

คู่มือ

การใช้สมุนไพรในโรงเรียน



จัดพิมพ์โดย กองการแพทย์ทางเลือก

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

กระทรวงสาธารณสุข
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

คู่มือ

การใช้สมุนไพรในโรงเรียน



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

ISBN 978-616-11-3888-2

คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน

ชื่อหนังสือ “การใช้สมุนไพรในโรงเรียน”

ที่ปรึกษา

นายแพทย์มรุต จิรเศรษฐสิริ อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
นายแพทย์ปราโมทย์ เสถียรรัตน์ รองอธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

บรรณาธิการบริหาร

นายแพทย์เทวัญ ธาณีรัตน์ ผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก

คณะบรรณาธิการ

นางสีไพร พลอยทรัพย์ นางจิรภฎา วานิชอังกูร
นางสาวทัศนีเวช ยะโส นางสาวฐิตินันท์ อินทอง
นางสาวดวงเดือน แสงตรง นางสาวอรุณรัตน์ เดโชภพ

จัดพิมพ์โดย

กองการแพทย์ทางเลือก กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 02 591 7007 ต่อ 2605 , 2606

พิมพ์ครั้งที่ 1 : ธันวาคม 2561

จำนวน : 1,000 เล่ม

ออกแบบและพิมพ์ที่ : บริษัท วี อินดี ดีไซน์ จำกัด

โทรศัพท์ 083 902 4240, 097 094 7798, 081 931 7916



การใช้สมุนไพรรในโรงเรียน

คำนำ

กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โดยกองการแพทย์ทางเลือก ได้จัดทำหนังสือ “คู่มือการใช้สมุนไพรรในโรงเรียน” ตามโครงการ “สุขภาพดี วิถีธรรม วิถีไทย กลุ่มวัยเรียน” ภายใต้โครงการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้เป็นคู่มือส่งเสริมและพัฒนาแนวทางการใช้สมุนไพรรในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคในกลุ่มวัยเรียน

คู่มือ “การใช้สมุนไพรรในโรงเรียน” เล่มนี้ได้นำสมุนไพรรในแอปพลิเคชันสมุนไพรรเฟิร์ส (Application SamunpraiFirst) ซึ่งเป็นโมบายแอปพลิเคชันที่พัฒนาขึ้นโดยกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกมาเผยแพร่ในการนำไปใช้ในโรงเรียนอย่างเป็นทางการ ซึ่งสมุนไพรรที่ปรากฏในคู่มือเล่มนี้มีหลักฐานการใช้ตามภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทยและ/หรือหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนสรรพคุณที่ช่วยบรรเทาอาการเจ็บป่วยได้จริง การส่งเสริมให้นำสมุนไพรรไปใช้ในโรงเรียนจะเป็นการส่งเสริมให้เยาวชนรุ่นใหม่รู้จักและเห็นคุณค่าของสมุนไพรรในท้องถิ่น เกิดความเชื่อมั่น ชอบ และใช้สมุนไพรร อีกทั้งเป็นการอนุรักษ์ภูมิปัญญาการใช้สมุนไพรรในท้องถิ่น มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เนื้อหาของคู่มือเล่มนี้ประกอบด้วย กลุ่มอาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย ต่อด้วยสมุนไพรรที่ใช้บรรเทาอาการเจ็บป่วยนั้น ๆ นอกจากนี้ยังได้มีแอปพลิเคชันสมุนไพรรที่ทางกรมฯ ได้พัฒนาขึ้นไว้ท้ายเล่ม เพื่อความสะดวกและเข้ากับวิถีชีวิตของเด็กวัยเรียนยุคประเทศไทย 4.0 ในปัจจุบัน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะอำนวยความสะดวกกับโรงเรียน เด็กนักเรียน เยาวชน และผู้สนใจได้มีทางเลือกในการดูแลสุขภาพโดยการนำสมุนไพรรท้องถิ่นมาใช้ อีกทั้งเป็นการสนับสนุนแผนงานระดับชาติในการรณรงค์สื่อสารความรู้และวิธีการใช้สมุนไพรรที่ถูกต้องให้กับประชาชน เพื่อส่งเสริมให้เกิดการใช้สมุนไพรรที่หาได้ในครัวเรือนหรือชุมชน ซึ่งเป็นการส่งเสริมเข้าถึงและสร้างภาพลักษณ์ที่ดีต่อสมุนไพรรไทยในภูมิปัญญาไทยสืบต่อไป



(นายแพทย์มรุต จิรเศรษฐสิริ)

อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ธันวาคม 2561



สารบัญ

	หน้า
อาการเจ็บป่วย : ไอ ระคายคอกจากเสมหะ	3
อาการเจ็บป่วย : ไข้ ไข้หวัด	5
อาการเจ็บป่วย : ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด	7
อาการเจ็บป่วย : ท้องเสีย	9
อาการเจ็บป่วย : ปวดเมื่อย	11
อาการเจ็บป่วย : ปวดฟัน	13
อาการเจ็บป่วย : โรคระเพาะอาหาร	15
อาการเจ็บป่วย : ท้องผูก	17
อาการเจ็บป่วย : คลื่นไส้ อาเจียน	19
อาการเจ็บป่วย : พยาธิลำไส้	21
อาการเจ็บป่วย : เปื่อยอาหาร	23
อาการเจ็บป่วย : ชัดเบา ภาวะปัสสาวะอักเสบ	25
อาการเจ็บป่วย : กลาก เกลิ้อน	27

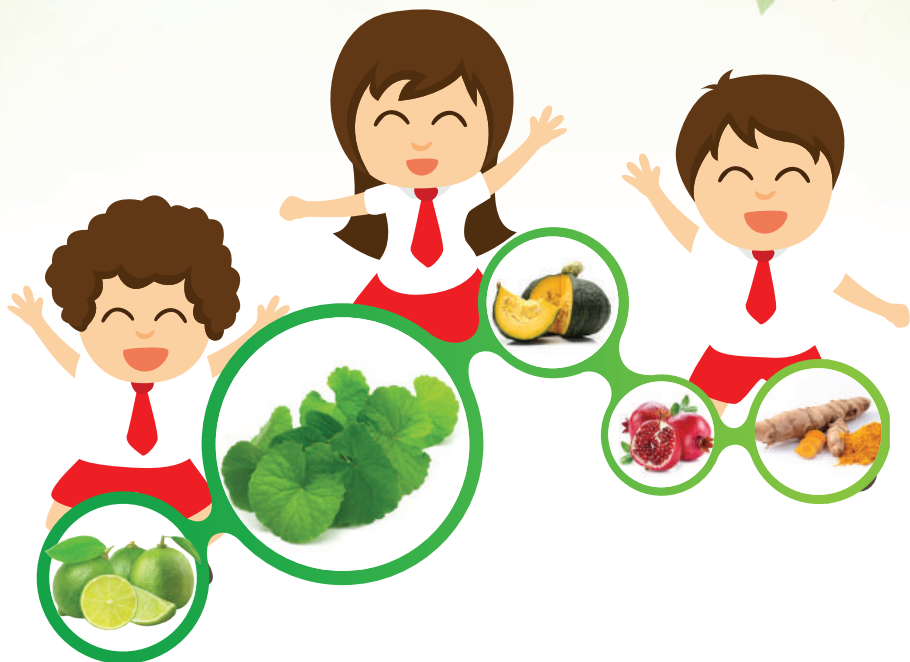


สารบัญต่อ

อาการเจ็บป่วย : ชันนะตุ	29
อาการเจ็บป่วย : แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก	31
อาการเจ็บป่วย : ฝี แผลพุพอง	33
อาการเจ็บป่วย : แพ้ อักเสบจากแมลงสัตว์กัดต่อย	35
อาการเจ็บป่วย : ลมพิษ ผื่นคัน	37
อาการเจ็บป่วย : งูสวัด เริม	39
อาการเจ็บป่วย : นอนไม่หลับ	41
อาการเจ็บป่วย : หิดเหา	43



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

ขิง



ดีปลี



ฟ้าทะลายโจร



มะขาม



มะนาว



มะขามป้อม



มะแว้งต้น



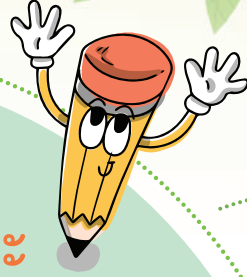
มะแว้งเครือ





อาการเจ็บป่วย :

ไอ ระคายคอกจากเสมหะ



พืชสมุนไพร

ดีปลี	(ดีปลีเชือก)
ฟ้าทะลายโจร	(ฟ้าทะลาย สามสิบตี หญ้าก้านงู ขวนชินเหลียน)
มะขามป้อม	(สันยาสำ มั่งลู่ กำทวด กันโตด อิว อำไบเหล็ก)
มะแว้งเครือ	(แขว้งเคี้ย มะแว้งเครือเขา)
มะแว้งต้น	(บักแข็งขม บะแคว้ง มะแว้ง)
ขิง	(กั๊งเกี้ย กานเจียง)
มะขาม	(ขาม ตะลูป ม่องโคล้ง อำเป็ยล)
มะนาว	(ส้มมะนาว ส้มนาว โกรยชะม้ หมากฟ้า มะสิว)



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

บอระเพ็ด



ฟ้าทะลายโจร

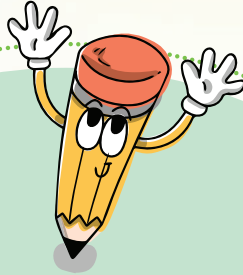


การใช้สมุนไพรในโรงเรียน



อาการเจ็บป่วย :

ไข้ ไข้หวัด



พืชสมุนไพร

บอระเพ็ด (เครือเขาฮอ เจตมูลหนาม เจตมูลยาน)

ฟ้าทะลายโจร (ฟ้าทะลาย สามสิบดี หญ้าก้านงู

ชวนจีนเหลียน)



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

ข่า



กระชาย



กะเพราแดง



กระเทียม



กระเทียม



ตะไคร้บ้าน



กานพลู



ขมิ้นชัน



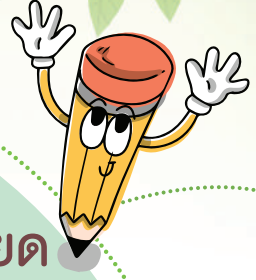


อาการเจ็บป่วย :

ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด

พืชสมุนไพร

- กระชาย (ชิงทราย ละแอน ว่านพระอาทิตย์ เป้าะซอแร่าะ)
กระเทียม (แสวดำ เเฮียวซ่า)
กระเทียม (กระเทียมขาว เทียม หอมเทียม)
กะเพราแดง (กอมก้อ กะเพรา อีตูไทย)
กานพลู (จันจี)
ขมิ้นชัน (ขมิ้น ขมิ้นแกง หมิ้น)
ข่า (ข่าหยวก สะเอเซย)
ดีปลี (ดีปลีเชือก)
ตะไคร้บ้าน (ไคร จะไคร เซิตเกรย หัวสิงโค)
พริกไทย (พริกน้อย)
แห้วหมู (หญ้าขนหมู)
ขิง (กั้งเกีย กานเจียง)
เร่วใหญ่ (ผาลา มะหมากอี มะอี หมากอี หมากเนิง)



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

ฝรั่ง



กล้วยน้ำว้า



ฟ้าทะลายโจร



สีเสียดเหนือ



ทับทิม



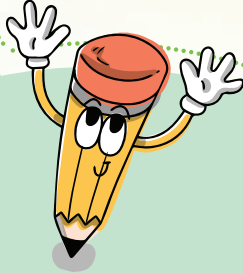
มังคุด





อาการเจ็บป่วย :

ท้องเสีย



พืชสมุนไพร

- | | |
|--------------|---|
| กล้วยน้ำว้า | (กล้วยน้ำว้าสวน) |
| ทับทิม | (หมากพิลา หมากพิลาขาว มะเกี๊ยะ) |
| ฟ้าทะลายโจร | (ฟ้าทะลาย สามสิบดี หญ้าก้านงู ชวนชินเหลียน) |
| มังคุด | (แหวะชื้อตอ แมงคุด) |
| สีเสียดเหนือ | (ขี้เสียด สีเสียดเหนือ) |
| ฝรั่ง | (มะมัน มะถั่วยกา มะแกว ชมพู) |



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

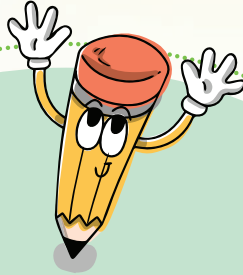
ไพล





อาการเจ็บป่วย :

ปวดเมื่อย



พืชสมุนไพร

ไพล

(ปลูกง่าย ร่วนไฟ)



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

กานพลู



ผักคราดหัวแหวน



ข่อย



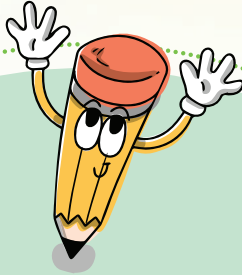
แก้ว





อาการเจ็บป่วย :

ปวดฟัน



พืชสมุนไพร

กานพลู	(จันทน์)
ข่อย	(ส้มพล)
แก้ว	(-)
ผักคราดหัวแหวน	(ผักคราด ผักตุ้มหู)



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

กล้วยน้ำว้า



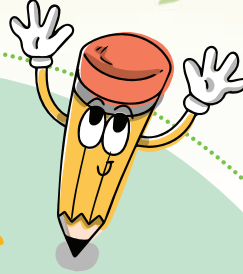
ขมิ้นชัน





อาการเจ็บป่วย :

โรคกระเพาะอาหาร



พืชสมุนไพร

กล้วยน้ำว้า (กล้วยน้ำหว้าสวน)
ขมิ้นชัน (ขมิ้น ขมิ้นแกง หมิ้น)



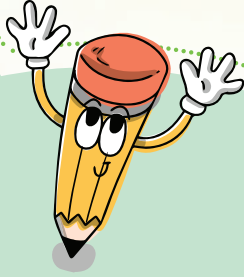
การใช้สมุนไพรในโรงเรียน





อาการเจ็บป่วย :

ท้องผูก



พืชสมุนไพร

ขี้เหล็ก	(ขี้เหล็กใหญ่ ขี้เหล็กบ้าน ขี้เหล็กหลวง ผักจี่ลี ขี้เหล็กจิหรี)
คูน	(ราชพฤกษ์ ลมแล้ง ลักเคย)
ชุมเห็ดเทศ	(ขี้คาก ลับมีนหลวง ชุมเห็ดใหญ่)
มะขามแขก	(Alexandria senna, Alexandrian senna, Indian senna Tinnevelly senna)
มะขาม	(ขาม ตะลูป ม่องโคลิ่ง อำเปยล)
แมงลัก	(ก้อมก้อข้าว มังลัก)



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

ขิง



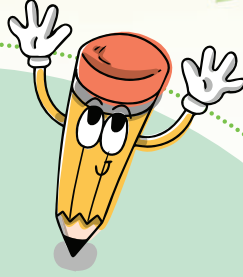
ยอ





อาการเจ็บป่วย :

คลื่นไส้ อาเจียน



พืชสมุนไพร

ขิง (กั๊งเกีย กานเจียง)

ขมิ้น (ขมิ้นชัน มะดาเสือ)



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน



มะเกลือ



เล็บมือนาง



มะหาด



ฟักทอง



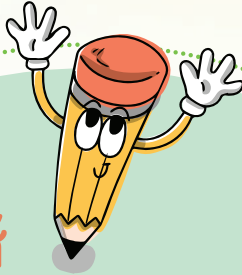
มะขาม





อาการเจ็บป่วย :

พยาธิลำไส้



พืชสมุนไพร

- มะเกลือ** (มะเกี่ย มะเกือ ผีผา มักเกลือ หมักเกลือ มะเกลือ เกลือ)
- มะหาด** (ปวกหาด มะหาดใบใหญ่ หาดขนน อัด หาด เซยาสู๊ กายแยะ ตาแป ตาแปง ขนุนป่า)
- มะขาม** (ขาม ตะลูบ ม่องโคล้ง อำเปยล)
- ผักทอง** (น้ำเต้า มะผักแก้ว มะน้ำแก้ว)
- เล็บมือนาง** (จะมั่ง จ้ามั่ง มะจีมั่ง)



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

ใบเหลียง



สะเดา



มะระขี้นก



บอระเพ็ด

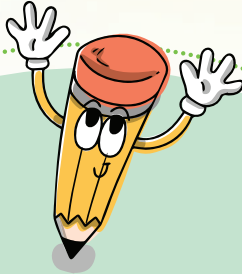


การใช้สมุนไพรในโรงเรียน



อาการเจ็บป่วย :

เบื่ออาหาร



พืชสมุนไพร

- | | |
|-----------|--|
| ขี้เหล็ก | (ขี้เหล็กใหญ่ ขี้เหล็กบ้าน ขี้เหล็กหลวง
ผักจี่ลี ขี้เหล็กจิหรี) |
| บอระเพ็ด | (เครือเขาฮอ เจตมูลหนาม
เจตมูลยาน) |
| มะระขี้นก | (มะไห่ มะร้อยรู) |
| สะเดา | (สะเลียม) |



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

ตะไคร้บ้าน



ขลุ่ย

สับปะรด



อ้อยแดง



หญ้าคา





อาการเจ็บป่วย :

ขัดเบา กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

พืชสมุนไพร

ตะไคร้บ้าน (ไคร จะไคร เซิดเกรย หัวสิงโค)

ขลุ้ (หนวดจิว หนวดงัว หนวดวัว ขี้บ้าน คลู)

สับประรด (มะขะนัด มะนัด บ่อนัด ขนุนทอง
ย่านัด ยานัด หมากนัด)

หญ้าคา (-)

อ้อยแดง (อ้อยคำ อ้อยขม)



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

กระเทียม



ขุมเห็ดเทศ



ข่า



พลู



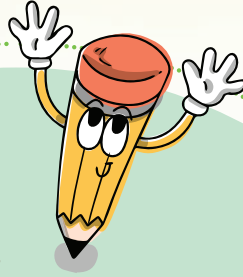
ทองพันชั่ง





อาการเจ็บป่วย :

กลาก เกื้ออน



พืชสมุนไพร

- กระเทียม (กระเทียมขาว เทียม หอมเทียม)
ข่า (ข่าหยวก สะเอเซย)
ชุมเห็ดเทศ (ขี้คาก ลับมีนหลวง ชุมเห็ดใหญ่)
ทองพันชั่ง (รากทองคั้นชั่ง รากหญ้ามั่นไก่)
พลู (พลูจีน พลูเหลือง พลูทอง
พลูทองกลาง พลูเขียว ปู)



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

มะคำดีควาย



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

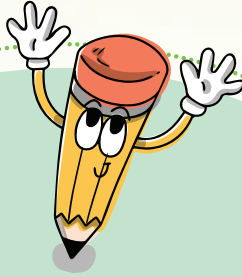


อาการเจ็บป่วย :

ชันนะตุ

พืชสมุนไพร

มะคำดีควาย (ส้มป่อยเทศ ประคำดีควาย)



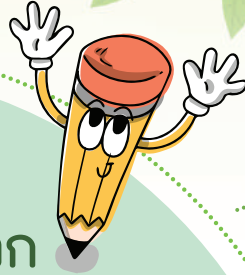
การใช้สมุนไพรในโรงเรียน





อาการเจ็บป่วย :

แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก



พืชสมุนไพร

บัวบก	(ผักหนอก ผักแว่น)
ว่านหางจระเข้	(ว่านไฟไหม้ หางตะเข้)
เทียนบ้าน	(เทียนดอก เทียนไทย เทียนสวน)
มะพร้าว	(ดุง โพล คอสำ หมากอูน หมากอูน)
ว่านมหากาฬ	(ผักกาดกบ ผักกาดนกเขา คำโคก หนาดแห้ง ว่านมหากาฬ)



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

ฟ้าทะลายโจร



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

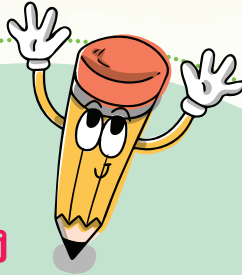


อาการเจ็บป่วย :

ไข้ แผลพุพอง

พืชสมุนไพร

ฟ้าทะลายโจร (ฟ้าทะลาย สามสิบดี หญ้าก้านงู ชวนชินเหลี่ยน)



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

ขมิ้นชัน



พญายอ



ตำลึง



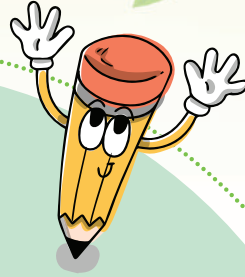
ผักบุ้งทะเล





อาการเจ็บป่วย :

แพ้ อักเสบจาก แมลงสัตว์กัดต่อย



พืชสมุนไพร

ขมิ้นชัน (ขมิ้น ขมิ้นแกง หมิ้น)

พญาอ (ผักมันไก่ พญาปล้องทอง
เสลดพังพอนตัวเมีย
โทะโซ่จาง)

ตำลึง (ผักแคบ แคเตี๊ยะ)

ผักบั้งทะเล (ละบูรเลาะห์)



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

พญู



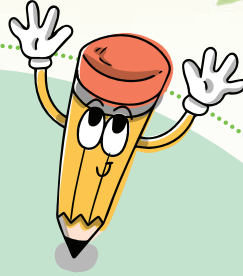
เสลดพังพอน





อาการเจ็บป่วย :

ลมพิษ ผื่นคัน



พืชสมุนไพร

พลู (พลูจีน พลูเหลือง พลูทอง พลูทองกลาง
พลูเขียว ปู)

เสลดพังพอน (ของระอา พิมเสนต้น(กลาง)
เซ็กเซเกียม(จีน)
เสลดพังพอนตัวผู้)



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

พญาขอ

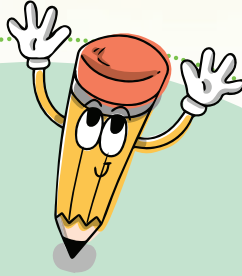


การใช้สมุนไพรในโรงเรียน



อาการเจ็บป่วย :

งูสวัด เริม



พืชสมุนไพร

พญาขอ

(ผักมันไก่ พญาปล้องทอง เสดดพังพอนตัวเมีย โปะโซ่จาง)



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

ขี้เหล็ก



40

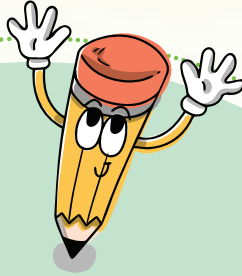
คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน

การใช้สมุนไพรในโรงเรียน



อาการเจ็บป่วย :

นอนไม่หลับ



พืชสมุนไพร

ขี้เหล็ก

(ขี้เหล็กใหญ่ ขี้เหล็กบ้าน ขี้เหล็กหลวง
ผักจี่ลี ขี้เหล็กจิหรี)



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

น้อยหน้า



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน



อาการเจ็บป่วย :

หิดเหา

พืชสมุนไพร

น้อยหน่า (น้อยแ่น มะนอแ่น มะแ่น ลาหนั่ง หมักเขียบ)

