข้

รักษาแผลไฟไหม้
น้ำร้อนลวก

สุขภาพดี
ด้วย
สมุนไพรไทย

ค้นหาสมุนไพร
รักษาโรคง่ายๆด้วย



www.dtam.moph.go.th
Call Center 02 591 7007



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



@DTAM

ผลิตและเผยแพร่โดย กลุ่มงานสื่อสารองค์กร

เปิดชุมชนแพทย์ภูมิปัญญาไทยในโรงเรียน



- 1. พลู** เป็นพืชชนิดหนึ่ง อยู่ในวงศ์ขิงไทย ใช้เป็นสมุนไพรแก้ลมพิษ รักษาอาการคัน และเจ็บปวด เนื่องจากแมลงกัดต่อย แก้กษาก แก้กษองกขพูล แก้กษัน แก้กษมพิษ ฯลฯ
- 2. มะนาว** เป็นไม้ผลชนิดหนึ่ง ผลมีรสเปรี้ยวจัด ประโยชน์ใช้เป็นยาสมุนไพร ขับเสมหะ แก้ไอ เสียดอกตามโรฟัน เหงือกบวม ป้องกันและรักษาโรคลักขิดลักขิด เพราะในมะนาวมีวิตามินซีเป็นปริมาณมาก
- 3. กะเพรา** เป็นไม้ล้มลุก แดกกิ่งก้านสาขา สูง 30-60 ซม. นิยมนำใบมาประกอบอาหาร บำรุงธาตุ ไล่ธาตุ ขับลมแก้ปวดท้องอุจจาระ แก้กษมสาบซวง แก้กษูกเสียด แก้กษลิ้นเหียงบอเจียง "แก้กษโรคขิด" และขับลม
- 4. รวงจืด** พืชสมุนไพรประเภทไม้เลื้อยหรือไม้เถา มีสรรพคุณทางยาในด้านการถอนพิษต่างๆ หรือใช้เป็นยาพอกบาดแผล น้ำร้อนลวก ไฟไหม้ รวมถึงใช้เป็นยาขับประทานเป็นยาแก้ร้อนในกระหายน้ำ
- 5. มะกรูด** ในมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหยอยู่มาก แก้อาการเป็นลม หน้ามืด รังเวียนศีรษะ ขับลมในลำไส้ แก้อาการขุกเสียด ท้องขิด แน่นท้อง ขจัดขังแค แก้กษันศีรษะใช้หมักผมและหนั่งศีรษะ ลดกลิ่นขับที่เท้า
- 6. ตะไคร้** พืชล้มลุก ความสูงประมาณ 4-8 พูต ใบยาวเรียว ปลายใบมีขนหนาม บำรุงธาตุ แก้กษโรคทางเดินปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ ท้องอืดท้องเฟ้อ น้ำมันตะไคร้หอมใช้ทาแก้คันขู่ได้
- 7. ว่านหางจระเข้** ว่านหางจระเข้เป็นพืชชนิดหนึ่งที่พืชอวบน้ำลำต้นสั้นหรือไม่มีลำต้น ร่นหรือน้ำเมือกของว่านหางจระเข้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แผลเรื้อรัง และแผลในกระเพาะอาหารได้ดี
- 8. ทองพันชั่ง** เป็นไม้พุ่ม สรรพคุณ ขับพิษใช้ รักษาโรคผิวหนัง กษาก เกลิ้น แก้กษปัสสาวะบ่อย รักษาโรคผิวหนัง ริดสีดวงทวารหนัก แก้อาเป็นเลือด ข่าพยาธิ นำใบหรือรากประมาณ 1 กำมือ ล้มรับประทาน
- 9. พริก** ช่วยบรรเทาอาการไข้หวัด ลดน้ำมูก และลดเสมหะ ช่วยในการบำรุงและรักษาสายตา รักษาโรคเลือดออกตามโรฟัน ช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดต่าง ๆ เช่น อาการปวดฟัน เจ็บคอ การอักเสบของผิวหนัง
- 10. เสดดขังพอน** เป็นพืชสมุนไพร ใบใช้พอกฝี แก้พิษแมลงกัดต่อยแก้ลมพิษ แก้ช้ำบวม ทั้งต้นใช้แก้ปวดฟัน น้ำคั้นจากใบใช้แก้อาการปวดจากเวียงปลาแหวง แก้กษปวดฟัน เหงือกบวม ริดสีดวงทวาร

