



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine



Wellness magazine



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน **กับ**
อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย



BEING HEALTHY AND HAPPINESS MAGAZINE

นิตยสารออนไลน์ เพื่อสุขภาพดี มีความสุข

ปีที่ 2 : ประจำเดือนสิงหาคม 2565

No. 8



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน

กับ

อาการเจ็บป่วย ที่พบบ่อย



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
 2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
 3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

“ โย ระคายคอกจากเสมหะ ”

มะขามป้อม

ส่วนที่ใช้ : ผลสด



1. เนื้อผลแก่สด

ครั้งละ 2-3 ผล โยลกพอแหลก
แทรกเกลือเล็กน้อย อมหรือเคี้ยว
รับประทานวันละ 3-4 ครั้ง

2. รูปแบบยาน้ำแก้ไอผสมมะขามป้อม จิบเมื่อมีอาการไอ ทุก 4 ชั่วโมง



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
 2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
 3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

“ ไข้ ไข้หวัด ” ฟ้าทะลายโจร



1. ใบสดตากแห้งบดเป็นผงละเอียด
นำมาปั้นเป็นลูกกลอนขนาดปลายนิ้วก้อย
พึ่งลมให้แห้ง รับประทาน 3-6 เม็ด วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

2. ผงบดใบฟ้าทะลายโจรใส่แคปซูล
ขนาด 250 มิลลิกรัม จำนวน 2 แคปซูล
รับประทาน วันละ 4 ครั้ง
หลังอาหารและก่อนนอน

3. รูปแบบของยาแคปซูล ยาเม็ด
ที่มีผงฟ้าทะลายโจรแห้ง 250-500 มิลลิกรัม
รับประทานวันละ 1.5-3 กรัม
วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน



ส่วนที่ใช้ : ใบ



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
 2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
 3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด แผลในกระเพาะอาหาร

ขมิ้นชัน



1. ผงขมิ้นชันผสมน้ำผึ้งเล็กน้อย

ปั้นเป็นยาลูกกลอน รับประทาน ครั้งละ 3-5 เม็ด
วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

2. รูปแบบของยาแคปซูล

รับประทานครั้งละ 2-4 แคปซูล

(มีผงขมิ้นชัน 500 มิลลิกรัม – 1 กรัม)

วันละ 4 ครั้ง หลังอาหารและก่อนนอน

ส่วนที่ใช้ : เหง้า



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
 2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
 3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

“ ท้องเสีย ”

ฝรั่ง

1. นำใบฝรั่ง 10-15 ใบ ล้างให้สะอาด แล้วโขลกพอแหลก ใส่น้ำนำไปต้มใส่เกลือ พอเดือดยกลงนำมาดื่มแทนชาได้ผลดี

2. นำผลอ่อน ฝานเอาแต่เปลือกกับเนื้อ ใส่น้ำเล็กน้อยแล้วกิน หรือต้มดื่มก็ได้

ส่วนที่ใช้ : ใบและผล



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
 2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขสูงมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขสูงมูลฐาน (mahidol.ac.th)
 3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

“ ปวดฟัน ”

กานพลู

1. เคี้ยวแล้วอมไว้ตรงบริเวณที่ปวด
2. ตำพอแหลก ผสมกับเหล้าขาวเล็กน้อย ใช้สำลีจิ้มอุดฟันที่ปวด



ส่วนที่ใช้ : ดอก



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
 2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
 3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก

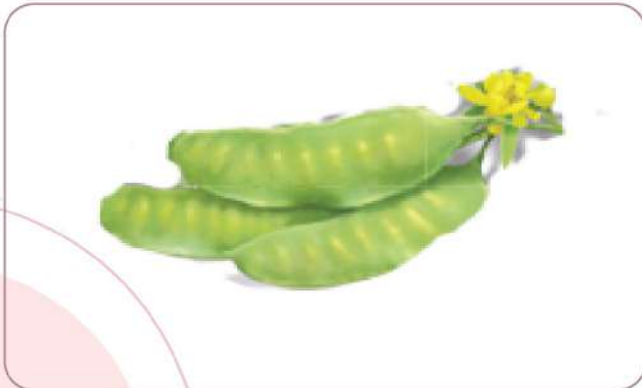


การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

“ ก້ອງผูก ”

มะขามแฉก

ส่วนที่ใช้ : ใบและฝัก



1. ใช้ใบแห้ง 1-2 กำมือ
(หนัก 3-10 กรัม)
ต้มกับน้ำดื่ม
หรืออบคเป็นผงชงน้ำดื่ม
2. ใช้ฝัก 4-5 ฝัก ต้มกับน้ำดื่ม

หมายเหตุ บางคนดื่มแล้วเกิดอาการไอท้อง (ฝักจะมีผลข้างเคียงน้อยกว่าใบ)



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
 2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
 3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

“ คื่นไ้ อาเจียน เมารถ ”



จิง



ส่วนที่ใช้ : เหง้าสด

1. ใช้เหง้าสดขนาดหัวแม่มือทุบให้แตก แล้วต้มน้ำดื่ม
2. รูปแบบยาแคปซูล 250 - 500 มิลลิกรัม และยาซองละ 1 กรัม ให้รับประทานวันละ 1 - 2 กรัม



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
 2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
 3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย



พญาลำไ้

เล็บมือนาง



ใช้เมล็ด 2-3 เมล็ด

(ประมาณ 4-5 กรัม)

ผู้ใหญ่ 5-7 เมล็ด

(ประมาณ 10-15 กรัม)

บดพอแตก ต้มเอาน้ำดื่ม

ส่วนที่ใช้ : เมล็ด



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
 2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
 3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

“ جذเบา ภาวะปัสสาวะอักเสบ ”

อ้อยแดง



ส่วนที่ใช้ : ลำต้น

ใช้ลำต้นวันละ 1 กำมือ
(ลำต้นสดหนัก 70 - 90 กรัม
หรือ ลำต้นแห้งหนัก 30 - 40 กรัม)
หั่นเป็นชิ้นๆ ต้มกับน้ำ
ดื่ม วันละ 2 ครั้ง
ก่อนอาหาร ครั้งละ 1 ถ้วยชา
(75 มิลลิลิตร)



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
 2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
 3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

“ กลาก เกลั่น ”



กระเทียม

ส่วนที่ใช้ : หัวใต้ดิน

นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
หรือบดให้แหลก
พอกที่ผิวหนังแล้วปิดด้วย
ผ้าพันแผล อย่างน้อย 20 นาที
จึงล้างออกด้วยน้ำสะอาด
ทำซ้ำเช้า-เย็นเป็นประจำทุกวัน



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
 2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
 3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก



ว่านหางจระเข้

นำใบสดมาปอกเอาแต่**วุ้น** ぬ และปิดแผลที่โดนความร้อน
ควรรับรักษาภายใน 24 ชั่วโมง จะทำให้การรักษาได้ผลดี

ข้อควรระวัง ปลอกเปลือกแล้วล้างน้ำให้สะอาดเพื่อป้องกันการ
ปนเปื้อนจากยางว่านหางจระเข้

ส่วนที่ใช้ : **วุ้นจากใบ**



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
 2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
 3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก





การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

แพ้ อักเสบ จากแมลงสัตว์กัดต่อย

พญาอ

ส่วนที่ใช้ : ใบ

1. ขยี้ใบแล้วทาบริเวณที่ถูกแมลง สัตว์ กัดต่อย
2. รูปแบบของครีม โลชัน ให้ทาบริเวณที่มีอาการ วันละ 5 ครั้ง



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
 2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
 3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

“ ลมพิษ ผื่นคัน ”



พุด

ส่วนที่ใช้ : ใบ

1. นำใบ 1-2 ใบ ตำให้ละเอียดผสมเหล้าขาว ทาบบริเวณที่มีอาการ ห้ามใช้กับแผลเปิดจะทำให้เกิดการระคายเคือง
2. รูปแบบของ **ยาทิงเจอร์** ให้ทาบบริเวณที่มีอาการ วันละ 2 ครั้ง เช้า – เย็น



- ที่มา
1. หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
 2. ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
 3. ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



การใช้สมุนไพรในโรงเรียน กับ อาการเจ็บป่วยที่พบบ่อย

“ หิดเหา ” น้อยหน้า

ส่วนที่ใช้ : ใบและเมล็ด



- 1. นำใบ** 3-4 ใบ ตำให้ละเอียดผสมเหล้าขาวหรือเหล้าโรง คั้นเอาแต่น้ำทาให้ทั่วศีรษะ แล้วใช้ผ้าคลุมไว้ 10 นาที แล้วใช้หวีसाงออก
- 2. นำเมล็ด** มาบดกับน้ำมะพร้าว ในอัตราส่วน 1:2 กรองเอาน้ำ ทาให้ทั่วศีรษะ ใช้ผ้าโพกไว้ 1-2 ชั่วโมง



- ที่มา
- หนังสือ คู่มือการใช้สมุนไพรในโรงเรียน
 - ส่วนที่ใช้ ขนาดและวิธีการใช้ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข (สาธารณสุขมูลฐาน) และยาจากสมุนไพร ในบัญชียาหลักแห่งชาติ สมุนไพรที่ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน (mahidol.ac.th)
 - ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ พ.ศ. 2556

ผลิตและเผยแพร่โดย : กองการแพทย์ทางเลือก



กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
Department of Thai Traditional and Alternative Medicine

Magazine Wellness

กองการแพทย์ทางเลือก
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก



กองการแพทย์ทางเลือก



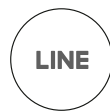
thaicam.news



thaicam_news



@thaicam7



@qxd6247f



www.thaicam.go.th



Magazine
Wellness